

Projekt: Ergometerklasse(n)

Immer mehr motorisch unruhige Kinder und Kinder mit einer niedrigen Konzentrationsleistung sitzen in den Klassenräumen. Unterrichtstörungen sind häufig durch genau diese Schüler „vorprogrammiert“. Deshalb fordern immer mehr Wissenschaftler und Pädagogen, dass mehr Bewegung in die Schule muss und der starre Unterricht zum Wohle der Kinder und der Aufrechterhaltung der Lernmotivation aufgebrochen werden sollte. Auch wir wollen dem Erscheinungsbild Rechnung tragen und aus auf den Weg machen, etwas Neuartiges in die Schule zu holen. Unsere Grundidee stammt von den Österreichern und den beiden einzigen deutschen Schulen (Bremen und Aschaffenburg): Die Ergometerklasse

Ergometer kennt man bisher aus den Fitnessstudios oder dem Heimtraining. Auf dem „Indoor-Fahrrad“ will man klassischerweise das Herz-Kreislauf-System belasten und die Ausdauer trainieren. Dies ist in Schule nicht das Ziel! In Schule soll mit dem Ergometer dem Bewegungsdrang der Kinder nachgekommen werden und durch Bewegung eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft erreicht werden. Als positiver Nebeneffekt konnte in den anderen Schulen auch eine Verbesserung des Sozialverhaltens festgestellt werden.

Heißt in der Praxis folgendes: Die Klassenräume werden mit ein bis drei Ergometern ausgestattet und diese mit einem Arbeitstisch umbaut. Während die Schüler also auf dem Ergometer sitzen und strampeln, können sie auf dem Arbeitstisch ihre Aufgaben erledigen, die sie sonst am Tisch getan hätten. Die Ergometer sind dabei leise und so eingestellt, dass sie sich nicht belastend (im Sinne eines Trainings) auf das Herz-Kreislaufsystem auswirken, sondern lediglich den Körper während der Denkleistung in Bewegung versetzen.



(Quelle: Weser-Kurier
08.03.2018 „Abstrampeln
im Klassenzimmer“)

Eindrücke aus dem Unterricht in einer Ergometerklasse kann man am besten erhalten, indem man über Google die Bezeichnung „Ergometerklasse“ sucht und sich dann eins der angebotenen Videos anschaut. (Link vom 12.10.2020, 16.47 Uhr
https://www.google.com/search?q=Ergometerklassen&source=lmns&tbm=vid&bih=626&biw=1366&client=firefox-b-d&hl=de&sa=X&ved=2ahUKewjQI56noq_sAhUHUhoKHTaABPAQ_AUoAnoECAEQAg)

Um eine Ergometerklasse einzurichten (mit drei Ergometern) benötigt man einen finanziellen Rahmen von ca. 3.000€ bis 3.500€ (stabiles, gutes Gerät ca. 1.000€ plus Arbeitstisch ca. 100€). Würde man einen dreizügigen Jahrgang einrichten, käme man schnell auf Kosten von 10.000€.

Unser Ziel ist es zunächst eine Klasse mit Ergometern einzurichten. Mit den daraus gewonnenen Erfahrungen, sollen dann sukzessive die Jahrgänge fünf, sechs und sieben ggf. acht mit Ergometern ausgestattet werden.

Getreu dem Motto „Strampel dich schlau!“ wollen wir für die Kinder etwas erreichen und ihnen neue Möglichkeiten bieten am Ende einen guten Schulabschluss machen zu können.

Der Förderverein unterstützt das Projekt und kann für gezahlte Gelder eine Spendenquittung ausstellen. Spenden können auf das Konto

Kontoinhaber: Fördervereins der Oberschule Schwaförden
IBAN DE12 2565 1325 0160 0336 68
gezahlt werden.

Rückfragen können gestellt werden an
Julia Hilbers (Fachleitung Sport und Koordinatorin für Inklusion)
hilbers@obsschwaförden.onmicrosoft.com
mobil 0151 57643267 Schule 04277 666