

Nachhaltige Bewegungszeit im Schulalltag

Implementierung und Reflexion in der Primarstufe

Andreas Raab¹, Martina Neumüller-Reuscher²

DOI: <https://doi.org/10.53349/resource.2026.i3.a1578>

Zusammenfassung

Regelmäßige körperliche Aktivität im Schulalltag leistet einen bedeutsamen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Gesundheit von Kindern. Das Bewegungsprogramm „The Daily Mile“ verfolgt das Ziel, durch eine etwa 15-minütige tägliche Bewegungszeit im Freien die körperliche Aktivität von Schüler*innen niederschwellig und ohne großen organisatorischen Aufwand in den Unterrichtsalltag zu integrieren. Gleichzeitig können durch einen solchen Ansatz weitere Bildungsziele wie die Entwicklung von Umweltsensibilität oder Gesundheitsbewusstsein unterstützt werden. Vor diesem Hintergrund wurde in einer qualitativ ausgerichteten Untersuchung im Rahmen der schulpraktischen Studien nach den Erfahrungen von Lehramtsstudierenden bei der Umsetzung eines an das Konzept der Daily Mile angelehnten täglichen Bewegens im Freien an niederösterreichischen Volksschulen gefragt. Die Ergebnisse zeigen, dass sich eine tägliche Bewegungszeit im Freien, bei entsprechender räumlich-zeitlicher Organisation, gut in den Schulalltag integrieren lässt und hierfür vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten erwogen werden. Außerdem kann dadurch dem altersgemäßen Bewegungsbedürfnis von Schüler*innen entsprochen und dies ebenfalls zur Vermittlung fächerübergreifender Themen genutzt werden.

Stichwörter: Bewegung und Sport, Daily Mile, Gesundheitsförderung, tägliche Bewegungszeit im Freien, Umweltbildung

1 Einleitung

Im Primarstufenalter befinden sich Kinder in einer sensiblen Entwicklungsphase, in der motorische, kognitive, emotionale und soziale Prozesse eng miteinander verknüpft sind (Zimmer, 2019). Anschließend an diese entwicklungsbezogenen Zusammenhänge werden erneut Überlegungen angestellt, einfach umsetzbare Bewegungsprogramme im Schulalltag zu implemen-

¹ Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden.

E-Mail: andreas.raab@ph-noe.ac.at

² Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Mühlgasse 67, 2500 Baden.

E-Mail: martina.neumueller@ph-noe.ac.at

tieren und ihre Praktikabilität zu testen. Da die Daily Mile in der wissenschaftlichen Literatur vielfach thematisiert wird, ist sie Gegenstand dieses Forschungsprojekts, das während eines 3,5-wöchigen Intensivpraktikums von Studierenden der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich im 5. Semester durchgeführt wurde. Das schulische Bewegungsprogramm „The Daily Mile“, das 2012 in Schottland initiiert wurde, verfolgt als Ziel, dass Schüler*innen täglich etwa 15 Minuten im eigenen Tempo laufen oder sich gehend bewegen, idealerweise im Freien und ohne Leistungsdruck (The Daily Mile Foundation, 2026). Theoretisch lässt sich die Daily Mile im Rahmen gesundheitsfördernder und entwicklungspsychologischer Ansätze verorten. Regelmäßige körperliche Aktivität gilt als zentrale Voraussetzung für eine gesunde körperliche Entwicklung im Kindesalter. So konnte eine Studie die positiven Auswirkungen der Daily Mile auf die aerobe Fitness von Grundschulkindern feststellen (de Jonge et al., 2020). Gleichzeitig zeigen sportwissenschaftliche und neuropsychologische Forschungen, dass Bewegung nicht nur motorische Fähigkeiten stärkt, sondern auch kognitive und motivationale Prozesse positiv beeinflussen kann (Hillman et al., 2008; Kelso et al., 2020). Bewegung an der frischen Luft kann dabei eine besondere Rolle einnehmen, denn Aufenthalte im Freien bieten vielfältige sensorische Reize und fördern das Wohlbefinden der Kinder. Arkesteyn et al. (2022) belegen weiters in einem Projekt, dass die Daily Mile leichte Verbesserungen des allgemeinen Selbstwerts bewirken kann.

