

# Aktive Pause – Hinweise und Tipps für eine bewegte Pause



Planung

Organisation

Um-  
setzung

## Aktive Pause – Hinweise und Tipps für eine bewegte Pause

### Impressum

Herausgeber:  
AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse  
Geschäftsbereich Prävention/Gesundheits-sicherung  
Kasernenstr. 61  
40213 Düsseldorf

Autor:  
Norbert Baumann

Layout:  
Tina Ennen

Hamburg, November 2013

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	Seite 7
<b>1</b> Die Idee.....	Seite 9
<b>2</b> Rahmenbedingungen .....	Seite 10
<b>3</b> Mögliche Organisationsformen .....	Seite 11
<b>4</b> Mögliche Inhalte/Schwerpunkte .....	Seite 14
<b>5</b> Räume .....	Seite 16
<b>6</b> Spiel- und Sportmaterialien für die AKTIVE PAUSE .....	Seite 18
<b>7</b> Planungsprozess .....	Seite 24
<b>8</b> Anhang .....	Seite 26

## Einleitung

Das Thema „**Bewegungsförderung**“ als wichtiges Querschnittsthema ist in Schulen „angekommen“. Neben den für Bewegung „zuständigen“ Fachleuten eines Kollegiums haben insbesondere Klassenlehrerinnen und -lehrer die Notwendigkeit von Bewegung, Sport und Spiel und deren Potenziale für eine harmonische Entwicklung der Persönlichkeit erkannt. Der reguläre Sportunterricht reicht zur Befriedigung des Spiel- und Bewegungsbedürfnisses der Kinder und Jugendlichen oftmals nicht aus. Zudem muss der Sportunterricht feste, durch die Rahmenpläne vorgegebene Ziele verfolgen. Bewegung, Sport und Spiel im außerunterrichtlichen Bereich des Schulalltags bieten Schülerinnen und Schülern hingegen viele Möglichkeiten, nach eigenen Vorstellungen und Ideen zu spielen, sich auszutoben, kalkulierte Risiken zu bestehen, das Gleichgewicht auszutesten, sich mit anderen im Wettkampf zu messen oder auch neue Bewegungsformen und/oder Sportarten zu erlernen.

Aktuell erhält die Förderung von Bewegung und Bewegungsmöglichkeiten vor dem Hintergrund des Ausbaus ganztätigerschulischer Betreuung eine besondere Bedeutung: Wenn sich Kinder und Jugendliche acht und mehr Stunden in der Schule aufhalten, benötigen sie zeitliche und institutionelle Möglichkeiten sowie Freiräume für Bewegung, Sport und Spiel zusätzlich zum Sportunterricht.

Viele Schulen haben daher in letzter Zeit Projekte gestartet, um Kindern und Jugendlichen gerade für die Pausen und Betreuungszeiten am Nachmittag ein ansprechendes, zeitgemäßes und anregendes Bewegungsangebot zu ermöglichen. Solche Projekte waren oft Ausgangspunkt für weitere Maßnahmen zur Bewegungsförderung, wie z. B. die durch Fortbildung gestützte Integration von Bewegungs-, Anregungs- und Entspannungselementen in den „normalen“, vorwiegend sitzenden Unterricht oder die Ausbildung von sogenannten Schulsport-Assistenten, die Bewegungsangebote für jüngere Schülerinnen und Schüler mit organisieren, betreuen, beaufsichtigen und begleiten.

Im Rahmen der Initiative **Fit durch die Schule**, einer Kooperation der Behörde für Schule und Berufsbildung Hamburg mit der AOK Rheinland/Hamburg, wurden das Interesse und der Bedarf von Schulen an außerunterrichtlichen Aktivitäten und einer verbesserten Nutzung schulischer Räume für Bewegungsförderung deutlich. Die bewegte Pause spielt dabei eine besondere Rolle. In zahlreichen Kontakten wurde immer wieder der Wunsch der Schulen nach konkreten Tipps zur Einführung und Gestaltung von aktiven Pausen formuliert. So entstand die Idee, Schulen im Rahmen von **Fit durch die Schule** eine Broschüre zu diesem Thema als Hilfestellung zur Verfügung zu stellen.

Als Basis wurde das Heft **AKTIVE PAUSE** der ehemaligen Behörde für Schule, Jugend und Berufsbildung Hamburg<sup>1</sup> genutzt, das grundlegend überarbeitet und aktualisiert wurde. Außerdem wurden die Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Begleitung des Angebots **Fit durch die Schule** durch die Universität Hamburg (Prof. Dr. Klaus Krieger, Dr. Jan Erhorn) genutzt.

Die Broschüre soll praxisnahe und konkrete Hilfestellungen für die Planung, Umsetzung und Organisation einer **AKTIVEN PAUSE** bieten, wobei die Erfahrungen von Schulen in der Entwicklung und Realisierung von „Aktiven“ oder „Bewegten Pausen“<sup>2</sup> strukturiert weitergegeben werden. Bei der Auswahl wurde bewusst der Schwerpunkt auf in der Praxis erprobte und praxiswirksame Inhalte gelegt.

<sup>1</sup> Behörde für Schule, Jugend und Berufsbildung, Amt für Schule, Hamburg (Hrsg.): **AKTIVE PAUSE**. Anregungen für bewegte Pausen. 1977

<sup>2</sup> In dieser Broschüre wird einheitlich der Begriff **AKTIVE PAUSE** verwendet.

## Struktur der Broschüre

Im Kapitel „**Die Idee**“ sollen Ihnen kurz die Grundgedanken und die Zielsetzung für die **AKTIVE PAUSE** erläutert werden.

Das Kapitel „**Die Rahmenbedingungen**“ beschreibt einige Eckpunkte, die erfahrungsgemäß für das Gelingen eines Projekts **AKTIVEN PAUSE** beachtet werden sollten.

Im Kapitel „**Mögliche Organisationsformen**“ werden erprobte Modelle zur Organisation von **AKTIVEN PAUSEN** vorgestellt.

Hinweise zur Auswahl möglicher Inhalte werden Ihnen im Kapitel „**Mögliche Inhalte/Schwerpunkte**“ gegeben.

Das Kapitel „**Räume**“ befasst sich mit der Auswahl und Gestaltung schulischer Räume für die **AKTIVE PAUSE**.

Das Kapitel „**Spiel- und Sportmaterialien für die AKTIVE PAUSE**“ enthält Hinweise zur Auswahl und Anschaffung von Materialien.

Nicht minder bedeutsam ist die Frage der „**Aufbewahrung der Geräte**“. Dieser Abschnitt gibt entsprechende Tipps.

Wie gelingt es, die ersten Schritte und den weiteren Prozess zur Realisierung erfolgreich zu gestalten? Hinweise dazu gibt das Kapitel „**Der Planungsprozess für die AKTIVE PAUSE**“.

Im Anhang sind Institutionen aufgeführt, die im Prozess unterstützen können, ein Literaturverzeichnis zum Thema sowie eine Liste von Hamburger Schulen, die die **AKTIVE PAUSE** praktizieren und grundsätzlich zu Auskünften bereit sind.

## 1 Die Idee

Pausen sind Zeiten, die den Schulalltag rhythmisieren und in denen die Schülerinnen und Schüler im Unterschied zum Unterricht ihre Aktivitäten grundsätzlich selbst bestimmen.

