

# Schule in Bewegung

Freie Waldorfschulen Magdeburg und Thale

# facetten

Magazin der Freien Waldorfschulen Magdeburg und Thale

# 23

kostenlos  
2023/2024



# NATURATA



## feine räder

Biomarkt



Bistro & Pizzeria



Fahrrad-Fachgeschäft



Naturata hat vieles - manches hat nur Naturata.

Veranstaltungsraum



Bio-Catering für Kitas, Firmen & Events



50% sparen  
Pizza Gutscheine

**Biomarkt Naturata & Feine Räder e.K.**

Liebkechtstr. 35-39  
39108 Magdeburg

[www.naturata-magdeburg.de](http://www.naturata-magdeburg.de)

\* 1 Pizza bezahlen und 1 Pizza gratis.  
Die günstigere Pizza ist gratis.  
Gilt nur für den Verzehr vor Ort im  
Bistro. Gültig bis zum 31.08.2024

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

wir sind ständig in Bewegung. Selbst wenn wir äußerlich ruhig zu sein scheinen, zirkuliert das Blut in unserem Körper und versorgt unsere Zellen bis in die Finger- und Zehenspitzen mit den notwendigen Nährstoffen – und auch unsere Nervenzellen. Regelmäßig und meistens unbewusst atmen wir ein und aus und sind dadurch mit unserer Umgebung verbunden.

In früheren Jahrhunderten waren Menschen durch die Notwendigkeiten des Lebens viel mehr in Bewegung als heute. Ein Schulweg von 10 Kilometern wurde da schon einmal zu Fuß zurückgelegt, Handwerksgesellen zogen „auf Schusters Rappen“ durch das Land und auch die täglichen Verrichtungen im Haushalt, vom Einkauf bis zur Wäsche, erforderten deutlich mehr Körpereinsatz als heute. Mit der Unterstützung durch Technik, Fahrzeuge usw. sind wir alle bewegungsfaul geworden, was uns das Leben erleichtert, sich aber auch in verschiedenen Krankheitsanlagen auszahlt. Und das Lernen fällt schwerer, wenn es nicht von der Aktivität des ganzen Körpers unterstützt wird.



Dies haben Pädagog:innen schon im 19. Jahrhundert erkannt und den kognitiven Unterrichtsfächern den Turnunterricht hinzugefügt. An der Waldorfschule hat die Bewegung von Anfang an einen prominenten Platz. Einerseits hat sie seit ihrer Gründung 1919 in Stuttgart den bekannten Sportunterricht, ergänzt durch eine besondere Gymnastikrichtung, die der Sportlehrer Graf Bothmer entwickelte. Andererseits wurde durch die Eurythmie ein Weg aufgezeigt, Sprache und Musik in ihrer inneren Seelenbewegung aufzufassen und umzusetzen.

Doch auch im Hauptunterricht der Unter- und Mittelstufe, im Rechnen, Deklinieren und Konjugieren in den Sprachen usw. können Lerninhalte durch passende Bewegungen unterstützt und gefestigt werden. Die Schulmöbel im „bewegten Klassenzimmer“ der 1. und 2. Klassen erlauben einen abwechslungsreich bewegten Unterricht, der es den Kindern erleichtert, dann auch wieder eine ruhige Phase der Aufmerksamkeit zu finden. Sehen Sie in diesem Heft außerdem, wie die Schüler:innen unserer Schulen auch in Klassenprojekten und im Freizeitsport in Bewegung sind.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

*Christward Buchholz*

Geschäftsführer  
Christward Buchholz

### Impressum

#### Herausgeber:

Freie Waldorfschule Magdeburg e.V.  
Kroatenwuhne 3 | 39116 Magdeburg  
Telefon: 0391-611 61 90  
mail@waldorfschule-magdeburg.de  
mail@waldorfschule-thale.de

**Erscheinungsweise:** „facetten“ erscheint  
1x jährlich, unabhängige Zeitschrift für  
Bildung und Kultur.

**Ausgabe:** Nr. 23, März 2024

**Auflage:** 3.000 Exemplare

#### Anzeigen:

presse@waldorfschule-magdeburg.de

**Redaktion:** Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit, Lehrer:innen und Erzieher:innen der Schulen

**Layout und Satz:** Steffi Möhle und Martin Liedecke

**Fotos:** Freie Waldorfschule Magdeburg und Thale

**Vertrieb:** kostenlose Verteilung in Thale, Magdeburg und Umgebung



# Inhalt

Words in Movement Bewegung als Element des Fremdsprachenerwerbs	5
Mehr als nur frische Luft Waldtag der 1. Klasse   Thale	7
Alles in einem Paket Hochseilgarten · Segeltörn · Kanutour	10
Fahrradstern Fahrradständer im funktionalen Design	12
Bewegung im Zauberwald (Spiel)Turnen in der Unterstufe	13
Sicher in bis zu 8 Metern Höhe Klettern mit der GTS	16
VerSTEINERte Hexe Drittklässlerinnen schreiben über ein Pausenspiel	18
Das bewegte Klassenzimmer Möbiliar ermöglicht Bewegung im Unterricht	21
Ein Stück DDR auf dem Schulgelände Nachhaltigkeit im Sport	24
Sporttalente Unsere Schüler:innen und ihre Hobbies	27
Paddeln statt Pauken Klassenfahrt nach Mirow	30
Waldläufer AG im Hort Thale	32
Eurythmische Bewegung Vom großen Kreis der Erstklässlerinnen bis zum Abschlussolo	34
Bewegte Angebote im Präventiv- und Förderbereich	36
Unentdeckte Talente Sportfest   Thale	39
Bewegung braucht Mut Klassenfahrt zum Schloss Mansfeld	40
Auf zu neuen Ufern Paddelunterricht 7. Klasse	42
Läuft bei uns Firmenstaffel 2023	44
Sport in der Oberstufe Gemeinschaftsbildung versus Einzelleistung	46
Radeln mit Abkühlung Fahrradtour der Klasse 6B nach Gommern	50
Kraulen, Tauchen, Springen Schwimmunterricht 4. Klasse	52
Giganten in der Hortzeit Stelzenlauf	54
Tag des Sports Interview zum Tag des Sports an der OvGU	57
Eine Nacht durch Magdeburg Nachtwanderung der Klasse 9A	58
Auf der Feuerkuppe Griechische Spiele	60
Freie Waldorfschule Magdeburg + Thale Veranstaltungen und Kontakt	62



## Words in Movement

Bewegung als  
Element des  
Fremdsprachenerwerbs  
im Grundschulalter

**E**s ist ein Grundbedürfnis jedes Kindes sich zu bewegen. Bewegung hat ein entwicklungs-förderndes Potenzial, welches sich insbesondere in den ersten Lebensjahren positiv auf den Spracherwerb auswirken kann. Über Bewegung und im Spiel kommen Kinder mit der Außenwelt in Kontakt und können an gemeinsamen Aktivitäten teilhaben. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper bildet im Verbund mit neugierigem Interesse und Erkundungsbereitschaft die Basis für die Entdeckung der Umwelt. Die lernfördernde Wirkung von Bewegung auf die kognitive Leistungsfähigkeit ist in der Lernforschung schon lange bekannt.

Die meisten Kinder bewegen sich gerne. Diese natürliche Bewegungsfreude machen wir uns auch im Fremdsprachenunterricht zunutze. Vor allem in den ersten Schuljahren kommen die Kinder immer wieder in Bewegung und wir illustrieren die gesprochene Sprache mit entsprechenden Bewegungen. Die Gebärden und Gesten unterstützen das Gesagte und laden die Kinder zum Nachahmen, zum Mitmachen ein. So erzählt nicht nur der gesprochene Text eine Geschichte, sondern diese wird durch die bildhaften Gesten gespielt. Dadurch werden neben den neuen Vokabeln auch die dazugehörigen Bewegungen im Gehirn verankert. Später reicht oftmals die Erinnerung an die entsprechende Bewegung aus, um das neue Wort wieder zu erinnern. Der Wortschatz wird nachhaltiger abgespeichert, wenn er mit dem ganzen Körper gelernt wird.<sup>1</sup>

In der ersten und zweiten Klasse erleichtert die Arbeit im Kreis, alle Schüler:innen aktiv einzubeziehen. Alle werden wahrgenommen und können selbst die anderen wahrnehmen.

<sup>1</sup> siehe Kupplent, Eva: Fremdsprachenunterricht, der bewegt. In: Bewegung & Sport 74, 2020



Immer wieder kommen auch Bälle zum Einsatz. In der ersten und zweiten Klasse, um das Zählen zu üben. Jeder gefangene Ball – eine neue Zahl. Riesig ist die Freude, wenn ein neuer „Klassenrekord“ erreicht wird. Später werden die Bälle kleiner und die Anforderungen ändern sich.

So wird die Wortschatzarbeit zum Spiel und jedes Kind der Klasse kann mit den eigenen Möglichkeiten etwas dazu beitragen. Gegenstände im Klassenraum, Tiere aller Art oder Obst und Gemüsesorten ... werden so spielerisch wiederholt und geübt.

Aber nicht nur mit Bällen werden die Kinder während des Unterrichts in Bewegung gebracht:

„I am standing, I am sitting ...“ Während wir gemeinsam sprechen, werden die verschiedenen Tätigkeiten ausgeführt. Dabei werden nicht nur die Vokabeln geübt, sondern auch, unbewusst, das *Present Progressive*. Was das genau ist, wird aber erst in der Mittelstufe ins Bewusstsein gehoben, wenn die Lehrer:innen den Schüler:innen wieder in Erinnerung rufen, was wir gemeinsam in der zweiten und dritten Klasse bereits gemacht haben.

Nicht zuletzt sorgen Bewegungsaktivitäten für Abwechslung und Auflockerung sowie für eine aktive Einbindung aller Schüler:innen. Bewegung in den Fremdsprachenunterricht zu integrieren ist also naheliegend. ●



**ANTJE CHRIS BATEMAN** unterrichtet meist in der Unterstufe Englisch. Ihr Lehramtsstudium in Deutsch und Geschichte absolvierte sie in Magdeburg. Nach Lehrtätigkeiten an Gymnasien in Köthen und Worbis kehrte sie nach Magdeburg zurück. Seit 1998 arbeitet sie an der Freien Waldorfschule Magdeburg. Hier bildete sie sich berufsbegleitend zusätzlich im Drittfachstudium Englisch, bei der Klassenlehrer:innen-Ausbildung und als Fremdsprachenlehrerin an Waldorfschulen, als Mentorin und Förderlehrerin weiter.

Den Kindern eine neue Sprache und damit eine neue Welt näherzubringen und zu erleben, wie sich die Entwicklung von ersten, noch vorsichtigen Sprechversuchen hin zu sehr selbstbewusst geführten Dialogen vollzieht, ist immer wieder aufs Neue spannend.



## Mehr als nur frische Luft

### Waldtag der 1. Klasse | Thale

**M**ontagsmorgen. Die erste Klasse kommt mit Rucksäcken bepackt und festen Schuhen an den Füßen auf dem Schulhof an. Heute geht es nicht in den Klassenraum. Beim Klingeln versammeln wir uns am Glockenturm und stellen uns im Kreis auf. So können wir uns begrüßen und uns gegenseitig als Klasse wahrnehmen. Wer fehlt heute? Wie viele Kinder sind es dann, die heute in den Wald gehen?

Der Weg in die Natur ist in Thale nicht weit. Schon nach zehn bis fünfzehn Minuten Fußmarsch tauchen wir ein in den morgendlich kühlen Wald. Ein Platz an der rauschenden Bode, eine hoch gelegene Waldwiese oder eine Stelle am plätschernden Steinbach sind im Wechsel unsere wöchentlichen Ziele. Wir gehen immer an dieselben Orte. Ein Jahr lang erleben wir hier die Natur im Wechsel der Jahreszeiten, bei Wind und Wetter, und beobachten, wie sie sich im wandelnden Spiel der Natur und sozialer Prozesse entfaltet.

Heute, nur wenige Wochen nach der Einschulung, sind wir im Steinbachtal. Nachdem wir das Frühstück auf unseren kleinen Isomatten sitzend eingenommen haben, knüpfen die Kinder scheinbar nahtlos an die Spiele der vergangenen Woche an. Am Bach wird gearbeitet: Staudämme werden aus Steinen, Ästen und Laub weitergebaut, ein steiler Hang wird erklommen und auf der schwarzen Erde heruntergerutscht. Die Schuhe werden ausgezogen und die Hosen hochgekrepelt. Das Wasser ist eiskalt. Zwei Kinder laufen nie barfuß. Als ihre Schuhe nass werden, entscheiden sie, dass es ohne Schuhe doch angenehmer ist. Nun überqueren auch sie barfuß über die größeren und kleineren Steine den Bach.

Ich habe eine Klappsäge dabei. Einige Kinder haben am Ufer eine umgestürzte Hainbuche entdeckt und wollen sie absägen. Das Holz ist hart und die Kinder wechseln sich beim Sägen ab. Einige halten den Stamm fest. Eine halbe Stunde später ist es geschafft.

Nun werden Helfer:innen benötigt und organisiert. Gemeinsam tragen sie den langen Baumstamm zum Bach hinunter, denn er soll ihnen als Brücke dienen. Immer mehr Kinder kommen dazu und jetzt wird über den Stamm balanciert. Ein Kind hilft wie selbstverständlich einigen anderen, die unsicher sind, reicht ihnen die Hand oder einen langen Stock, mit dem sie sich abstützen können. Andere gehen mühelos über die Brücke. Die Kinder sind stolz und noch lange mit dem Balancieren beschäftigt.

Nächste Woche werden wir wieder auf die Waldwiese gehen. Hier haben die Kinder verschiedene Buden aus Ästen und Stöcken errichtet. Die Klasse teilt sich nach Freundschaften in Gruppen auf und die Buden werden verschönert und eingerichtet. Eine Bude ist besonders groß. Man kann auf ihrem Dach stehen. Es ist die Bude der Jungs. Letzte Woche wollten die Mädchen dort auch mitspielen. Da haben die Gruppen sich gemischt und alle rupften gemeinsam das lange trockene Gras von der Wiese, um damit das Dach abzudichten.

Als Lehrerin denke ich über den Waldtag nach. Wie die Kinder balanciere ich - gedanklich - und lote beobachtend aus, wo die Zusammenhänge sind von Bewegung und Lernen. Wofür brauchen wir einen Waldtag? Wer in seinem Körper gut beheimatet ist und sich in der Welt als einem Erfahrungsraum körperlich sicher zu bewegen gelernt hat, kann beginnen, seinen inneren gedanklichen Raum aufzuspinnen und einzurichten. Wie in der äußeren Welt existieren hier räumliche Bedingungen. Es gibt ein Oben und Unten, Vorne und Hinten, Rechts und Links. Ich kann mich gedanklich darin bewegen, etwas ablegen oder wiederfinden, ordnen, strukturieren oder umverteilen.



Kann mich orientieren. Kann innere Bilder malen und Vorstellungen bilden.

Im Übergang vom Kindergarten zur Schule beginnt für das Kind eine Zeit, in der es die Kultur der Distanz erlernt, die es benötigt, um seinen gedanklichen Raum auch unabhängig von der Außenwelt wahrzunehmen. Wer sich körperlich sicher und gleichzeitig beweglich zwischen Himmel und Erde gestellt hat und auch auf unebenem Gelände Gleichgewicht findet, ist in der Regel dazu bereit und kann für eine gewisse Zeitspanne seinen Körper ruhig halten und der inneren Bewegung nachgehen. Die Aufmerksamkeit kann nun immer

länger, auch unabhängig vom individuellen Impuls, auf etwas gerichtet werden, denn anders als im Kindergarten ist der Schultag in Unterrichtseinheiten getaktet.

Der Unterricht in einer 1. Klasse, mit oder ohne Wald, braucht die Anbindung an die sinnlich erfahrbare Welt. Und in jedem Unterricht braucht es den Schritt von hier aus in den inneren gedanklichen Raum.

Im Wald aber tauchen wir mit allen Sinnen ein in die Schönheit unserer Welt. Hier pflegen wir unsere Liebe zu ihr und fühlen uns als Teil der Natur. Wir nehmen

sie mit unseren Sinnen in uns auf. Dass die Empfindungen nicht immer angenehm sind, der Weg mal anstrengend ist, der Wind kalt bläst oder Reibereien im sozialen Miteinander entstehen, das sind die Momente, in denen wir lernen können, mit Frustrationen umzugehen.

Und wenn wir nach einem windigen kalten Waldtag ins warme Klassenzimmer zurückkommen und ein Bild vom Wald malen, ist es so still im Raum, dass wir ein Herbstblatt fallen hören.



**ESTHER BROCKHAUS** wuchs als Waldorfschülerin ohne Waldtag, aber mit viel Bewegung in der Natur auf. Damals gab es nichts, was sie davon abhalten konnte, auf Bäume zu klettern. Nach einer Ausbildung zur Steinbildhauerin studierte sie Bildhauerei an der Kunsthochschule Burg Giebichenstein in Halle und arbeitete anschließend mehrere Jahre freischaffend als Bildhauerin. Die eigenen Kinder brachten sie in den Kontext Schule zurück. Seit zehn Jahren ist sie Kunstlehrerin in der Oberstufe in Thale, hat einen Durchgang als Klassenlehrerin hinter sich und ist nun Klassenlehrerin der 1. Klasse. Es inspiriert sie, dass diese Tätigkeiten die innere Beweglichkeit fördern.



## Alles in einem Paket

Hochseilgarten · Segeltörn · Kanutour



**S**portliche Aktivitäten prägen häufig die Klassenfahrten im 7. Schuljahr an einer Waldorfschule. Die Kinder der damaligen 7B erlernten im Sportunterricht das Paddeln auf der Alten Elbe und wollten nun ihre erworbenen Fähigkeiten in neuen Fahrwassern unter Beweis stellen. So begab sich die Klasse im Sommer 2023 auf eine bewegte Klassenfahrt an den Kummerower See in Mecklenburg-Vorpommern.