Natur- und umweltbezogene Ansätze betonen, dass Lernumgebungen außerhalb des Klassenzimmers positive Effekte auf die emotionale Befindlichkeit und die Aufmerksamkeit haben. Frische Luft, Tageslicht und wechselnde Umgebungen können Ermüdung reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit steigern (Walters et al., 2025). Darüber hinaus bietet Bewegung wichtige Erfahrungsräume für ganzheitliches Lernen. Brägger et al. (2017) postulieren, dass dies nur unter der Voraussetzung einer systematischen Verknüpfung kognitiver, emotionaler, sozialer und körperlicher Prozesse gelingen kann. Regelmäßige Bewegung bietet zentrale Erfahrungsräume für ganzheitliches Lernen, indem sie es Kindern ermöglicht, ihre Umwelt aktiv zu erkunden, Zusammenhänge handelnd zu erschließen und Stress abzubauen (Brägger et al., 2017; Raab et al., 2023).

Im Zuge der Bestrebungen zur Integration von Bewegung in den Schulalltag wurden in den vergangenen Jahrzehnten zahlreiche Konzepte an österreichischen Schulen entwickelt, die Bewegung als wesentlichen Bestandteil schulischer Bildung begreifen (BMB, o. J.; Gesundheit Österreich GmbH, 2021). Ein möglicher Ansatz stellt die tägliche, etwa 15-minütige Bewegungszeit an der frischen Luft dar, die als niedrigschwelliges Konzept zur Förderung von Aktivität, Gesundheit und Motivation für Lernbereitschaft in den Schulalltag eingebunden werden könnte. Das klassische Konzept der Daily Mile, 15 Minuten auf einem sicheren Rundkurs am Schulgelände zu laufen oder zu gehen, lässt sich in vielen österreichischen Volksschulen schwer umsetzen, weil oft kein eigener Campus oder sicherer, begrenzter Außenbereich vorhanden ist. Straßenverkehr, Platzmangel und organisatorische Hürden erschweren die standardisierte Durchführung eines täglichen Laufformats. Angesichts dessen erscheint eine konzeptionelle Anpassung sinnvoll, bei der nicht die zurückgelegte Distanz, sondern eine fest

definierte Bewegungszeit in der frischen Luft von etwa 15 Minuten im Vordergrund steht. Diese kann durch niedrigschwellige, variierende Bewegungsformen im unmittelbaren Schulumfeld wie z. B. Lauf- und Fangspiele, kurze Bewegungsroutinen oder stationsbasierte Aktivitäten realisiert werden. Solche Maßnahmen sind beispielsweise im Konzept der „Bewegten Schule“ als integraler Bestandteil des Schulalltags verankert (Gesundheit Österreich GmbH, 2021). Maßgebliche Determinanten dafür sind eine einfache organisatorische Integration in alltägliche schulische Abläufe, die Etablierung verbindlicher Routinen sowie eine kontextsensible Anpassung an die infrastrukturellen Gegebenheiten.

Das Konzept der Daily Mile wurde mittlerweile in zahlreichen Ländern erfolgreich erprobt und evaluiert. Gleichzeitig werden jedoch in der Literatur neben den positiven Aspekten auch potenzielle Herausforderungen wie das Fehlen adäquater zeitlicher und räumlicher Ressourcen sowie eine wahrgenommene Gleichförmigkeit des Bewegungsprogramms durch Schüler*innen beschrieben (de Jonge et al., 2020; Hanna et al., 2023). Diesbezüglich wird beispielsweise hinterfragt, ob das standardisierte Konzept der Daily Mile die intrinsische Motivation bei allen Kindern gleichermaßen fördern kann. Die Durchführung eines täglichen Laufs oder Spaziergangs birgt das Risiko, dass die körperliche Aktivität nicht mehr als selbstbestimmtes, freudvolles Erlebnis wahrgenommen wird, sondern als Pflichtaufgabe, die negative Assoziationen mit Bewegung und Schulsport hervorruft (Fairhurst & Hotham, 2017).

2 Forschungsmethode

Vor diesem Hintergrund geht dieses Forschungsprojekt der Frage nach, welche Erfahrungen Studierende des Lehramts Primarstufe bei der Umsetzung einer täglichen ca. 15-minütigen Bewegungszeit im Freien in Volksschulen machten. Dazu erprobten 17 Studierende im Rahmen der schulpraktischen Studien (Intensivpraktikum im 5. Semester im Jänner 2026) an ausgewählten niederösterreichischen Volksschulen die Umsetzung einer ca. 15-minütigen täglichen Bewegungszeit im Freien mit ihren jeweiligen Praxisklassen, wobei ein*e Studierende*r das Praktikum vorzeitig beendet hat. Vor Beginn des Praktikums wurden sowohl die Studierenden als auch deren Mentor*innen über das Vorhaben informiert und darum ersucht, entsprechend den Gegebenheiten am jeweiligen Schulstandort tägliche Bewegung im Freien (im Ausmaß von ca. 15 Minuten und zumindest durchgängig während einer Praktikumswoche) zu ermöglichen. Während bzw. nach der Umsetzung erstellten die Studierenden kriteriengeleitet qualitative Beobachtungen und praxisbezogene Reflexionen zu ihren gewonnenen Eindrücken. Um weitere Einblicke in die Erfahrungen der angehenden Lehrpersonen zur Durchführung einer täglichen Bewegungszeit im Freien zu erhalten, wurden diese Beobachtungs- und Reflexionsprotokolle um sechs leitfadengestützte teilstrukturierte Interviews mit ausgewählten Studierenden, die ihr Praktikum an jeweils unterschiedlichen Schulstandorten durchführten, ergänzt. Dieser Textkorpus wurde entlang der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2022) in einem deduktiv-induktiven Analyseprozess ausgewertet. Das Datenmaterial wurde dabei zuerst anhand der deduktiven Kategorien Organisation, Durchführung,

