



IN BEWEGUNG WACHSEN

Starke Kinder – starke Gedanken

Warum Bewegung viel mehr ist als Sport!

Was passiert eigentlich im Kopf, wenn wir springen, rennen oder balancieren? Warum hilft Bewegung beim Lernen? Weshalb kann Kampfsport friedlicher machen – und wie schaffen gemeinsame Spiele Vertrauen?

In dieser Ausgabe entdecken wir, warum Bewegung Kindern nicht nur starke Muskeln schenkt, sondern auch Mut, Konzentration und starke Gedanken. Und natürlich gibt es wieder Ideen zum Mitmachen.

Wenn wir an Lernen denken, denken viele zuerst an Bücher, Schreiben oder Rechnen. Doch Lernen beginnt oft viel früher – beim Erleben, Bewegen, Entdecken und Ausprobieren.

Kinder begreifen die Welt nicht nur mit dem Kopf. Sie lernen mit den Händen, Füßen, Augen, dem Herzen – mit ihrem ganzen Körper.

Gerade in einer Zeit, in der Bildschirmzeiten zunehmen und der Alltag oft schneller wird, möchten wir bewusst Räume schaffen, in denen Kinder wachsen dürfen: Durch echte Erfahrungen, Gemeinschaft, Bewegung und Freude am Lernen.

In dieser Ausgabe nehmen wir euch mit auf eine kleine Reise: Vom Gehirn über Bewegung und Kampfsport bis hin zu Spielen, die verbinden und kleinen Übungen, die den Kopf wieder wach machen können.

Viel Freude beim Lesen!



Aktuell im Kalender



Schulabschlussfeier
11. Juni 2026 ab 16:00



In Bewegung wachsen – starke Kinder, starke Gedanken

Es gibt diese Momente: Der Kopf fühlt sich plötzlich müde an. Sitzen wird langweilig. Die Beine wollen zappeln, die Hände etwas tun. Manche Erwachsene sagen dann vielleicht: „Jetzt sitz doch endlich still!“ Doch was, wenn genau dieses Bedürfnis nach Bewegung etwas Wichtiges ist?

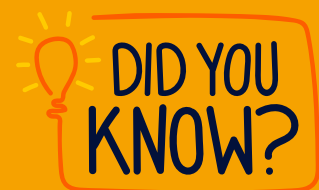
Denn Kinder begreifen die Welt nicht nur mit dem Kopf. Sie lernen mit den Füßen, die über Baumstämme balancieren. Mit den Händen, die Dinge bauen und ausprobieren. Mit dem ganzen Körper, der springt, rennt, fällt und wieder aufsteht.

Bewegung ist deshalb viel mehr als Sport. Sie ist ein Teil davon, wie Kinder die Welt verstehen. Wenn Kinder sich bewegen, passiert etwas Erstaunliches: Nicht nur Muskeln werden stärker – auch das Gehirn beginnt auf Hochtouren zu arbeiten.

Was im Gehirn passiert, wenn du dich bewegst

Stell dir dein Gehirn wie eine riesige Stadt vor. Es gibt Strassen, Brücken und Verbindungen. Manche Wege sind schon breit ausgebaut, andere sind noch klein und holprig. Immer wenn du etwas Neues lernst, entstehen neue Verbindungen. Und Bewegung hilft beim Bauen dieser „Gehirnstrassen“.

Wenn Kinder rennen, balancieren, klettern oder tanzen, bekommt das Gehirn mehr Sauerstoff.

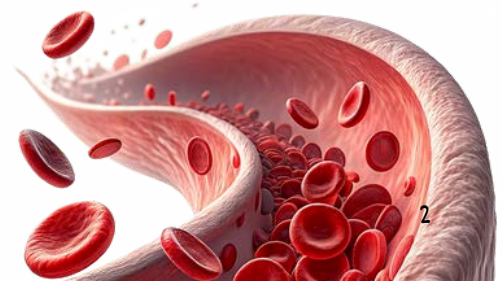


Bewegung kann dem Gehirn helfen, wacher zu werden. Besonders kurze Bewegungsphasen zwischen Lernmomenten können die Aufmerksamkeit verbessern.

