Sendemanuskript

Rätselhafte Steine im Kurpark Bad Salzig

UNTERRICHTSFACH: Sachunterricht
LERNFELD: I. Erfahrungsbereich „natürliche Phänomene und Gegebenheiten“ – Perspektive Natur
SPRACHLICHER SCHWERPUNKT: Substantivierung/ Nominalisierung

HINWEISE ZUM SPRACHLICHEN SCHWERPUNKT:

Durch die Umwandlung von Verben oder Adjektiven lernen die Schüler:innen, wie man Wörter aus verschiedenen Wortarten bildet. Die Ausdrucksfähigkeit der Lernenden wird verbessert, ihr Wortschatz erweitert und zusätzlich lernen sie, dass substantivierte Worte großgeschrieben werden.

TRANSKRIPT:

„Hi Marie, schau mal, was ich gefunden habe.“
„Was ist das? Ein Stein?“
„Ja, aber er ist bemalt. Schau mal, hier ist eine Figur drauf gezeichnet und auf der Rückseite steht noch was. B-E-W-E… Ich kann es nicht genau lesen, kannst du es vielleicht entziffern?“

„B-E-W-E-G-U-N-G-S-Stein steht da… Hmmm davon habe ich noch nie gehört.“

Dabei ist es kein Zufall, dass Luna und Marie so einen Stein ausgerechnet im Kurpark Bad Salzig am Wegesrand finden. Auf der Rückseite des Steins sehen sie, dass auch eine Website Adresse drauf geschrieben worden ist. Was hat es damit auf sich? Ist das vielleicht so eine Art geheime Steinbotschaft? Das muss auf jeden Fall gründlich recherchiert werden! Luna und Marie nehmen den bunten Stein mit nach Hause und machen sich auf die Suche nach ein paar Antworten.

„Ach so, Bewegungsstein heißt einfach, dass man die Übung, die die Figur auf dem Stein darstellt, nachmachen soll. Also so eine kleine Sporteinheit für zwischendurch.“

„Aber warum? Und wer hat den Stein dorthin gelegt?“

Das Projekt #Bewegungsstein ist während der Pandemie entstanden. In einer Zeit, in der Sportvereine, Fitnessstudios und stellenweise sogar die Schulen geschlossen waren, war es gar nicht so einfach, sich sportlich zu betätigen. Der Turnverein Cochem und das Mondlauf-Team haben in Kooperation mit der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung“ diese Aktion ins Leben gerufen, um gemeinsam gesund und aktiv zu bleiben. Jetzt, wo die Pandemie zwar hinter uns liegt, ist das Thema Bewegung bzw. eher der Bewegungsmangel aber keines Falls vom Tisch.

„Früher, vor 1000 Jahren, als es noch keine Supermärkte gab und solche Sachen, da mussten die Menschen, auch teilweise schon Kinder, den ganzen Tag rumlaufen, Nahrung suchen, damit sie insgesamt genug zu essen hatten. Und unser Körper ist im Prinzip noch genauso wie unser Körper noch vor 1000 Jahren. Also mit anderen Worten: Wir brauchen nach wie vor Bewegung, damit es uns gut geht. Obwohl wir heute Busse haben, Stühle haben, Betten haben, also wir sitzen und wir liegen den ganzen Tag viel und das ist auch ok, aber um das auszugleichen, sollte man darauf achten, dass man sich zwischendurch auch immer mal bewegt, weil unser Körper das braucht.“
Das ist Jürgen Gießing, Professor am Institut für Sportwissenschaft an der Universität in Landau. Er erklärt uns: Gesundheit und Bewegung sind eng miteinander verbunden. Fehlt uns die Bewegung, dann leidet früher oder später auch unsere Gesundheit darunter.

Aber heißt das, dass wir jetzt alle mehr Sport machen müssen? Und ist Bewegung das Gleiche wie Sport?