Reaktion der Schüler*innen, wahrgenommene Effekte sowie Bildungspotenziale codiert und in einem weiteren Analyseschritt um induktive Subkategorien erweitert (Kuckartz, 2022), um anhand der geschilderten Erfahrungen der Studierenden sowohl strukturelle Voraussetzungen und Gelingensbedingungen als auch einen möglichen pädagogischen Mehrwert von täglicher Bewegung im Freien ableiten sowie Potenziale zu deren nachhaltigen und effektiven Verankerung im schulischen Alltag identifizieren zu können.

3 Ergebnisse

Nachfolgend werden zentrale aus dem Datenmaterial abgeleitete Themen zur Beantwortung der Forschungsfrage, welche Erfahrungen Studierende des Lehramts Primarstufe bei der Umsetzung einer täglichen ca. 15-minütigen Bewegungszeit im Freien in Volksschulen gemacht haben, präsentiert. Dies erfolgt unter Angabe von Textbeispielen aus den Beobachtungen und Reflexionen (= BR) der und Interviews (= I) mit den Studierenden (jeweils pseudonymisiert durch eine fortlaufend vergebene Nummer, (z. B. BR01).

3.1 Abgeleitete Themen aus dem Datenmaterial

Schaffung passender räumlich-zeitlicher Rahmenbedingungen als Gelingensbedingung

Mehrmals wird von den Studierenden angeführt, dass die Umsetzung einer täglichen Bewegungszeit im Freien entsprechende organisatorische Rahmenbedingungen voraussetzt. Ein Aspekt, der diesbezüglich erwähnt wird, sind die örtlichen Gegebenheiten am bzw. rund um den Schulstandort. So wird von einigen der angehenden Lehrpersonen beschrieben, dass die regelmäßige Durchführung davon abhängig ist, ob sich in der Umgebung ein natürlicher Freiraum oder Wald befindet (Beobachtung-Reflexion06) bzw. ein Schul- oder Hortgarten zur Verfügung steht (Interview03). Eine Studierende formuliert dies folgendermaßen:

Ich glaube aber, dass es in einer Regelschulklasse mit, sagen wir mal, 24 Schüler, Schülerinnen nicht so einfach umzusetzen ist, dass man wirklich jeden Tag rauskommt, vor allem weil das auch sehr schulstandortbasiert ist. Habe ich einen Wald in der Nähe, habe ich einen Park in der Nähe. (I02)

Ein weiterer Punkt, der adressiert wird, ist die – insbesondere in der kalten Jahreszeit – erforderliche Zeit für das Umziehen der Schüler*innen. In diesem Zusammenhang wird als Herausforderung genannt, dass selbst unter Mithilfe der Lehrperson das An- und Ausziehen einer Klasse bereits ca. 15 Minuten dauern kann und diese Zeit nicht für Unterricht zur Verfügung steht (BR11; BR14) und in einem ersten Schritt adäquate Bekleidung vorhanden sein bzw. mitgenommen werden muss (BR01). Diesbezüglich schildert eine Studierende folgendes und nennt dazu ebenfalls einen möglichen Lösungsvorschlag:

Der Aufwand (ca. 10 Minuten für das An- und Ausziehen) könnte herausfordernd sein. Jedoch lohnt sich dieser Zeitaufwand. Um die Effizienz zu steigern, könnte die Bewegungseinheit organisatorisch an das Ende der letzten Unterrichtsstunde gelegt werden, um doppelte Umkleidezeiten zu vermeiden. (BR03)

Eine Studierende erwähnt außerdem, dass es ein Signal gab, bei dem die Bewegungszeit endete, die Schüler*innen wieder hineinkommen sollten sowie, dass „durch diese feste zeitliche Einbindung [...] Bewegung im Freien zu einem ritualisierten Bestandteil des Schulalltags“ wurde (BR16).