Es wird besser durchblutet – fast so, als würde jemand plötzlich überall das Licht einschalten. Das Gehirn wird wach und aufnahmebereit. Neue Gedanken finden leichter ihren Weg. Dinge lassen sich besser merken. Konzentration fällt oft leichter.

Vielleicht kennst du das selbst: Nach einer langen Pause draussen fällt Mathe plötzlich gar nicht mehr so schwer. Das ist kein Zufall. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Wenn sie sich bewegen dürfen, kann überschüssige Energie abgebaut werden. Danach fällt es vielen leichter, zuzuhören, ruhig zu werden oder sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren.

Kurz gesagt: Bewegung hilft dem Gehirn beim Denken.





Lernen unterwegs

Warum Lernen draussen manchmal besser funktioniert

Hast du schon einmal versucht, eine Pflanze draussen zu entdecken, statt nur ein Bild davon anzuschauen? Oder Zahlen hüpfend zu lernen? Oder einen Buchstaben gross in die Luft zu schreiben?

Kinder merken sich Dinge oft besser, wenn sie sie erleben dürfen. Denn Lernen wird besonders spannend, wenn mehrere Sinne gleichzeitig mitmachen: sehen, hören, fühlen, bewegen.

Wer draussen Natur entdeckt, versteht Zusammenhänge oft viel leichter. Wer beim Rechnen Schritte macht, verbindet Zahlen mit dem eigenen Körper. Lernen wird lebendig – und plötzlich fühlt es sich gar nicht mehr nur wie „Schule“ an.

Vielleicht liegt genau darin ein kleines Geheimnis des Lernens: Nicht alles muss im Sitzen passieren.

Auch Kinder haben Stress

Manchmal denken Erwachsene, nur sie hätten Stress. Aber auch Kinder kennen das Gefühl. Zu viele Eindrücke, Streit, Erwartungen, Lautstärke, Bildschirme oder ein voller Tag – all das sammelt sich irgendwo im Körper an.

Deshalb sieht man Kinder manchmal plötzlich rennen, hüpfen oder wild herumtanzen. Vielleicht ist das gar kein „Herumblödeln“. Vielleicht verarbeitet der Körper gerade etwas.

Bewegung hilft dabei, innere Spannung loszulassen. Der Körper kann sich entspannen, Gefühle können sortiert werden, und viele Kinder finden nach Bewegung wieder leichter zu Ruhe und Konzentration zurück.

Stark werden für die Zukunft

Die Welt verändert sich schnell. Darum brauchen Kinder heute nicht nur Wissen aus Büchern. Sie brauchen auch Mut, Vertrauen in sich selbst, die Fähigkeit, schwierige Situationen auszuhalten, Konzentration, Ruhe und manchmal einfach das Gefühl: „Ich schaffe das.“

Genau dabei kann Bewegung helfen. Denn wer seinen Körper besser spürt, versteht oft auch Gefühle besser.

Wer Herausforderungen meistert, wächst innerlich. Und wer erlebt, dass Lernen lebendig sein darf, entdeckt manchmal plötzlich Freude daran.



Karate & innere Stärke – warum Kampfsport viel mehr ist als Kämpfen

Wenn wir das Wort Kampfsport hören, denken manche vielleicht zuerst an Kämpfe, laute Schläge oder Wettkämpfe. Doch wer einmal genauer hinschaut merkt schnell: Es geht um etwas ganz anderes. Beim Karate oder anderen Kampfsportarten lernen Kinder nicht, stärker gegen andere zu werden – sondern stärker in sich selbst.

Wie bleibe ich ruhig, wenn ich wütend bin? Wie konzentriere ich mich? Wie gehe ich respektvoll mit anderen um? Wie spüre ich meinen Körper, ohne anderen weh zu tun? Im Mittelpunkt stehen nicht Gewalt oder Gewinnen. Es geht um Respekt, Achtsamkeit und Selbstkontrolle. Kinder lernen, Verantwortung zu übernehmen – für ihren Körper, ihre Gefühle und ihr Verhalten.

Das macht Kampfsport so besonders: Er verbindet Bewegung mit innerer Haltung. Ein Kind steht nicht einfach nur da und macht Bewegungen nach. Es übt, aufmerksam zu sein. Es lernt, auf Signale zu achten. Es erlebt, dass Kraft immer auch Verantwortung bedeutet.

