



**FSG**  
Klassenräume  
Pausenhöfe  
Sportzentrum



**FrITz**  
Fit mit FrITz  
FrITz-Zeit  
Schlag den FrITz



**Gesellschaft**  
Senior\*innen  
Grundschüler\*innen  
Kindergartenkinder



**Akteure**  
Sporthelfer\*innen  
Pausenhelfer\*innen  
Lehrer\*innen

# FSG bewegt...

## Auf dem Weg zu einer bewegungsfreudigen Schule

An der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule werden ca. 1500 Schülerinnen und Schüler unterrichtet. Beobachtet man die Schüler\*innen auf dem Schulhof, so fällt auf, dass die Digitalisierung einen großen Stellenwert in die Lebenswelt und somit auch in die Schulwelt der Schüler\*innen erhalten hat: Viel motorische Bewegung findet auf den Pausenhöfen nicht statt. Wird den Schüler\*innen ein Bewegungsangebot offeriert, probieren sie dieses begeistert aus. Sie nehmen motorische Pausenangebote wahr und sind intrinsisch motiviert, das Angebot in ihre Pausenzeit zu integrieren. Daraus entwickelte sich die Idee, für Mitschüler\*innen Bewegungsangebote zu schaffen; immer mit dem Ziel Körper und Geist in den Pausen anzuregen und ihnen zeitgleich Raum für Entspannung zu geben.



Sind Schüler\*innen der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule einmal in Bewegung, setzen sie sich dafür ein, vielfältige Bewegungsangebote zu entwickeln und an verschiedenste Zielgruppen weiterzugeben. Hier bietet „FSG bewegt...“ der Schulgemeinschaft eine Plattform, wie Bewegung jeglicher Art in und um die Fritz-Steinhoff-Gesamtschule herum in ihren Schul- & Lebensalltag einfließen kann.

## Sporthelfer\*innen

Zurzeit gibt es 40 Sporthelfer\*innen an der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule. Die Ausbildung findet im Rahmen einer Ausbildungsfahrt statt (zertifiziert: LSB NRW). Sporthelfer\*innen setzen sich für ein vielfältiges Spiel- und Sportangebot für ihre Mitschüler\*innen ein.

Sporthelfer\*innen bringen Bewegung in die Klassen, indem sie eigene Projekte entwickeln, erarbeiten, organisieren und durchführen: z.B. **Dance for FrITz**, **Speed Stacking**, **Schachturniere**, **Goba-Sport**, **Brain Gymnastik**. Hierzu gehören auch Sportangebote auf Distanz: „**Jitsi-Zeit**“ (online Bewegungsangebot) und die Challenge „**Fit mit FrITz**“ (s. Homepage).

Zu dem Aufgabengebiet der Sporthelfer\*innen gehört weiterhin ihr Einsatz auf dem Schulhof, dem Sportplatz und der Turnhalle. Auf dem Schulhof leiten sie in Absprache mit den Pausenhelfer\*innen Spiel- & Sportangebote an. Sie gestalten die **Mittagsfreizeiten**, indem sie in den Turnhallen Spiel- und Sportangebote anbieten, die die Schüler\*innen der Jahrgänge 5 & 6 favorisieren. Ihre Arbeit evaluieren die Sporthelfer\*innen einmal im Jahr (FB Anmeldung neuer 5. Jahrgang & Evaluation ihrer Angebote). Auf dem Sportplatz kommt während der 30-Minuten-Pause im Vormittagsbereich die Strukturierung des Pausensports zum Tragen (s. Pausenhelfer). In Zusammenarbeit mit den Pausenhelfer\*innen leiten die Sporthelfer\*innen eine **bewegte Pause** für ihre Mitschüler\*innen an.