Als weitere wichtige Gelingensbedingung wird von manchen Studierenden das Nutzen von Synergieeffekten am Schulstandort erwähnt, wenn beispielsweise „mehrere Klassen mitmachen“ (I06) oder „die gesamte Schulgemeinschaft mal im Garten ist“ (I05). Angesprochen wird hierzu, dass dann gemeinsam Bewegungsaufgaben gestaltet, Materialien vorbereitet oder auch Wege gesperrt werden könnten (BR14; I06). Zusammenfassend stellt eine Studierende aus ihrer Sicht Gelingensbedingungen zur Umsetzung einer täglichen Bewegungszeit im Freien folgendermaßen dar:

Die Bewegungszeiten wurden in den Pausen eingerichtet, sodass sich die Kinder an der frischen Luft austoben und überschüssige Energie abbauen konnten. Das Kollegium war über die geplante Durchführung der Bewegungszeit im Freien informiert, weshalb wir im Park mehrmals weiteren Klassen begegnet sind. Zudem wurden die Schülerinnen und Schüler stets informiert und waren entsprechend warm gekleidet. (BR10)

Nutzung vielfältiger Gestaltungsmöglichkeiten und Freiräume bei der Umsetzung

Ein weiteres in den Daten sichtbares Thema ist, dass die Studierenden vielfältige Möglichkeiten der Gestaltung erwogen sowie nutzen und den Schüler*innen Freiräume während der Bewegungszeiten ermöglichten. So erzählt eine der angehenden Lehrpersonen:

Wir haben es abwechselnd zwischen einer bewegten Pause im Freien, in der wir gar keine Vorschriften gegeben haben, wo sie sich einfach bewegen durften und zwischen angeleiteten Bewegungseinheiten gemacht. Es haben beide super funktioniert. [Im] Freien haben sie dann meistens auf Fußballspielen zurückgegriffen und haben sich dann von selbst bewegt. Und bei den Angeleiteten haben sie ebenfalls ganz motiviert mitgemacht. (I03)

Eine andere Studierende beschreibt ebenfalls partizipative Ansätze, wenn bei Übungen „im Stehkreis“ [...] „die Lehrperson zunächst als Vorbild fungierte“ und „die Leitung schrittweise an die Schüler[*innen] übergab“ (BR03). Mitunter wurden den Schüler*innen auch unterschiedliche Materialien zur Verfügung gestellt. So wurde an einem Standort eine „Tasche mit

verschiedenen Materialien mit in den Garten [genommen]. Darin befinden sich Bälle, Reifen, Springschnüre, Turnbänder, Diabolos, Dreibeinlauf-Bänder“ (BR16).

Insgesamt wurden von den Studierenden verschiedene zusätzliche Bewegungsaktivitäten in ihrem Praktikum im Rahmen des Projekts angeboten. Diese reichten beispielsweise von Bewegungspausen im Klassenzimmer mit Mobilisationsübungen und koordinativen Bewegungsaufgaben (BR04) sowie kooperativen Bewegungsaktivitäten (BR01) über Aktivierungsübungen und Spaziergänge (BR07), Lauf- und Fangspiele im Freien (BR04) sowie offene, nicht angeleitete Bewegungszeiten am Spielplatz im Schulhof (BR02) bis hin zu Eislaufen (I02; BR11).

Interessant ist diesbezüglich noch, dass der Einfluss des Wetters unterschiedlich gesehen wurde. Während beispielsweise eine Studierende schildert, dass das Wetter „gar keine Rolle gespielt“ hat und sie „immer, wenn es sich ausgegangen ist, rausgegangen“ sind (I04), führen andere an, dass „Übungen im Klassenzimmer durchgeführt“ wurden, „da der Schulhof noch vereist“ (BR07) oder „als zentraler Bewegungsraum [...] witterungsbedingt [...] eingeschränkt nutzbar“ war (BR11). Zusammenfassend meint eine angehende Lehrperson „dass Bewegung im Freien stark vom Wetter, vom Stundenplan und von anderen Einheiten (z. B. Sport oder Ausflüge) abhängt“ und „eine tägliche fixe Bewegungszeit [...] daher nicht immer möglich [war], aber Bewegung [...] trotzdem bewusst eingeplant [wurde]“ (BR08).