Besonders schön ist, dass unsere Bewegungs- und Kampfsportpädagogin nicht nur viel Erfahrung mitbringt, sondern ihre Begeisterung für Karate bereits mit Kindern auf der anderen Seite der Welt geteilt hat. Eine schöne Erinnerung daran, dass Bewegung Menschen überall verbinden kann.



In unseren letzten Bewegungs- und Sporteinheiten lernten die Schüler, wie sie sich in Gefahrensituationen bemerkbar machen können – und wie kraftvoll die eigene Stimme dabei sein kann.

Sie erfuhren, was es bewirken kann, wenn jemand sie am Hals packt, wie ein gezielter Schritt zurück helfen kann und weshalb ein stabiler, sicherer Stand des eigenen Körpers eine wichtige Rolle spielt. Spielerisch und altersgerecht setzten sich die Kinder damit auseinander, wie sie Sicherheit, Selbstvertrauen und Handlungsmöglichkeiten entwickeln können.

Wusstest du?

Respekt voreinander ist eine der wichtigsten Regeln im Karate. Es geht nicht darum, stärker als andere zu sein – sondern stärker in sich selbst zu werden.





Kooperative Bewegungsspiele

Kennst du Spiele, bei denen es nicht darum geht, wer gewinnt – sondern darum, gemeinsam etwas zu schaffen? Genau das macht kooperative Bewegungsspiele so besonders.

Während es bei vielen Spielen darum geht, schneller, besser oder stärker zu sein als andere, funktioniert es hier ganz anders: Alle helfen zusammen. Niemand gewinnt allein. Und genau darin steckt oft der grösste Spass. Denn manchmal merkt man plötzlich: Gemeinsam schafft man Dinge, die alleine fast unmöglich wären.

Kooperative Bewegungsspiele bringen Kinder in Bewegung – aber gleichzeitig lernen sie etwas, das fast noch wichtiger ist: aufeinander hören, Ideen teilen, Rücksicht nehmen und zusammen Lösungen finden. Dabei wird viel gelacht. Es wird ausprobiert. Manchmal klappt etwas nicht sofort – und genau dann entstehen oft die schönsten Momente.

Vielleicht sagt jemand: „Warte, wir probieren es anders!“ Oder: „Ich helfe dir!“ Und plötzlich funktioniert es.

So lernen Kinder spielerisch, was Teamarbeit bedeutet – ganz ohne langweilige Regeln oder lange Erklärungen. Sie erleben, dass Vertrauen, Geduld und Kommunikation nicht nur schöne Wörter sind, sondern im Spiel ganz praktisch gebraucht werden.

Besonders schön ist: Bei kooperativen Spielen geht es weniger darum, perfekt zu sein. Viel wichtiger ist das gemeinsame Erlebnis. Niemand muss der Schnellste sein – alle gehören dazu.

Gerade in einer Zeit, in der viele Spiele digital stattfinden oder oft Wettbewerb im Vordergrund steht, können gemeinsame Bewegungserlebnisse etwas ganz Besonderes sein: echte Begegnungen mit Lachen, Bewegung und Teamgeist. Im Wissenswerk integrieren wir dies in unserem Alltag.



Der fliegende Ball

Für zuhause

Ihr braucht nur einen leichten Ball oder ein Stofftier und eine Decke, ein grosses Handtuch oder ein Bettlaken. Zwei oder mehrere Personen halten gemeinsam die Decke fest. Nun wird der Ball in die Mitte gelegt.

Die Aufgabe lautet:
Den Ball gemeinsam durch den Raum transportieren, ohne dass er herunterfällt.

Schwieriger wird es, wenn ihr über ein Kissen steigt, rückwärts lauft, unter einem Tisch durchgeht oder einen kleinen Parcours baut.

Hier gewinnt niemand allein. Nur wenn alle zusammenarbeiten, klappt es.

Bewegung und Sport



CHALLENGE



3-Minuten-Gehirn-Challenge

Macht gemeinsam vor einer Anstrengung oder Aufgabe eine kleine Brain-Gym-Pause:

- 1 Minute überkreuz-Bewegungen
- 1 Minute liegende Acht
- 1 Minute Superhelden-Stretch

Fragt euch danach: „Fühlt sich mein Kopf jetzt anders an?“ Viele Kinder merken, dass sie wacher, ruhiger oder konzentrierter sind. Und manchmal macht es einfach Spass, gemeinsam kurz albern zu sein.