Weiterhin können Sporthelfer\*innen während der Mittagsfreizeit auch das Training der Schulmannschaften unterstützen und ihre Mannschaft zu Stadtschulmeisterschaften begleiten. Sie können Sportmaterialien gewissenhaft warten und sich bei Jahrgangsturnieren einbringen, indem sie z.B. schiedsrichtern und den Turnierablauf unterstützen, wie beim schulinternen Milchcup-Turnier. Sporthelfer\*innen sind qualifiziert, das Deutsche Sportabzeichen abzunehmen. Hier leisten sie nicht nur schulisch, sondern auch gesellschaftlich einen wertvollen Beitrag.



Sporthelfer\*innen gestalten Schulleben mit



Aktionstag 2020  
#gemeinsam bewegen



Mittagsfreizeit n der Turnhalle



Schulmannschaften im Fußball, WK 4

„FSG bewegt...“ bietet Sporthelfer\*innen nicht nur innerhalb der Schule eine Plattform, Menschen zu aktivieren; Sporthelfer\*innen bringen Bewegung in die Nachbarschaft der Schule: Ins Seniorenheim, in die Grundschule und in den Kindergarten.

Sporthelfer\*innen werden ermutigt, ihr erworbenes **Zertifikat „Sporthelfer\*innen des Landessportbundes NRW“** in **Sportvereine** zu tragen und agieren dort als Übungsleiter\*innen oder sogar als Trainer mit C-Lizenz. Hierbei besteht auch die Möglichkeit der Spezialisierung bezüglich ihrer favorisierten Sportart.

„FSG bewegt...“ kann ihnen den Absprung in ein Leben mit Sport bieten und sie dazu befähigen, ihre und die Lebenswelt ihrer Mitmenschen sportlich zu gestalten.

## Pausenhelfer\*innen

Pausenhelfer\*innen bewirtschaften die **Spieletheke**. Sie bieten der Schülerschaft der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule eine zuverlässige Basis, schnell Spiel- und Sportmaterial für eine **bewegte Pause** zu erhalten. Hierzu entwickeln sie einen Ausleih- und Rückgabeplan, den sie eigenständig bedienen, reglementieren und evaluieren.

Pausenhelfer\*innen gehen aktiv in die Klassen und werben für die Spieletheke. Sie nehmen Wünsche der Klassen auf, besprechen deren Umsetzbarkeit und tauschen sich mit den Sporthelfer\*innen aus. Es wird zu einem altersgerechten und differenzierten Spiel- und Bewegungsangebot kommen. Hierbei stehen sie in einem engen **Austausch mit den Sporthelfer\*innen**, die in einem weiteren Schritt durch die Pausenhelfer\*innen auf den Höfen und dem Sportplatz zum Anleiten von Bewegungsspielen eingesetzt werden. Zusätzlich organisieren die Pausenhelfer\*innen die Urkundenausgabe von „**Fit mit FrITZ**“ und prüfen und aktualisieren die Stecktafel von „**Schlag den Fritz**“.

Pausenhelfer\*innen werden mit Beginn der Einführungsphase der Oberstufe im Rahmen einer **Ausbildungsfahrt** an der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule



Sporthelfer\*innen tragen Bewegung weiter



Pausen bewegen



Bewegungsräume gestalten

ausgebildet. Die Ausbildungsfahrt findet gemeinsam mit der Sporthelfer\*innen-Fahrt statt. Ziel ist es, die beiden Teams für einander zu sensibilisieren und den Rahmen ihrer Zusammenarbeit zu erarbeiten.

## FrITz - das Maskottchen von FSG bewegt...

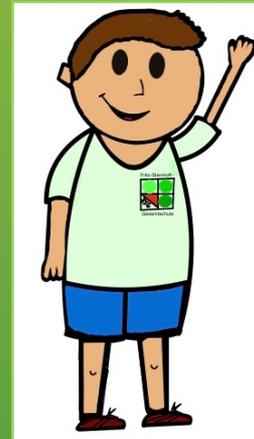
**FrITz** wurde von einer Sporthelfer\*innen im Lockdown 2020 eine Gestalt gegeben. Er trägt das Schul-T-Shirt und bewegt sich gerne. Mit FrITz rufen die Sporthelfer\*innen zum jährlichen Tanzwettbewerb „**Dance for Fritz**“ auf und organisieren die monatliche Challenge „**Fit mit FrITz**“ (s. Homepage).