Altersgemäße Rhythmisierung des Schulalltags und freudvoller Zugang der Schüler*innen

Anhand der Aussagen der angehenden Lehrpersonen zeigt sich ebenfalls, dass die Schüler*innen der täglichen Bewegung im Freien grundsätzlich positiv und motiviert gegenüberstanden und diese ihrem natürlichen Rhythmus und Bewegungsdrang entgegenkommt. So beschreiben Studierende, dass zahlreiche Kinder „[sehr viel] lachten und etwas traurig, wenn wir wieder hineingehen mussten“ (BR12), oder „glücklich über das freie Toben“ (BR02) waren. Insgesamt ist der Eindruck vieler der am Projekt beteiligten Studierenden, dass die Schüler*innen trotz Faktoren wie Kälte im Jänner Freude an den Bewegungszeiten hatten (BR10; BR16) und diese sogar aktiv danach fragten, „ob wir heute wieder in den Garten gehen“ (BR16). Ähnliches schildern auch weitere Studierende: „Sie sind auch jedes Mal in der Früh zu uns gekommen und haben gefragt, ob wir rausgehen. Also, sie haben es auch eingefordert, die wollen unbedingt auch rausgehen.“ (I04) „Aber ich muss sagen, es war einfach schön zu hören, auch von den Kindern, dass sie das auch jeden Tag wirklich eingefordert haben.“ (I05)

In diesem Zusammenhang berichten mehrere Studierende ebenfalls, dass Sie ihre Praxisklasse nach den Bewegungszeiten als aufmerksamer, konzentrierter, ruhiger (BR07; BR08; BR16; I01; I05) wahrgenommen haben. Dies wird auch in Zusammenhang mit den altersgemäßen (Bewegungs-)Bedürfnissen der Schüler*innen gebracht:

Die Kinder waren schon in den vorherigen Wochen sehr brav, doch als wir in der vierten Woche fast täglich hinausgingen, bemerkte ich, dass die Kinder noch ruhiger wurden. Im Laufe des Tages bekamen die Kinder wieder mehr Energie und so merkte ich, dass es Zeit für eine Bewegungspause war. (BR14)

Gleichwohl wird ebenfalls dargestellt, dass die „Struktur und Ruhe nach der Hofpause [...] erst wieder ins Unterrichtsgeschehen einfließen [musste]“ und die Kinder „ihre Zeit gebraucht [haben], einmal kurz durchzuatmen [und] sich wieder einzufinden im Unterricht“ (I02).

Einschränkend ist zu erwähnen, dass von manchen Studierenden bei älteren Schüler*innen der Primarstufe eine tendenziell ablehnende Einstellung gegenüber einer täglichen Bewegungszeit im Freien beobachtet wurde, insbesondere aufgrund der niedrigen Temperaturen und körperlicher Müdigkeit (BR11), oder für manche scheinbar „stärker im Vordergrund [stand], dass dadurch regulärer Unterricht ausfiel“ (BR13). Hingegen wird besonders für Schüler*innen der ersten Schulstufe die Bedeutsamkeit umfassender Bewegung angesprochen, die „trotz Bewegungsphasen im Unterricht [...] die längere Auszeit im Garten“ bzw. „sehr viel Bewegung“ benötigen (BR12). Dies zeigt sich auch anhand von Aussagen weiterer Studierender, die beobachteten, „dass die erste Klasse häufiger im Hof ist, beispielsweise für kurze Bewegungsphasen oder Pausenaktivitäten“ (BR13) oder finden, dass eine tägliche Bewegungszeit „je nach Klassenstufe gut umsetzbar ist“ (I04).

Aufgreifen weiterführender Themen und Bildungsanliegen

Mit Bezug zu den bei der Umsetzung der täglichen Bewegungszeit im Freien gemachten Erfahrungen der Studierenden zeigt sich außerdem, dass dabei weiterführende Themen und Bildungsanliegen behandelt werden können. Hierzu werden von den Studierenden beispielsweise gesundheitsbezogene Inhalte wie den „Körper in unterschiedlichen Wetterlagen [erleben], lernen, welche Kleidung angemessen ist [...] und Erfahrungen [sammeln], wie sich Bewegung auf ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit auswirkt“ genannt (BR06). „Sichtbar“ kann außerdem werden, „dass Kinder lernen, eigene Belastung einzuschätzen (z. B. wenn jemand nicht mehr konnte) und trotzdem Strategien entwickeln, um weiterzumachen (gemeinsam laufen, Tempo anpassen, kurze Pausen)“ (BR09). Schließlich wird von einer Studierenden vermutet, dass Kinder dadurch ebenfalls zu mehr Bewegungsaktivität in ihrer Freizeit angeregt werden können:

Also, ich glaube auf jeden Fall, dass die Gesundheit der Kinder steigen wird und ich hoffe, ich meine, ich weiß es nicht, aber ich hoffe, dass die Kinder, wenn sie merken, sie gehen jeden Tag raus, auch nur die 15 Minuten in der Schule, dass sie noch am Nachmittag öfter rausgehen, dass es da so weitergeht, dass dann Kinder merken, boah. (I06)

Weiterhin sehen mehrere Studierende Potenziale darin, dass durch regelmäßiges Bewegen im Freien im Sinne einer Daily Mile Naturbezug und Umweltbewusstsein von Schüler*innen gefördert werden kann.