Von Magdeburg ging die Reise zunächst mit dem Zug nach Malchin und anschließend mit dem Bus weiter in den kleinen Ort Salem, der direkt am Kummerower See liegt. Die Zimmer in der Unterkunft waren schnell bezogen und nun galt es das Gelände zu erkunden. Hier gab es einiges zu entdecken, so zeigte sich vor der Unterkunft ein Hafenbecken mit unterschiedlichen Booten, zumeist Motorboote, aber einige Segelboote waren auch dabei. Daneben befand sich ein kleiner Strand zwischen Hafen und Schilf, wo gebadet und bis zu den Bojen hinausgeschwommen werden konnte. Hinter der Herberge gab es Wald und größere Freiflächen, die als Bolz- oder Volleyballplätze genutzt wurden. Aber ganz präsent fiel der Hochseilgarten ins Auge, hier konnte man auf verschiedenen Höhenstufen und einer ausladenden Kletterwand viel Mut unter Beweis stellen. Von Paddelbooten war an diesem Tag nichts zu sehen, die befanden sich in den Bootsschuppen, wie sich später herausstellte.

Der erste Tag begann mit gutem Wetter und einer theoretischen Einführung zum Klettergarten, die Sicherungen wurden erklärt und demonstriert, denn die Kinder durften sich gegenseitig sichern, auch in großen Höhen. Das bedeutete Verantwortung zu übernehmen, konzentriert zu bleiben und gut aufzupassen. Mit der ersten Übung wurde die Klasse aber vor eine andere Herausforderung gestellt: eine vier Meter hohe Wand ohne Hilfsmittel als Gruppe zu überwinden. Schnell wurden die Leichtereren geschult, plötzlich standen mehrere Kinder übereinander und erkletterten gekonnt die erforderliche Höhe. Die Sicherung übernahm die ganze Klasse, wer nach hinten fiel, fiel weich, denn viele Hände gaben Halt. Anschließend ging es in luftigere Sphären, auf Seilen



“ DIE KINDER DURFTEN SICH GEGENSEITIG SICHERN, AUCH IN GROSSEN HÖHEN. DAS BEDEUTETE VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN, KONZENTRIERT ZU BLEIBEN UND GUT AUFZUPASSEN.

balancierend, mit Klettergurt und Helm stiegen die Kinder noch höher hinauf. Hier waren Mut und Selbstüberwindung gefragt, aber auch Vertrauen, denn das Sicherheitsseil lag in Kinderhand. Am folgenden Tag stand ein Segeltörn auf dem Tagesplan, die morgendliche Flaute versprach ein ruhigeres Unterfangen. Trotz allem wurden die Schwimmwesten verteilt, die Besatzungen festgelegt und die Aufgaben erklärt. Einmal hinausgefahren, blies auf dem See doch eine kleine Brise, die die Boote in Bewegung hielt. So sammelten die Kinder erste Erfahrungen auf einem Segelboot, für die meisten von ihnen war es die erste Fahrt.

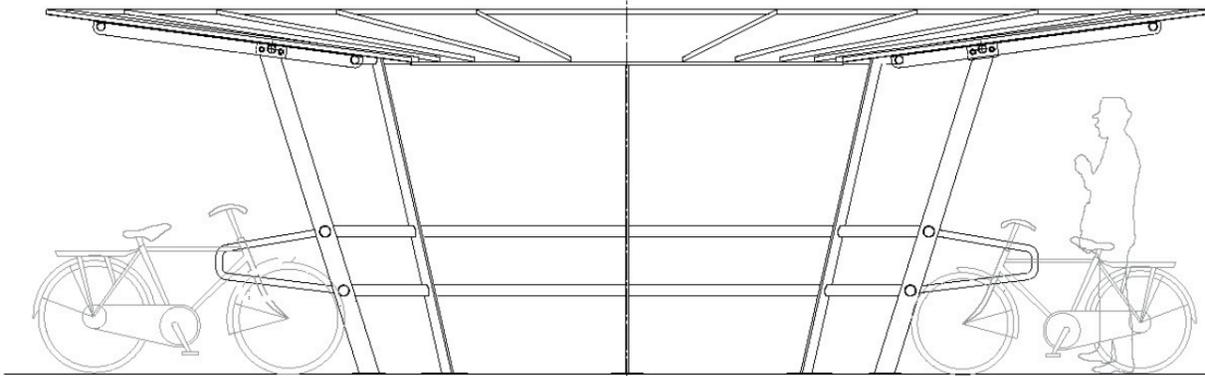
Am Tag vor der Abreise sollte nun endlich gepaddelt werden. Die theoretische Einführung fiel kurz aus, denn die Grundbegriffe waren durch den Sportunterricht bereits vorhanden und wurden überzeugend erklärt. Eine Tagestour war geplant, vom Hafen Salem nach Malchin über den Kummerower See und den Peenekanal und wieder zurück. Mit großen Kanadiern ging es auf die Wasserwanderung. Zu diesem Zeitpunkt war jedoch nicht bekannt, dass eine Gesamtstrecke von 16 km zu überwinden sei, bei kräftigem Gegenwind vor allem auf der Rückfahrt. So forderte diese Tour noch einmal alle heraus, mit Kraft, Ausdauer und Ehrgeiz die Strecke zu durchpaddeln, eine Erfahrung, die am kommenden Tag schon mit Stolz und etwas Genugtuung gesehen wurde, denn wir hatten es geschafft, gemeinsam.

Diese Klassenfahrt steckte voller Überraschungen, Fröhlichkeit, Respekt, Freude und Mut, war lehr- und abwechslungsreich zugleich. Sie bewegte und formte uns als Gemeinschaft. ●



**DR. ANTJE MEISSNER** ist Klassenlehrerin der Klasse 8B. Sie unterrichtet seit acht Jahren als Fachlehrerin Sport an der Freien Waldorfschule in Magdeburg. Nach dem Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Hochschule für Körperkultur in Leipzig, war sie in Lehre und Forschung an der Universität Leipzig in den Fachbereichen Pädagogik und Psychologie tätig. Ihre Ausbildung zur Klassenlehrerin absolvierte sie am Seminar für Waldorfpädagogik in Dresden.





## Fahrradstern

### Fahrradständer im funktionalen Design

Die kreisförmigen Fahrradständer auf dem Schulgelände werden von den Fahrradfahrer:innen unserer Schule gerne genutzt. Ihr inzwischen gewohnter Anblick lässt kaum mehr den langwierigen Planungsprozess bis zu deren Aufstellung erahnen.

Die Fahrrad-Unterstände aus der Erbauungszeit der Schule waren durch Alterung und Rost in ihrer Standfestigkeit gefährdet und sahen unschön aus. Dies war Anlass, über einen Ersatz nachzudenken. Zunächst gab es viele Fragen zu klären: Sollen die alten Fahrradunterstände saniert werden? Wie viele Stellplätze werden benötigt? Wie sollen die Ständer konstruiert sein, um die Fahrräder sicher und bequem abzustellen?

Seitens der Schulgemeinschaft wurde entschieden, dass 120 Fahrradstellplätze benötigt werden. Rechnet man pro Fahrrad eine Standbreite von 50 cm, ergibt das aufgereiht eine Länge von immerhin 60 Metern. Doch wo sollten diese platziert werden? Lösungsvarianten für eine kompaktere Aufstellung, wie beispielsweise Teleskop-Doppelparker, schieden wegen der hohen Anschaffungs- und Wartungskosten aus.

Schließlich entstand die Idee, kreisförmige Fahrradständer zu entwerfen und handwerklich fertigen zu lassen. Die Aufteilung auf fünf einzelne Ständer, die auf dem Schulhof verteilt ihren Platz finden, wirkt gefällig und fügt sich in die Gestaltung des Außenbereiches ein. Geplant wurden die Ständer von Tom Günther von der qbatur Planungsgenossenschaft eG und gefertigt und montiert vom Schlossermeister Enrico Pollak aus Neinstedt/Thale.

Wir wünschen der Schule, dass noch viele Generationen umweltbewusster Fahrradfahrer:innen die „Fahrradsterne“ gerne nutzen.



**TOM GÜNTHER** ist seit 2013 als Bauingenieur bei der qbatur Planungsgenossenschaft eG in Quedlinburg tätig. In dieser Funktion betreute er den Bau des Gemeinschaftshauses und des Eurythmiehauses sowie die Anbauten an das Grundschulhaus und die Werkstatt. Für den Neubau der Freien Waldorfschule Thale wird er ab Frühjahr 2024 die Bauleitung übernehmen. Als Schulvater war Tom Günther zudem viele Jahre im Baukreis der Freien Waldorfschule Magdeburg aktiv.



## Bewegung im Zauberwald (Spiel)Turnen in der Unterstufe

Für die erste Klasse steht heute Spielturnen auf dem Stundenplan. Wir machen uns also vom Unterstufenhaus auf den Weg zur Turnhalle. Nein - dies stimmt eigentlich nicht so ganz. Wir gehen zwar zur Turnhalle, aber eigentlich machen wir uns auf den Weg in den Zauberwald.

Aufgeregt und freudig sammeln sich die Kinder vor der Turnhalle. Wir ziehen gemeinsam mit dem Wichtel *Goldener durch das Sonnen- und Mondentor* in die Halle. Am Kreis angekommen begrüßen wir uns zunächst. Anschließend darf uns ein Kind in den Zauberwald zaubern. Geschick öffnet und schließt es seine Füße, die anderen tun es ihm gleich und schon sind wir im Zauberwald angekommen und die Spielturnstunde beginnt nun so richtig. Liebgewonnene Rituale führen uns durch den Zauberwald. Mit einem festen Anfangsspruch orientieren wir uns im Raum. Zunächst werden Hände und Füße geschickt gemacht. Der Schmied beschlägt die Hufe, so dass die Pferdchen durch den Zauberwald galoppieren können. Es geht über Stock und Stein. Wir rufen den Nordwind, der uns mit den Blüten-

schirmchen der Zauberblume über den Zauberwald fliegen lässt. Wir helfen den Zwergen Tautropfen zu sammeln. Damit es schneller geht, werden unsere Füße zu einem Förderband, vorsichtig werden die Tautropfen (Bälle) von einem zum anderen gereicht. Auf Zehenspitzen schleichen wir uns durch die Höhle des Riesen Ungestalt, denn aufwecken wollen wir ihn lieber nicht. Heute besuchen wir in unserem schönen Garten das wilde Tier. Doch schlägt die Kirchturmuhre 10, dann ist das wilde Tier zu sehen und versucht uns zu fangen. Gelingt es dem Tier, versteinern wir oder wir schaffen den rettenden Sprung über den goldenen Bach, darüber traut sich das wilde Tier nämlich nicht und wir sind in Sicherheit. Weiter geht es zum Zaubertor. Will man dort hindurch, muss man es mit Adlernaugen beobachten - wann öffnet es sich, wann muss ich loslaufen, um hindurch huschen zu können? Wir probieren aus, mit wie vielen Kindern man gleichzeitig durch das schwingende Zaubertor laufen kann. Da braucht der ein oder andere ganz schön Mut. Neigt sich die Zeit im Zauberwald dem Ende zu, treffen wir uns ein letztes Mal am Kreis. Wir schließen das goldene Band und öffnen es, ohne dass es auseinanderreißt.



“WER MIT KINDERN SPIELEN WILL, MUSS JEDES SPIEL SELBST WIEDER NEU ENTDECKEN. ER MUSS SEINE FANTASIE- UND VORSTELLUNGSKRÄFTE SO LEBENDIG MACHEN, DASS ER SELBST DAS SPIEL INNERLICH ERLEBEN KANN.”

JOAHNNES HÖRNER

Im dritten Schuljahr angekommen, weichen die Spielturnstunden dem Turnunterricht. Einige Elemente verwandeln sich, andere bleiben bestehen. Äußerlich neu ist, dass die Kinder nun Sportzeug im Unterricht tragen. Nach wie vor beginnen wir den Unterricht im Kreis. Allerdings hat nun jeder seinen festen Platz. Weiterhin wird der Unterricht so gestaltet, dass Gemüts- und Phantasiebeziehungen zu den Übungen und Spielen hergestellt werden. Die Kinder lernen die verschiedenen Turngeräte in den Gerätelandschaften kennen. Es wird geklettert, balanciert und überwunden. Kleine Laufschulen oder Ballübungen werden mit in den Unterricht aufgenommen.

Auch das Spiel ist nach wie vor ein fester und wichtiger Bestandteil im Turnunterricht. Einzug hält auch die Bothmer-Gymnastik, welche in den folgenden Jahren ebenso Teil der Bewegungserziehung im Turnunterricht sein wird. Im dritten Schuljahr beginnt diese mit dem ersten Reigen. Es werden kindgemäße und entwicklungsorientierte Bewegungsübungen gemacht. Im Reigen sind es Bilder zu bestimmten Bewegungsabläufen, die geschaffen werden, die im Inneren des Kindes ihre Wirkung entfalten.

In diesem Alter ist es außerordentlich wichtig, dass die Kinder ihr inneres Erleben mit ihrem Tun verbinden können. Im besten Falle erwärmen die Kinder sich selbst für ihr Tun. Das Gegenteil kann geschehen, wenn Kinder von außen sehr früh in einen Ehrgeiz getrieben werden. Sie erwärmen sich nicht selber, sondern werden nur körperlich „warm gemacht“. Mit dem Turnunterricht an der Waldorfschule wollen wir etwas im Sinne der Entwicklung der Kinder beitragen. ●

Gelingt es uns, dann kann man in viele freudige Gesichter blicken. Und auch jetzt gibt es einen festen Abschlusspruch, mit dem wir uns noch einmal im Raum orientieren. Zum Schluss darf uns abermals ein Kind aus dem Zauberwald zaubern und wir sind wieder in der Turnhalle angekommen.

In den ersten beiden Schuljahren sprechen wir in der Waldorfschule noch nicht von Turn- oder Sportunterricht, sondern vom Spielturnen. In den Spielturnstunden kommen wir dem starken Bewegungsdrang der Kinder nach. Durch die verschiedenen Kreis- und Singspiele kommen wir der Freude der Kinder dieses Alters am Sich-Tummeln entgegen. Der Unterricht geht in diesem Alter bewusst vom Kreis aus. Spiele beginnen und enden im Kreis. Damit wird das „Wir-Gefühl“ gestärkt und somit die Sozialfähigkeit. Etwas, was

in unserer heutigen schnelllebigen Zeit an so großer Bedeutung gewonnen hat. Es gibt den Kindern Sicherheit und lässt sie dadurch eigene Mutkräfte entwickeln. Die alten Kreis- und Singspiele lassen die Kinder in Bilder eintauchen, an die sie seelisch anknüpfen können. Aber auch alle anderen Bewegungen und Aufgaben werden in lebendige Bilder verpackt.

Ein fester Rhythmus webt sich durch jede Stunde. Ein weiteres Element, welches Sicherheit und Orientierung bietet. In den Unterricht werden zahlreiche Bewegungen eingebaut wie Laufen, Springen, Hüpfen, Balancieren, Schleichen, Galoppieren oder Klettern. Aber auch körpergeographische Übungen und Geschicklichkeiten sind ein fester Bestandteil des Unterrichtes. Viele Kinder sind in der heutigen Zeit unsicher in ihrem Körper und verlieren dadurch an Selbstvertrauen.

Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass ein Kind heute in der ersten Klasse Seilspringen oder einige Sekunden frei auf einem Bein stehen kann. Auch ist es zunehmend schwer für die Kinder, Bewegungsabläufe zu beobachten und nachzumachen. Oft fehlt es an Muskelspannung und Körperwahrnehmung. Diese körperlichen Voraussetzungen sind jedoch enorm wichtig, damit die Kinder dem Unterricht aufmerksam folgen können und dabei nicht innerlich unruhig werden.

Das pädagogische Ziel des Spielturnens ist, dass die Kinder sich zunehmend wohler fühlen in ihrem eigenen Körper. Sie sollen Stück für Stück ihren Leib ergreifen. Durch das wachsende Vertrauen zu ihrem Körper finden die Kinder zu einem gesunden Weltenvertrauen.



◀ Rhythmus und Kreis als zusammenführendes Element

**KATHARINA ROSE** ist Klassenlehrerin der Klasse 2B. Sie studierte von 2005 bis 2007 Lehramt für Biologie und Englisch an der Philipps-Universität Marburg. Es folgte von 2008 bis 2012 das Klassenlehrer:innenstudium mit Nebenfach Turnen an der Freien Hochschule Stuttgart. 2014 übernahm sie die Klassenlehrervertretung an der Parzivalschule Essen. Seit 2014 ist sie als Klassen-, Turn- und Religionslehrerin an der Freien Waldorfschule Magdeburg tätig. Sie ist immer wieder fasziniert von der Bewegungsfreude der Kinder, wie bei ihnen mit wenigen Worten innere Bilder zu äußeren Bewegungen werden können, mit welcher Freude und zugleich Ernsthaftigkeit sie miteinander spielen und dadurch als soziale Gemeinschaft aneinander wachsen dürfen.



## Sicher in bis zu 8 Metern Höhe

### Klettern mit der GTS

Die Ganztagschule (GTS) der Freien Waldorfschule Magdeburg plante im Dezember 2023 zur Abwechslung einen Ausflug, um mit sportlichen Angeboten dem Schulalltag zu entfliehen. So fanden sich acht Schüler:innen der Klassenstufen 6 bis 8, die an diesem Ausflug teilnahmen. Wir fuhren mit der Straßenbahn nach Magdeburg Neustadt in das AbenteuerLand Magdeburg (ALM). Dort konnten die Schüler:innen klettern, bouldern und im Anschluss auch in der Machteburch toben - einem Spielparadies mit Treppen, Wehrgängen und geheimen Verliesen.



Das richtige Backup für sicheres Klettern.

**Bouldern** ist das Klettern mit Griffen bis zu drei Metern Höhe, der sogenannten Absprunghöhe, wo dicke Matten den Fall abbremsen. Der Kopf und der Körper sind hier gefragt, weil die farblichen Routen einiges Geschick, teilweise Kraft und Übung erfordern. An einer Stelle befindet sich sogar ein Überhang, der noch mehr Können erfordert. In unserem Fall konnten alle Schüler:innen gleichzeitig klettern, da hier nicht gesichert wurde.

In dieser Halle ist das **Klettern** bis zu acht Metern Höhe, gesichert mit entsprechenden Gurten und Seil, möglich. Eine sichernde Person hält das Seil mit einem sogenannten „Tube“, so dass die Kletternden beim Fall oder Abrutschen bei der sichernden Person im Seil hängen. Zu dem Aspekt der Geschicklichkeit kommt hier die Grenzerfahrung in die Höhe zu klettern. Alle sollten es beim Ausflug zumindest einmal probieren, hatten jedoch natürlich das Recht, zu jedem Zeitpunkt „Stopp“ zu sagen.

