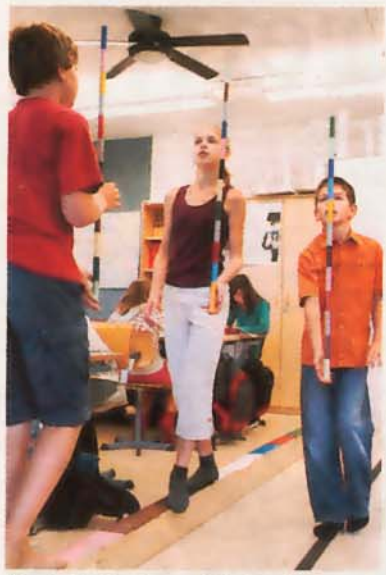
reine Übungssache.» Mittlerweile hat er ein paar Übungen weiterentwickelt, so fordert er sich immer wieder von Neuem.

Ebenfalls aus freien Stücken stellt sich Vanessa (11) dem eigenwilligen Unterrichtsmodell. Sie ist erst vor Kurzem aus einer Berner Gemeinde hergezogen, wobei sie und ihre Eltern gezielt Busers Klasse wählten. «Ich war zuerst nicht sicher, ob ich bei den Übungen mithalten kann», gesteht Vanessa, «aber jetzt habe ich Spass dabei.» Andere Kinder nehmen sogar Stäbe zum Üben nach Hause und haben sich eigene Jonglierbälle oder Einräder zugelegt.



**Dominik, Aretha und Lukas (von links) lesen auch beim Balancieren.**

## Kein Garant für gute Noten

Freilich sind nicht alle von Busers Schützlingen gleichermassen von den Unterrichtsmethoden begeistert, doch alle versuchen es wenigstens, und ausgestiegen ist noch keiner.

Buser ist überzeugt, dass Schweizer Schulen in Bewegung kommen müssen und hat deshalb den Verein «Lernen in Bewegung» gegründet sowie eine DVD über seine Methoden produziert. Damit möchte er seine Ideen in Ausbildungsstätten tragen und den Eltern näherbringen. Dass sein Konzept Schüler viel klüger macht, möchte Buser so nicht behaupten. «Wichtiger ist mir, dass die Bewegung die Kinder zum Lernen motiviert», sagt er, «und ihnen hilft, sich zu sammeln und zu meditieren.» Immerhin, überdurchschnittlich viele seiner Schüler wechseln nach der fünften Klasse ins Gymnasium, letztes Jahr warens 20 Prozent.

## Der Glaube an die Schüler

Auch interessant: Die selbstbewusste Aretha war vor einem Jahr noch schüchtern, wie sie selber sagt. Und Lukas (11), der mal Pilot werden möchte, erklärt: «Seit ich bei Herrn Buser zur Schule gehe, habe ich eine aufrechtere Körperhaltung.» Auch ihn plagten zu Beginn Unsicherheiten über die neuen Unterrichtsmethoden. «Aber Herr Buser hat immer an uns geglaubt», sagt er.

Text Yvette Hettinger
Bilder Caroline Minjolle

Informationen über den Verein «Lernen in Bewegung»: www.lerneninbewegung.ch. Die DVD «Lernen in Bewegung» kann zu Fr. 39.50 plus Versand- und Verpackungskosten bestellt werden bei eduard.buser@schulenbiberist.ch.

**Hilft Bewegung den Kindern wirklich beim Lernen und sich Konzentrieren? Teilen Sie auf www.migrosmagazin.ch Ihre Erfahrungen mit.**

## Das sagt der Experte

**Stephan Zopfi (57),**
**Dozent mit Spezialgebiet «Bewegte Schule» an der Pädagogischen Hochschule Zentralschweiz in Luzern.**

**Macht Bewegung schlau, Stephan Zopfi?**
Das lässt sich so nicht sagen. Fest steht, dass Lernen für die meisten Kinder lustvoller ist, wenn sie sich dabei bewegen dürfen. Studien belegen, dass die meisten Erst- oder Zweitklässler nicht länger als eine Viertelstunde still sitzen können, Kinder von 7 bis 10 etwa 20 und 10- bis 12-jährige etwa 25 Minuten. Dann sollte jeweils eine Pause folgen, idealerweise mit körperlicher Betätigung. Bewegung wird so im Alltag selbstverständlich, was im Kampf gegen Übergewicht bedeutend ist.

**Inwiefern profitiert das Gehirn, wenn man sich bewegt?**
Die Blut- und Sauerstoffversorgung wird angekurbelt, was die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht. Das Nervennetzwerk wird so erhalten, aktiviert und erweitert. Das Beispiel des Schulhauses Geissenstein in Luzern belegt das: Im zweijährigen Pilotprojekt hatten die Schüler jeden Tag eine Stunde Turnunterricht bei Fachleuten. Ihre Konzentrationsfähigkeit stieg, verglichen mit einer Klasse ohne zusätzliche Turnstunden, in sieben Monaten um 30 Prozent. Studien in Deutschland und Kanada ergaben auch, dass Schüler und Schülerinnen dank mehr Bewegung weniger aggressiv sind und ein höheres Selbstwertgefühl haben.

**Ist es bezüglich Aufnahmefähigkeit ein Unterschied, ob man sich zuerst bewegt und dann lernt oder ob man beides gleichzeitig tut?**
Die Wirkung aufs Gehirn ist ähnlich. Wenn es den Schülern Spass macht, beides gleichzeitig zu tun, ist das natürlich ein nicht zu unterschätzender Motivator.

**Wie viele Minuten Bewegung braucht das Gehirn?**
Die Faustregel lautet eine Stunde Bewegung pro Tag. Dazu sollte regelmässig Sport hinzukommen. Eine Maturaarbeit aus dem Kanton Luzern zeigte aber, dass sich die Hälfte der Schüler viel weniger lang bewegt.

**Was kann man zu Hause tun?**
Einfache Dinge wie auf einem Bein stehen oder herumgehen beim Lesen. Ferner Denkaufgaben in verschiedenen Positionen erledigen, etwa auf einem Sitzkeil sitzend oder am Stehpult stehend.

Weitere Tipps für Übungen in der Schule oder zu Hause gibt es in Stephan Zopfis Buch «Bewegte Schule», zu bestellen beim Lehrmittelverlag Luzern, www.lmvdmz.lu.ch