

# „Engagement sorgt für Begeisterung“

Gemeinsam mit ihren LehrerkollegInnen bringt sie Bewegung direkt in die Klassenzimmer ihrer Schule; als Präsidentin der SPORT-UNION Stockerau weiß sie aber auch, wie die

Vereine den Schulsport unterstützen könnten. Mit Sporttimes sprach Ilse Wimmer über „Brainfitness“, die „Bewegte Pause“ – und über die Eigenmotivation von LehrerInnen.

**Die logische Frage gleich zu Beginn: Haben auch Sie schon, wie bisher mehr als 65.000 ÖsterreicherInnen, für die „Tägliche Turnstunde“ unterschrieben?** Selbstverständlich! Soweit ich mich erinnern kann, war ich der 676. Online-Eintrag. Und ich versuche weiterhin, MitstreiterInnen für diese Sache zu gewinnen. **Warum dieser Einsatz?**

Für mich als Lehrerin ist diese Initiative von besonderer Bedeutung: Bewegung fördert die Konzentrationsfähigkeit und Lernleistung der SchülerInnen. Gerade in Kindergärten und Schulen haben alle Kinder die Chance, Bewegung und Sport in der Gemeinschaft positiv zu erleben. Mit einer polysportiven Grundlagenausbildung ab dem Kleinkindalter wird die Basis für eine erfolgreiche sportliche Entwicklung gelegt und die Freude für lebenslanges Sporttreiben vermittelt.

**Ist es nicht ein Trauerspiel, wenn überhaupt darüber abgestimmt werden muss, ob sich unsere Kinder täglich eine Stunde sportlich bewegen sollen?**

Ich glaube, den Entscheidungsträgern ist die Wichtigkeit der täglichen Bewegung von Kindern sehr wohl bewusst. Die Problematik, die endlich zu lösen ist, liegt in infrastrukturellen Mängeln, wie fehlende oder schlecht ausgestattete Turnsäle, und in begrenzten finanziellen Mitteln.

**Als Lehrerin haben Sie ja den besten Einblick: Steht es generell in allen Schulen schlecht um den Sport- und Bewegungsunterricht?**

Diese Problematik ist sicherlich differenziert zu sehen: So sind in Volksschulen in einigen Schulstufen nur zwei Stunden „Bewegung und Sport“ pro Woche vorgesehen, während in Schulen der 10- bis 14-Jährigen zumindest drei Stunden pro



Ilse Wimmer (M.)  
mit LH Stv. Wolfgang Sobotka und  
Alexandra Benn-Ibler von  
der Initiative „Tut gut“

## Das ist ... Ilse Wimmer

**Persönlich:** geboren am 13.1.1972, verheiratet, wohnhaft in Stockerau.

**Beruflich:** Lehrerin (Bewegung und Sport, Mathematik, Informatik, Biologie) seit 1994.

**Sportlich:** Betreuerin der Volleyball-Nachwuchsmannschaften der SPORT-UNION Stockerau und SV Schwechat, 1988 - 2003

Staatlich geprüfte Instruktorin für Volleyball, Fit-Allgemein, Kinder- und Jugendsport, Gesundheitssport

**Verein:** Präsidentin der SPORT-UNION Stockerau seit 2003

**http://stockerau.sportunion.at**

**Motto:** Sprich, wenn du meinst, es sei Zeit dazu!

Woche in der Studententafel verankert sind. Da sind wir zwar auch noch weit weg von der täglichen Turnstunde, aber es ist noch immer viel besser als an mittleren und höheren Schulen: Dort findet man das Fach „Bewegung und Sport“ oft nur mit einer Wochenstunde im Fächerkanon.

**Warum wird in manchen Schulen Sport und Bewegung „gelebt“ und in anderen praktisch gar nicht?**

Was in Schulen „gelebt“ wird und was nicht, ist unabhängig vom Fach, sondern das liegt in erster Linie an der Motivation der LehrerInnen und DirektorInnen.

**Konkret am Beispiel Ihrer Schule, der Neuen Musikmittelschule Korneuburg: Sind Ihre SchülerInnen sportlicher und bewegungsfreudiger als andere?**

Wir sind zwar eine Musikmittelschule, aber trotzdem hat der Sportunterricht bei uns einen hohen Stellenwert. Das hängt sowohl mit dem engagierten SportlehrerInnen-Team als auch mit der entsprechenden Akzeptanz des Fachs „Bewegung und Sport“ im gesamten Lehrkörper zusammen – auch bedingt durch die Tatsache, dass Bewegung ein Eckpfeiler unseres Schulprofils als „Gesunde Schule NÖ“ ist. Dies spiegelt sich auch in der Bewegungsfreude unserer SchülerInnen wider.