Nicht alle Schüler:innen waren zum Klettern zu bewegen, genossen aber die Zeit in der ALM. Einige von ihnen waren wiederum nicht mehr zu bremsen. Da die Sicherungsseile auf der einen Seite, die wir nutzten, alle vorbereitet waren, konnten wir bis zu vier Seile nutzen. Und jedes Seil barg farblich markierte Routen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.

Zeitgleich fand ein Kleinkind Freispiel-Angebot für Minis von 8 Monaten bis 3 Jahren in der Halle statt. Wir kamen uns aber nicht in die Quere, da jede Gruppe ihren eigenen Bereich hatte. Die Minis fanden unsere Großen sogar interessant und wollten ihnen sogar beim Bouldern nacheifern.



**DIRK GROSSE** absolvierte 2002 seinen Diplom-Gesundheitswirt. Er ist ausgebildeter Erlebnispädagoge, Kletterer und Hochseilgarten-Trainer. Er arbeitet seit 2022 an der Freien Waldorfschule Magdeburg in der Ganztagschule (GTS). In seiner Arbeit in der GTS begleitet er gerne die Schüler:innen bei Ausflügen, bietet gesichertes Klettern am Baum an oder zeigt Jonglagetricks mit Pois, Devil Sticks. Bei schlechtem Wetter nutzt er außerdem auch seine Modellbau-Fähigkeiten. Aktuell baut er in der GTS mit den Schüler:innen Hogwarts (die Schule für Hexerei und Zauberei aus den Harry Potter Filmen) nach.



# VerSTEINERte Hexe

Drittklässler:innen schreiben über ein Pausenspiel

Schule ist mehr als Unterricht. Schule, das ist auch die Zeit morgens, bevor es losgeht, und das sind die Pausen. Für die jüngeren Klassen ist das außerdem der Nachmittag in Ganztagsbetreuung und Hort. Diese Zeit füllen die jüngeren Kinder auf dem Schulhof mit Bewegung und Spielen. Da sind Jungen und Mädchen, die um die Wette rennen und sich gegenseitig fangen. Manche streifen lieber plaudernd übers Gelände. Andere bevorzugen Verstecken und Freischlagen. Ein besonders beliebtes Fangspiel in der aktuellen dritten Klasse war in den vergangenen zwei Jahren „Versteinerte Hexe“. Wie das Spiel genau funktioniert, können die Schüler:innen inzwischen auch aufschreiben.

Beide Klassen bekamen den Auftrag zu notieren, wie das Spiel funktioniert, Klasse 3A mit ihren ganz neuen Füllern. Dazu entstanden in Vertretungsstunden liebevolle Illustrationen. Eine Auswahl der Ergebnisse ist auf den folgenden Seiten zu sehen.

Versteinerte Hexe geht so: man braucht mindestens 3 Mitspieler, einer ist Hexe, die anderen laufen vor ihm weg, wenn einer angetippt wurde, muss der atmen bleiben und versteinern. Nur wenn der, der keine Hexe ist einen antippt dann darf derjenige wieder rennen, wenn alle gefangen wurden ist das Spiel vorbei.



DAS ZIEL IST ES ALS FÄNGER ALLE ANDEREN SU VERSTEINERN. ES GIBT EINEN FÄNGER UND DIE ANDEREN MITSPIELER. DER FÄNGER MUSS ALLE FANGEN UND ANTIPPEN. DADURCH WERDEN DIE GEFANGENEN VERSTEINERT. DIE NOCH NICHT GEFANGENEN VERSUCHEN DIE VERSTEINERTEN FREISCHLAGEN.



## Schulung der unteren Sinne

Rudolf Steiner hätte dieses Spiel nicht nur wegen des Verweises auf seinen Namen gefallen. Ver.STEINER(!)te Hexe. In den ersten zwei Schuljahren widmet sich die von ihm entwickelte Pädagogik der Waldorfschule insbesondere der Pflege der unteren Sinne. Diese werden ganz wunderbar in diesem schon seit Generationen beliebten Kinderspiel geschult.

Den Tastsinn brauchen die Kinder, um zu spüren, wann sie angetippt, berührt und versteinert und wann sie aus der Erstarrung erlöst und freigeschlagen werden. Sie spüren, wie ihre Füße den Boden berühren, wo vielleicht Hindernisse auf dem Schulhof sind. Die klaren Regeln des Spiels helfen auch bei der Schulung des Tastsinns. Es sind geführte Bewegungen und kontrollierte Begegnungen mit einem Gegenüber. Die klar überschaubaren Abläufe und Prozesse machen das Spiel für alle Kinder nachvollziehbar und umsetzbar. Das Gemeinschaftserlebnis, die Aktivität in einer Gruppe, deren Mitgliedschaft die Spielteilnehmer:innen selbst wählen können, fördert den Lebenssinn. So können die Kinder Handlungsstrukturen entwickeln, die an anderer Stelle und in anderer Form auch noch beim Aufräumen, Sortieren, Kochen, Backen und später beim Handwerk benötigt werden, ebenso bei den Kulturtechniken Lesen, Schreiben und Rechnen.

Phasen der Bewegung wechseln sich mit Phasen des Stillstands und Innehaltens ab. Jedem Einatmen folgt ein Ausatmen, bis alle in Ruhe verharren und das Spiel beendet ist. Dafür braucht es den Eigenbewegungssinn und einen gut entwickelten Muskeltonus. Die Selbstwahrnehmung ist durch die Polaritäten im Loslaufen und Warten, im Rennen und Stehen, im Fangen und Gefangenwerden gefordert und wird erleichtert durch das kommentierende Rufen, was das Kind gerade tut beziehungsweise was dem Kind gerade passiert, z.B. „Freigeschlagen!“ oder „Versteinert!“.

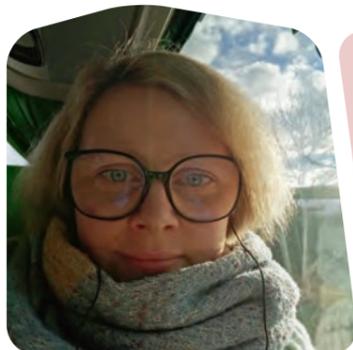




Der steinerne Hexe ist ein Kampfspiel.  
 Ein Kind ist die Hexe. Wenn die  
 Hexe ein Kind anfasst muss das  
 Kind versteinert stehen bleiben.  
 Ein Kind, das nicht versteinert  
 ist, fängt das versteinerte Kind an.  
 Dann ist das versteinerte Kind  
 wieder frei. Wenn die Hexe alle  
 Kinder angefasst hat ist das  
 Spiel zu Ende.

Zu den unteren Sinnen zählt noch der Gleichgewichtssinn. Wenn ein Kind von der Hexe, vom Fänger berührt wird, während es gerade auf einem Bein steht, muss es genauso stehen bleiben. Es balanciert auf einem Bein und darf sich nicht bewegen. Das kann eine enorme Herausforderung sein. Aber auch auf beiden Beinen fällt es einigen Schüler:innen schwer, stillzustehen. Das können die Kinder bei diesem Spiel wunderbar ausprobieren, bis sie freigeschlagen oder wieder dran sind, andere einzufangen.

Ganz still wurde es, als die Schüler:innen nun die Regeln für dieses Spiel aufschreiben sollten. Mit bunten Farben entstanden die hier abgedruckten Zeichnungen der Hexen und, während alle ins künstlerische Gestalten vertieft waren, stellte ein Schüler unvermittelt die Frage, warum es eigentlich eine Hexe ist, die diesem Spiel den Namen gab. Mir fällt eine Gesteinsformation im Berchtesgadener Lattengebirge in Bayern ein. Da sind Berge, die wie eine schlafende Hexe aussehen. Vielleicht ist das Spiel in diesem Teil Deutschlands entstanden. In den Alpen gibt es die Sage von der Hexe Trollewitsch. Doch die erzähle ich ein anderes Mal.



**ANJA SATTLER** ist Klassenlehrerin der 3A. Sie arbeitet seit 2020 an der Freien Waldorfschule Magdeburg und schon sehr lange als (Klassen-)Lehrerin. Sie hat Deutsch und Französisch am Gymnasium und Kunst an einer Sekundarschule unterrichtet, in manchen Jahren auch Englisch, Technik und PC. Sie ist in Gewaltfreier Kommunikation ausgebildet und war Mentorin für angehende Lehrkräfte. Aktuell findet man Anja Sattler öfter in Leipzig für ihre Waldorferausbildung. Rudolf Steiners Erziehung zur Freiheit und seine Ansichten zur Erziehungskunst begleiten ihre Arbeit schon länger. Sie gestaltet ihr Leben frei nach Joseph Beuys „Alles ist Kunst. Jeder ist ein Künstler.“



## Das bewegte Klassenzimmer

### Mobiliar ermöglicht Bewegung im Unterricht

Die Freie Waldorfschule Magdeburg hat seit vielen Jahren das Konzept des Bewegten Klassenzimmers in den ersten beiden Schuljahren in ihrem Klassenmobiliar übernommen. Dies bedeutet, dass Bänke in einem Kreis stehen und die Tische eingeklappt an der Seite. Bei vielen Erstklässler:innen hinterlässt das einen einladenden und zugänglichen Eindruck. In der Mitte ist meist ein Tuch mit jahreszeitlicher Dekoration und einer Kerze.

Die Kinder werden an der Tür empfangen und dürfen im Klassenraum ankommen. Es ist genügend Zeit und Raum, um noch kurz zu spielen und sich mit seinen Klassenkamerad:innen auszutauschen. Sodann beginnt der Unterricht mit dem Morgenkreis. Die Kinder berichten das schönste Erlebnis vom Wochenende und der Stundenplan wird besprochen.

Im folgenden rhythmischen Teil des Unterrichts werden jahreszeitliche Lieder gesungen und Gedichte rezitiert sowie geflötet. Hier ist auch genügend Platz für kleine Bewegungsspiele. In der ersten Klasse

haben wir uns als Krokodile oder Schnecken auf dem Bauch über die Bänke gezogen. Auf den Bänken sind wir im Entengang gewatschelt. Die Bänke kann man zügig an die Seite schieben und man hat noch mehr Platz für Reigentänze.

In der zweiten Klasse stehen die Malreihen an und zu jeder Malreihe haben wir verschiedene Bewegungen. Wir machen bei der 7er-Reihe Kniebeuge oder bei der 10er-Reihe eine Hockwende über die Bänke. Hier haben die Kinder sehr viele verschiedene Ideen, die man an dieser Stelle gut einbauen kann. So haben die Kinder große Freude beim Lernen der Multiplikation. Mit einer Bewegung vernetzen sie in einem rhythmischen Ablauf die Zahlen. So können viele Kinder sich die Abfolge der Zahlen besser merken. Auch für die Schulung im Sozialen bietet die Kreisform viele Möglichkeiten. Sie müssen sich immer wieder in den Kreis einfinden und sind Teil eines Ganzen.

Hier haben viele Kinder das Gefühl, dass sie etwas nicht alleine machen müssen, sondern aus der Kraft der Gruppe schöpfen können. Die Gruppendynamik hilft vielen, etwas gemeinsam zu erreichen.



Nach ungefähr 30 Minuten beginnt dann der Arbeitsteil. Die Bänke werden in die Reihen gestellt und die Tische von den Seiten davor gestellt. Der Blick ist frontal zur Tafel, sodass alle Kinder zum Beispiel einen Text von der Tafel gut abschreiben können. Die Lehrer:innen können durch die Reihen gehen und den Kindern helfen.

Meiner Beobachtung nach tut es den Kindern gut, sich vor dieser längeren Arbeits- und Konzentrationsphase bewegt zu haben. So hatten sie Zeit die morgendliche Müdigkeit zu überwinden und in der Schule anzukommen. Bewegung ist hier das Schlüsselwort. Mit der zusätzlichen Bewegung werden aber auch vor allem die unteren Sinne angesprochen. Die Schulung der Sinne kann unterstützen und den Kindern helfen,

die unterschiedlichen Aufgaben des Schulalltages besser zu bewältigen.

Zu den unteren Sinnen gehören der Tastsinn, der Bewegungssinn und der Gleichgewichtssinn. Diese beziehen sich auf das Wahrnehmen von uns selbst. So nehmen wir durch den Tastsinn mithilfe der Haut als Sinnesorgan verschiedene Reize wahr. Vielfältige Tasterlebnisse vermitteln den Kindern ein gesundes Empfinden im eigenen Körper. Durch den Bewegungssinn nehmen wir jede Bewegung wahr, die wir aktiv tun oder von außen kommt. Somit ist die Schulung dieses Sinnes die Grundlage für die koordinierte Ausführung einer Bewegung. Mithilfe des Gleichgewichtssinnes nehmen wir die Lage unseres Körpers wahr. Er hilft uns, ein entstandenes Ungleichgewicht

wieder zu korrigieren. Balancieren und Klettern sind Beispiele, die diesen schulen.

Die gesunde Ausbildung der unteren Sinne ist eine der wesentlichen Grundlagen des Arbeitens in der Welt und vor allem mit anderen Menschen. Vielfältige Bewegungsangebote sind daher in der Kindheit unabdingbar. Bewegung macht uns selbstständig und selbstbewusst. Mit dem bewegten Klassenzimmer haben wir eine Möglichkeit, Bewegungsangebote im Unterricht zu integrieren. Diese Bewegungsangebote nehmen die Kinder sehr gerne an. Freude an der Bewegung und damit verbundenes Lernen hilft die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern. ●

“ BEWEGUNG IST DER MOTOR ALLEN LERNENS.



**SIEGLIND GEYER** ist Klassenlehrerin der 2A. Mit ihren Abschlüssen Bachelor of Arts in Waldorfpädagogik am Institut für Waldorfpädagogik in Mannheim und dem Master of Arts in Waldorfpädagogik an der Freien Hochschule in Stuttgart arbeitet sie seit 2014 auch als Handarbeitslehrerin an unserer Schule. Ihre Motivation an der Waldorfschule zu arbeiten ist es, dass sie den Schüler:innen altersgerecht die Lerninhalte auf erlebnisorientierter Basis beibringen kann. Das Schönste am Lehrersein ist für sie, jeden Tag den Schüler:innen unvoreingenommen zu begegnen und die vielfältigen Herausforderungen eines Schultages zu bewältigen.



## Ein Stück DDR auf dem Schulgelände

Nachhaltigkeit im Schulsport

Die Schulsporthalle, die sich direkt neben dem Sportplatz befindet, wurde im vergangenen Jahr nicht nur zum Schulsport geöffnet. Im Rahmen von **Tag der offenen Tür** sowie **Tag des offenen Denkmals**® konnten Schüler:innen, Eltern und interessierte Externe das Bauwerk von außen und innen besichtigen und hinter die Kulissen blicken.

Die Schulsporthalle ist eine sanierte, DDR-getypte Sporthalle „KT 60L“, wobei die Abkürzung für Kleine Turnhalle mit der Kapazität für 60 Personen steht. Mit den Maßen 28 Meter Breite und 30 Meter Länge beinhaltet sie eine Hallenfläche von 16,6 x 30 Metern sowie Geräte-, Sanitär-, Umkleieräume und ein Büro in den beidseitigen, eingeschossigen Anbauten. Das geschlossene, tonnenförmige Dach bietet im Scheitelpunkt mit einer Höhe von 7 Metern durch die giebelseitigen Fensterflächen Beleuchtung mit Tageslicht.

Die Schulsporthalle ist ein Produkt des DDR-Stahlbau-Konzerns „Metalleichtbaukombinat“ (sic!), welches seit 1968 deren Angebotskatalog für In- und Ausland entnommen werden konnte und auf dem heutigen Gelände der Freien Waldorfschule Magdeburg im Jahr 1975 errichtet wurde. Seitdem dient es als Sporthalle und wurde im Hinblick auf technische Gebäudeausstattung und Wärmeschutz in den Jahren 2007 und 2010/11 durch die Qbatur - Planen & Bauen GmbH sowie das Ingenieurbüro Hesse & Schindel saniert. Das sichtbare Tragwerk wurde unverändert erhalten.

Die Schulsporthalle ist eine Weiterentwicklung der MLK-Lager- und Produktionshalle „Stabnetzwerktonne Typ Ruhland“. Die Bezeichnung bezieht sich auf die netzartige Anordnung von Rohrstäben zu einer halben Tonne, die mit einer Breite von 17 Metern und einer Länge von 30 Metern oder einem Vielfachen eine

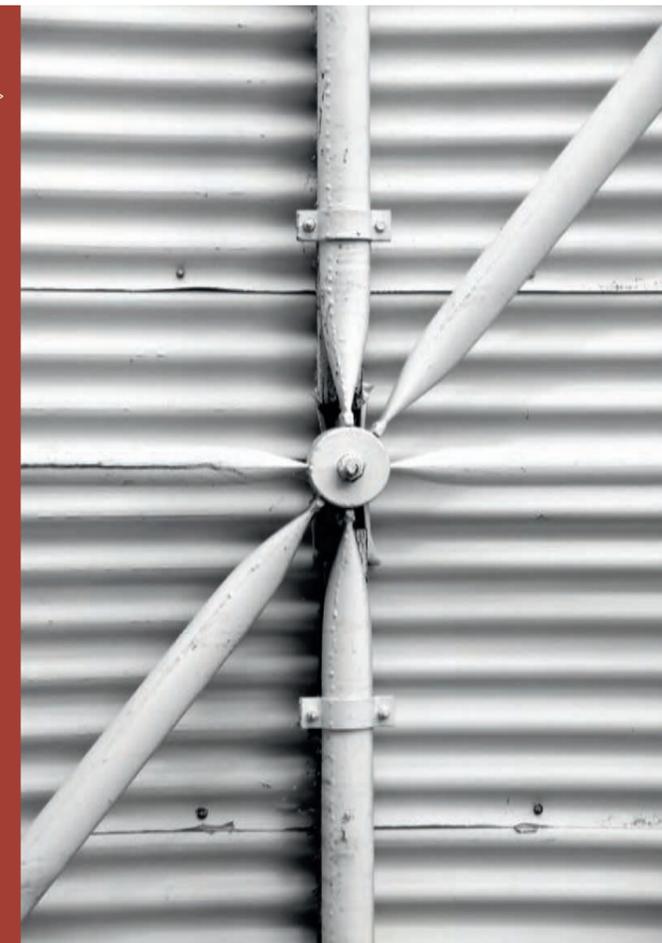


markante Gebäudeform aufweist. Die Netzstruktur beinhaltet Stützen im Abstand von 3 Metern, die bei der Sporthalle KT 60L in die Anbauten integriert sind. Die Konstruktion der nahtlosen Stahlrohre zu einem Netz bewirkt ein mehrdimensionales, mit einem der ersten Computerprogramme bemessenes Tragwerk.