Pausen geben dem Schultag eine gewisse zeitliche Struktur und dienen der Erholung, Entspannung, Kommunikation, dem Spiel- und Ruhebedürfnis. Je nach Alter und Disposition der Schülerinnen und Schüler dominieren bei der konkreten Gestaltung der Pausen unterschiedliche Bedürfnisse. Z. B. überwiegt bei jüngeren Kindern im Grundschulalter das Bewegungsbedürfnis, während bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen häufig der Wunsch nach Kommunikation und Entspannung im Vordergrund steht.

Die **AKTIVE PAUSE** verfolgt das Ziel, das bei den jüngeren Kindern noch ausgeprägte Spiel- und Bewegungsbedürfnis zu bedienen und zu fördern. Kinder sollen und müssen bewegt spielen – das ist eine ihrer Möglichkeiten, sich ihre (Um-)Welt anzueignen. Wird dieses Bedürfnis akzeptiert und gefördert, werden den Kindern entsprechend Raum und geeignete Materialien zur Verfügung gestellt, wird das Bewegungsbedürfnis also durch die Schule positiv verstärkt und – so die Hoffnung – als ein selbstverständ-



Gerade bei jüngeren Kindern ist das Bewegungsbedürfnis besonders ausgeprägt.

liches Element der Alltagsgestaltung wahrgenommen und realisiert werden. Ziel ist es, Bewegung Spiel und Sport für Schülerinnen und Schüler möglichst dauerhaft als ein positives Element erfahrbar zu machen, zu genießen und es quasi als Lebensmittel in den Alltag zu integrieren.

Eine hervorragende Möglichkeit dafür bildet eine bewegungsanregende und zeitgemäße Pausengestaltung.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Weitergehende Vorstellungen zur Integration von Bewegung in möglichst alle schulischen Bereiche bietet das Leitbild der „Bewegten Schule“ [http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegte\\_Schule](http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegte_Schule)

**Auszug aus Leitbild der „Bewegten Schule“** (aus: [http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegte\\_Schule](http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegte_Schule))

### Strukturmerkmale einer Bewegten Schule

Es gibt keine einheitlichen Kriterien, die als konstituierend für eine Bewegte Schule gelten können. Gewisse Elemente tauchen jedoch in fast allen Veröffentlichungen auf, wobei nicht alle in jeder Einrichtung vorhanden sein müssen, wenn diese als Bewegte Schule gelten will. Zu den typischen Merkmalen, die den Unterricht betreffen, gehören u. a. bewegtes Lernen, Bewegungspausen, bewegtes (dynamisches) Sitzen, Entspannungs- und Entlastungsphasen (zum Beispiel mit Yoga) und bewegte Hausaufgaben. Zu den unterrichtsexternen Merkmalen gehören zum Beispiel die bewegte Pausengestaltung sowie außerunterrichtliche Bewegungsanlässe (zum Beispiel Arbeitsgemeinschaften) oder Kooperationen mit dem außerschulischen Umfeld.

...

## 2 Rahmenbedingungen

Für die erfolgreiche Einführung der **AKTIVEN PAUSEN** sind einige Eckpunkte von besonderer Bedeutung:

- Angebote sollen sich an den Wünschen und Bedürfnissen der Kinder/Jugendlichen orientieren. Über bestehende Strukturen (Gespräche in den Klassen, Klassenräte, Sprecherversammlungen) können die besonderen Wünsche ermittelt werden. Eine gezielte Beobachtung und Auswertung der Pausenaktivitäten kann zusätzlich wichtige Hinweise liefern.

- Räume und Flächen, die für Pausenaktivitäten genutzt werden können, sollten bewegungsfreundlich gestaltet und für verschiedene Nutzungsoptionen strukturiert werden (Trennung zwischen Ruhe- und Aktivitätszonen, Gestaltung von Lauf- und „Verkehrswegen“).

Dazu kann eine (erneute und) unter dem Blickwinkel „Bewegung“ vorgenommene Begehung/Besichtigung des Schulgeländes unter Einbeziehung von Eltern und Schülerinnen und Schülern nützliche Hinweise liefern.

Eine mögliche Fragestellung lautet: Ist die gegenwärtige Ausgestaltung des Schulgeländes mit Pausenhöfen, Ruhezeiten, Sandkästen, Spielfeldern, Bäumen, überdachten Gängen, Fluren oder Eingangsbereichen, sowie möglicherweise installierten und/oder mobilen Spiel- und Bewegungsgeräten für unsere Ziele und Zwecke geeignet? Welche Veränderungen sind erforderlich?

- Die **AKTIVE PAUSE** soll möglichst viel Raum für selbstgesteuerte Aktivitäten und neue Ideen bieten. Das schließt eine Betreuung und/oder phasenweise Anleitung nicht aus. Im Unterschied zum normalen Unterricht sind in der Pause allerdings die Schülerinnen und Schüler die „Bestimmer“.

Auf detailliertere Hinweise zum Prozess konkreter (Um-)Gestaltungsmaßnahmen von Schulhöfen wird hier verzichtet. Sie gehören nicht zum Kernbereich der **AKTIVEN PAUSE**. Dazu wird auf die Literaturliste im Anhang (siehe Seite 26 f.) verwiesen.

Gemütliche, von Kindern mitgestaltete Ruhezone.



Was wir uns für unseren Schulhof  
wünschen: Gummist. mer Seile, Rutsche,  
Schaukel, Holz Ringe, Zirkus Pool  
Zof Ball, Tischtennis Mer, Zelt, Koller,  
Apfelschorle, Metelkett, Sofa, Stuhl,  
kacao,  
(Anzlic 7-Jhr)

Was wie uns für unseren Schulhof  
wünschen: Riesen Rutsche,  
schaukel, Gummist. mer,  
Pool mit Riesen Rutsche und  
Spring Brett,  
Riesen-Zelt, Trampulin  
(Leyla 7-Jhr)

## 3 Mögliche Organisationsformen

Die Organisation einer institutionalisierten **AKTIVEN PAUSE** ist sehr stark abhängig von den Gegebenheiten der jeweiligen Schule.

In der **Grundschule** ist zumindest in einer einführenden Phase eine gewisse Betreuung erforderlich. Diese kann durch Eltern, evtl. auch nicht-pädagogisches Personal erfolgen. Ziel der anfänglichen Betreuungsphase sollte es sein, die Verantwortung so schnell wie möglich in die Hände dafür geeigneter Schülerinnen und Schüler zu legen.

Viele Hamburger Schulen haben sich dafür das folgende Modell erfolgreich zu eigen gemacht. Dabei wird z. B. ein rollierendes Verfahren genutzt, in dem jeweils eine der vierten Klassen für einen jeweils überschaubaren Zeitraum (von Ferien zu Ferien bis längstens für ein halbes Schuljahr) die Verantwortung für die Ausgabe und die Kontrolle der Abgabe der Spielmaterialien in den dafür vorgesehenen großen Pausen übernimmt. Die Klassen regeln intern ihre Dienste.

Die für die Ausgabe und das Einsammeln der Geräte Verantwortlichen haben die Schlüsselgewalt über den Raum, in dem sich die Geräte befinden.



Sie finden sich früh zu Beginn der Pause in dem Raum ein und geben das Material/die Spielgeräte gegen eine Identitätsmarke aus. Beispielsweise bekommt jedes Kind der Schule eine personalisierte Marke, die im Tausch gegen ein Spielmaterial abgegeben wird. Die **AKTIVE-PAUSE**-Verantwortlichen hängen diese Marke dann an Haken auf, die mit einem Symbol des ausgegebenen Geräts markiert sind.

Kinder sollen befähigt werden, die Pausenausleihe zu organisieren.

