

Gesunde Schule Gesundheitsgymnastik in der 2 FSSB



Bereits seit einigen Jahren gibt es an unserer Schule das Bewegungsprogramm „Move your Body“. Am Beginn jeder Unterrichtsstunde sollte die jeweilige Pädagogin gemeinsam mit den Studentinnen bei geöffneten Fenstern einige Minuten der Bewegung widmen. Ein paar Entspannungs- oder Kräftigungsübungen erhöhen laut mehreren Studien die Konzentrationsfähigkeit während der Stunde und können der drohenden Haltungproblematik bei den Studentinnen auch entgegen wirken. Viele Jugendliche haben bereits Probleme mit der Wirbelsäule, was unter anderem auf eine schlechte Sitzposition im Klassenzimmer zurückzuführen ist. Wenige Minuten regelmäßiger Bewegung sollte daher ein „MUSS“ sein für alle Studentinnen und natürlich auch für die Pädagogen und -innen!

Um das Bewegungsprogramm „Move your Body“ etwas organisierter und vor allem einfacher zu gestalten, wird die 2 FSB in diesem Schuljahr ein Projekt im Fach Gesundheitsgymnastik durchführen. In Kleingruppen werden zu verschiedenen Themen (Entspannung, Kräftigung, Wirbelsäule, ..) Übungen erarbeitet, die im Klassenzimmer auch durchführbar sind. Für die Pädagoginnen und Pädagogen soll ein Karteisystem entwickelt werden, wo sie sich übersichtlich 3-4 Übungen für „Move your Body“ auswählen können. Um der Vergesslichkeit der Pädagogen entgegenzuwirken möchte die 2 FSSB ein optisch schönes Karteikästchen entwerfen und mit Übungsabbildungen wird auch die Scheu vor der Durchführung einiger Übungen zerstreut.

Die Kleingruppen der Studentinnen wurden jeweils einem Thema zugeordnet und arbeiten bereits fleißig an einer Übungssammlung. In der Gesundheitsgymnastik werden diese Übungen dann praktisch ausprobiert und vorgestellt.

Für die Pädagogen und -innen soll dieses Projekt auf alle Fälle ein Anreiz sein auf die tägliche Bewegungspause nicht zu verzichten !!!



**Bewegung
ist
Leben.**

**Und
Leben
ist
Bewegung.**