Kolleg\*innen können mithilfe der „**FrITz-Zeit**“ oder dem **Adventskalender** (Jg 5 & 6) eine Bewegungszeit in ihre Klasse transportieren.

Frei nach dem Motto „Sind wir nicht alle ein bisschen FrITz?“ sind Bewegungsangebote für Kolleg\*innen in den Pausen des Pädagogischen Ganztages oder am Elternsprechtag durch das FSG bewegt...-Team angedacht.

Im Lockdown wurde „**Schlag den FrITz**“ entwickelt. Kolleg\*innen schlüpfen in die Rolle des FrITz' und stellen der Schulgemeinde eine Bewegungsaufgabe (s. Homepage). Wer zeigen möchte, dass er FrITz schlagen kann, kommt in der Pause zur Spieltheke und zeigt sein Können. Seine Leistung wird durch einen Eintrag auf der Fritz-Stecktafel gewürdigt (s. Pausenhelfer\*innen).

„FSG bewegt...“ möchte die Schulgemeinde der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule eine Plattform anbieten, gemeinsam aktiv zu sein, Freude an Bewegungsaufgaben zu entwickeln und Bewegungsangebote zu festigen.



FrITz

 **Urkunde**

Liebe/r \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Barvo du hast die Fritz Challenge geschafft!

Du bist offiziell fitter als Fritz 🌿

Du hast \_\_\_\_\_ Challenges geschafft.

 Du hast es geschafft!  
Du bist fitter als ich.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Name, Unterschrift

Bewegung wertschätzen

## Senior\*innen

Das Helmut Turck Seniorenzentrum der AWO befindet sich in unmittelbarer Nähe der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule. Seit 2018 bieten Sporthelfer\*innen einmal pro Woche im Vormittagsbereich **Senior\*innen-Sport** an. Die Sporthelfer\*innen haben eine schulinterne Fortbildung zum Thema „Senior\*innen und Bewegung“ erhalten und werden für ihre Tätigkeit vom Fachunterricht stundenweise freigestellt.

Feste wie **Weihnachten** und **Ostern** werden gemeinsam vorbereitet. Die Durchführung dient als Dankeschön für das wöchentliche sportliche Engagement bei den Sporthelfer\*innen. Gemeinsam werden Weihnachtspätzchen gebacken und verziert. Nebenbei entwickelt sich ein Gespräch; Erinnerungen werden ausgetauscht, spontan werden Weihnachtslieder gesungen oder ein Gedicht aufgesagt. Zu Ostern werden Ostereier bemalt und Fensterbilder für die Fenster des Senior\*innenheimes und der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule gestaltet. Während der Pandemie werden immer wieder **Briefe** hin- und hergeschickt; so bleiben die Gedanken in Bewegung.

## Grundschüler\*innen

Sporthelfer\*innen erarbeiten einmal im Jahr ein **Spiel- und Sportfest** mit einer benachbarten Grundschule. Sie sind dafür zuständig, die durch die Grundschule gesetzten Rahmenbedingungen aufzugreifen und das gewünschte „Spiel- & Sportangebot“ inhaltlich zu füllen und in Absprache mit den Grundschullehrer\*innen zu begleiten.

Weiterhin gibt **Fit mit FrITz** den Grundschüler\*innen die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen ohne viel Organisationsaufwand zu erwerben (s. Homepage).

Sporthelfer\*innen unterstützen die Arbeit des Stadt-Sportbundes Hagen, indem sie den Stationsbetrieb bei den **Westfalen Youngstars** begleiten. Grundschüler\*innen werden durch sie in dem



Bewegung schenken



Gedanken bewegen



Bewegung gemeinsam entwickeln

Bewegungsparcours angeleitet und in ihren Bewegungsausführungen sicher unterstützt.