Am Ende der Pause bekommt jedes Kind seine Marke nach Abgabe des von ihm ausgeliehenen Gerätes zurück.

Mit diesem System wird dem ausleihenden Kind die Verantwortung für das ausgeliehene Material übergeben und es ist schnell überprüfbar, wer welches Gerät nicht zurückgegeben hat.



Für dieses Beispiel sind natürlich viele Varianten denkbar. Wichtig ist für alle Verfahren, dass die Regeln möglichst einfach beschrieben und den Kindern erklärt/vermittelt werden können, eine möglichst schnelle und unkomplizierte Ausgabe

ermöglichen und eine rasche Kontrolle über die Rückgabe erfolgen kann.

Bei einem Besuch einer benachbarten Schule, die die **AKTIVE PAUSE** anbietet, werden sicher viele noch offene Fragen geklärt und Erfahrungen weitergegeben werden können.

Als eine Vorstufe und/oder begleitende Maßnahme für die schulweite Einführung der **AKTIVEN PAUSE** hat sich bewährt, jeder Klasse einen gewissen Grundstock an kleinem Spiel-/ Sportmaterial zur Verfügung zu stellen (Bälle; Springseile etc.). Eine solche, nach Interessenschwerpunkten der jeweiligen Klasse zusammengestellte „Bewegungskiste“ wird gerne als „ständiger Begleiter“ von Klassenaktivitäten (Ausflüge, Klassenreisen etc.) genutzt.

Dabei macht es viel Sinn, solche Bewegungskisten schon in der Vorschule oder gleich in der ersten Klasse anzuschaffen. Die Anschaffungskosten sind relativ gering – der Nutzen ist dagegen sehr hoch. Es können solche Kisten z. B. auch von den aus der Grundschule ausscheidenden „alten“ vierten Klassen als „Willkommensgeschenk“ den neuen ersten Klassen zur Begrüßung „vererbt“ werden.

Das Spiel mit dem Gleichgewicht fördert den für die Entwicklung besonders wichtigen Gleichgewichtssinn.



### Beispielregeln für die Ausleihe:

1. Überlege vorher, was du ausleihen möchtest.
2. Überlege, ob du die Geräte gemeinsam mit anderen benutzen kannst.
3. Bring das ausgeliehene Material spätestens am Pausenende (1. Klingeln) zügig zurück.
4. Du bist verantwortlich für das Material, dass du ausgeliehen hast. Geh damit pfleglich um.
5. Ein Gerät, das nicht mehr genutzt wird, wird erst zurückgebracht, bevor sich ein neues ausgeliehen wird.
6. Schäden an einem Gerät oder Verluste werden dem „Team der Bewegten Pause“ gemeldet.
7. In den Regenspauzen stehen folgende Räume zur Verfügung: ...
8. In den Regenspauzen dürfen keine Bälle und Schläger benutzt werden! Dafür stehen folgende Spielgeräte im Angebot: (z. B. Ringtennis, Gummitwist, ...)

Für die **weiterführenden Schulen** gelten im Grundsatz die gleichen organisatorischen Optionen. Einerseits müssen altersgemäße Anpassungen vorgenommen werden und andererseits erscheint es sinnvoll, diejenigen Maßnahmen zu verstärken, die die Übertragung von Verantwortung an ältere Schülerinnen und Schüler für die jüngeren Schulmitglieder und die Ausgestaltung des Schullebens zum Ziel haben.

Dies kann beispielsweise durch eine anleitende Betreuung von neuen Spielformen und/oder Trendsportformen (z. B. Klettern, Slackline) oder durch Übernahme von Pausen-Patenschaften höherer Klassen für jüngere geschehen.

Für diese Fälle bietet es sich an, betreuende/ anleitende Schülerinnen und Schüler für diese Aufgaben vorzubereiten/zu qualifizieren.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Beispiele für solche Qualifizierungsmaßnahmen finden Sie unter [www.fit-durch-die-schule.de/hamburg/Projektschulen.html](http://www.fit-durch-die-schule.de/hamburg/Projektschulen.html) [www.gymnasium-blankenese.de/projekte-ag/sportassistenten/](http://www.gymnasium-blankenese.de/projekte-ag/sportassistenten/)

**Ausbildung und Einsatz von Sportassistenten**

Ausbildung durch Referenten von der Hamburger Sportjugend, der Uni Hamburg und dem LI Sport zur Wissensvermittlung von Gruppenpädagogik, Vermittlungswege im Sport, Umgang mit Regeln, Lösen von Problemen, Übernahme von Verantwortung, Erste Hilfe

Tätigkeit als Betreuerin von Sportwettkämpfen, Organisation von Turnieren und AG's, Ausleihe von Sportgeräten in Pausen

Sportangebot auf dem Sommerfest: Geschicklichkeitsparcours

1. Großeinsatz: Betreuung des Hamburger Schülertriathlons

Ausbildung

2 SPORT ASSISTENT/IN 3

LIH Universität Hamburg  
FTI  
AGK  
LI

### Sonderfall: „Bewegte Mittagspause“

Während das Nachmittagsangebot von Stadtteilschulen i. d. R. diverse Sportangebote umfasst, findet an den Hamburger Gymnasien am Nachmittag regulärer Unterricht statt. Vor diesem Hintergrund haben eine Reihe von Gymnasien die lange Mittagspause mit einer **AKTIVEN PAUSE** verknüpft.

Aufgrund ihrer Dauersind mit der „Bewegten Mittagspause“<sup>5</sup> besondere Potenziale verbunden. Obwohl die Kinder und Jugendlichen in diesem Zeitraumessen müssen, bleibtdennoch ein größerer zeitlicher Spielraum als in den „großen Pausen“. Vor diesem Hintergrund sind einige Schulen dazu übergegangen, neben dem herkömmlichen Pausenangebot Sport-AGs anzubieten.

<sup>5</sup> Beispiele für die „Bewegte Mittagspause“ finden Sie in der Auflistung von Schulen.

Dabei wird häufig die Sporthalle genutzt, in der im Sinne eines „offenen Angebots“ Schülerinnen und Schülern Geräte und Materialien bereitgestellt und/oder betreute Spiel- und Sportangebote gemacht werden.

Bei einer etablierten **AKTIVEN PAUSE** bietet sich die Einrichtung eines eigenen Info-Bretts an mit beispielhaft folgenden Rubriken:

- Die für die **AKTIVE PAUSE** verantwortliche Person aus dem Kollegium wird mit Bild vorgestellt.
- Ein „Dienstzeitplan“ zeigt, welche Klasse bzw. welche Schülerinnen und Schüler zu welchem Zeitpunkt Pausendienst haben.
- Weitere Infos im Zusammenhang mit der **AKTIVEN PAUSE**.

## 4 Mögliche Inhalte/Schwerpunkte der AKTIVEN PAUSE

Eine **AKTIVE PAUSE** soll in erster Linie Schülerinnen und Schülern möglichst viele Anlässe für Bewegung und Spiel bieten und dabei so weit wie möglich die Aktivitäten und Wünsche der Schülerinnen und Schüler zulassen. Der Kreativität und Phantasie der beteiligten Personen sind hierbei zunächst keine Grenzen gesetzt. Die Grenzen ergeben sich eher aus den vorhandenen räumlichen und materiellen Gegebenheiten. Nicht nur aus möglichen finanziellen Engpässen heraus sollten Sie sich vor „Materialschlachten“ hüten. In der Anfangsphase kann daher eher die Devise gelten: Weniger ist oft mehr!