**Mit „Brainfitness – bewegtes Lernen“ hat Ihre Schule ein Pilotprojekt ins Leben gerufen. Wie läuft das ab?**

Studien belegen, dass Bewegung einen unmittelbaren Einfluss auf das Lernvermögen hat. Es kommt zu einer besseren Gehirndurchblutung, zu einer Neubildung von Synapsen und zur Ausschüttung von Hormonen, die die Konzentrationsfähigkeit steigern. Diese Tatsache war für uns bereits vor zwei Jahren die Initial-



**Motivierte Lehrer – motivierte Schüler:** Ilse Wimmer (ganz links) hat keine Probleme damit, ihre SchülerInnen an der NMS Korneuburg für Sport und Bewegung zu begeistern.

zündung für die Idee, Bewegung auch *ins* Klassenzimmer zu holen – zusätzlich zum Sportunterricht. Wir sammelten Übungen aus den Bereichen Aktivierung, Koordination, Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung, die in wenigen Minuten in der Klasse durchzuführen sind und lange Lernsequenzen auflockern. Unsere Erfahrungen zeigen, dass der dadurch entstehende „Zeitverlust“ in der folgenden Lernphase bei weitem wieder aufgeholt wird. Um Nachhaltigkeit zu garantieren, produzierten wir zu diesem Thema bereits letztes Schuljahr ein Karteikartenset und eine DVD mit diesen Übungen, bei der unsere SchülerInnen die Akteure sind. Wir sind stolz darauf, trotz geringem Budget viel bewirkt zu haben und eine Vorreiterrolle auf diesem Gebiet eingenommen zu haben. Mittlerweile gibt es ähnliche Initiativen anderer Schulen und Institutionen, was uns in unserer Arbeit bestätigt. **Auch die „bewegte Pause“ ist eine vielbeachtete Initiative an Ihrer Schule.** Wir haben die Infrastruktur unserer Schule geändert: Es wurden Sportgeräte wie Tischtennistische, Tischfußballtische, Equilibristik-Utensilien und Sportstacking-Becher angeschafft, die zu freud-

vollem Bewegen animieren. Zusätzlich haben wir die Zeitstruktur so geändert, dass wir nach der zweiten Schulstunde eine 25-Minuten-Pause haben, in der SchülerInnen eben diese Geräte benutzen können, aber auch Zutritt zur Dreifachturnhalle haben und sich dort austoben können. Und es ist echt toll, wie sich die SchülerInnen verschiedener Altersstufen miteinander sportlich betätigen und Spaß dabei haben!

**Punktuell wird in den Schulen also einiges unternommen, um die Kinder zu bewegen. Aber hätten Sie ein allgemeingültiges Rezept, um den „Patient Schul-sport“ wieder aufzupäppeln?**

Es gibt in der Schule für nichts allgemeingültige Rezepte! Es kommt immer auf den Willen und das Engagement des LehrerInnenteams und der Unterstützung der nächsten Instanzen – Direktion und InspektorInnen – an. Erfolge sind auch von der Akzeptanz und Wertschätzung der Eltern abhängig. Unsere Schulprojekte zeigen, dass sinnvolle Initiativen den Sportunterricht ergänzen können und wir damit die Zeit überbrücken können, bis die tägliche Turnstunde Realität wird!  
**Als Präsidentin der SPORTUNION**

**Stockerau kennen Sie auch bestens die Vereinsebene. Welche Rolle sollen die Vereine dazu beitragen, dass mehr Bewegung in die Schulen kommt?**

Die Vereine können mit ihren ausgebildeten ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen und TrainerInnen mit Kindergärten und Volksschulen, wo keine Sportspezialisten im Einsatz sind, zusammenarbeiten. TrainerInnen von Fach- und Trendsportarten können auch den Sportunterricht in der Sekundarstufe und in höheren Schulen bunter gestalten.

**Nochmals zurück in Ihre Schule: Ist demnächst wieder ein neues Sport-, Fitness- oder Bewegungsprogramm geplant – das vielleicht auch anderen Schulen als Vorbild dienen könnte?**

Wir arbeiten derzeit daran, bestehende Projekte zu optimieren und im Schulprogramm zu verankern. Im Projekt „Brainfitness“ bilden wir gerade SchülerInnen zu „Brainfitness-Coaches“ aus, mit dem Ziel, „Betroffene zu Beteiligten“ zu machen. Mittelfristig wollen wir dadurch erreichen, dass unsere Ideen auch in das nichtschulische Umfeld getragen werden – und dass letztlich Bewegung und Sport als Selbstverständlichkeit angesehen werden.