Dort kann man dann einfach ohne wirklich viel zu lehren, sondern eher die Kinder erforschen lassen. Die Kinder einfach mal schauen lassen und die Natur

durch alle Sinne mal erleben lassen kann. Und dadurch kann durchaus eine Naturverbundenheit entstehen, anstatt dass man es nur im Klassenzimmer lernt. (I03)

Schüler und Schülerinnen nutzen ihre natürliche Umgebung bewusst. Durch den Aufenthalt im Freien lernten sie sich verantwortungsvoll in der Natur zu bewegen, indem sie Wege einhielten, auf Pflanzen Rücksicht nahmen und nichts verschmutzen. (BR10)

Diesbezügliche Gelegenheiten werden auch von anderen Studierenden beschrieben, beispielsweise wenn Schüler*innen durch die Bewegung im Freien Erfahrungen zum rücksichtsvollen Bewegen „in ihrer Umgebung“ bzw. Einhalten von „Regeln zum „verantwortungsvollen Umgang mit dem Außenraum“ (BR05), Müll sammeln (I04) und trennen (I05) oder was dafür getan werden muss, „dass die Umwelt auch so bleibt, [...] wie wir sie uns gerne vorstellen oder wie wir sie auch gerne hätten“ (I05) machen können.

Darüber hinaus wurden im Rahmen des Projekts von den Studierenden auch noch andere fächerübergreifende Themen und Inhalte umgesetzt. Hierzu werden beispielsweise die Verbindung mit Sachunterricht durch Erkunden der Umgebung (BR15), Beobachtungen von und Lernen über „Veränderungen in der Natur (Jahreszeiten, Wetter, Pflanzen)“ (BR04) wie in diesem Fall insbesondere im Winter (BR12), Verkehrs- und Mobilitätsbildung wie sicheres zu Fuß gehen im Ortgebiet und Straßenraum (BR15) sowie Lernen und Festigen englischen Vokabulars (I03) oder mathematischer Rechenoperationen (I04) in und durch Bewegung im Freien genannt.

3.2 Limitationen

Während die qualitative Studie interessante Einblicke in Voraussetzungen, Gelingensbedingungen, Potenziale und Herausforderungen einer regelmäßigen Bewegungszeit im Freien geben kann, sind bei der Interpretation der Ergebnisse auch nachstehende Limitationen zu beachten. So war die konkrete Umsetzung am jeweiligen Schulstandort ebenfalls abhängig von den entsprechenden Einstellungen der Mentor*innen als verantwortliche Klassenlehrpersonen sowie etablierten Unterrichts- und Tagesabläufen, an die auch die Lehramtsstudierenden bei der praktischen Durchführung gebunden waren. Diesbezüglich war auch die Dauer, während der die Daily Mile bzw. tägliche Bewegung im Freien durchgeführt werden konnte, unterschiedlich und erstreckte sich von einer Woche bis zum gesamten Praktikum. Zusätzlich fand das Intensivpraktikum im Jänner statt, wodurch es wetterbedingt ebenfalls zu organisatorischen Herausforderungen wie die notwendige Zeit für Kleidungs- und Schuhwechsel kommen konnte. Schließlich waren an manchen Tagen bereits andere Bewegungsaktivitäten wie beispielsweise Eislaufen oder regulärer Bewegungs- und Sportunterricht eingeplant, die von den Studierenden als Teil dieses Projektes ebenfalls entsprechend reflektiert wurden, wobei jedoch an diesen Terminen oftmals keine weitere Bewegungszeit im Freien angeboten werden konnte.

Aufgrund der begrenzten Stichprobengröße sowie des verkürzten Untersuchungszeitraums ist außerdem anzumerken, dass die Ergebnisse dieser qualitativ-empirischen Studie nicht verallgemeinert werden können. Mit Bezug zur vorliegenden Arbeit wird jedoch sowohl in der Erweiterung der Stichprobe als auch in der Untersuchung anderer Merkmale bewegten Unterrichts im Hinblick auf den institutionell gesteuerten Einsatz täglicher Bewegungszeiten an der frischen Luft ein erhebliches Potenzial für weiterführende Forschungsvorhaben gesehen. Darüber hinaus deuten die Ergebnisse darauf hin, dass die Auseinandersetzung mit entsprechenden Konzepten in der Aus-, Fort- und Weiterbildung von Lehrer*innen einen bedeutsamen Entwicklungsschritt darstellen könnte.