Für Grundschulen reicht es zunächst aus, einen Pool unterschiedlicher Bälle, Seile, Geräte für Rückschlagspiele (Badminton/Federball; Beach-Ball u. Ä.), Markierungen für Spielfelder, Hüpf- und Malspiele vorzuhalten und anzubieten. Aus der Beobachtung und Auswertung der Nutzung und Gesprächen mit den Kindern zeigen sich dann oft Schwerpunkte der Nutzung sowie Tendenzen für weitere Anschaffungen.

Fast wichtiger als aufwendige Geräteparks ist gerade in den Anfangsphase die **inhaltliche Verknüpfung mit dem Sportunterricht**. Die heutigen Kindergenerationen lernen wegen ihrer veränderten Lebensbedingungen nicht mehr so viele Bewegungsspiele kennen wie vorherige. Daher ist für den Erfolg einer **AKTIVEN PAUSE** von Bedeutung, dass im regulären Sportunter-

richt **Spiele und Spielformen** kennengelernt werden, die mit den vorhandenen Materialien in den Pausen gespielt und variiert werden können.

Eine gewisse Sonderrolle nehmen **Fahr- und Rollgeräte** wie Roller, Fahr- und Einräder, Rollbretter, Pedalos etc. ein. Sie sind bei Kindern jeden Alters sehr beliebt. Sie besitzen für die körperlich-motorische Entwicklung von Kindern deswegen besondere Bedeutung, weil mit diesen Geräten die eigene Bewegungsgeschwindigkeit erhöht und beim Fahren mit diesen Geräten besondere Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit gestellt werden.

Andererseits erfordern sie nicht unerhebliche finanzielle Aufwendungen und Folgekosten für Wartung/Instandhaltung. Wenn über die Anschaffung von Fahrgeräten nachgedacht wird, sollten Sie berücksichtigen, dass eine gewisse Anzahl dieser Geräte in Relation zu den potenziellen Nutzern vorhanden sein muss, damit die möglicherweise zu geringe Anzahl vorhandener Geräte nicht einen ständigen Konflikt- und Streitgegenstand bildet. Zudem ist zu berücksichtigen, dass Fahrgeräte einen gewissen Raum beanspruchen. Je größer der für Fahraktivitäten zur Verfügung gestellte Platz ausfällt, desto eher wird die gefahrene Geschwindigkeit voraussichtlich zunehmen und das Unfallrisiko steigen. Nicht zuletzt erfordern Fahr- und Rollgeräte einen relativ harten und glatten Untergrund.



Diese Bedenken sollen nicht den Wert und die hohe Motivation schmälern, die diese Geräte für jüngere und ältere Kinder besitzen, gleichwohl sollten Sie die hier angeführten Aspekte auf dem Hintergrund ihrer Gegebenheiten und Möglichkeiten prüfen. Ein relativ günstiges „Einstiegsmodell“ stellen Einräder dar, weil sie einerseits einen geringeren Raumbedarf haben und andererseits wegen der hohen koordinativen Anforderungen den Nutzerkreis zunächst deutlich einschränken.

Häufiger Diskussionsgegenstand in der Ausgestaltung einer **AKTIVEN PAUSE** sind die „Trendsportarten“ wie Klettern, Inline-Skaten, Wave-Boarden, Abenteuersport, Slack-Line oder LeParcour. Sie sind bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt, Bestandteil der aktuellen jugendlichen Bewegungskultur und besitzen nicht zuletzt deshalb einen hohen Aufforderungscharakter. Insofern sollten diese Bewegungsformen durchaus Bestandteil zeitgemäßer schulischer Angebote sein. Ähnlich wie bei den Fahr- und Rollgeräten gilt es auch hier einige Aspekte zu bedenken. Die meisten dieser Bewegungsformen sind mit erhöhten Risiken verknüpft, die einerseits zwar gerade den Reiz dieser Formen ausmachen, andererseits aber alle Maßnahmen erforderlich machen, das Unfallrisiko weitestmöglich auszuschließen. So ist zu bedenken, dass die schulische Nutzung z. B. von Inlinern, Waveboards u. Ä. in Hamburg nur mit Schutzausrüstung erfolgen darf.

Kletterwände sind bis zur sogenannten „Boulder“-Höhe ohne weitere Auflagen nutzbar. Dies trifft auch auf die Nutzung von Slack-Lines zu, die in einer Höhe von bis zu 80 cm gespannt werden. Wegen ihres ausgesprochen hohen koordinativen Anspruchsniveaus benötigen Trendsportangebote grundsätzlich eine Anleitung/Betreuung.

<sup>6</sup> [www.li-hamburg.de/abt.lif/bf.1500..2.ausl/index.html](http://www.li-hamburg.de/abt.lif/bf.1500..2.ausl/index.html)

<sup>7</sup> Z. B. für Kletter- und Abenteuerangebote/Slackline: Stadteilschule Bahrenfeld

Diese kann an weiterführenden Schulen durchaus von dafür qualifizierten älteren Schülerinnen und Schülern übernommen werden.

Auch hier soll gelten: keine Angst vor zeitgemäßen und „trendigen“ Angeboten, aber prüfen Sie vorher, ob Sie die dafür erforderlichen Rahmenbedingungen erfüllen können. Im Zweifelsfall sollten Sie sich im LI-Sport beraten lassen. Dort können Sie im Übrigen auch einige Gerätschaften wie z. B. Inline-Skates und Waveboards für gewisse Zeiträume ausleihen, um zu prüfen, ob diese für den Einsatz an Ihrer Schule geeignet sind.<sup>6</sup>

Vor dem Einstieg in konkrete Planungen ist ein Besuch bei Schulen hilfreich, die damit bereits Erfahrungen gesammelt haben.<sup>7</sup>



## 5 Schulische Räume

Die Gestaltung schulischer Räume – sowohl der die Schule umgebenden Gelände als auch der Räume in den Gebäuden selbst – ist neben der Gestaltung der unterrichtlichen und kommunikativen Prozesse mit entscheidend für ein gedeihliches „Gesamtklima“ einer Schule.<sup>8</sup> Eine bewegungsfreundliche Gestaltung der Räume dokumentiert die Wertschätzung der Schule für Bewegung, Sport und Spiel und beeinflusst damit auch Einstellungen und Verhalten von Schülerinnen und Schülern.

Im Zusammenhang mit der **AKTIVEN PAUSE** rückt zunächst das Außengelände in den Fokus.

Das Schul- bzw. Pausengelände sollte unter den folgenden Gesichtspunkten betrachtet werden:

- Was wird von den Schülern (bereits) genutzt und wie wird es genutzt?
- Was ist von der Anlage des Schulgeländes überhaupt verfügbar?
- Was davon eignet sich oder könnte sich für Aktivitäten eignen?
- Welche (Begegnungs-, Spiel- und Bewegungs-) Möglichkeiten bietet es?
- Welche Gegebenheiten sind (kurz-, mittel- oder langfristig) veränderbar?
- Müssen Schutzzonen errichtet werden?

<sup>8</sup> Weitere Hinweise und Übersichten zur pädagogischen Raumgestaltung unter: <http://lernraeume-aktuell.de/>.

### Beispiel für einen Planungsentwurf des Gymnasiums Kaiser-Friedrich-Ufer, Hamburg, zur AKTIVEN PAUSE

Ziele der Maßnahmen sind die Bereitstellung von (alternativen) Bewegungsmöglichkeiten aufgrund evaluierter Nutzungswünsche der SchülerInnen, ihre Beteiligung und die Übertragung von Verantwortung auf sie bei der Ausleihe.