Unteransicht auf den Iff-Knoten, durch den die Kräfte aus dem Tragwerk (Schnee, Wind, Eigengewicht) unter den angeschlossenen Rohren weitergeleitet werden. >>

<< Eine MLK-Lager- und Produktionshalle „Stabnetzwerktonne Typ Ruhland“ in Magdeburg, die noch heute ihre ursprüngliche Funktion aufweist. Je einfacher ein Raum und sein Tragwerk konstruiert sind, desto leichter fällt die Nachnutzung.





Die Mehrzweck-Halle zwischen Gemeinschafts- und Unterstufenhaus war eine weitere MLK-Halle auf dem Schulgelände. Sie wurde 2023 Teil für Teil zurückgebaut und für eine geplante Neuerrichtung an anderer Stelle eingelagert. Beide DDR-Hallen sind maßgebliche Beispiele für das Nachhaltige Bauen, da die Bauten weiter- oder umgenutzt und damit die Baustoffe erhalten oder wiederverwendet werden.



In den Knotenpunkten (IfI-Knoten = Institut für Industriebau der Deutschen Bauakademie) sind die Rohre mit zusammengedrückten Enden und angeschweißten Kopfstücken durch umgreifenden geschmiedeten Deckel und Stiftschraube fixiert. Am 10. September 2023 gaben die Wissenschaftlichen Mitarbeiter Volker Mende (TU BA Freiberg, IWTG) und Annkathrin Heinrich (TU Braunschweig, ibt, IS), die im DFG-Schwerpunktprogramm 2255 „Kulturerbe Konstruktion“ den Stahlbau der DDR erforschen, Führungen mit unterschiedlichem Detailgrad. Jan Wernecke, Elternteil an unserer Schule, begleitete ein ergänzendes Mitmachangebot, den „Bau einer Leonardo-Brücke“ für Groß und Klein, das den Konstruktionsgedanken des tonnenförmigen Tragwerks der Sporthalle veranschaulicht.

Der nächste **Tag des offenen Denkmals®** findet am **Sonntag, den 8. September 2024** statt.

Auch an diesem Tag wird die Schule wieder die Türen zur Sporthalle „KT 60L“ für Gäste öffnen. ●



**VOLKER MENDE** lernte auf etlichen DDR-Baustellen das Mauern von der Pike auf. Er machte seine Begeisterung für Archäologie und alte Häuser zum Beruf. Als Bauforscher durchstreift er Kirchen, Festungen und historische Gärten. Der Blick auf die Stahlbauten der DDR schärfte seine Sinne für die Vielgestaltigkeit des Bauens im 20. Jh., wovon er mit Vorliebe anderen Menschen auf Vorträgen und Führungen erzählt. **ANNKATHRIN HEINRICH** studierte an der TU Braunschweig Bauingenieurwesen mit einem konstruktiven Schwerpunkt. Durch das angeschlossene Forschungsprojekt und mit Bezug auf den Umweltschutz sowie der damit verbundenen Nachhaltigkeit über Wieder- oder Weiterverwendung betrachtet sie die Tragwerke unter einem neuen Blickwinkel. Die Erkenntnisse in Medien zu teilen, zu diskutieren und umzusetzen, geben ihr Kraftstoff für weitere Projekte.

## Sporttalente

### Unsere Schüler:innen und ihre Hobbies

Ausgefallene Sporthobbies und richtige kleine Sporttalente haben wir viele an unserer Schule. Einige der Schüler:innen möchten diese auf den nächsten Seiten kurz vorstellen. Wir sind schon einmal begeistert von der Vielfalt und Freude an Bewegung und Sport. Macht weiter so!



Ziva



Kaynie

Ab dem Kindergartenalter besitze ich schon meine erste Schwimmstufe. Seit 2018 trainiere ich Rettungsschwimmen im Wasserwacht Magdeburg e.V. beim Deutschen Roten Kreuz (DRK).

Außer nur in der Schwimmhalle tris Bahnen zu schwimmen, machen wir bei der Wasserwacht auch so etwas wie: Erste Hilfe und Wiederbelebung, Freiwasserschwimmen, Knoten, Rettungsgriffe und die Verwendung von Rettungsmitteln (Rettungsring und Boje).

Mittlerweile bin ich in der Altersklasse 3 (ab 14 Jahre) und helfe meinem Trainer bei der Trainingsausführung in der Altersklasse 1.

Heutzutage gibt es leider viel zu wenige Rettungsschwimmer:innen, die im Freibad, im Schwimmbad, am Meer und an Seen aufpassen.

Das Training, das mindestens einmal pro Woche stattfindet und regelmäßige Wettkämpfe sind zwar auch manchmal körperlich anstrengend, aber mit der DRK Wasserwacht machen wir auch Trainingslager, Weihnachtsfeier und Ferienfreizeit.

Ich habe durch die Wasserwacht auch mit 12 Jahren meinen Tauchschein absolvieren können. Dadurch darf ich nicht nur in unseren heimischen Seen, sondern auch im Ausland bis zu 20 Meter tief tauchen, wo ich sogar nicht nur Hechte, sondern schon zwei Meeresschildkröten, Oktopusse, Barrakudas und auch riesige Fischschwärme gesehen habe.

Wasserball ist ein Ballsport in einem abgegrenzten Feld im Wasser, welcher sehr körperbetont ist. Spieler:innen zweier Mannschaften versuchen den Ball durch geschicktes Taktieren und Abspielen in das gegnerische Tor zu werfen. Die Spieler:innen müssen somit gleichzeitig schwimmen und werfen. Ziel des Spieles ist es, mehr Tore als die gegnerische Mannschaft zu erzielen.

Zunächst stand das Erlernen des Schwimmens im Fokus und das stellte sich bei Kaynie schnell als Gabe heraus. Wasser ist genau sein Element. Somit wurde aus dem anfänglichen „Schwimmkurs“ zeitnah eine Mitgliedschaft im Wasserball Union Magdeburg e.V. Der Vereinsbeitritt ist 4 Jahre her (11/2019). In den ersten Jahren geht es vorrangig darum, die Techniken des Schwimmens zu erlernen/perfektionieren. Erst wenn die Kinder hier sicher sind und ein gewisses Alter erreicht haben, in der Regel 7 Jahre, mündet es in den Wasserballsport. Von da an halten sich die Vertiefung der Schwimmtechniken sowie das Wasserballtraining für Wettkämpfe die Waage. Die Trainingstage sind montags, mittwochs und samstags in der Diesdorfer Schwimmhalle.

Kaynies größter Erfolg war bis dato das Erreichen des silbernen Schwimmabzeichens. Demnächst wird er zur Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG) wechseln, da er als Rettungsschwimmer ausgebildet werden möchte. Schwimmen und Tauchen sind seine Passion.



Elli

**A**uf der Suche nach einem Hobby für unsere Tochter Elli, sind wir durch ein zufälliges Gespräch auf das AWOLino Zirkusprojekt, dem Mitmach-Zirkus „Caro Curioso“, in Oschersleben, aufmerksam gemacht worden. Da bei Elli sofort eine spontane Begeisterung zu spüren war, sind wir mit ihr direkt zum nächstmöglichen Schnuppertermin gefahren. Seit diesem Tag, im Frühsommer 2022, gehört Elli zu den Zirkusartist:innen und darf in die Welt der Zirkuskünste eintauchen.

Und wer von uns wollte nicht schon immer einmal selbst Diabolo spielen, Einrad fahren, mit leuchtenden Kugeln jonglieren oder im bunten Kostüm andere Menschen in Staunen versetzen? Hier erhalten alle Kinder und Jugendlichen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität, Behinderung etc. die Möglichkeit, sich entsprechend der eigenen Interessen und individuellen Fähigkeiten auszuprobieren, eigene Vorstellungen zu verwirklichen und sich in individueller Art und Weise in ein gemeinsames Projekt einzubringen.

Im letzten Dezember gab es eine Einladung zu einer Weihnachtsvorstellung mit allen kleinen und großen Artist:innen, die besonders für diesen Tag trainiert und geübt haben. Zu unserer Überraschung stand ein richtiges Zirkuszelt inmitten der Turnhalle, in das wir uns begeben durften. Frei von Erwartungen konnten wir nur überrascht werden. Die Vorstellung bezog nicht nur alle Kinder mit ein, auch deren Eltern durften immer wieder mit in die Manege und zeigen, was sie können, um ihre Kinder zu unterstützen. Die Freude über das erlernte Können stand allen Manegen-Künstler:innen ins Gesicht geschrieben. Für einen Moment im Mittelpunkt zu stehen, bedeutete für einige die Welt.

Dieses einzigartige Hobby vereint Spaß, Kreativität und körperliche Aktivität in einer lebendigen und auch sozialen Gemeinschaft.



Ricardo

**I**ch heiße Ricardo und gehe in die Klasse 10A der Freien Waldorfschule Magdeburg. Seit 9 ½ Jahren betreibe ich Rhönradturnen im Magdeburger Sportverein (MSV) 90 e.V.

Das Rhönradturnen ist ein Zusammenspiel aus Akrobatik und Turnen. Dabei kann man sich in, am und auf dem Rad bewegen. Die Aufgabe besteht darin, sich im idealen Verhältnis zwischen Schwung, Spannung und Muskelkraft in nahezu jeder Übung zu befinden. Die Verteilung dieser drei motorischen Fähigkeiten variiert in den drei Disziplinen Sprung, Spirale und Geradeturnen.

Ursprünglich wollte ich zum Akrobatiktraining, aber die Rhönradturner:innen in der anderen Hallenhälfte faszinierten mich sofort.

Auch nach vielen Jahren des Trainings habe ich noch viel Spaß am Turnen, was ich auch meinen Teamkolleg:innen zu verdanken habe, mit denen ich mich gut verstehe.

Derzeit trainiere ich drei- bis viermal wöchentlich. Leider musste ich in letzter Zeit krankheitsbedingt immer wieder Pausen einlegen.

Mein größter Erfolg bisher ist der deutsche Meistertitel im Juni 2023 in der Disziplin „Sprung“. Dieser Wettkampf hat mir auch die Chance zur Teilnahme an der diesjährigen Weltmeisterschaft in den Niederlanden ermöglicht. Um bei der Weltmeisterschaft starten zu können muss ich mich jedoch noch in zwei weiteren Wettkämpfen qualifizieren.



Lenn

**A**lles begann im Juni 2018 mit einem viermaligen Probetraining im Dojo meines Karatevereins Kimura Shukokai Karate Magdeburg. Damals war ich 10 Jahre alt und auf der Suche nach einer sportlichen Aktivität neben dem Klavierspielen.

Mein Name ist Lenn. Ich bin 16 Jahre alt und besuche die 10. Klasse der Freien Waldorfschule Magdeburg. Kimura Karate zeichnet sich durch seine enorme Schlagkraft in Faust- und Kicktechniken aus und ist daher hervorragend für Selbstverteidigung und Vollkontakt geeignet.

Im Karate gibt es generell zwei Disziplinen: Kata, eine stilisierte Form eines Kampfes mit imaginären Gegner:innen und Kumite, der Einzel- oder Teamkampf mit Gegner:innen.

An dem Sport gefällt mir der Wechsel zwischen Körperspannung, Kraft, Ausdauer und Ausstrahlung bei den jeweiligen Techniken. Pro Woche trainiere ich dreibis viermal mehrere Stunden. Des Öfteren leite ich auch selbst das Training oder unterstütze meinen Trainer beim Nachwuchstraining.

Seit 2022 kämpfe ich im Nationalkader Deutschlands. Meine größten Erfolge sind neben einigen nationalen Platzierungen der 3. Platz in der Kategorie Kata bei der Europameisterschaft 2022 in der Schweiz, sowie die Teilnahme an der Weltmeisterschaft 2023 in Südafrika. Im Oktober 2024 trete ich bei der Europameisterschaft in Estland an. Dabei hoffe ich natürlich auf viele Erfolge des Nationalteams.

Da alle Kämpfer:innen die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen mit eigenen finanziellen Mitteln stemmen müssen, sind mein Trainer und ich über jede kleine Spende dankbar. Wenn sie unser Team und mich unterstützen möchten, würde ich mich sehr freuen:

Kimura Karate Magdeburg e.V.  
IBAN: DE 30 8105 3272 0641 0021 65  
BIC: NOLADE21 MDG



Finn Tobias

**N**ach dem Training tun schon mal die Knochen, mal die Muskeln und manchmal beides weh – vor allem, wenn in der Trainingsstunde akrobatische Elemente geübt worden sind. Aber das nimmt Finn Tobias gerne in Kauf, um besser zu werden und seiner Leidenschaft nachzugehen.

Vor circa 18 Monaten startete Finn Tobias in der Movement Dance Academy in Magdeburg mit dem Tanzstil Breakdance. Breakdance ist eine akrobatische Tanzform, welche in den 70er Jahren in den Straßen der Bronx entstanden ist und sich von anderen Tanzrichtungen abhebt, da ein großer Teil des Tanzens auf dem Boden stattfindet. Aber wie kommt man als 8-jähriger dazu? Finn Tobias hatte schon immer ein Faible für Musik und Bewegung und als die Mama von einem Klassenkameraden vorschlug, die Kinder in der Tanzschule zum Breakdance anzumelden, war er gleich Feuer und Flamme. Nach dem ersten Probetraining war für Finn Tobias klar, dass er zu der neuen Generation von B-Boys gehören will.

Seitdem geht er zweimal pro Woche zum Training, wo das Erlernen verschiedenster Schritte und Bewegungen aus dem Hip-Hop/Breakdance im Mittelpunkt steht. Als allererstes übte Finn Tobias den sogenannten Six-Step, also die Standardschrittfolge und Ausgangslage für die jedoch der Baby Freeze. Hierzu stützt er seinen Körper auf nur eine Hand, stemmt den Ellenbogen seiner Standhand in die Beckengegend und es scheint für einen kurzen Moment, als wäre er eingefroren.

Und Finn Tobias hat eine echte Breakdance Berühmtheit als Trainer – Nils Klebe von der Tanzgruppe „Da Rookies“. Er ist Breakdance-Weltmeister und als Breakdance-Urgestein der perfekte Lehrmeister für die jungen B-Boys und B-Girls.

„Mich motivieren die coolen Bewegungen, welche ich beim Breakdance erlerne, das macht einfach Spaß“, sagt Finn Tobias, „und ich hoffe, dass ich mal bei den Europameisterschaften im Breakdance teilnehmen kann“. Wir wünschen Finn Tobias viel Erfolg in seiner weiteren Entwicklung beim Breakdance.

## Paddeln statt Pauken

### Klassenfahrt nach Mirow

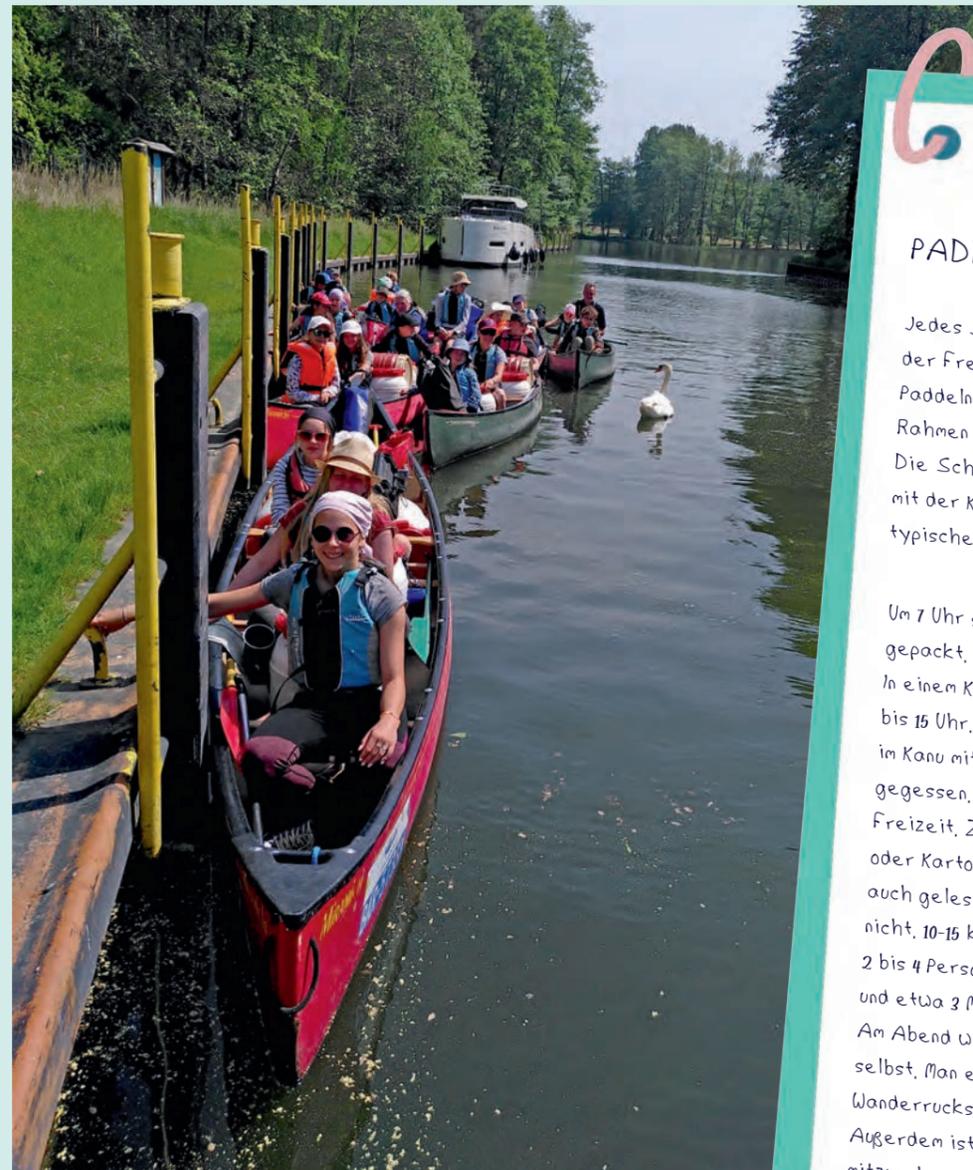
**A**ußerschulische Lernorte haben ja immer ihren Reiz. Abseits von gewohnten Tagesstrukturen, von Frontalunterricht, Hausaufgaben und auch von den Eltern, ergeben sich Herausforderungen, die gelöst werden müssen. Das „Müssen“ wird hier schnell zum „Wollen“, denn nach kurzer Zeit merken die Schüler:innen, dass jeder sinnvolle Handschlag einem selber zu Nutzen sein kann. Auf diese Erfahrung aufbauend, hat sich die Seenland Agentur in Mirow mit ihrem Konzept „Paddeln statt Pauken“ einen Namen gemacht.