4 Diskussion und Ausblick

Die Etablierung einer Daily Mile im österreichischen Primarschulkontext ist aufgrund begrenzter sicherer Außenräume oft nur eingeschränkt möglich. Eine adaptive Umsetzung fokussiert daher auf eine tägliche, zeitbasierte, ca. 15-minütige Bewegungseinheit im Freien, die durch flexible Aktivitäten im schulnahen Umfeld realisiert wird und in der Regel die koordinierte Initiative mehrerer Lehrpersonen erfordert. Dabei lässt sich als eine zentrale Gelingensbedingung eine positive Grundhaltung gegenüber Bewegung im schulischen Setting identifizieren, die sich auch in der Schaffung entsprechender organisatorischer Spielräume zeigt. Die Implementierung einer täglichen Bewegungszeit im Freien kann demnach primär dann gelingen, wenn sowohl die Schulleitung als auch die Lehrpersonen gemeinsam eine nachhaltige Verankerung im Schulalltag anstreben und das Vorhaben kontinuierlich unterstützen.

Vorliegende empirische Untersuchungen und Befunde zur Daily Mile bzw. regelmäßiger Bewegung im Freien zeigen positive Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, kognitiven Prozessen und motivationalen Aspekten im Primarstufenbereich (Arkesteyn et al., 2022; Booth et al., 2022; Walters et al., 2025). Dies findet sich auch in Einschätzungen der Lehramtsstudierenden wieder, wenn beispielsweise ein altersgemäß freudvoller und motivierter Zugang zur täglichen Bewegungsaktivität im Freien der Schüler*innen beschrieben wird oder diese subjektiv als aufmerksamer wahrgenommen werden. Durch entsprechende Erfahrungen im Rahmen einer 15 Minuten Frischluft-Aktion, dass Bewegung und freies Spiel im Freien, insbesondere im Rahmen sozialer Interaktionen, positiv erlebt werden können, kann diese Form der täglichen Bewegungszeit langfristig die Entwicklung intrinsischer Motivation für bewegungsorientierte Freizeitaktivitäten bei Schüler*innen begünstigen und dabei unterstützen, körperliche Aktivität als selbstverständlichen Bestandteil des Alltags zu begreifen. Dies könnte nachhaltig dazu beitragen, die Bereitschaft von Kindern zu erhöhen, sich auch außerhalb des Settings Schule eigenständig zu bewegen und körperliche Aktivität als persönlich bedeutsame und positiv besetzte Handlung in ihren Lebensstil zu integrieren.

Im wissenschaftlichen Diskurs werden jedoch ebenfalls kritische Perspektiven und Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit und Umsetzung der Daily Mile im Sinne eines ganzjährigen verpflichtenden Laufs im Freien diskutiert, da Faktoren wie schwierige Wetterverhältnisse

oder eine wahrgenommene Monotonie negative Assoziationen mit regelmäßiger Bewegungsaktivität hervorrufen können (Fairhurst & Hotham, 2017; Hanna et al., 2023). Vor diesem Hintergrund besteht die Gefahr, dass ein uniformes Laufprogramm nicht die beabsichtigte Förderung von Bewegung und Gesundheit bewirkt, sondern die intendierten gesundheitlichen und motivationalen Effekte verfehlt werden. Von den angehenden Primarstufenlehrpersonen werden ebenfalls entsprechende Herausforderungen beschrieben, die beispielsweise darin liegen, insbesondere im städtischen Umfeld passende räumlich-zeitliche Strukturen für eine subjektiv handhabbare Umsetzung im schulischen Tagesablauf zu finden sowie dass Schüler*innen ihre Aufmerksamkeit nach der Frischluftpause rasch wieder auf Lerninhalte lenken können. Durch eine – von den Studierenden ebenfalls mehrmals berichtete – flexiblere Gestaltung einer täglichen Bewegungszeit, die abwechslungsreiche Bewegungsangebote, Raum für selbstorganisierte Bewegungsaktivitäten sowie gleichermaßen die Option einer Durchführung im Schulgebäude wie beispielsweise im Rahmen einer bewegten Pause entweder im Klassenzimmer oder in eigenen Bewegungsräumen beinhaltet, könnte solchen Tendenzen jedoch entgegengewirkt werden. Möglicherweise würden bei einer längerfristigen Umsetzung des Formats außerdem die anfängliche Aufregung nachlassen, Schüler*innen sich sukzessive rascher anpassen bzw. zunehmend schneller in ihre Arbeitsphasen zurückkehren und dadurch die positiven Effekte der regelmäßigen Bewegungszeiten stärker in den Vordergrund treten.