„Schüler, die fast den ganzen Tag harte Arbeit leisten, bis zu 34 Wochenstunden haben und für die das Lernen zum ‚Fulltime-Job‘ geworden ist, haben das Recht auf eine richtige Pause! In einer anregenden Atmosphäre, mit Platz für Bewegung und Raum für Gespräche. In einer harmonischen Umgebung, die Geist und Körper erfrischt.“

Die Veränderbarkeit der Gegebenheiten und die möglichst multifunktionale Nutzung der Räume sind wesentliche Voraussetzungen für **AKTIVE PAUSEN**. Nicht nur aufwendige Aktionen (z. B. Kletterwand, Skateanlage, Beachgrube o. Ä.) gehören zu belebenden Veränderungen. Bereits „Kleinigkeiten“ wie das **Aufmalen von Markierungen für Hüpfspiele, abtrennende Kennzeichnungen von Raumstrukturen** für Bewegung, Kommunikation, Ruhe und Entspannung können große und wichtige Wirkungen nach sich ziehen.

Die Frage einer altersgerechten Gestaltung des Schulgeländes lässt sich allgemein gültig nicht beantworten. Sie wird im konkreten Fall erst dann zu entscheiden sein, wenn die Mitglieder der Schulgemeinde (Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer, Eltern und weiteres Schulpersonal) ihre Vorstellungen und Interessen in die Planung einbringen.

Grundsätzlich sind die folgenden grundlegenden Funktionen der Pausengestaltung zu berücksichtigen:

- Raum für Bewegung, Sport und Spiele
- Raum für Ruhe, Gespräche und Entspannung
- Raum für Naturerfahrungen.<sup>9</sup>

Wenngleich die **AKTIVE PAUSE** in erster Linie für die Außenräume gedacht und geplant ist, existieren gleichwohl viele Beispiele, insbesondere in witterungsungünstigen Zeiten die Sporthalle oder Pausenräume zu nutzen. Eine solche Nutzung erfordert die Berücksichtigung besonderer Gesichtspunkte. Zur Schonung des Sportbodens müssen Sportschuhe genutzt werden, die Halle muss bei „freier“ Nutzung beaufsichtigt werden und häufig ist eine zusätzliche Anleitung für bestimmte Angebote erforderlich.

<sup>9</sup> Grundlegende Hinweise zur Schulhofgestaltung bieten: Ministerium für Kultur, Jugend und Sport Baden-Württemberg (Hrsg.): „Bewegungsfreundlicher Schulhof – Pausensport und Pausenhofgestaltung“, Stuttgart o. J. sowie Landessportbund Hessen (Hrsg.): „Schulhof in Bewegung“; ISBN 3-89124-691-9.

Diese Voraussetzungen sind für weiterführende Schulen leichter zu erfüllen als für Grundschulen. Daher eignen sich Formen der „offenen Sporthalle“ eher für weiterführende Schulen im Ganztagsbetrieb. Auch hier empfiehlt sich, Erfahrungen solcher Schulen zu nutzen, die diese Angebotsformen bereits länger erprobt haben (siehe Seite 27 f.).

### Raum für ...



## 6 Spiel- und Sportmaterialien für die AKTIVE PAUSE



Der Fuhrpark der Schule Hasselbrook in Hamburg.

Die Auswahl von Spiel- und Sportmaterial hat für die Gestaltung der **AKTIVEN PAUSE** eine große Bedeutung hinsichtlich der Anregung und Motivation, andererseits wird die Bedeutung der Materialauswahl häufig überschätzt. Vor diesem Hintergrund sollte die Auswahl der Materialien mit Bedacht vorgenommen werden.

Grundsätzlich empfiehlt sich die Anschaffung einer material- und kostenmäßig nicht zu aufwendigen Basisausstattung an Geräten und Materialien. Diese kann dann schrittweise um die Geräte erweitert werden, die von Seiten der Schülerinnen und Schüler gewünscht und im besten Fall zunächst in einer Probephase auf Leihbasis getestet wurden.<sup>10</sup>

Eine ganz besondere Bedeutung kommt bei der Auswahl dem Aspekt zu, insbesondere in der Grundschule den Kindern mit den Gerätschaften **vielfältige Erfahrungen in möglichst vielen Bewegungsbereichen** zu ermöglichen.

Materialien (wie Balken, Stangen, Kästen, Schaumstoffbälle u. Ä.) bieten i. d. R. mehr Anlässe zu kreativen, innovativen und selbstbestimmten Spieltätigkeiten als solche Geräte, die ausschließlich mit einer Funktion (z. B. Fahrzeuge; normierte Fuß- oder Basketbälle) verknüpft sind/werden.

Im Folgenden finden Sie eine strukturierte, unvollständige Auflistung als Anregung und Hilfe für Überlegungen zur Materialanschaffung.

Großgeräte wie Rutschen, Schaukeln, Reckstangen u. Ä. werden nicht aufgelistet, da sie regelmäßig mit baulichen Maßnahmen verbunden und somit eher bei Projekten zur Schulhofumgestaltung als bei der **AKTIVEN PAUSE** mit der Idee der Geräteausleihe anzusiedeln sind.

<sup>10</sup> Z. B. über die Materialausleihe am LI: <http://li.hamburg.de/ausleihe-sportmaterial/>

### Aufbewahrung der Geräte

Bei der Auswahl der Aufbewahrungsstätten stellen sich aufgrund der i. d. R. altersspezifischen Auswahl von Geräten und Materialien unterschiedliche Anforderungen. So erfordern die im Primärbereich besonders beliebten Fahrzeuge eine große Lagerungsfläche, während der Platzbedarf für beliebtes Sportzubehör im Sekundärbereich deutlich geringer ausfällt.

In einigen Schulen können freie Räumlichkeiten oder sehr breite Flure als Aufbewahrungsstätten genutzt werden, wobei Feuerschutzbestimmungen zu beachten sind. Die Vorteile dieser Version bestehen in der besonderen Diebstahlsicherheit und in den geringen Kosten. Von Nachteil sind die zumeist geringe Fläche und Staubbildungen im Durchgangsbereich, was vor dem Hintergrund oft vorherrschenden Zeitdrucks zu Konflikten führen kann.

Die Aufbewahrung von Geräten und Materialien erfolgt daher in den meisten Fällen ausgelagert auf dem Schulhof. Dort sind die Materialien für alle Schüler gut erreichbar und müssen nicht über längere Strecken getragen werden. Außerdem ist den Kindern die Möglichkeit der Ausleihe von Geräten und Materialien auf dem Schulhof dauerhaft präsent.

Als Aufbewahrungsstätten kommen Bauwagen, Container, Gartenhäuser oder Garagen in Betracht. Als besonders geeignet haben sich Garagen und Gartenhäuser erwiesen. So lassen sich Garagen besonders leicht öffnen und ermöglichen aufgrund der großen Tür auch die problemlose Ausgabe von Großgeräten.<sup>11</sup> Gartenhäuser verfügen hingegen über eine sehr vorteilhafte, annähernd quadratische Grundfläche, was die Lagerung und den Zugang erleichtert, und sind mit ca. 1000 Euro für manche Schulen finanzierbar.

<sup>11</sup> Garagen können im Internet ab 1999 € bestellt werden. Dazu muss allerdings eine Baugenehmigung vorhanden sein. Um die weitere Planung und Montage kümmert sich i. d. R. das beauftragte Unternehmen (vgl. z. B. [www.garagen-riese.de/index.php](http://www.garagen-riese.de/index.php)).



