

# „Voll in Form“

## Das neue Lied zur Bewegungspause



1. V: Das Sit - zen, das Sit - zen, A: das Sit - zen fällt uns schwer. V: Doch end - lich\*) sagt ei - ner: A: „Jetzt  
2. V: Be - we - gung, Be - we - gung, A: die tut uns ja so gut. V: Be - we - gung, Be - we - gung A: bringt  
3. V: Be - we - gung, Be - we - gung A: ganz oh - ne Weh und Ach. V: Ich zeig' euch Gym - nas - tik. A: Die  
4. V: Wir es - sen, wir es - sen, A: wir es - sen uns ge - sund. V: Zwei Bro - te, ein Ap - fel, A: und



1. muss Be - we - gung her!“ V: Wir öff - nen die Fens - ter, A: wir lie - ben fri - sche Luft,  
2. Sau - er - stoff ins Blut. V: Be - we - gung, Be - we - gung, A: die macht uns wie - der fit.  
3. ma - chen wir dir nach. V: Be - we - gung, Be - we - gung, A: die macht die Klas - se cool.  
4. schon läuft al - les rund! V: Das Ler - nen, das Ler - nen, A: Das fällt uns nicht mehr schwer.



1. V: sin - gen „Voll in Form“, weil der Be - we - gungs - mel - der ruft.  
2. V: Wer ge - nug Be - we - gung hat, der macht auch wie - der mit.  
3. V: Al - le sind be - wegt, und kei - ner schau - kelt mit dem Stuhl.  
4. V: Ich bin der Be - we - gungs - mel - der, und das freut mich sehr!



1. A: Sin - gen „Voll in Form“, weil der Be - we - gungs - mel - der ruft.  
2. A: Wer ge - nug Be - we - gung hat, der macht auch wie - der mit.  
3. A: Al - le sind be - wegt, und kei - ner schau - kelt mit dem Stuhl.  
4. A: Du bist der Be - we - gungs - mel - der, und das freut uns sehr!

Text und Melodie: Hans Schnitzlbaumer © 2008

### „Voll in Form“: täglich bewegen - gesund essen - leichter lernen

Im Schuljahr 2008/09 begann an allen bayerischen Grundschulen die Bewegungs- und Gesundheits-Initiative „Voll in Form“. Sie wurde am 26. Juli 2007 von Bayerns Kultusminister Siegfried Schneider und Fußball-Profi Philipp Lahm gestartet.

\*) Wer hat nicht schon ein sauerstoffarmes Klassenzimmer betreten und das extreme Bedürfnis nach frischer Luft verspürt! Im Raum nehmen Kinder und Lehrer den Geruch der verbrauchten Luft nicht so deutlich wahr wie ein Hereinkommender, sie leiden aber erheblich darunter. Folglich sollten wir ein neues Klassenamt einführen, den „Luft- und Bewegungsmelder“. Ein Kind erinnert mit Hilfe eines Timers an das regelmäßige Öffnen der Fenster und an die Bewegungspausen.

Zu Beginn einer Bewegungspause wird abwechselnd von einem Vorsänger oder einer Vorsängergruppe (V:) und allen (A:) in angenehmer Lautstärke das Lied „Voll in Form“ gesungen. Danach stellen sich, angeleitet von der Lehrerin/vom Lehrer, Kinder abwechselnd vor die Klasse und machen gymnastische Übungen vor. Kinder motivieren Kinder, da machen alle mit.

Wir führen die Kinder zur Einsicht, dass regelmäßiger und großer Lärm zu bleibenden Schäden führen kann. Daher sollten sich alle um Bewegungspausen ohne Gequitsche und ohne Geschrei bemühen. Keiner schreit: „Ruhe!“

Vielmehr vereinbaren wir optische Ruhesignale, z.B. Handzeichen.

In meiner Schulzeit übten wir den Unterschied zwischen Sprechen und Flüstern, weil viele gleichzeitig flüsternde Kinder im Gegensatz zu vielen gleichzeitig sprechenden Kindern nicht automatisch lauter und lauter und lauter werden.

Das schützte uns und unsere Lehrer, z.B. vor und nach dem Unterricht, beim Stundenwechsel und nach der großen Pause, vor gefährlichen Lärmpegeln. Damals gingen nach Umfragen nicht so viele Kinder und Lehrer mit Kopfschmerzen nach Hause wie in der nervenaufreibenden Lärm- und Schreischule der Jahrtausendwende. Denken wir nur an die Dezibelwerte der Hauspause in der Aula (Erholung?) oder in der Sporthalle, denen die Lehrer beruflich und die Kinder wegen der Schulpflicht ausgesetzt sind. Hinzu kommt: Die Ohren können nicht so leicht und so schnell wie die Augen geschlossen werden.

Bei den meisten Verletzungen durch Lärm blutet kein Kind, blutet kein Lehrer, und die Schäden kommen in sehr vielen kleinen Schritten über Monate und Jahre; daher nehmen die Menschen Verletzungen durch Lärm (er schädigt bei weitem nicht nur das Ohr, sondern z.B. auch die Nerven und das Herz) wesentlich weniger ernst als äußere Verletzungen.

Hans Schnitzlbaumer

Dieses Lied ist wie alle Lieder der Internetseite

[www.gsberner.musin.de/hs.cgi](http://www.gsberner.musin.de/hs.cgi)

gema-frei und darf wie alle Folien und Arbeitsblätter dieser Seite

zum nicht gewerblichen Gebrauch heruntergeladen, ausgedruckt und kopiert werden.