Wenn man als Klassenlehrer:in Entwicklungsschritte innerhalb der Klasse sowie auch individuell fördern will, kann so eine Klassenfahrt sehr hilfreich sein. Da keiner der Schüler:innen außerschulische Vorerfahrungen mit Paddelbooten und Zelten hatte, war die Situation gegeben, dass alle mit den gleichen Voraussetzungen in diese Woche starten konnten. Hier hatten alle die Möglichkeit aus der gewohnten Rolle herauszutreten, sich mehr in die Klassengemeinschaft einzubringen, Hilfe anzubieten oder mit Mitschüler:innen, die einem im normalen Alltag nicht nahestehen, niedrigschwelligem Kontakt aufzunehmen.

Besonders beim Zeltaufbau wurde allen klar, dass man mit Gruppenarbeit schneller vorankam. Auch beim Boote zu Wasser lassen wurden immer zwei bis drei Mitträger:innen gesucht.

Eine große individuelle Herausforderung war das Packen der Tonne. Der ganze Inhalt des Rucksacks musste in der Tonne verstaut werden. Nun zeigte sich, ob man die Packliste eingehalten hat oder doch das eine Utensil mehr mitgenommen hatte. Es durfte nichts in der Basisstation zurückgelassen werden. Zusätzlich - und von dem Veranstalter im Vorfeld als gegeben dargestellt - wurde auf elektronische Dinge, wie Handy oder MP3-Player, verzichtet, um sich voll und ganz auf die ungewohnten Aktivitäten, die Umgebung und die Gruppe konzentrieren zu können.

Auf See beziehungsweise in den Paddelbooten war Teamarbeit gefragt. Um vorwärts zu kommen und nicht den Anschluss zu verlieren, waren alle gefordert. Besonders das Steuern bereitete ungewohnt viele Schwierigkeiten und führte dazu, die eine oder andere Seemeile mehr zu fahren als nötig.



Der Zeltaufbau auf dem doch sehr spartanisch eingerichteten Campingplatz lag in den Händen der Schüler:innen. Alle konnten selbst entscheiden, natürlich in Absprache mit den jeweiligen Zeltpartner:innen, was wann und wo und vor allem wie gemacht wurde. Selbst die Teamer:innen zogen sich zurück. Bei einigen brach das Chaos aus, andere fühlten sich autark und gut organisiert.

Dieser Zustand forderte von allen ein hohes Maß an Toleranz und Kompromissbereitschaft. Auch tägliche Verrichtungen, wie Kochen, Tisch decken, Feuerholz sammeln oder Abwaschen wurden von der Klasse selbst organisiert und durchgeführt. Die Nähe zur Natur tat ihr Übriges. Alle begannen ruhiger und entspannter zu werden. Diese Gelassenheit übertrug sich spürbar auf das Klassenklima.

## PADDELTOUR

Jedes Jahr erlernen die Schüler:innen der siebten Klassen der Freien Waldorfschule Magdeburg im Sportunterricht das Paddeln. Als Abschluss werden die erworbenen Kenntnisse im Rahmen einer mehrtägigen Paddeltour angewandt. Die Schüler:innen der 7B haben in Vorarbeit ein Interview mit der Klasse 8B durchgeführt, um einen Eindruck von einem typischen Paddeltag zu gewinnen. Der sieht wie folgt aus:

Um 7 Uhr stehen alle auf. Dann werden die Zelte zusammengepackt. Es wird gefrühstückt und anschließend fahren wir los. In einem Kanu sitzen 5 bis 6 Personen. Gepaddelt wird dann bis 15 Uhr. Anstrengend wird das Paddeln erst, wenn nicht alle im Kanu mitpaddeln. Das Mittagessen wird auf dem Kanu gegessen. Nach dem Paddeln und dem Aufbau der Zelte ist Freizeit. Zum Abendessen wird selbst gekocht, z.B. Nudeln oder Kartoffeln. In der Freizeit kann gebadet, gespielt oder auch gelesen werden. Eine bestimmte Schlafenszeit gibt es nicht, 10-15 km sind die Tagesstrecken. In einem Zelt können 2 bis 4 Personen schlafen. Die Duschkabinen sind fußläufig und etwa 3 Minuten entfernt. Am Abend wird ein Lagerfeuer entzündet. Abgewaschen wird selbst. Man erlebt während der Paddeltour viel Natur. Ein Wanderrucksack empfiehlt sich, da viel gelaufen werden muss. Außerdem ist es empfehlenswert so wenig Gepäck wie möglich mitzunehmen. Doch das Wichtigste ist eine Isomatte zum Schlafen einzupacken. Ansonsten sollte man Spaß und gute Laune mitbringen. Hin und zurück geht es zu Fuß und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.



**CHRISTIAN HAAS** ist Klassenlehrer der 7B sowie Handwerks- und Religionslehrer in der Mittelstufe. Neben einer Lehre im Handwerksberuf und dem Meisterstudium als Handwerksmeister studierte er Soziale Arbeit und Evangelische Theologie. Das Weiterbildungsstudium für Waldorfschullehrkräfte im Fach Freie Religion absolvierte er berufsbegleitend. Ihn motivierten Gestaltungsfreiheit, Verantwortung, Authentizität, Mitbestimmung und der nicht vorhandene Notendruck an einer Waldorfschule zu arbeiten.



## Waldläufer

AG im Hort Thale



Die Arbeitsgemeinschaft (AG) bietet den Kindern die Möglichkeit, ihrem natürlichen Bewegungsdrang nachzukommen bzw. diesen im Wald oder auf Wiesen auszuleben. Dabei bietet der „Naturraum Wald“ vielfältige Anreize für die Kinder, um eine neugierige und fragende Grundhaltung zu unterstützen. Mit unserer Gruppe legen wir Wert darauf, die Umgebung von Thale, sein Bodetal und dessen Natur zu erfahren. Das Ziel entscheiden wir spontan, hier dürfen natürlich die Hortkinder mitentscheiden. Egal ob im Sommer an die kühle Bode oder im Herbst zum Tipi-Bauen auf die Wiesen, es findet sich immer etwas Neues zum Entdecken. Und die Wiese, mit den geheimnisvollen Edelsteinen, ist sowieso bei allen sehr beliebt. ●



Die Arbeitsgemeinschaft Waldläufer trifft sich immer donnerstags von ca. 12:45 bis 14:00 Uhr.

**ROBERT HEINECKE** ist gelernter Erzieher. Aufgewachsen in Thale, arbeitet er seit Ende 2018 im Hort der Freien Waldorfschule Thale. Als Praktikant während der Schulzeit machte er seine persönlichen, positiven Erfahrungen im pädagogischen Bereich. So erlernte er den Beruf des Erziehers und erhielt viele Einblicke in die Abenteuer- und Erlebnispädagogik. Aktuell organisiert und unterstützt er im Hort die Holz AG sowie die Waldläufer AG. In seiner Freizeit fährt er Mountainbike.



## ANZEIGEN



### Kerstin Wöhlbier

Praxis für psychologische Beratung  
Klangtherapie und Klangmassage  
SAMA-Sonologie®  
Beratungen

info@musikgarten-magdeburg.de  
www.musikgarten-magdeburg.de  
0391 6073771

### Repro-Center GmbH

Hegelstraße 23  
39104 Magdeburg

Tel.: 0391 56 89 10

anfrage@reprocenter.de  
auftrag@reprocenter.de

www.reprocenter.de

... mehr auf  
Instagram...

REPRO  
CENTER  
...mehr als nur Drucken



## Bibernelle



Bio-Laden & Lieferdienst

Fürst Leopold Carré  
Bitterfelder Str. 48/50  
06844 Dessau-Roßlau

0340 66 11 502  
mail@bibernelle.de  
www.bibernelle.de



### Der Ökokistenbetrieb

Gemüse, Obst, Eier, Milch, Brot ... Lebensmittelhandwerk  
Lebensmittel so naturbelassen wie möglich, aus ökologischem Anbau

Seit 2006 Bibernelle für ein Gutes Bauchgefühl

Onlineshop

www.bibernelle.de

Liefergebiet ca. 60 km im Umkreis von Dessau  
einschl. Magdeburg & Halle



## Eurythmische Bewegung

Vom großen Kreis der Erstklässler:innen bis zum Abschlusssolo

**B**ewegung – sowohl innerliche als auch äußerliche – ist eine Voraussetzung für das Fach Eurythmie. Das Innerliche, Seelische zählt dabei genauso viel wie die äußere Bewegung. Und erst beides zusammen schafft eine eurythmische Bewegungsqualität, das Gesamtbild. Um zu wissen, wohin ich mich bewegen soll (äußere Bewegung) brauche ich eine innere Intention und ein inneres Bild (innere Bewegung).

Sich in der Bewegung selbst wahrzunehmen ist dabei eine der Methoden, die der Eurythmist zur Verfügung hat. Er muss außerdem wach für seine Umgebung sein, um zu wissen was um ihn herum geschieht. Das fordert innere Wachheit und Präsenz, Wahrnehmungsfähigkeit und erzeugt Energie und innere Beweglichkeit (Kreativität).

Schüler:innen lernen über die Jahre (von der 1. bis 12. Klasse) eine Wahrnehmung für sich und ihr Umfeld zu entwickeln.

In der Eurythmie geht es darum, Sprache oder Musik in Bewegung zu verwandeln und sie damit sichtbar zu machen. Sie macht das, was sonst nur gehört, gesprochen oder gelesen wird, anders erlebbar. Die Eurythmie



wird zu einer lebendigen, umfassenden Erfahrung. Diese fordert und fördert und wirkt harmonisierend. Zusätzlich werden seelische Fähigkeiten, Denken, Fühlen und Wollen ins Gleichgewicht gebracht.

Schüler:innen lernen Choreographien zu Gedichten und Musikstücken autonom zu entwickeln. Die Raumformen schaffen die Grundlage der Choreographien, darauf bauen die Armbewegungen auf. Was die Arme zu der Choreographie (Eurythmische Bewegung) beitragen ist vielfältig. In erster Linie bringen die Arme Richtung und Intention zum Ausdruck. Ich „plastiziere“

den Raum oder gebe ihm Form mit dem Spiel von Druck und Ziehen.

Noch detaillierter wird der Raum geformt und gefärbt durch Tempo, Tonhöhe, Intervalle, Akkorde, Intensität, Konsonanten, Seelengesten, Präpositionen und vielem mehr. Die Musikalität der Sprache – Rhythmus, Zeichensetzung und Betonung – wird auch dargestellt. Alles, was geschrieben wird, sei es in Form von Sprache oder Musik, kann bewegt werden. In all dem nähert sich die Eurythmie der unglaublichen Vielfältigkeit des menschliche Daseins.



### ANZEIGE

**Körperorientierte Traumaverarbeitung** Online & Offline

EMDR • Breathwork

Frieden finden mit der Vergangenheit | Mehr Präsenz & Leichtigkeit im Hier und Jetzt

..... Bindungstraumata, dysfunktionale Beziehungsdynamiken

..... Schocktraumata (Unfall, Gewalterfahrung, Verlust, traumatische Geburt etc.)

..... Phobien



**Julia Glende**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
www.kopfwind.de  
kontakt@kopfwind.de



**Für eine sanftere Verbindung zu sich selbst. Für tiefe und authentische Beziehungen zu anderen.**

Einzel Sitzungen  
Intensiv-Coaching  
Transformative Atemreisen  
Atemworkshops für Firmen und Events

Dies alles zu lesen und zu verstehen, was gemeint ist, wäre vielleicht zu viel verlangt. Am besten wäre es, wenn Sie einfach selbst Eurythmie machen würden. Der Prozess fängt mit Sprache oder Musik an, diese wird verwandelt zu Choreographie mit Raumformen und Armgebärden und endet mit dem Gesamtbild. Dadurch ist die Eurythmie eine Kunst, die angeschaut werden kann. Und die Sprache oder Musik wird anders erlebt, als wenn man sie liest oder hört. Somit wird etwas komplett Menschliches, aber gleichzeitig auch Besonderes geschaffen.

Es gibt immer zwei Parteien: die Akteur:innen und die Zuschauer:innen, Lehrer:innen und Schüler:innen... Beide haben die Möglichkeit, achtsam zu sein und mit vollem Bewusstsein in den Moment einzutauchen. Infolgedessen schaffen wir echte seelische Erlebnisse, mit gegenseitigem Bewusstsein, Anerkennung und Respekt. ●

**HENRY HARMER** ist Eurythmielehrer an der Freien Waldorfschule Magdeburg. Er kommt aus Neuseeland und hat dort die Waldorfschule besucht. 2019 absolvierte er seinen Bachelor of Arts in Eurythmie an der Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft in Alfter bei Bonn. Für ein Jahr war er Teil eines Eurythmischen Märchen-Ensembles, welches in Deutschland und den Niederlanden die „Weiße Schlange“ von den Gebrüder Grimm aufführte. Seit 2020 arbeitet er an der Freien Waldorfschule in Magdeburg.



## Bewegte Angebote im Präventiv- und Förderbereich

**B**ewegung ist für den Menschen und besonders für Kinder und Jugendliche von extrem großer Bedeutung. Dies gilt sowohl für die äußere, leibliche Bewegung als auch für die innere, seelische. Gerade die Waldorfpädagogik bezieht die innere, seelische Bewegung in ihre Arbeit ein. Körperliche hängen mit seelischen Bewegungen zusammen und umgekehrt. Aus diesem Grund nutzen wir Bewegungselemente nicht nur, um kognitives Lernen zu unterstützen, sondern die Lerninhalte selbst vermitteln sich durch die von den Kindern und Jugendlichen ausgeführten und erlebten Bewegungen. So wird sich bei uns neben dem Spieltun und dem Turn- und Eurythmieunterricht auch im Werken und Gartenbau sowie im Schauspiel, beim Handarbeiten, bei musikalischen Tätigkeiten und vor allem im Präventiv- und Förderbereich bewegt.

Rudolf Steiner empfahl den Lehrer:innen 1922, gerade bei Kindern, die Schwierigkeiten mit dem Lernen haben, **nicht** zusätzlich Nachhilfestunden zu geben, sondern mit ihnen zu malen oder zu turnen, um die gedanklichen Fähigkeiten von der leiblich-körperlichen Seite her zu unterstützen.

Waldorfschulen sind die einzigen Schulen, an denen die Schüler:innen auf der ganzen Welt in den Genuss von Eurythmie, Bothmer-Gymnastik und Spacial Dynamics kommen. Im Präventiv- und Förderbereich werden an unserer Schule zusätzlich noch Bal-A-Vis-X, ein Bewegungs- und Konzentrationsprogramm sowie das intuitive Bogenschießen als Bewegungsmöglichkeit angeboten. Dabei geht es immer darum:

1. *den eigenen Körper wahrzunehmen und sich darin wohlfühlen, um wirkliches Lernen zu ermöglichen und zu fördern,*
2. *durch „bewegte“ Erfolgserlebnisse die Lernfreude und das Selbstbewusstsein zu steigern,*
3. *die Konzentration und Ausdauer zu entwickeln und zu stabilisieren.*

**Spacial Dynamics** ist eine Bewegungsform, die der Amerikaner Jaimen McMillan (u.a. seit über 45 Jahren in den Bereichen Bewegungserziehung, Bewegungstherapie und Coaching sowie als Bothmer-Gymnast tätig) als unterstützende und ergänzende Form zu Eurythmie und Bothmer-Gymnastik entwickelt hat. Es ist eine Wissenschaft, eine Kunst des Unterrichtens, eine besondere Art der Erziehung und Bildung und eine anerkannte Bewegungstherapie.

Die Übungen arbeiten mit der Dynamik des Raumes., denn der Raum ist nicht leer, sondern er lebt. So ist für die Bewegungserziehung an Waldorfschulen unabdingbar, dass wir den Schüler:innen die Möglichkeit eröffnen, die im Raum wirkenden Kräfte wahrzunehmen und zu nutzen. Durch Spacial Dynamics Übungen und Prinzipien, die bewusst oder unbewusst in den Unterrichts- und Förderstunden zur Anwendung kommen, wird der uns umgebende Raum so bewegt und gestaltet, so vorbereitet, dass wir nur noch „hineinschlüpfen“ müssen. Dies führt unter anderem dazu, dass wir den Schüler:innen genau dort begegnen, wonach sie unausgesprochen verlangen.

Ein weiterer fester Bestandteil im Präventiv- und Förderbereich ist **Bal-A-Vis-X**, was sowohl individuell, in Gruppen oder als ganze Klasse gemeinsam durchgeführt wird. In den 1. Klassen üben die Kinder einmal wöchentlich im rhythmischen Teil mit Säckchen und Bällen, in den 2. und 3. Klassen gibt es eine feste Unterrichtsstunde im Stundenplan und auch die 5. Klassen schulen regelmäßig ihre Konzentration durch dieses Übungsprogramm. Es wurde von dem amerikanischen Pädagogen Bill Hubert entwickelt und umfasst über 300 Übungen, die mit Sandsäckchen, Bällen und mitunter auf einem Balance-Brett ausgeführt werden.