Der Inneneinrichtung der Aufbewahrungsstätten sollte ebenfalls Beachtung geschenkt werden. Die möglichst übersichtliche Verstauung von Geräten und Materialien bildet eine wichtige Grundlage für ein funktionierendes Ausleihsystem.

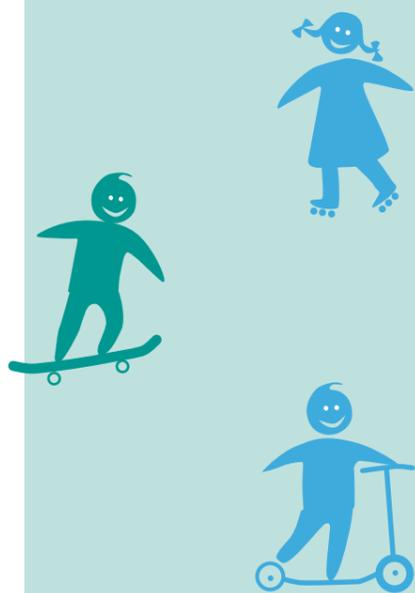
Zunächst ist eine Grundordnung zu planen und herzustellen, d. h., die Geräte und Materialien erhalten einen festen Ort. Es hat sich bewährt, diese Orte durch Fotos der entsprechenden Geräte bzw. Materialien zu kennzeichnen. Verbreitet ist die Lagerung von Materialien in Regalen. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass diese selbstständig von den Schülern erreicht werden können, die die Ausleihe organisieren.

## Vorschläge zur Materialanschaffung

Die hier verwendeten Gerätenamen finden Sie i.d.R. so in den Katalogen (Druck- oder Online-Version) der gängigen Anbieter. Sie sind am Ende der Broschüre auf Seite 28 aufgelistet.

### Fahrgeräte:

Pedalos  
Roller  
Go-Carts  
Dreiräder  
(z. T. mit Anhänger)  
Rikschas  
„Fun-Racer“  
(Roll-)Schlitten  
Fahrräder  
Waveboards  
Rollbretter  
Skateboard  
Skatebike  
Snakeboard  
Inline-Skates  
Sausmaus  
(rundes Rollbrett)



### Zubehör für Regelspiele:

Bälle unterschiedlicher Größe/Härte  
aus verschiedenem Material  
(Softbälle, Multibälle, Fußbälle, Volleybälle,  
Basketbälle, Tennisbälle etc.)  
Hockeyschläger  
Unihockeyschläger  
Tschoukball-Frames  
Tennisschläger  
Beachball-Schläger  
Federballschläger und -bälle  
Indiaca  
Klett-Ball-Spiele  
Twistball  
Schweifbälle



### Geräte zum Jonglieren/ für Zirkuskünste\*:

Holzstelzen  
Topfstelzen  
Hula-Hoop-Reifen  
Schwungtuch  
Diabolos  
Jongliertücher  
Jonglierbälle, -teller, -ringe\*\*  
Plastikkeulen  
Slack-Lines  
Rola-Bola  
Pogosticks  
Balancierkreisel

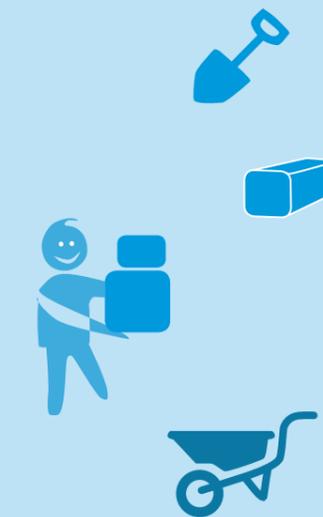


\* Zirkusmaterial ist beim LI  
ausleibar: [li.hamburg.de/  
contentblob/3027480/  
data/03-formular-zirkus-  
material.pdf](http://li.hamburg.de/contentblob/3027480/data/03-formular-zirkus-material.pdf)

\*\* Jonglierbälle sind einfach  
im Unterricht herstellbar.  
Anleitungen z. B. unter:  
[www.tk-logo.de/cms/bei-  
rag/10003026/203922/  
Jonglierbaelle\\_selbstge-  
macht.html](http://www.tk-logo.de/cms/bei-rag/10003026/203922/Jonglierbaelle_selbstgemacht.html)

### Baumaterialien:

Schaufeln  
LKW-Schläuche  
Autoreifen  
Bretter/Bohlen  
Kisten\*\*\*  
Stangen  
Materialien  
zur Rauntrennung



\*\*\* Der Einsatz von  
Baumaterialien in der  
AKTIVEN PAUSE folgt  
der Idee der „Bewegungs-  
baustelle“ für Kinder.  
Zu Konzeption und  
weiteren Ideen siehe  
u. a.: [www.bewegungs-  
baustelle.eu](http://www.bewegungs-baustelle.eu)

### Kleingeräte und Materialien:

Springseile; Schwungseile\*\*\*\*  
(„Rope Skipping“)  
„Gummitwist“  
Frisbee  
Soft-Frisbee  
Hütchen  
Linien für Hüpfspiele  
Hütchen  
Riesenmikado  
Steckenpferde  
Ringtennisringe  
Hula-Hoop



\*\*\*\* Siehe [www.sportunterricht.  
de/ropeskipling/links.html](http://www.sportunterricht.de/ropeskipling/links.html)



## 7 Der Planungsprozess für die AKTIVE PAUSE

Bevor sich eine gesamte Schule mit ihrer **AKTIVEN PAUSE** identifiziert und sie mit organisiert, kann einige Zeit vergehen. Jede Schule muss und wird ihren eigenen Weg bei der Umsetzung der Idee der **AKTIVEN PAUSE** suchen und finden müssen.

Deshalb sollen einige allgemeine Hinweise gegeben werden, die sich in Schul- und Organisationsentwicklungsprozessen allgemein bewährt haben und auch für die Umsetzung der **AKTIVEN PAUSE** hilfreich sein können:

### Konkrete Vorstellungen/Ideen entwickeln!

Bilder/Videos<sup>12</sup> von **AKTIVEN PAUSEN** in der Praxis sagen oft mehr als viele Referate oder Texte. Damit können Sie konkrete Vorstellungen entwickeln und Mitstreiter für die Idee gewinnen. Auf jeden Fall muss zu einem geeigneten Zeitpunkt das Kollegium und möglichst die ganze Schulgemeinschaft informiert werden. Dabei sollten alle Beteiligten die Gelegenheit haben, eigene Ideen einzubringen.

### Erreichbare Ziele formulieren!

Visionen können zu Fantasien anregen, aber auch ängstigen und entmutigen. Daher sind die Formulierung realistischer Ziele und die Formulierung nachvollziehbarer Schritte dorthin von besonderer Bedeutung. Erfolgversprechend ist die Formulierung von konkreten Maßnahmen, die sofort begonnen, aus eigener Kraft und mit eigenen Mitteln realisiert werden können.

### Zeichen setzen!

Die Umsetzung erster – auch kleiner Schritte – hat für das gesamte Vorhaben symbolhafte Bedeutung. Dies können ganz einfache Dinge sein: Wenn etwa Schüler vorschlagen, als Zeichen des ersten Schritts ein Stück des Schulhofs zu entsiegeln und dort eine Rose oder einen Baum zu pflanzen. Aber auch die notwendige Reparatur



der Basketballanlage, an der schon lange die Körbe fehlen, kann ein Beispiel für weitere Maßnahmen sein.