„Bewegung und Sport sind nicht das Gleiche. Obwohl man sich beim Sport natürlich viel bewegt. Also Bewegung ist immer dann, wenn ich mich von einem Ort zum anderen bewege und man kann sich aber auch auf der

Stelle bewegen. Also immer, wenn ich meinen Körper irgendwohin bewege oder wenn ich Teile meines Körpers auf der Stelle bewege, das ist Bewegung! Also wenn ich mit den Armen rudere oder so was. Und das einfachste ist natürlich spazieren gehen oder laufen, rennen, fangen, das sind alles Formen von Bewegung. Sport ist noch mal ein bisschen was anderes, das ist, wenn die Bewegung irgendwelche Regeln hat. Wenn man versucht ein Tor zu schießen, aber einen anderen nicht faulen darf, das ist Sport. Wenn man sich verabredet und sagt „ok wir spielen das jetzt“ oder „Wir machen das jetzt und das machen wir in einer bestimmten Weise“. Ja, ohne Sport, wenn man keinen Sport macht, dann kommt man wahrscheinlich im Alltag gar nicht auf die Menge an Bewegung, die man braucht, damit es dem Körper richtig gut geht, deswegen ist natürlich Sport treiben immer eine gute Idee, um einfach für mehr Bewegung zu sorgen.“

*

Sport zu treiben hat aber noch andere wichtige Vorteile, erklärt uns Herr Gießing:

„Aber der Sport ist ja auch noch für viele andere Sachen gut. Man lernt zum Beispiel Bewegungen, die man so nie machen würde zum Beispiel einen Ball zu fangen, einen Ball zu köpfen oder zu tauchen, mit dem Kopf unter Wasser zu gehen. Also beim Sport lernt man ganz viele Sachen, die nützlich sind. Und ich gebe mal ein ganz wichtiges Beispiel: Beim Schwimmen lernt man auch, wie man nicht ertrinkt. Das heißt, wenn man ins Wasser fällt und schwimmen kann, dann schwimmt man einfach ans Ufer oder den Beckenrand und es passiert nichts.“

Was so leicht aussieht oder in der Regel einfach nur Spaß macht, kann also auch überlebenswichtig sein. Durch Sport lernt man aber auch noch viele andere wichtige Sachen. Zum Beispiel, dass man beim Sport Rücksicht auf andere Menschen nimmt, um sie nicht zu verletzen. Außerdem lernt man, gemeinsam mit anderen zu spielen und gemeinsam erfolgreich zu sein. Eine Sache verstehen wir dann aber doch noch nicht so richtig. Auch das Verletzungsrisiko soll sich verringern, wenn man

regelmäßig Sport treibt. Aber wenn ich mich doch mehr bewege, dann steigt doch das Risiko, dass ich mich verletzte, oder?

„Ja, also zuerst steigt ja zunächst mal das Verletzungsrisiko. Also, wenn ich nur in meinem Bett liege, dann passiert ja erst mal ganz schnell nichts, es sei denn, es fällt mir irgendwas auf den Kopf oder so oder ich falle aus dem Bett. Ansonsten, wenn ich mich bewege, insbesondere wenn noch ein Ball dabei ist oder Mitspieler, dann kann es schon mal passieren, dass man hinfällt oder das man sich gegenseitig auf den Fuß tritt oder dass man einen Ball vor die Nase bekommt, das kann alles mal passieren. Und deswegen ist es wichtig, dass man lernt, diese Risiken zu vermeiden, dass man gut aufpasst, auf sich selbst und auf andere beim Sport treiben. Das Schöne ist nämlich, über einen längeren Zeitraum gesehen, also wenn man regelmäßig Sport macht, dann sinkt nach und nach das Verletzungsrisiko, weil der Körper einfach besser wird. Man hat mehr Gleichgewichtssinn, man hat mehr Ausdauer, man hat mehr Kraft und das alles hilft, dass Verletzungsrisiko wieder zu senken. Also ein guter Sportler, der verletzt sich in der Regel weniger als jemand, der nicht so fit ist. Ein weiterer Vorteil von viel Bewegung und Sport ist, dass unser Herz und andere Muskeln stärker werden und leistungsfähiger und ausdauernder werden. Und das heißt, dass Herz ist ja auch ein Muskel und deswegen Muskeln können ja wachsen, wenn sie beansprucht werden und das tun die dann auch. Ja, das dauert natürlich lange. Man wird da nicht über Nacht zum Muskelpaket, das dauert viele Jahre, aber so ganz kleine Anpassungen hat man immer und man merkt das, man wird immer stärker und man kann auch immer länger Sport treiben, weil man immer ausdauernder wird.“

Einige Vorteile von Bewegung spielen sich also unter anderem in unserem Körper ab. Wir können sie nicht sofort sehen, aber die Auswirkungen können wir in der Regel sehr deutlich spüren. Ihr kennt wahrscheinlich das Gefühl, wenn man im Unterricht einige Zeit an einer Aufgabe gesessen hat und sich plötzlich einfach nicht mehr konzentrieren kann, egal wie sehr man sich auch anstrengt. Auf einmal wird man müde und man sehnt sich nach dem Pausenklingeln. Nach der Pause sieht die Welt auf

einmal wieder ganz anderes aus. Ihr seid fit und wach und bereit für die nächste Aufgabe. Aber warum ist das so? Was passiert während der Pause, dass Müdigkeit und fehlende Konzentration kein Thema mehr sind?