Gleiches gilt für das **intuitive Bogenschießen**, welches speziell nur im Förderbereich und in Einzelstunden angeboten wird. Einen Bogen intuitiv zu schießen, zählt zu den ältesten Kulturtechniken des Menschen. Hierbei schaut man mit beiden geöffneten Augen direkt auf das Ziel und richtet den Pfeil, ohne Verwendung eines Visiers oder anderer Zieltechniken, unbewusst darauf aus. Ein guter Stand in Verbindung mit der entsprechenden Körperhaltung und Atmung bildet die Basis. Die Schütz:innen bringen Körper und Geist in Einklang, spannen den Bogen, lösen die Sehne und... lassen den Pfeil fliegen...

Intuition bedeutet, dass man ausschließlich durch langes Üben erworbene und im Unterbewusstsein gespeicherte Erfahrungswerte abrufen, unbewusst, das Gehirn übernimmt die Steuerung. Diese Erfahrungswerte müssen lange erarbeitet werden. Üben, Lernen und Erfahrung ergeben letztendlich die Intuition. Dabei ist der Bogen der Spiegel unseres Selbst und das Schießen der Spiegel unserer mentalen Fähigkeiten. Belastende Faktoren können zu Stress und Hektik führen. Die Folgen sind u. a. Konzentrationsschwäche, innere Anspannung und Ruhelosigkeit. Übertragen sich diese auf den Bogen, erreicht der Pfeil nur selten sein Ziel. Am Trefferbild der Bogenschütz:innen kann man recht deutlich den physischen und psychischen Zustand der Schütz:innen ablesen. Durch bewusstes, achtsames Schießen kann der Gefühlszustand verbessert werden. Die hierbei erlebten Erfahrungen lassen sich gut auf den Alltag übertragen. So kann das intuitive Bogenschießen u.a. den Stand festigen, das Loslassen erleichtern, dem Ziel eine neue Bedeutung geben und insgesamt zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Aus diesen Gründen wird das intuitive Bogenschießen an unserer Schule eingesetzt.



Die Übungen sind tief im Rhythmus verwurzelt und erzielen bei regelmäßigem Training und unter Einhaltung bestimmter Regeln (u.a. absolute Ruhe, genaues Hinschauen und Nachmachen) sowie einer präzisen Technik Verbesserungen der eigenen Balance (BAL), des Gehörs (A für auditiv), des Sehens (VIS für visuell) und der Hirn-Körper-Integration (Das X steht für eXercise = Übung). Die vorrangige Anwendung liegt demnach in der Lernförderung. Bal-A-Vis-X erfordert und fördert konzentrierte Aufmerksamkeit, Kooperation, Selbstwertgefühl und das Lernen durch Lehren auf Augenhöhe (Peer-Lehre) der Teilnehmenden. Die Kinder sind mit Begeisterung dabei und können gemeinsam Rhythmus und absolute Stille genießen.



**MAIKA ALEX-WERNER** arbeitet seit 2005 an unserer Schule.

Als Diplomsporthelehrerin (und Sozialpädagogin) unterrichtete sie anfangs die Klassen 4 bis 12. Dabei lag ihr Fokus darauf, dass alle Kinder und Jugendlichen mit Freude in die Turnhalle kommen und sich für Bewegung begeistern, unabhängig von Sieg oder Niederlage. Hinzu kamen Tätigkeiten als Oberstufentutorin und Vermessungslehrerin. Sie bildete sich berufsbegleitend u.a. zur Spacial-Dynamics Bewegungstherapeutin, Bothmer-Gymnastin und Förderlehrerin weiter, da immer mehr Kinder mit besonderen Herausforderungen den Weg an unsere Schule fanden. Die größte Freude bereiten ihr die Arbeit mit den verhaltensorientierten Kindern und das Bal-A-Vis-X-Training, welches seit diesem Schuljahr fester Bestandteil im Stundenplan der Klassen 1 bis 3 ist.



## Unentdeckte Talente

### Sportfest | Thale

Seit einigen Jahren gibt es an der Freien Waldorfschule in Thale ein von den Sportlehrer:innen organisiertes Sportfest. Dies findet zum Beginn oder zum Ende des Schuljahres statt, da eine andere Jahreszeit dies nicht zulässt. Teilnehmen dürfen und sollen alle Schüler:innen von Klasse 1 bis 12, wobei sich die Art der Aktivitäten deutlich unterscheiden. Im Vordergrund steht an diesem Tag für alle nur eines: Bewegung.

Die Schüler:innen dürfen sich dabei in verschiedenen Disziplinen messen. Dazu zählen unter anderem Sprint, Weitwurf, Weitsprung oder auch der Ausdauerlauf. Ein besonderes Highlight ist jedes Jahr das Speerwerfen, wobei es dort aber eher um den Spaß geht. Jede Disziplin hat eine eigene Station, welche sich quer verteilt auf dem Sportplatz wiederfindet. An jeder Station steht eine Lehrkraft und wartet auf die eintreffenden Schüler:innen. Diese sind mit ihren Klassenbetreuer:innen unterwegs und versuchen den für sie geplanten Tagesablauf einzuhalten.

Zwischen den einzelnen Besuchen an den Wettkampfstationen finden auch immer wieder Spiele zwischen verschiedenen Klassen statt. In diesem Jahr trafen zum Beispiel einige Klassen der Oberstufe im Zweifelderball oder auch im Fußball aufeinander und konnten sich dabei duellieren. Den Schüler:innen gefiel dies und sie hatten sehr viel Spaß daran auch einmal außerhalb ihres Klassenverbandes gegen andere Schüler:innen anzutreten.

Nachmittags zum Abschluss werden dann alle Werte zusammengetragen und verglichen. Die Siegerehrung findet innerhalb der Unterstufe, der Mittelstufe und der Oberstufe statt. Dabei stellen sich oft unentdeckte Talente heraus, was uns als Lehrkräfte sehr freut.

Am Ende des Tages ist es aber für alle das Wichtigste, dass der Spaß an Bewegung im Vordergrund stand, die Ergebnisse sind zweitrangig.

**LUCIENNE KIRCHNER** unterrichtet seit 2022 Geschichte, Sozialkunde und Sport an der Freien Waldorfschule in Thale. Dabei hat sie das Glück in der gleichen Stadt zu arbeiten, in welcher sie auch aufgewachsen ist. Das Abitur absolvierte sie in Thale am Gymnasium und war anschließend zum Studieren in anderen Städten unterwegs. Schon in jungen Jahren machte sie viel Sport, dabei vor allem Taekwondo und Kickboxen. Sie wurde selbst zur Trainerin, wodurch sie den Spaß am Unterrichten entdeckte.



## Bewegung braucht Mut

Klassenfahrt zum  
Schloss Mansfeld

>>  
Nach dem ersten Abseilen  
wurden die Schüler:innen  
immer mutiger und konnten  
gar nicht mehr aufhören.



>>  
Die Klassenfahrt war geprägt  
von Bewegungs- und  
Geschicklichkeitsspielen, die  
auf die große Mutprobe an  
der Schlossmauer vorberei-  
teten und das Teamgefühl  
der Klasse stärkten.



**M**it jeder erstmaligen Bewegung verlassen wir unsere gewohnte Komfortzone, überschreiten eine Grenze und setzen dabei unsere Grenzsteine neu.

Sind diese neu gesetzt, hat sich unsere Komfortzone vergrößert. Außenliegendes hat man sich so durch einen mutigen Schritt zu eigen gemacht. Einer Mutprobe dieser Art haben sich die Schüler:innen der sechsten Klasse im Frühjahr 2022 gestellt, während ihrer Klassenfahrt nach Schloss Mansfeld:

*Dem Abseilen von einer hohen Schlossmauer!*

Hinter sich den gähnenden Abgrund, den tiefen Blick ins Tal. Häuser, Bäume - klein wie Spielzeug. Gehalten an einem scheinbar viel zu dünnen Seil. Man kennt es aus dem Klettersport.

Die Überwindung, die es brauchte, stehend auf der Schlossmauer den ersten Schritt über die Kante zu setzen, stand allen ins Gesicht geschrieben. Aber auch die Erleichterung und der Stolz, sicher unten angekommen zu sein, sich aus dem Sicherheitsseil auszuklinken. Der lange Weg zum Schloss wurde gleich wieder empor gelaufen, um es ein zweites Mal zu versuchen.

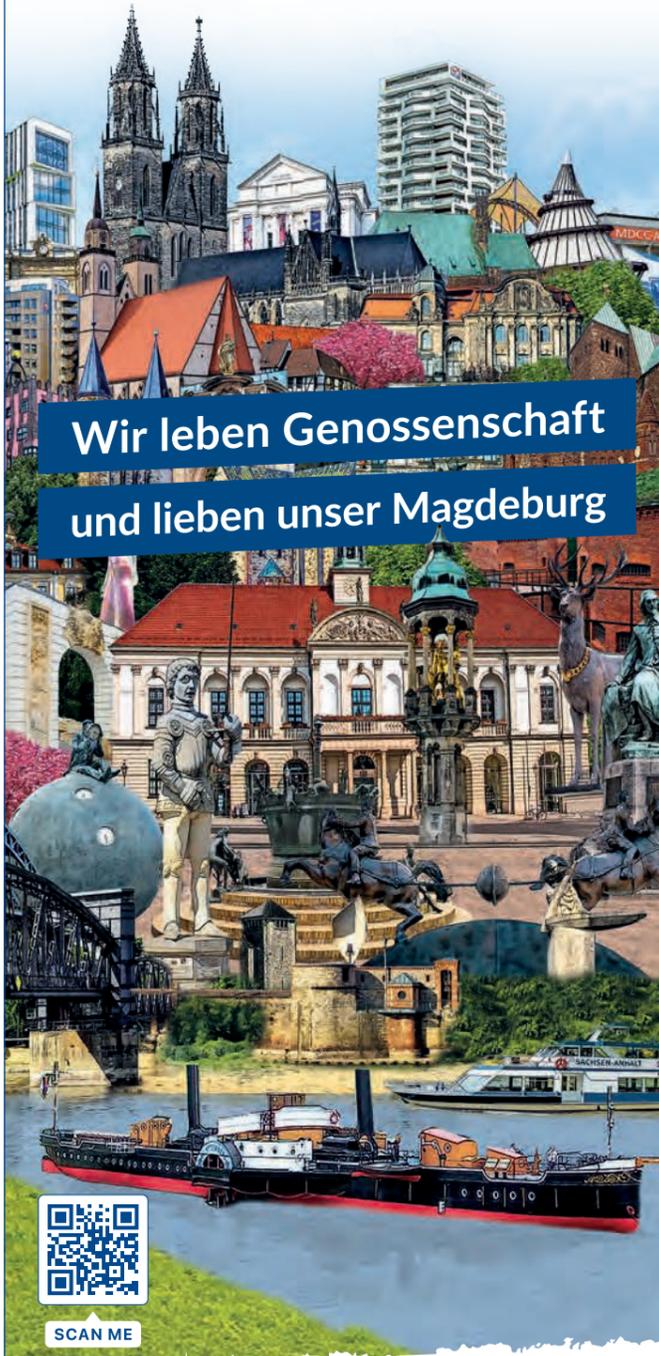
Dieses Mal aber ohne Angst, sondern mit der Freude Dinge tun zu können, die nun neu in der eigenen Komfortzone liegen.

Solche Erfahrungen und Erlebnisse brauchen ihr Umfeld, in dem Schüler:innen sich motiviert fühlen, mutig zu sein und den Entschluss zu fassen, sich innerlich auf neue Erfahrungen zuzubewegen und sich auf die neue Erfahrung selbst einzulassen. ●



**JOHANNES SCHMIDT** ist Klassenlehrer der 8A und unterrichtet seit fast 14 Jahren Handwerk und Kunst. Nach dem Diplom in Kunst und Kunsttherapie sowie mehreren Jahren Berufserfahrung absolvierte er das Studium zum Klassenlehrer mit Nebenfach Handwerken in Kiel und Berlin.





**Wir leben Genossenschaft  
 und lieben unser Magdeburg**



SCAN ME

MWG-Wohnen.de

Tel.: 0391 – 56 98 444



## Auf zu neuen Ufern

### Paddelunterricht 7. Klasse

**T**radition wird großgeschrieben an der Freien Waldorfschule Magdeburg, vor allem wenn es um die siebente Jahrgangsstufe und den Sportunterricht geht. Paddeln steht auf dem Programm – nicht in der Turnhalle, sondern am malerischen Vereinsgelände des „Kanu Club Börde“ an der alten Elbe nahe der Wasserfallbrücke. Eine Abwechslung, die nicht jede Schule bieten kann und die bei den Schüler:innen für Vorfreude sorgt.

In einem Alter, in dem sich die Kinder nach außen orientieren, zielgerichtetes und eigenständiges Handeln lernen und zugleich mit ihrem Körperwachstum und neuen koordinativen Herausforderungen jonglieren, bietet der Paddelunterricht die perfekte Bühne, um Grenzen zu erkunden und zu neuen Ufern aufzubrechen.

Dabei begeben sich die Kinder immer dienstags eigenständig von der Schule aus auf den Weg zur Alten Elbe – sei es mit der Straßenbahn oder dem Fahrrad. Die warmen Monate des Schuljahres, vom Schulbeginn bis zu den Herbstferien und dann wieder von den Osterferien bis zum Schuljahresende, bilden den Rahmen für diese außergewöhnliche Unterrichtseinheit. Ob bei Sonnenschein oder leichtem Regen,

die Schüler:innen trotzen dabei den unterschiedlichsten Wetterbedingungen und müssen mit Wind und verschiedenen Strömungen der Elbe zurechtkommen.

Auf dem Gelände des „Kanu Club Börde“ warten zehn Einsitzer- und zwei Zweisitzer-Kajaks darauf, von den neugierigen Paddler:innen erobert zu werden. Ziel des Unterrichts ist es, die Grundlagen des Paddelns zu erlernen, also das Ein- und Aussteigen und das sichere Fahren auf dem Wasser. Dabei erproben die Kinder die richtige Handhabung des Paddels und erfahren schnell, was nötig ist, um ein Kajak zielsicher zu manövrieren. Im Einsitzer heißt es, sich auf die eigenen technischen Fähigkeiten, Kraft und Kondition zu verlassen. Hier lernt man auf sich selbst zu

**UDO SCHINDLER** ist Klassenlehrer der Klasse 5B. Sein Studium an der Deutschen Hochschule für Körperkultur absolvierte er mit dem Abschluss als Diplomsporthelehrer. Danach war er als Sportlehrer am Gymnasium tätig. 2010 begann er eine Zusatzausbildung zum Waldorf-Klassenlehrer und arbeitete seitdem als Klassen- und Sportlehrer. Seit 2015 unterrichtet er an der Freien Waldorfschule Magdeburg. Momentan ist er für den Sportunterricht der Jungen in den Klassen 12A und 12B sowie den Schwimmunterricht der vierten Klassen verantwortlich.



“ DER PADDELUNTERRICHT IST DIE PERFEKTE BÜHNE, UM GRENZEN ZU ERKUNDEN UND ZU NEUEN UFFERN AUFZUBRECHEN.

vertrauen und seine eigenen Grenzen auszuloten. Im Zweisitzer übernehmen die Kinder Verantwortung füreinander und müssen ihre Paddelschläge genau aufeinander abstimmen.

Nässe inklusive! Und das nicht nur durch einen plötzlich einsetzenden Regenschauer. Kentern ist keine Katastrophe, denn die Boote sind schmal und wackelig und bieten somit eine echte Herausforderung. Da kann es schon einmal vorkommen, dass man die Elbe etwas besser kennenlernt, als einem lieb ist. Ein positiver Nebeneffekt: Die Sinnhaftigkeit von Wechselkleidung erschließt sich den Schüler:innen sehr nachhaltig. Für die Sicherheit der Kinder ist jedoch immer gesorgt, da das Wasser nicht allzu tief ist und in den Booten stets eine Schwimmweste getragen wird.

Nach dem sportlichen Abenteuer steht noch Aufräumen und Bootspflege auf dem Stundenplan. Die Kinder erlernen also nicht nur das Paddeln, es wird ihnen außerdem ein verantwortungsvoller und nachhaltiger Umgang mit der genutzten Ausrüstung vermittelt.

Mit dem Winter kehrt der Sportunterricht zurück in die Turnhalle, doch die Eindrücke des Paddelabenteuers bleiben und die Kinder freuen sich auf den Frühling, wenn es an der Wasserfallbrücke wieder heißt: „Leinen los und auf zu neuen Ufern“!



## Läuft bei uns Firmenstaffel 2023

Nächstes Lauf-Event:  
 Elbe-Brücken-Lauf Magdeburg  
 5. Mai 2024 | Stadtpark  
 5-6 km Lauf/Walking oder 10-12 km Lauf  
 Anmeldung bis 15.03.2024 Macht mit!



Im letzten Jahr nahmen einige Mitarbeiter:innen der Freien Waldorfschule Magdeburg an der 15. Firmenstaffel im Elbauenpark Magdeburg teil. Hier sollte ein Team bestehend aus fünf Läufer:innen insgesamt fünfzehn Kilometers erlaufen. Für viele liest sich diese Zahl zunächst utopisch, man bedenke aber hierbei, dass es sich bei der Firmenstaffel um einen Staffellauf handelte - alle mussten somit nur drei Kilometer bestreiten. Eine Volksweisheit besagt, dass zehntausend Schritte am Tag gesund seien - diese Schritte passen ziemlich genau in die diese drei Kilometer hinein.

Ein Aufruf zur Teilnahme zeigte jedoch, dass viele Kolleg:innen sich diese Distanz nicht zutrauten. Doch es gab wenige Mutige, bestehend aus etwas mehr als zehn Personen, die Gefallen daran hatten, zu laufen, sich in ihrer Ausdauer zu verbessern oder einfach aus Spaß an dem Event teilnehmen wollten. Die Firmenstaffel rückte näher und proportional dazu sank dann aber leider auch unsere Teilnehmerzahl aus den unterschiedlichsten Gründen. Zum Glück schafften wir es am Ende doch noch ein gemischtes Team aufzustellen, das umso motivierter war. Alle Läufer:innen wurde mit Waldorftrikots ausgestattet. Toll war auch der Support am Tag der Firmenstaffel selbst. Einige Kolleg:innen und Freunde kamen dazu und feuerten uns kräftig an, was die Motivation und Freude nochmals enorm steigerte.