### Möglichst viele beteiligen!

Eine aktive Beteiligung erhöht die Akzeptanz und ermöglicht die notwendige Identifikation mit dem Vorhaben. Beteiligung sollte grundsätzlich in allen Phasen des Gestaltungsprozesses ermöglicht werden. Dass insbesondere die Schülerinnen und Schüler eine Menge einbringen und gleichzeitig lernen können, liegt auf der Hand. Sie gewinnen Vertrauen darin, ihren Lebensraum mitzugestalten und Verantwortung dafür zu übernehmen und Schule als Teil ihrer Lebenswelt zu begreifen. Die Erfahrung lehrt: Was mit Mühe selbst aufgebaut wird, ist (be)schützenswert und wird nicht mutwillig zerstört.

### Die eigenen Möglichkeiten nutzen!

Die Ressourcen, über die die eigene Schule und ihr unmittelbares Umfeld verfügen, sollten nicht unterschätzt werden. Es existieren zahlreiche Beispiele für die Nutzung vielfältiger Potenziale,

die sowohl im Lehrerkollegium als auch in der Schülerschaft und bei den in der Regel hilfsbereiten Eltern zu finden sind. Diese aufzuspüren und zu nutzen ist schon fast ein Erfolgsgarant für das gesamte Projekt.

### Verfahren transparent machen!

Einzelne Schritte werden nur dann als Maßnahmen in einem längerfristig angelegten Gesamtkonzept wahrgenommen, wenn der Weg dahin transparent gestaltet wird. Es sollte einen Ort geben (z. B. „Schwarzes Brett“), an dem veröffentlicht wird, was läuft, was erreicht wurde und wie es weitergeht.

### Erfahrungen austauschen!

Jede Schule muss und wird ihren eigenen Weg bei der Umsetzung der Idee der **AKTIVEN PAUSE**

**SE** suchen und finden. Aus bereits mehrfach erwähnten Gründen ist ein gegenseitiger Erfahrungsaustausch für alle Seiten hilfreich und – was besonders bedeutsam sein kann – ressourcenschonend.<sup>13</sup>

- Was machen wir schon?
- Was können wir besser machen?
- Was können wir selbst realisieren?
- Wo brauchen wir Hilfe?
- Wer kann uns helfen?

Wenn eine Schule selbst ihren Weg zur **AKTIVEN PAUSE** findet, ist die Chance am größten, dass aus dem Projekt **AKTIVE PAUSE** ein nachhaltiges Angebot wird.

### Wer kann helfen?

#### Umfeld

- Benachbarte Schulen mit Erfahrung mit der **AKTIVEN PAUSE**
- Handwerksbetriebe vor Ort
- Benachbarte Institutionen (Seniorenheime, betreute Werkstätten, o. Ä.)

#### Behörden

- LI Sport: Unter der folgenden Internet-Adresse finden Sie Ansprechpartner und die Angebote des LI, darunter Ausleihmöglichkeiten für Geräte und weiteres Informationsmaterial: [www.schulsport-hamburg.de/Das-sind-wir](http://www.schulsport-hamburg.de/Das-sind-wir)
- Gesundheits- und Umweltämter in den Bezirken
- Gartenbauämter der Bezirke
- Schulbau Hamburg
- Regionalbeauftragte für den Schulsport<sup>14</sup>

#### Allgemein

- Benachbarte Sportvereine
- Unfallkasse Nord
- Fitnessstudios (abgeschriebene, technisch einwandfreie, preiswerte Geräte)
- Die AOK Rheinland/Hamburg (Ansprechpartner Herr Oliver Günther, Telefon: 040 2023 49 36; [oliver.guenther@rh.aok.de](mailto:oliver.guenther@rh.aok.de))

<sup>13</sup> Im Anhang, Seite 26, finden Sie eine Auflistung von Schulen, die über praktische Erfahrungen mit der **AKTIVEN PAUSE** verfügen und grundsätzlich bereit sind, ihre Erfahrungen weiterzugeben.

<sup>14</sup> Die Namen und Kontaktdaten der für jeweils einen politischen Bezirk in Hamburg zuständigen Schulsport-Regionalbeauftragten finden Sie unter: [www.schulsport-hamburg.de/Wettbewerbe-Veranstaltungen](http://www.schulsport-hamburg.de/Wettbewerbe-Veranstaltungen)

<sup>12</sup> Das LI kann solches Material leihweise zur Verfügung stellen.

## Anhang

### Weiterführende Literatur

Über die in den Fußnoten gegebenen Hinweise hinaus können im LI-Schulsport umfangreiches Material und Literatur zum Thema angesehen und ausgeliehen werden.

Eine einfache Internet-Suchabfrage liefert bei Bedarf weitere Hinweise.

Zudem bietet die Internetseite des Projekts „Fit durch die Schule“ <http://www.fit-durch-die-schule.de/hamburg/Literatur-Webtipps.html> weitere Literaturtipps.

### Bezugsquellen

Grundsätzlich sind die hier aufgeführten Geräte und Materialien bei den verschiedenen Anbietern erhältlich, bei denen die Schulen ihre Sportgeräte bestellen. Einige dieser Firmen werden im Folgenden ohne Anspruch auf Vollständigkeit in alphabetischer Reihenfolge mit den jeweiligen Internet-Adressen aufgelistet:

Benz, G. Turngerätefabrik	<a href="http://www.benz-sport.de">www.benz-sport.de</a>
Erhard Sport	<a href="http://www.erhard-sport.de">www.erhard-sport.de</a>
Holz-Hoerz GmbH	<a href="http://www.pedalo.de">www.pedalo.de</a>
Loquito – Spiel und Sportgeräte	<a href="http://www.hagedorn-spiel.de">www.hagedorn-spiel.de</a>
Müsse Turn- und Sportgeräte	<a href="http://www.muesse-sport.de">www.muesse-sport.de</a>
New Games & Sports	<a href="http://www.ngs-shop.de">www.ngs-shop.de</a>
Pappnase & Co	<a href="http://www.pappnase.de">www.pappnase.de</a>
Sport-Möller	<a href="http://www.sport-moeller.com">www.sport-moeller.com</a>
Sport-Thieme GmbH	<a href="http://www.sport-thieme.de">www.sport-thieme.de</a>

### Liste von Schulen

Die Liste enthält Schulen nach Stadtteilen sortiert, die in unterschiedlicher Form die **AKTIVE PAUSE** praktizieren. Sie sind sicher grundsätzlich bereit, Rat und Hilfe suchenden Schulen Informationen über ihre Praxis zu geben.

Die Internetadresse verweist in der Regel direkt auf die Seite der **AKTIVEN PAUSE**.