„Bewegung und Sport wirken in erster Linie deshalb positiv, weil die negativen Folgen von zu viel sitzen und zu viel liegen erst mal wegfallen. Also man merkt das ja, wenn man viel gesessen hat, dann tut einem vielleicht der Po weh oder die Beine schlafen ein und so was. Und daran merkt man schon, der Körper braucht jetzt Bewegung. Das heißt, diese negativen Sachen oder diese nicht so guten Sachen, die fallen erst mal weg, wenn man sich bewegt. Und das Zweite ist, wenn wir uns bewegen, dann braucht der Körper natürlich auch viel Sauerstoff und man atmet viel ein und aus und dann bei dieser Bewegung passieren im Körper ganz viele Sachen. Da werden Stoffe produziert, die uns einfach guttun, die gute Laune machen, ja die nennt man Endorphine zum Beispiel, aber es gibt noch ganz viele andere Stoffe. Die sorgen dafür, dass es uns gut geht, dass wir uns wohlfühlen und dass es auch Spaß macht."

Wahnsinn! Wer hätte gedacht, dass unser Körper so coole Sachen kann. Bewegung wirkt wie Medizin und jeder von uns kann sie benutzen. Wir erzählen Herrn Gießing von den Bewegungssteinen, die Luna und Marie im Park gefunden haben. Was hält er davon?

"Das ist eine gute Idee, weil es auch einen Anlass gibt, sich zu bewegen. Wenn man einen Stein sucht und versucht einen zu finden und dann hat man einen gefunden und das ist ein Anreiz sich zu bewegen und dann ist es einfach nicht so langweilig."

Manchmal fällt es einem aber gar nicht so leicht, sich für ein bisschen Bewegung zu motivieren, obwohl man weiß, wie gut es für einen wäre. Mal ist das Wetter nicht so einladend, ein anderes Mal ist man einfach müde und möchte viel lieber entspannen, ein Buch lesen, einen Film gucken, alles bloß keine Bewegung.

Gibt es vielleicht einen Tipp, um sich an solchen Tagen am besten zu motivieren?

„Ja, Tipp Nummer 1 ist: Sucht euch etwas was Spaß macht. Eine Bewegung, eine Sportart oder irgendeine Aktivität, wo ihr richtig Bock drauf habt, dann macht man es auch viel lieber. Und der zweite

Tipp ist: Verabredet euch mit Freunden. Dann hat man auch einen Grund hinzugehen, auch wenn das Wetter mal schlecht ist oder wenn irgendwas anderes ist. Wenn man weiß, da warten meine Freunde auf mich oder der Freund oder die Freundin wartet, dann kann man gemeinsam was machen und meistens macht es auch gemeinsam mehr Spaß. Und manchmal denkt man, eigentlich hatte ich gar keine Lust, aber hinterher bin ich doch froh, dass ich es gemacht hab, weil es hat doch richtig Spaß gemacht.“

Das sind doch gute Neuigkeiten! Ich bin gespannt, was Luna und Marie in der Zwischenzeit noch über die Bewegungssteine herausgefunden haben. „Die Bewegungssteine soll man, nachdem man die Übung gemacht hat, an einen neuen Ort legen, damit andere Personen sie suchen, finden und durchführen können – fast so wie bei einer Schnitzeljagd, bei der jeder mitspielen kann.“

„Hier unten auf der Seite steht auch, wie man seine eigenen Steine machen kann. Lass uns gleich raus gehen und nach passenden Steinen suchen, die wir bemalen können. Ich bin ganz gespannt, vielleicht finden wir ja auf dem Weg noch andere Bewegungssteine. Komm, los geht’s!“

Arbeitsbereich Didaktik der Gesellschaftswissenschaften
Hörschnäges‘Kids wurde zusammen mit Grundschüler:innen und Studierenden des Bachelorstudiengangs Lehramt Grundschule für den Sachunterricht produziert. Team: Prof. Dr. Matthias Busch, Samara Gogräfe, Christina Schröder Sprecher: Mats Gehlen I Ton: Andreas Gülden, Tonstudio Universität Trier I Illustration: Pia Eisenbarth Layout: vh-crossmedia I Trier, 2025