Am Ende gingen alle an ihre Grenzen. Mit dem Ergebnis eines Platzes im guten Mittelfeld hatte anfangs tatsächlich niemand gerechnet. Umso überraschter war das 5er Mixed Team von Platz 313 mit einer Laufzeit von 01:26:46 Stunden.

Im Durchschnitt brauchten unsere Teammitglieder somit knapp 17 Minuten für die 3 km lange Strecke.



Wir finden das eine super Leistung bei insgesamt 5.000 Läufer:innen, 950 Teams und 400 Unternehmen!

Alle waren somit mächtig stolz auf Leistung, Zeit und den Willen, ein halbes Jahr darauf trainiert zu haben. Sicherlich hinterlässt diese Erfahrung einen Impuls, aus dem wieder neue Kraft geschöpft werden kann. Einige berichteten mir, dass sie weiterhin joggen wollen. Beim **Elbe-Brücken-Lauf Magdeburg** im Mai 2024 wollen wir wieder als Schule teilnehmen. Ein Schüler:innenteam hat sich schon gefunden. Wer das Team als Elternteil, Kolleg:in oder Schüler:in (ab Klasse 11, sonst nur unter elterlicher Aufsichtspflicht) unterstützen möchte, kann sich gern bei mir per Mail an [krol@waldorfschule-magdeburg.de](mailto:krol@waldorfschule-magdeburg.de) melden! Der Eltern-Lehrer-Kreis wird uns mit Startgebühr und Trikots dankenswerter Weise sogar sponsorn. Läuft bei uns!



**SEBASTIAN KROL** wurde 1984 in Magdeburg geboren. Er studierte bis 2011 Biologie an der Georg-August-Universität-Göttingen. Das Lehrerseminar für Waldorfpädagogik absolvierte er von 2013 bis 2014 in Kassel. Seit 2014 unterrichtet er an der Freien Waldorfschule Magdeburg die Fächer Biologie, Chemie und Astronomie.



## Sport in der Oberstufe

### Gemeinschaftsbildung versus Einzelleistung

**D**er Sportunterricht in der Oberstufe der Freien Waldorfschule Magdeburg birgt einige Veränderungen im Vergleich zu den vorherigen Schuljahren in sich. So werden jetzt Noten im Sportunterricht vergeben, Themenfelder nachhaltiger bearbeitet und die Mädchen und Jungen erleben ab der 10. Klasse aufgrund der unterschiedlichen Anforderungen getrennte Unterrichte. All das beeinflusst die Gruppendynamik der Klassen und fördert die persönliche Entwicklung der Jugendlichen.

Die Einführung von Noten im Sportunterricht beinhaltet viele neue Herausforderungen. So ermöglichen diese eine objektive Bewertung und eine unmittelbare Vergleichbarkeit der erbrachten Leistungen.

Insbesondere in den leichtathletischen Disziplinen erleben Schüler:innen individuelle Grenzen, die sie meistern und zu neuen Erfolgserlebnissen führen. Gleichzeitig entsteht ein unterstützendes Umfeld in den Klassen, in dem Ehrgeiz, Mut und Ausdauer anerkannt werden.

In den Spielsportarten, wie Basketball, Handball oder Volleyball wird die Bedeutung von Teamwork

deutlich. Die Schüler:innen lernen, gemeinsam an einem Strang zu ziehen, einer Spielidee zu folgen, um erfolgreich zu sein. Klare Regularien bilden hierfür einen organisatorischen Rahmen, in dem Fairness und gegenseitiger Respekt im Vordergrund stehen. Selbst in der Rolle der Schiedsrichter:innen übernehmen sie Verantwortung und tragen zum fairen Ablauf eines Spiels bei.

Auch in den Spielsportarten gibt es eine individuelle Einschätzung, dennoch steht die Gemeinschaftsbildung im Vordergrund, in der alle ihre Rollen erfüllen, aktiv am Spielverlauf teilnehmen und zum Mannschaftserfolg beitragen

Die Bothmer-Gymnastik besitzt ein Alleinstellungsmerkmal an Waldorfschulen. Sie wurde von Fritz Graf von Bothmer (1883-1941) in den 1920-30er Jahren entwickelt und besteht bis heute. Diese Gymnastikform gehört traditionell zum Sportunterricht und orientiert sich an der individuellen Entwicklung der Kinder. So konzentrieren sich die Übungsfolgen der Bothmer-Reihen an den jeweiligen biologischen Altersstufen.



In der Oberstufe verfügen die Bothmer-Übungen über komplexere Anforderungen, die die eigene Körperwahrnehmung sensibilisieren und schulen. Durch besondere Gruppen- und Partnerübungen interagieren die Schüler:innen, schenken sich gegenseitig Vertrauen und erleben gemeinschaftlich ein prägendes, respektvolles Miteinander.

Wer auch in seiner Freizeit sportlich aktiv werden möchte, kann an einer Sport-Arbeitsgemeinschaft (kurz Sport-AG) teilnehmen, wie der Spielsport- und Volleyball-AG am Mittwochnachmittag. Hier stehen Bewegungs- und Spielfreude sowie eine freie Gestaltung unter Anleitung der Sportlehrer:innen im Vordergrund.



Der Sportunterricht in der Oberstufe an der Freien Waldorfschule Magdeburg verfügt über viele Facetten, die einen Einklang aus individueller Leistungsbewertung und wertschätzender Gemeinschaftsbildung zeigen.

Durch dieses ausgleichende Zusammenspiel werden sportliche Fähigkeiten gefördert und soziale Kompetenzen geprägt. Der Sportunterricht bietet demnach nicht nur eine bewegende Abwechslung zum regulären Schulalltag, sondern leistet auch einen formenden Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung unserer Schüler:innen. ●



**LARS MERTELMEYER** ist seit dem letzten Schuljahr Sportlehrer für die Klassenstufen vier bis elf an der Freien Waldorfschule Magdeburg. Er studierte Sportwissenschaften im Bachelor an der Georg-August-Universität Göttingen. Seinen Master absolvierte er an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg.

Der Beruf des Sportlehrers ist für ihn besonders schön, da er abwechslungsreich und vielseitig ist. Von der 4. bis zur 11. Klasse zu unterrichten ermöglicht ihm, mit Schüler:innen unterschiedlichen Alters und Entwicklungsstufen zu interagieren, was die tägliche Arbeit spannend und herausfordernd gestaltet.

Ein  
Angebot von  
**MDCC**  
**RadMitte**  
**SWM**

**Mieten  
ist das neue  
Haben**

Alle  
Reparaturen  
inklusive.

STADTRAD  
mike  
ab **19,50 €**  
pro Monat.

**trittfest** -md.de



BARFUßSCHUHE FÜR KINDER

ANNASTR. 37  
39108 MAGDEBURG

**Zwilling**  
SCHUHWERK

ÖFFNUNGSZEITEN  
MO - DO 10:00 - 17:00  
FREITAG 10:00 - 15:00

- NATÜRLICH GESUNDE KINDERFÜßE -



## Radeln mit Abkühlung

### Fahrradtour der Klasse 6B nach Gommern

**A**m 22. Juni 2023 machte sich die Klasse 6B mit den Fahrrädern auf, um im Rahmen der Gesteinskundeepoche nach Gommern zu radeln. Wir hatten vor, dort den Gesteinsgarten zu besichtigen und uns im nahe gelegenen Kulk, einem kleinen See, abzukühlen. Also machten wir uns am Morgen auf den Weg, zunächst quer durch die Stadt in Richtung Elbe. Bereits auf diesem Stück ereilte uns die erste Panne, denn durch das Kopfsteinpflaster verlor ein Rad eine Schraube, die wir auch nicht wiederfanden. Wie schön, dass es hilfsbereite Menschen gibt, so dass wir die Fahrt fortsetzen konnten. Nach gelegentlichen Pausen und bei heißem Sonnenschein kamen wir gegen Mittag in Gommern an. Erwartungsgemäß führte der erste Weg die Schüler:innen ins Wasser.

Der Tag war wirklich sehr heiß, aber nach einem ausgiebigen Bad und einer kurzen Besichtigung der Steine mussten wir den Rückweg in Angriff nehmen. Wir wählten eine andere Strecke und traten engagiert in die Pedalen. Dabei zeigten die Jugendlichen Durchhaltevermögen, aber auch viel Humor. Ein Fahrrad z. B. quietschte ganz furchtbar, was ich sehr nervig fand. Ein Schüler tröstete mich mit den Worten: „Frau Traupe, stellen Sie sich einfach vor, dass da nicht ein Fahrrad quietscht, sondern ein Vogel singt.“ Wir lösten alle Probleme gemeinsam, Essen und Getränke wurden gerecht verteilt und so gelang uns die Tour. Wir kamen nach insgesamt 36 km mit gelegentlichen Pausen erschöpft, aber stolz wieder in Magdeburg an. 🟡

**ELKE BERNHARDI-TRAUPE** ist zur Zeit Klassenlehrerin der Klassen 6B und 7A. Sie studierte Sport und Deutsch im Lehramt mit 1. und 2. Staatsexamen. Bevor sie an die Freie Waldorfschule Magdeburg kam, war sie als Referentin für Bildungspolitik im Landtag von Sachsen-Anhalt tätig. Sie absolvierte außerdem eine 3-jährige Ausbildung zur Förderlehrerin.





## Kraulen, Tauchen, Springen

### Schwimmunterricht 4. Klasse

Im vierten Schuljahr steht der Sportunterricht ganz im Zeichen der Wassererfahrung. In Begleitung ihrer Hortner:innen geben sich die Schüler:innen jeden Montag mit viel Vorfreude und einer großen Portion Motivation auf den 35-minütigen Fußweg von der Schule zur Schwimmhalle in der Großen Diesdorfer Straße. Gut gestärkt durch das Mittagessen, können ihnen dabei selbst Wind und Wetter an einem verregneten Herbsttag nicht die Laune verderben.

Eine Schwimmstunde pro Woche steht den Kindern über das Gesamtschuljahr zur Verfügung. Hier können sie ihre bereits vorhandenen Schwimmfähigkeiten

verbessern und neue Schwimmtechniken erlernen. Aber auch Spiel und Spaß im kühlen Nass gehören immer dazu.

Vor Ort übernehmen drei Sportlehrer:innen den Unterricht und fördern jedes Kind individuell in Abhängigkeit von den jeweiligen Vorerfahrungen, denn von Seepferdchen-Anwärter:in bis „Schwimmprofi“ mit einem Schwimmabzeichen in Gold sind alle Leistungsbereiche vertreten.

Die Kinder zeigen immer wieder eine bemerkenswerte Motivation sich zu verbessern und kleine Ängste zu überwinden. Jedes Kind darf seinen ganz eigenen Lernrhythmus haben und es besteht immer die Möglichkeit gemeinschaftlich zu unterstützen.

Neben den Grundlagen des Brust- und Rückenschwimmens eignen sich die Schüler:innen auch die Kraultechnik an. Das Erlernen dieser Schwimmtechniken erweitert nicht nur ihre Fähigkeiten, sondern bietet den Kindern eine ganzheitliche Erfahrung im Wasser. Auch das Tief- und Streckentauchen trägt dazu bei, sowie verschiedene Sprungvarianten vom Beckenrand und dem Startblock. Eine besondere Herausforderung stellte dabei der Startsprung dar, der einmal gemeistert, eine riesige Freude und das „Verlangen nach mehr...“ in den Kindern auslöst.



“ SPIEL UND SPASS  
IM KÜHLEN NASS  
GEHÖREN  
IMMER DAZU.

Während der Schwimmstunden werden die Nichtschwimmer:innen in einer gesonderten Gruppe unterrichtet. Behutsam müssen sie zunächst Vertrauen zum Element Wasser aufbauen, dieser Prozess kann individuell sehr unterschiedliche Zeiträume einnehmen.

Das Ziel für jedes Kind ist es, am Ende des Schuljahres eine nachgewiesene Schwimmstufe zu erreichen. Diejenigen, die besonders ehrgeizig und talentiert, aber auch fleißig sind, erhalten die Möglichkeit, das Schwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold abzulegen – ein mit Stolz erfüllendes Erlebnis für die kleinen Schwimmer:innen der Freien Waldorfschule Magdeburg.

Als Belohnung für eine gute Mitarbeit gibt es am Ende der Schwimmstunde fünf Minuten Zeit zum freien Spiel im Wasser. Diese besondere Zeit fördert nicht nur die Freude am Schwimmen, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl.

Nach dem Schwimmunterricht begeben sich viele Kinder, wenn sie nicht an der Schwimmhalle abgeholt werden, in Begleitung der Hortner:innen zurück zur Schule. Ausgewert, aber beseelt und glücklich, tragen sie dabei nicht nur neu erworbene Schwimmfähigkeiten, sondern auch schöne Erinnerungen an das gemeinsame Üben und Spielen im Wasser mit nach Hause.



**DR. ANTJE MEISSNER** ist Klassenlehrerin der Klasse 8B. Sie unterrichtet seit acht Jahren als Fachlehrerin Sport an der Freien Waldorfschule in Magdeburg. Nach dem Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Hochschule für Körperkultur in Leipzig, war sie in Lehre und Forschung an der Universität Leipzig in den Fachbereichen Pädagogik und Psychologie tätig. Ihre Ausbildung zur Klassenlehrerin absolvierte sie am Seminar für Waldorfpädagogik in Dresden.



## Giganten in der Hortzeit

### Stelzenlauf

“... DER MENSCH SPIELT NUR, WO ER IN VOLLER BEDEUTUNG DES WORTS MENSCH IST, UND ER IST NUR DA GANZ MENSCH, WO ER SPIELT.”

FRIEDRICH SCHILLER

#### Lebensfreude und Spielfreude

Manchmal breiten wir ein paar Hüte, Tücher und andere kleine Accessoires aus dem Theaterfundus auf den Tischen im Hort der 5. Klasse aus. Sehr schnell entsteht dadurch wie von selbst Bewegung unter den Kindern. Die Kostümteile regen dazu an, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und sich wie jemand anderes zu bewegen. Mitunter entstehen beim freien Spiel mit Kostümelementen kleine spontane Miniinszenierungen, in denen beispielsweise Fernsehshows nachempfunden oder Helden aus der derzeitigen Medienwelt von den Kindern neu verkörpert werden. Familien- und Unterrichtsszenen werden spaßig nachgestellt. Märchen- und Sagengestalten tauchen ebenfalls auf. Besonders gerne werden Eigenschaften und Verhaltensweisen, die die Kinder bei den Erwachsenen beobachten, übertrieben dargestellt.

Es geht an dieser Stelle weniger um gekonnte Textdarbietungen, lange Übungsprozesse oder hohe Schauspielkunst. Solche Dinge haben bereits im Unterrichtslehrplan der Waldorfschule ihren Raum. In der Hortzeit stehen vorrangig die Freude am Spiel, die Neugier, das freie Ausprobieren und das Lachen im Zentrum des Erlebens.

#### Äußere und innere Bewegung

Ein ungewöhnlicher Hut auf dem Kopf, eine Perücke oder beides und schon bewege ich mich anders, spreche anders, agiere anders - ganz so, als wäre ich jemand anderes. ... Bin ich denn dann tatsächlich jemand anderes? Objektiv gesehen bleibe ich derselbe Mensch, nur eben mit Hut. Durch das Spiel mit dem Kostümteil wird allerdings eine andere Facette von mir sichtbar, ein Teil von mir, der ich auch bin oder sein kann. Ganz spielerisch erleben meine Mitspielenden und ich selbst, dass ich mehr bin als das, was man gewöhnlich sieht. Unser wahres Wesen ist größer, wir sind mehr als wir voneinander wissen, oft sind wir sogar mehr als wir von uns selbst wissen.

#### In dir schlummert ein Riese

Und dieses Riesenwesen wollen wir erleben und verkörpern. Ab der fünften Klasse bieten wir im Hort Stelzenlaufen an. Mit Anschnallstelzen aus Holz lernen die Kinder sich als Giganten zu bewegen. Augenblicklich wachsen sie um 50 bis 80 Zentimeter und laufen über den Schulhof. Diese neue Perspektive ist sehr reizvoll und beliebt.





Jetzt können die Kinder sich für eine Zeit lang sogar körperlich größer zeigen und fühlen, als sie sich gewöhnlich erleben. Sie sind jetzt größer als manche Erwachsenen.

Das Gleichgewicht und das eigene Körpergefühl werden auf ganz neue Weise erfahren. Es bedarf etwas Übung und das Beachten einiger Sicherheitsregeln, bis man es kann. Die Fünftklässler:innen brauchen zwischen einem und vier Tage, bis sie sicher alleine auf den Stelzen umherwandeln können. Sobald sie den Bogen raus haben, sind sie sehr stolz, es geschafft zu haben. Sie genießen das neue Bewegungsgefühl voll und ganz und geben anderen Lernenden gerne hilfreiche Tipps oder versuchen Kinder, die noch gänzlich zögern, dazu zu bewegen es doch einmal auszuprobieren.



Nicht nur die körperliche Größe, auch das Selbstvertrauen ist ein Stück gewachsen. Und das Beste ist, wenn die Stelzen später wieder abgeschnallt werden und die eigene Körpergröße auf das ursprüngliche Maß zurückschrumpft, bleibt das gewachsene Selbstvertrauen groß.

### Gemeinsam groß

Mit wachsender Sicherheit und Routine wird neugierig ausprobiert und einander gezeigt, was sonst noch alles auf Stelzen möglich ist.

Bergiges Gelände wird erklommen und es wird durch Sand und Kies gestapft. Man kann lernen, sich mit Stelzen vorwärts-, seitwärts- und rückwärtslaufend fortzubewegen oder mit der Hand einen Ball dribbelnd. Es macht Spaß in der Gruppe unterwegs zu sein. Die Holzstelzen machen auf dem festen Boden des Schulhofes klackende Geräusche, so können wir verschiedene Rhythmen erzeugen, indem wir gemeinsam schneller oder langsamer gehen. Schön ist es außerdem als Schwarm in einer Formation zu laufen oder Bewegungsformen aus dem Eurythmie-Unterricht aufzugreifen. Der Fünfstern auf Stelzen gelingt uns immer besser.