Stadtteil	Schule	Internet-Adresse
Allermöhe	Anton-Ree-Grundschule	<a href="http://anton-ree-schule-allermoehe.hamburg.de/index.php/article/detail/1479">anton-ree-schule-allermoehe.hamburg.de/index.php/article/detail/1479</a>
Barmbek	Schule Genslerstraße/ Ballerstaedtweg	<a href="http://www.schule-genslerstras-se.hamburg.de/index.php/article/detail/1156?PHPSESSID=15df9754e121df160f6f6481007d41f4">www.schule-genslerstras-se.hamburg.de/index.php/article/detail/1156?PHPSESSID=15df9754e121df160f6f6481007d41f4</a>
Bergstedt	Grundschule Bergstedt	<a href="http://grundschule-bergstedt.hamburg.de/index.php/article/detail/3231">grundschule-bergstedt.hamburg.de/index.php/article/detail/3231</a>
Billstedt	Schule Steinbeker Markstraße	<a href="http://www.schule-steinbeker-markt.hamburg.de/index.php/article/detail/1056">www.schule-steinbeker-markt.hamburg.de/index.php/article/detail/1056</a>
Bramfeld	Schule Surenland	<a href="http://www.hh.schule.de/hhs/AktivePause.php">www.hh.schule.de/hhs/AktivePause.php</a>
Eimsbüttel	Schule Kielortallee	<a href="http://www.schule-kielortal-lee.hamburg.de/index.php/article/detail/133?PHPSESSID=38d25893babd13a8ad2c28257ba2cc02">www.schule-kielortal-lee.hamburg.de/index.php/article/detail/133?PHPSESSID=38d25893babd13a8ad2c28257ba2cc02</a>
	Schule Bindfeldweg	<a href="http://schule-bindfeld-weg.hamburg.de/index.php/article/detail/1648">schule-bindfeld-weg.hamburg.de/index.php/article/detail/1648</a>
Eppendorf	Grundschule Knauerstraße	<a href="http://www.schuleknauerstrasse.hamburg.de/index.php/article/detail/255">www.schuleknauerstrasse.hamburg.de/index.php/article/detail/255</a>
Farmsen	Schule Eckerkoppel	<a href="http://grundschule.eckerkoppel.hamburg.de/index.php/article/detail/217">grundschule.eckerkoppel.hamburg.de/index.php/article/detail/217</a>
Farmsen/ Berne	Schule Nydamer Weg	<a href="http://www.schule-nydamer-weg.hamburg.de/index.php/article/detail/1079">www.schule-nydamer-weg.hamburg.de/index.php/article/detail/1079</a>
Finkenwerder	Schule Arp-Schnitger-Stieg	<a href="http://schule-arp-schnitger-stieg.hamburg.de/index.php/article/detail/1001">schule-arp-schnitger-stieg.hamburg.de/index.php/article/detail/1001</a>
	Westerschule	<a href="http://www.westerschule.hamburg.de/index.php/article/detail/1447">www.westerschule.hamburg.de/index.php/article/detail/1447</a>
Groß-Borstel	Carl-Götze-Straße	<a href="http://www.carl-goetze-schule.hamburg.de/index.php/article/detail/1032?PHPSESSID=b1d97c0243034d949629d1d8893980cd">www.carl-goetze-schule.hamburg.de/index.php/article/detail/1032?PHPSESSID=b1d97c0243034d949629d1d8893980cd</a>
Harburg	Schule Scheesseler Kehre	<a href="http://www.schulescheesselerkehre.de/wir-sind-eine-bewegte-schule.php">www.schulescheesselerkehre.de/wir-sind-eine-bewegte-schule.php</a>
	Schule Kerschensteiner Str.	<a href="http://www.schule-kersche.hamburg.de/index.php/article/detail/1522">www.schule-kersche.hamburg.de/index.php/article/detail/1522</a>
	Alexander-von-Humboldt-Gymnasium	<a href="http://www.alexander-von-humboldt-gymnasium.hamburg.de/index.php/article/detail/11406">www.alexander-von-humboldt-gymnasium.hamburg.de/index.php/article/detail/11406</a>

Stadtteil	Schule	Internet-Adresse
Hasselbrook	Grundschule Hasselbrook	<a href="http://www.schule-hasselbrook.hamburg.de/index.php/article/detail/115">www.schule-hasselbrook.hamburg.de/index.php/article/detail/115</a>
Hausbruch	Schule Langenstriepen	<a href="http://schule-lange-strie-pen.hamburg.de/index.php/article/detail/189?PHPSESSID=dce2cfaee1ae1a008604eeff3ba2e9f4">schule-lange-strie-pen.hamburg.de/index.php/article/detail/189?PHPSESSID=dce2cfaee1ae1a008604eeff3ba2e9f4</a>
Hummelsbüttel	Schule Eberhofweg	<a href="http://www.schule-eberhof-weg.hamburg.de/index.php/article/detail/1149">www.schule-eberhof-weg.hamburg.de/index.php/article/detail/1149</a>
Iserbrook	Schenefelder Landstraße	<a href="http://schule-schenefelder-landstrasse.hamburg.de/index.php/article/detail/1007">schule-schenefelder-landstrasse.hamburg.de/index.php/article/detail/1007</a>
Langenhorn	Stadtteilschule Am Heidberg	<a href="http://www.stadtteilschule-am-heidberg.de/index.php/startseite.html">www.stadtteilschule-am-heidberg.de/index.php/startseite.html</a>
	Grundschule Am Heidberg	<a href="http://www.grundschule-am-heidberg.de/home.html">www.grundschule-am-heidberg.de/home.html</a>
Lurup	Schule Franzosenkoppel	<a href="http://www.schule-franzosenkoppel.de/angebote/aktive-pause/">www.schule-franzosenkoppel.de/angebote/aktive-pause/</a>
Meiendorf	Schule Wildschwanbrook	<a href="http://www.schule-wildschwan-brook.hamburg.de/index.php/article/detail/1319">www.schule-wildschwan-brook.hamburg.de/index.php/article/detail/1319</a>
Mümmelmannsberg	Grundschule Mümmelmannsberg	<a href="http://www.grundschule-muemmelmanns-berg.hamburg.de/index.php/article/detail/2487">www.grundschule-muemmelmanns-berg.hamburg.de/index.php/article/detail/2487</a>
Othmarschen	Loki-Schmidt-Schule	<a href="http://loki.hamburg.de/index.php/article/detail/1231">loki.hamburg.de/index.php/article/detail/1231</a>
Rahlstedt	Grundschule Kamminer Straße	<a href="http://www.schule-kamminerstrasse.de/">www.schule-kamminerstrasse.de/</a>
Stellingen	Stadtteilschule Stellingen/Brehmweg	<a href="http://stadtteilschule-stellingen.hamburg.de/index.php/article/detail/2463">stadtteilschule-stellingen.hamburg.de/index.php/article/detail/2463</a>
St. Georg	Gymnasium Klosterschule	<a href="http://www.klosterschule-hamburg.de/index.php/neigungskurse">www.klosterschule-hamburg.de/index.php/neigungskurse</a>
Sasel	Schule Alsterredder	<a href="http://www.schule-alsterredder.hamburg.de/index.php/article/detail/13875">www.schule-alsterredder.hamburg.de/index.php/article/detail/13875</a>
Sülldorf	Grundschule Marschweg	<a href="http://grundschule-marschweg.de/?page_id=181">grundschule-marschweg.de/?page_id=181</a>
Volksdorf	Schule Eulenkrugstraße	<a href="http://www.schule-eulen-krugstrasse.hamburg.de/index.php/article/detail/221">www.schule-eulen-krugstrasse.hamburg.de/index.php/article/detail/221</a>
Wandsbek	Schule an der Gartenstadt	<a href="http://schule-garten-stadt.hamburg.de/index.php/article/detail/2663">schule-garten-stadt.hamburg.de/index.php/article/detail/2663</a>
	Schule Bovestraße	<a href="http://www.schule-bovestrasse-hamburg.de/die-pausen/die-aktive-pause/">www.schule-bovestrasse-hamburg.de/die-pausen/die-aktive-pause/</a>
Wellingsbüttel	Irena-Sendler-Schule	<a href="http://irena-sendler-schule.hamburg.de/index.php/article/detail/2803">irena-sendler-schule.hamburg.de/index.php/article/detail/2803</a>
Winterhude	Heinrich-Hertz-Schule	<a href="http://www.hh.schule.de/hhs/AktivePause.php">www.hh.schule.de/hhs/AktivePause.php</a>