Jedes Jahr erhalten die **Drittklässler** der benachbarten Grundschule im Frühjahr eine Einladung in eine unserer Turnhallen, der **Projektkurs „Sport“ (Q1)** lädt zum Höhepunkt seines Projektkurses ein. So können die Grundschüler\*innen z.B. auf eine abenteuerliche Dschungelreise mit Schatzsuche geschickt werden oder erfahren in einem den Adventures nachempfundenen Durchlauf verschiedener Welten, dass sie einen Superhelden in sich tragen und nur auf sich selbst vertrauen müssen. Ein ganzes Schuljahr arbeitet der Projektkurs auf diesen Tag hin. Er wird bis ins kleinste Detail durchstrukturiert und die Dekoration der Halle wird bis auf den letzten Fitzel hergestellt. Es ist jedes Mal eine große Freude miterleben zu können, wie durchdacht die Oberstufenschüler\*innen sich in die Gedankenwelt der Grundschüler\*innen hineinversetzen können, um ihnen einen herausfordernden und erlebnisreichen Tag zu ermöglichen. Zeitgleich erhalten sie den größten Lohn für ihre Arbeit zurück: strahlende Kinderaugen und den Satz:

„Danke, das hat richtig viel Spaß gemacht. Können wir nochmal wiederkommen?“

## Kindergartenkinder

Im Jahr 2019 sind einige Sporthelfer\*innen über den StadtSportbund Hagen zu „Jolinchen“-Experten ausgebildet worden. Sie haben gelernt, wie ein Bewegungsparcours für Kindergartenkinder gestaltet werden muss. Sie haben verschiedene Parcoursmöglichkeiten auf ihre Sicherheit hin überprüft und einen Einblick in den motorischen Entwicklungsstand bei Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren erhalten. Dieses Wissen haben sie in den Bereich „Sporthelfer\*innen“ hineingetragen und manifestiert: **FrITZchen** ist entstanden. Nun kann FrITZchen seine kleinen Freunde in die Fritz-Steinhoff-Gesamtschule einladen und mit ihnen attraktive Bewegungsangebote durchlaufen.



Bewegungsräume schaffen



Dschungelschatz gemeinsam gefunden



FrITZchen bewegt die KiGa-Kids

## Lehrer\*innen

Das Kollegium der Fritz-Steinhoff-Gesamtschule kann sich durch „FSG bewegt...“ bewegen lassen oder mit „FSG bewegt...“ etwas bewegen.

Als Beispiel ist die Zusammenarbeit mit den Fachschaften Sport, Technik und Kunst zu nennen. Der Goba-Schläger wird im Technikunterricht (Jg. 6) angefertigt, im Kunstunterricht gestaltet und kommt im Sportunterricht zur Anwendung. Die **Rückschlagsportart Goba** hat durch die Sporthelfer\*innen Einzug in den **Pausensport** gefunden. Pausenhelfer\*innen werden ein Feld für den Goba-Sport auf dem Pausenhof des sechsten Jahrgangs schaffen.

Die Fachschaft Pädagogik unterstützt die Ausbildung der Pausenhelfer\*innen, indem sie sich aktiv an der **Ausbildungsfahrt** beteiligt. Auch der Aufgabenbereich „Aufsicht an der **Spieletheke**“ wird durch sie unterstützt. Schüler\*innen aus dem Pädagogik-Leistungskurs können bei aktiver Übernahme von Aufgaben unterstützen und ein schuleigene Zertifikat erhalten.

Vielleicht wird es bald einen FrITz-Snack am Kiosk und einen „FrITz-Restaurant-Tisch“ im Schüler-Café geben?

Vielleicht folgt ein Entspannungs- oder es entwickelt sich ein Yogaraum? Vielleicht bewegen wir uns gemeinsam mit viel Freude und viel positiver Energie...dazu lädt „FSG bewegt...“ jederzeit ein.



Mit Energie bewegen



Mit Freude Bewegung entdecken



Miteinander Bewegung fördern