Brain Gym – wenn Bewegung das Gehirn weckt

Kennst du das Gefühl, wenn dein Kopf irgendwie „voll“ ist? Man kann sich nicht richtig konzentrieren, Gedanken springen herum oder Lernen fühlt sich plötzlich schwierig an.

Manchmal braucht das Gehirn dann gar nicht mehr Denken. Sondern Bewegung. Genau hier setzen Brain-Gym-Übungen an. Das sind einfache Bewegungsübungen, die Körper und Gehirn miteinander verbinden. Ziel ist es, das Denken zu unterstützen, die Konzentration zu stärken und Kindern dabei zu helfen, wieder „klar im Kopf“ zu werden.

Das Spannende daran: Oft reichen schon wenige Minuten. Denn unser Gehirn arbeitet nicht alleine – es arbeitet eng mit Bewegung zusammen. Besonders Kinder lernen besser, wenn Körper und Denken gemeinsam aktiv werden.

Durch überkreuzte Bewegungen, Koordination und bewusstes Wahrnehmen werden verschiedene Gehirnbereiche gleichzeitig aktiviert. Dadurch fällt es vielen Kindern leichter, wieder aufmerksam zu werden oder ruhiger in eine Aufgabe zu starten.

Man könnte sagen: Bewegung ist manchmal wie ein kleiner Neustart-Knopf fürs Gehirn. Gerade vor einer Lernphase oder wenn die Konzentration nachlässt, können kleine Bewegungsimpulse überraschend viel bewirken.

Rück- und Ausblick

Ausblick

Die letzten Wochen dieses Schuljahres stehen vor der Tür – und damit rückt auch unser gemeinsamer Schulabschlussanlass immer näher. Mit viel Freude und Kreativität bereiten die Kinder derzeit verschiedene Sketches vor, die sie an diesem besonderen Nachmittag aufführen werden. Wir freuen uns bereits jetzt auf einen fröhlichen gemeinsamen Ausklang des Schuljahres mit vielen schönen Momenten.

Rückblick

Ein besonderer Schulausflug der 4. bis 6. Klasse

Die Schülerinnen und Schüler der 4. bis 6. Klasse durften gemeinsam einen wunderschönen Schulausflug erleben. Es waren erlebnisreiche Tage voller spannender Eindrücke, gemeinsamer Momente und vieler schöner Erlebnisse. Einen ausführlicheren Einblick gibt es im nächsten Wissensletter – dort berichten unsere Schülerinnen und Schüler selbst von ihren Erlebnissen und Eindrücken.

Fleissige Mitbewohner: Unsere Ameisenkolonie

Unsere Ameisenkolonie zeigt sich täglich von ihrer eindrucklichen Seite. Anschaulich vorgeführt von den Blattschneiderameisen können die Kinder beobachten, wie organisiert und faszinierend das Zusammenleben in einer Kolonie funktioniert. Tag für Tag wird gebaut, transportiert, gesammelt und gearbeitet – jedes Tier scheint seine Aufgabe zu kennen. Für die Schülerinnen und Schüler ist es immer wieder spannend zu beobachten, wie viel Teamarbeit, Struktur und Bewegung in einer solchen kleinen Welt steckt. Die Ameisen geben uns jeden Tag aufs Neue einen eindrucklichen Einblick in die Wunder der Natur.



BIS ZUR NÄCHSTEN AUSGABE



Damit sind wir am Ende dieser Ausgabe des WüLe's angekommen. Schön, dass ihr mitgelesen und einen Einblick in unseren Schulalltag bekommen habt.

Wenn ihr Fragen, Rückmeldungen oder Themenideen habt, meldet euch gerne bei uns – und auch die Kinder dürfen jederzeit Vorschläge einbringen, was in einer nächsten Ausgabe unbedingt vorkommen soll.

Bis zum nächsten WüLe – und bis dahin: einen guten Tag oder eine gute Nacht und ein gutes Leben.



herzlichen Dank