



Bewegung an der Adolph-Schönfelder-Schule

Die Adolph-Schönfelder-Schule setzt sich das Ziel, die motorische, soziale und kognitive Entwicklung ihrer Schülerinnen und Schüler durch vielfältige Bewegungsangebote zu fördern. Ein ganzheitliches Bewegungskonzept soll die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lernmotivation steigern sowie fachliche und überfachliche Kompetenzen stärken.

Ziele des Bewegungskonzepts

- Förderung der motorischen Fähigkeiten und der körperlichen Fitness
- Unterstützung der [exekutiven Funktionen](#) wie Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und Flexibilität
- Integration von Bewegung in den Schulalltag zur Steigerung der Lernbereitschaft und des Wohlbefindens
- Vermittlung umweltbewusster Mobilität durch Rollerkonzept und Radfahrvorbereitung
- Förderung sozialer Kompetenzen durch gemeinsames Spielen und Wettbewerbe
- Entwicklung eines positiven Bewegungs- und Gesundheitsbewusstseins

1. Bewegung im Unterricht

- **Achtsamkeit, An- und Entspannung:** Im Unterricht werden regelmäßig Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung integriert, um die Konzentration zu fördern und Stress abzubauen.
- **Rollerkonzept:** Das Fortbewegen mit Rollern auf dem Schulhof ist Teil der Verkehrs- und Umwelterziehung. Es dient auch als Vorbereitung auf die Radfahrprüfung und fördert umweltfreundliche Mobilität.
- **Bewegungsspiele:** Mit der Karteikartenbox „AOK Fit durch die Schule“ und dem intern entwickeltem Bewegungsrads werden spielerisch Bewegungsanreize gesetzt. Diese Aktivitäten fördern die motorischen Fähigkeiten und machen den Unterricht abwechslungsreich.

2. Förderung exekutiver Funktionen

- **Bewegung im Fach- und Sportunterricht:** Durch gezielte Bewegungseinheiten und Spiele, z.B. [Spiel des Monats](#) werden exekutive Funktionen wie Arbeitsgedächtnis, Impulskontrolle und Flexibilität gestärkt.
- **Bewegungsspiele:** Regelmäßige Einheiten im Sportunterricht unterstützen die Entwicklung dieser Fähigkeiten.

3. Aktive Pausen und Bewegungsangebote auf dem Schulhof

- **Nutzung des Schulhofes:** Der Schulhof bietet zahlreiche Klettergeräte, Rutschen, Trampoline, Fußballplätze, Schaukeln, Tischtennisplatten, Basketballkörbe, schiefe Ebenen sowie verschiedene Untergründe (Sand, Rasen, Asphalt, Rindenschrot).



- **Ausleihe von Bewegungsmaterialien:** Schüler der 4. Klassen organisieren die Ausleihe von Fahrzeugen, Bällen, Rückschlagspielen, Seilen, Stelzen und anderen Kleingeräten im Container auf dem Schulhof.

4. Schulinterne und regionale Wettbewerbe

- **Schulinterne Wettbewerbe:**
 - Fußballturnier (Jahrgang 3 und 4, September)
 - „Ball unter die Schnur“-Turnier (Jahrgang 1, März)
 - Brennballturnier (Jahrgang 2, April)
 - Sportspektakel (alle Jahrgänge, Mai/Juni)
 - Bundesjugendspiele (alle, Mai/Juni)
- **Regionale Wettbewerbe:**
 - Waldlaufmeisterschaften (Klasse 2-4)
 - „Das Zehntel“
 - Uwe-Seeler-Pokal, Schulmannschaften Jungen und Mädchen
 - Kicking Girls Turnier
 - Völkerballturnier der Grundschulen Jahrgang 3
 - Hamburger Futsal-Grundschulmeisterschaft
 - Hammerlauf

5. Bewegungsangebote im Ganzttag

- Verschiedene Bewegungsangebote wie Ringen, Raufen, Fußball, Dancefactory, Turnhallenzauber, Batakampf und Rugby werden im Ganzttag angeboten, um die Kinder aktiv zu halten.

6. Individuelle Bewegungsförderung

Am Ende der 2. Klassen führen wir in der Schule den Hamburger Parcours durch mit allen Schülerinnen und Schülern durch. Hiermit möchten wir erkennen, welche ungenutzten motorische Potenziale geweckt und im Sinne der Kinder ausgeschöpft werden können. Leitgedanke ist, ergänzend zum Schulsportunterricht motivierende Bewegungsmomente zu schaffen, die Erfolgserlebnisse ermöglichen.

- [Talenttraining](#)
- BmS-Kurs