Immer wieder gerne greifen wir auf die Hüte aus dem Theaterfundus zurück, zusätzlich ziehen wir uns extra lange Hosen und Kleider an. Wir schlüpfen in „riesige“ Rollen. Als bunte Giganten tauchen wir auf - an Tagen der offenen Tür, bei Sommerfesten und anderen Gelegenheiten, bei denen die Schulgemeinschaft zusammenkommt. ●

## Tag des Sports

### Interview zum Tag des Sports an der OvGU

Im Juni 2023 veranstaltete der Fachbereich Sportwissenschaft an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg den „Tag des Sports“, ein ehrgeiziges und informatives Projekt mit vielen Highlights. Aus unserer Schule beteiligten sich erstmals Schüler:innen der 10. Klassen. Dabei war auch Willi aus der vorjährigen Klasse 10a.



Willi, wie bist du auf dieses außergewöhnliche Angebot der Uni Magdeburg aufmerksam geworden und warum nahmst du teil?

*Herr Mertelmeyer hat uns davon erzählt und ich wollte daran teilnehmen, da ich generell sehr interessiert an sportlichen Aktivitäten bin.*

Wie verlief dieser Tag?

*Wir haben sehr viel Sport gemacht und haben uns in den verschiedenen Laboren testen lassen. Das war sehr spannend.*

Welche Labore und Messsysteme wurden vorgestellt?

*Wir haben viele Labore kennengelernt, von Laufbändern, die in verschiedene Richtungen fahren bis zu Reaktionstests mit der VR-Brille.*

Was interessierte und faszinierte dich besonders?

*Die verschiedenen Tests im Labor. Ich konnte dort eine Menge lernen.*

Es wurde auch die Teamfähigkeit getestet. Die beiden Teams der Waldorfschule erreichten eine hervorragende Zeit beim Bau eines Schiffs aus vielen kleinen Schaumstoffteilen. Kannst du begründen, warum?

*Wahrscheinlich weil wir uns schon kannten und somit gut zusammenarbeiten konnten, die meisten anderen Teams waren ja bunt durcheinander gewürfelt.*

Möchtest du später einmal als Sportwissenschaftler arbeiten? Wenn ja, warum?

*Ich bin mir noch nicht sicher, was ich später werden will.*

Würdest du den Schüler:innen der Oberstufe eine Teilnahme an zukünftigen „Tagen des Sports“ an der Uni Magdeburg empfehlen? Warum?

*Auf jeden Fall! Es ist eine gute Erfahrung, die man mal gemacht haben sollte.*



**RALF GLEISBERG** ist Hortner der Klasse 5B. Er arbeitet seit 2009 an der Freien Waldorfschule Magdeburg. Er hat Sozialpädagogik studiert, ist ausgebildeter Theaterclown, Klinikclown, Clownstrainer und Mitglied des internationalen Arbeitskreises für Clowns am Goetheanum. Er ist Vater von vier Kindern. Seine Ausbildung zum Waldorf-Hort-Erzieher hat er in Leipzig absolviert. Für Ralf Gleisberg ist das Leben ein heiliges und unermessliches Wunder. Diesem Wunder in all seinen Facetten immer wieder neugierig zu begegnen und es gemeinsam und wahrhaftig mitzugestalten, ist ein wichtiger Inhalt für seine Arbeit im Hort und bei seiner Selbsterziehung.

# Eine Nacht durch Magdeburg

## Nachtwanderung der Klasse 9A

Schon lange bewegt mich der Gedanke, wie ich Erlebnisse schaffen kann, die Heranwachsenden helfen, Kraft und Zuversicht zu entfalten, um eigene Wege zu finden. Grenzerfahrungen spielen dabei eine wichtige Rolle, noch wichtiger scheint mir in Bezug darauf zu sein, diese Grenzen zu überwinden, neu auszuloten und ein neues Selbstbewusstsein zu entwickeln.

In einem Gespräch mit einer Kollegin einer Berliner Waldorfschule erfuhr ich von einer Aktion, die sie mit Schüler:innen durchgeführt hatte - eine 40 km lange Wanderung durch das nächtliche Berlin. Dieses Projekt begeisterte mich und ich begann mich gedanklich damit zu beschäftigen, so etwas mit meinen Neuntklässler:innen durchzuführen. Eine Reihe von weiteren Gesprächen bestärkte mich, in die Vorbereitung zu starten.

So beschrieb ich in einer Unterrichtsstunde den Schüler:innen, was ich in Bezug auf so eine Nachtwanderung gehört und überlegt hatte. Dies gefiel

einigen. Sie fragten immer wieder nach. Schlussendlich informierte ich auf einem Elternabend über meine Idee. Die Eltern zeigten keine großen Bedenken, sodass ich nun weiter an die Umsetzung des Projektes ging.

Zuerst fuhr ich eine Strecke mit dem Fahrrad ab. Dann lief ich diese Strecke gemeinsam mit Kolleginnen in der Nacht ab, um den zeitlichen Rahmen abzustecken. Letztendlich wurde der Termin, ein Donnerstag Ende Mai 2023, festgelegt. Ich hatte mich für diese Zeit entschieden, da die Nächte doch kurz waren sowie die Temperaturen nicht noch eine zusätzliche Herausforderung schufen. Der Wochentag Donnerstag spielte deshalb eine Rolle, da der Stundenplan meiner Klasse am Freitag keine große Belastung darstellte. Die Schüler:innen konnten sich entscheiden, ob sie sich der Belastung aussetzten oder nicht. Auch gab es die Möglichkeit, sich während der Wanderung von seinen Eltern abholen zu lassen, sofern diejenigen die Kräfte verließen.

Das Erlebnis 30km am Stück, über Nacht gelaufen zu sein (als Erzählung)  
man kann immer weiter laufen, auch wenn die Füße noch so stark wehtun... man benötigt nur Willenskraft.

Die, die nicht teilnehmen wollten, waren für das Frühstück in der Schule verantwortlich. An die Wanderung anschließend war der Unterricht dann bis 10 Uhr verpflichtend. Ich hatte im Vorfeld das Fachkollegium informiert, was wir uns vorgenommen hatten.

So nahmen von 24 Schüler:innen 21 teil. Wir trafen uns um 23 Uhr und liefen los. Jede Tankstelle auf unserem Weg galt als Punkt der Rast. Wir gingen gemeinsam, ohne Handy und Musik - das war die Bedingung. Auf unserem Weg stellten wir fest, wie belebt die Stadt noch bis 1:30 Uhr war. Wir sahen Rehe mitten in der Stadt und hatten nie das Gefühl von völliger Finsternis. Zwischen 2:30 und 3:30 Uhr konnten wir wahrnehmen, dass es besonders kalt wurde, doch hinderte uns das nicht. Doch die Kräfte schwanden bei einigen gegen 4 Uhr, jedoch halfen der Sonnenaufgang und die gefühlte Nähe der Schule.

Gegen 6:30 Uhr waren wieder alle in der Schule angekommen. Eine große Erleichterung machte sich breit, Gespräche und Anekdoten wurden ausgetauscht. Als um 8 Uhr der Unterricht begann, waren alle Teilnehmenden noch festen Willens, den Unterricht aufmerksam zu verfolgen. Das schafften jedoch nicht alle. Einige gingen um 10 Uhr nach Hause, andere hielten sogar noch bis 12 Uhr in der Schule durch.

Was bleibt von dieser Aktion?

Wir als Klasse haben uns gut kennen und schätzen gelernt. Alle, die teilgenommen haben, wissen, dass sie sich mühen können und dass sie alles zu schaffen vermögen, wenn sie es wollen.

Für mich bleibt nun die Frage, was kann dieser Nachtwanderung folgen? Wie kann man das Potenzial, das sich dabei zeigte, weiterentwickeln und festigen?

**GABRIELE EBELING** ist Fachlehrerin für Russisch, Deutsch, Geschichte und Religion der Freien Waldorfschule Magdeburg. Außerdem ist sie Tutorin der Klasse 10A. Ihr Lehramtsstudium absolvierte sie in Russisch und Deutsch. Seit 1991 ist sie an unserer Schule in Magdeburg tätig.



### ANZEIGE

## Neuromotorische Entwicklungsförderung (die Arbeit mit den frühkindlichen Reflexen)

INPP bietet eine ausführliche Anamnese, Testung und ein individuelles Bewegungsprogramm zur Nachreifung und Hemmung frühkindlicher Reflexe.



**Das Kleinkind**

- entwickelt keinen festen Schlafrythmus
- ist unruhig und fordernd, hat häufig Wutanfälle und verharrt scheinbar im Trotzalter
- ist überängstlich und „klammert“
- vermeidet neue, ihm unbekannt Situationen/Personen
- nässt gelegentlich ein
- hat Schwierigkeiten in der Koordination von Bewegungsabläufen
- ist allergieanfällig und häufig krank

**Das Schulkind**

- ist leicht ablenkbar und wirkt unkonzentriert
- arbeitet sehr langsam
- verdreht Buchstaben/Zahlen
- hat eine verkrampfte Stifthaltung
- Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung
- Lern- und Verhaltensprobleme
- ist mündlich besser als schriftlich
- Viele dieser Symptome findet man bei Kindern mit ADS/ADHS, LRS und Dyskalkulie



Ergotherapie Praxis  
Christiane Vogel  
Albert-Veber-Str. 70  
39108 Magdeburg  
Telefon: 0391/810 55 315  
www.ergotherapie-vogel.de  
info@ergotherapie-vogel.de



Ich hatte mit der Müdigkeit zu kämpfen, aber die Klasse hat einen gezogen. Es war auch mal ganz schön nichts sagen zu müssen. Am Anfang haben sich Gruppen gebildet und zum Ende hin verschmolzen sich die Gruppen. Die letzten Kilometer waren echt schwer für mich, aber ich hatte einen aus der Klasse, der mich gezogen hat. Am schlimmsten waren die ersten 10 km (mit Rucksack!). Ich bin immer richtig müde geworden, wenn ich auf die Uhr geschaut habe und sah, wie spät oder früh es schon ist. In der Pause habe ich eine Runde Clash Royale gespielt. Das hat geholfen. Ich bin ein dafür, dass wir das jedes Jahr machen :)

Es war sehr anstrengend. Ich bin aber sehr stolz dass ich es geschafft habe, weil meine Familie dachte, dass ich es sicher nicht schaffe. Ich war mir auch nicht sicher, ob ich es schaffe, da ich nicht viel laufe. Die letzte Stunde war am schlimmsten und es wird mir bestimmt langweilig erinnern bleiben mir ich mit Lucia & zusammen gekämpft habe. Es ist eine sehr besondere Erfahrung aber ich glaube nochmal würde ich das trotzdem nicht machen. Die Blasen sind mir geblieben :/

Fazit: es war eine tolle Erfahrung  
auch mit der Klasse zusammen durchzuhalten

## Auf der Feuerkuppe Griechische Spiele



Nach der Olympiade bekamen die Schüler:innen diese Medaille überreicht. Gefertigt wurde sie von Esther Brockhaus.



Der Höhepunkt für alle fünften Klassen an unseren Waldorfschulen sind die Griechischen Spiele auf der Feuerkuppe in Nordthüringen. Seit Jahren begeben sich die Schüler:innen der Freien Waldorfschulen Magdeburg und Thale zusammen mit anderen Klassen aus Mitteldeutschland im Frühjahr auf die Spuren der antiken Wettkämpfe. Auf der Feuerkuppe werden die Schüler:innen in ihre Polis gerufen, die für die kommenden sechs Tage ihre neue „Heimat“ sein wird. Aus allen Städten kommen Jungen

und Mädchen in eine der Polei, sodass die Schüler:innen bunt gemischt werden. Hier erhalten sie Einblicke in die Welt der antiken Griechen. Es stehen Sport, Kunst, Gemeinschaft und Kultur im Mittelpunkt der Spiele und diese werden in einem beispiellosen Programm zusammengebracht.

So bereiten sich die Schüler:innen auf der Feuerkuppe mit dem allmorgendlichen Lauf und der Morgensprache mit Gymnastik auf jeden einzelnen Tag vor, der immer ein umfangreiches Programm bietet. Dazu gibt es drei Symposien am Tag: ein sportliches, ein künstlerisches und ein kulturelles.

Die sportlichen Symposien geben ein letztes Mal Übungszeit in den fünf klassischen Disziplinen (Speer- und Diskuswerfen, Weitsprung, Kurzstreckenlauf und Ringen). Im ganzen Schuljahr bereiten die Sportlehrer:innen die Disziplinen im Unterricht vor.

Die künstlerischen Symposien bestehen aus Tanz, Druck- und Schnitzkunst, während in der Polizeit ein kultureller „Monatsfeierbeitrag“ einstudiert und Zahlreiches über die eigene Polis und die alten Griechen gelernt wird.

Am Ende eines jeden Tages kommen noch einmal alle Athlet:innen zusammen, bevor die Freizeit beginnt. Hier entstehen schulübergreifend Freundschaften, die zum Teil über Jahre weiterbestehen, da die geschaffene Gemeinschaft in den Polei so stark wird, dass es egal ist, aus welcher Stadt die Kinder kommen.

Der Höhepunkt der Woche ist der Freitag, der Wettkampftag, an dem sich die Athlet:innen im Wettkampf mit den anderen Polei beweisen können.

Dazu wandern alle Polei gemeinsam zur Wettkampfstätte, bevor Vertreter:innen aller Polei einen zum Fairplay verpflichtenden Eid sprechen. Es geht in den sportlichen Wettkämpfen aber nicht nur darum, wer höher, schneller und weiter wirft, läuft oder springt, sondern vor allem die ästhetische, schöne und genaue Ausführung der Bewegungen steht im besonderen Blickpunkt. So ist sind die Präsentation, die Haltung und die Ausführung des Wurfes beim Diskuswerfen wichtiger als die Weite.

Der Staffellauf ist einer der Höhepunkte des Wettkampftages und zeigt ganz besonders die neuen

Freundschaften und die Kraft der Polis, die als neu gebildete, aber eng zusammengeschweißte Einheit für ihren Sieg alles gibt.

Als Abschluss und weiterer Höhepunkt der Fahrt findet am Samstagmorgen die Siegerehrung in den Polei statt, bei der alle Athlet:innen ihre Medaille erhalten. Hierbei blicken Polisleiter:in und Helanodiken (Sportlehrer:innen) auf die individuellen Erlebnisse und Erfahrungen mit allen Schüler:innen zurück und geben ein Feedback zu den sportlichen, künstlerischen und sozialen Stärken.

Die großartige Woche, der große Spaß und die vielen glücklichen Kinder lassen uns Lehrer:innen am Ende die harte und zeitaufwändige Vorbereitung vergessen und so freut man sich direkt auf das nächste Jahr.



**DANILO KÖHLER**, aufgewachsen in Thale, arbeitet seit 2021 an der Freien Waldorfschule Thale. Als Praktikant machte er hier auch nach dem Abitur seine ersten pädagogischen Erfahrungen und kam nach dem Studium in Magdeburg und Halle zurück an die Schule. Aktuell ist er Klassenlehrer der 8. Klasse und gibt Sport und Geografie in der Mittel- und Oberstufe. An den alljährlichen Griechischen Spielen Mitteldeutscher Waldorfschulen ist er als Sportlehrer beteiligt. Für ihn ist es immer faszinierend, wie die Schüler:innen dort zusammen- und über sich hinauswachsen.



# Freie Waldorfschule Magdeburg

Kroatenwuhne 3 | 39116 Magdeburg



## Veranstaltungen 2024

April  
Mai

Eurythmieabschluss 12. Klassen  
Jahresarbeiten 8. und 12. Klassen  
Chorprojekt Friedensmesse

Juni  
August

Monatsfeier  
Abschlussfeier  
Einschulung

September  
November  
Dezember

Sommerfest  
Monatsfeier  
Adventsbasar  
Oberuferer Weihnachtsspiele

Änderungen vorbehalten.



Website



Facebook

Über die genauen Zeiten, Veranstaltungsorte und Aktuelles können Sie sich hier informieren:

[www.waldorfschule-magdeburg.de](http://www.waldorfschule-magdeburg.de)  
[www.facebook.com/freie.waldorfschule.magdeburg](https://www.facebook.com/freie.waldorfschule.magdeburg)



Unsere Mitarbeitenden in Magdeburg (August 2023)

# Freie Waldorfschule Thale

Steinbachstraße 6 | 06502 Thale



## Veranstaltungen 2024

März  
Mai

Klassenspiel 8. Klasse  
Jahresarbeiten 8. Klasse  
Sommerfest

Juni  
August  
September  
Oktober  
November

Absolvent:innenfeier  
Einschulung  
Michaelifest  
Sportfest  
Martinsmarkt  
Tag der offenen Tür  
Adventsgärtlein  
Oberuferer Christgeburtspiel

Dezember

Änderungen vorbehalten.



Website

Über die genauen Zeiten, Veranstaltungsorte und Aktuelles können Sie sich hier informieren:

[www.waldorfschule-thale.de](http://www.waldorfschule-thale.de)



Unsere Mitarbeitenden in Thale (August 2023)

## Kontakt

Zur persönlichen Kontaktaufnahme wenden Sie sich bitte an unser Schulbüro:

Anja Wolf-Tietz, ihr Team sowie unser Kollegium beantworten gern Ihre Fragen unter:

**0391 6116190** oder  
[mail@waldorfschule-magdeburg.de](mailto:mail@waldorfschule-magdeburg.de)



Anja Wolf-Tietz



Sophie Schmidt



Viola Beholz

## Kontakt

Zur persönlichen Kontaktaufnahme mit der Freien Waldorfschule Thale wenden Sie sich bitte an Frau Degen und Frau Müller.

Sie und das Kollegium beantworten gern Ihre Fragen unter:

**03947 778887** oder  
[mail@waldorfschule-thale.de](mailto:mail@waldorfschule-thale.de)



Franziska Degen



Constanze Müller



### **Freie Waldorfschule Magdeburg**

Kroatenwuhne 3 | 39116 Magdeburg  
Telefon: 0391 611 61 90  
mail@waldorfschule-magdeburg.de  
www.waldorfschule-magdeburg.de

### **Freie Waldorfschule Thale**

Steinbachstraße 6 | 06502 Thale  
Telefon: 03947 77 88 87  
mail@waldorfschule-thale.de  
www.waldorfschule-thale.de