Schließlich zeigt sich anhand der Berichte der Studierenden, dass die Umsetzung einer Daily Mile ebenfalls Nachhaltigkeitsorientierung und Umweltbewusstsein fördern kann, in dem ein freudvoller Zugang zu körperlicher Aktivität mit positiven Naturerfahrungen und -erlebnissen verknüpft wird. Dadurch können wiederum ein sensibler Umgang und verantwortungsvolles Verhalten in Natur und Umwelt angeregt bzw. einsichtig gemacht werden (Raab et al., 2023; Segets & Schmidt, 2003). In diesem Zusammenhang kann eine regelmäßige Bewegungszeit im Freien außerdem weitere Lernanlässe für fächerverbindenden Unterricht bieten, die beispielsweise im Jahreskreis entstehen, gesundheitsbezogene Themen adressieren oder Inhalte anderer Unterrichtsfächer aufgreifen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich eine tägliche Bewegungszeit im Freien aus Sicht von angehenden Lehramtsstudierenden bei einer entsprechenden räumlich-zeitlichen Organisation gut in den schulischen Alltag integrieren lässt, hierfür vielfältige und abwechslungsreiche Gestaltungsmöglichkeiten genutzt werden können, dadurch dem altersgemäßen Bedürfnissen von Schüler*innen nach regelmäßiger Bewegung und körperlicher Aktivität entsprochen werden kann und diese Chancen zur bildungsrelevanten Vermittlung fächerübergreifender Inhalte und Themen bietet. Gleichzeitig liefern empirische Untersuchungen ebenfalls eine Evidenzbasis für die positiven gesundheitlichen, sozialen und motivationalen Potenziale und Effekte der Daily Mile, wenngleich im wissenschaftlichen Diskurs auch Herausforderungen eines standardisierten 15-minütigen täglichen Bewegens im Freien besprochen werden. Eine kritisch reflektierte Umsetzung, die Autonomie, situative Anpassung und positive Bewegungserfahrungen in den Vordergrund stellt, scheint daher notwendig, um nachhaltige Bewegung zu sichern und gesundheitsförderliche Maßnahmen für Kinder zu

unterstützen. Abschließend kann festgehalten werden, dass tägliches Bewegen im Freien im Sinne der Daily Mile ein pädagogisch sinnvolles Konzept darstellt, das aktuelle Erkenntnisse aus der Bewegungs-, Lern- und Entwicklungsforschung aufgreift. Daher sollten Empfehlungen und Anstrengungen in der schulischen Bewegungsförderung in Richtung einer täglichen Bewegungszeit im Freien – und das idealerweise zusätzlich zum regulären Bewegungs- und Sportunterricht – weiterhin aufgegriffen bzw. unternommen werden.

Literatur

- Arkesteyn, A., Vancampfort, D., Firth, J. & Van Damme, T. (2022). Mental health outcomes of the Daily Mile in elementary school children: a single-arm pilot study. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(4), 361–368. <https://doi.org/10.1111/camh.12573>
- BMB [Bundesministerium für Bildung] (o.J.). *Bewegung und Sport in der Schule*. <https://www.bmb.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/schwerpunkte/gesund/sport.html>
- Booth, J. N., Chesham, R. A., Brooks, N. E., Gorely, T. & Moran, C. N. (2022). The Impact of the Daily Mile™ on School Pupils' Fitness, Cognition, and Wellbeing: Findings From Longer Term Participation. *Frontiers in psychology*, 13, 812616. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.812616>
- Brägger, G., Hundeloh, H., Posse, N. & Städtler, H. (2017). *Bewegung und Lernen: Konzept und Praxis Bewegter Schulen*. Beltz.
- de Jonge, M., Slot-Heijs, J. J., Prins, R. G. & Singh, A. S. (2020). The Effect of The Daily Mile on Primary School Children's Aerobic Fitness Levels After 12 Weeks: A Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072198>
- Fairhurst, A. & Hotham, S. (2017). Going further than the 'Daily Mile'. *Perspectives in public health*, 137(2), 83–84. <https://doi.org/10.1177/1757913916685639>
- Gesundheit Österreich GmbH (2021). *Bewegte Schule gestalten*. <https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/bewegte-schule/gestaltung.html#positive-effekte-von-bewegung-im-schulalltag>
- Hanna, L., Burns, C., O'Neill, C. & Coughlan, E. (2023). A Systematic Review of the Implementation and Effectiveness of 'The Daily Mile' on Markers of Children's Health. *International journal of environmental research and public health*, 20(13), 6203. <https://doi.org/10.3390/ijerph20136203>
- Hillman, C., Erickson, K. & Kramer, A. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Kelso, A., Linder, S., Reimers, A. K., Klug, S., Alesi, M., Scifo, L., Borrego, C. C., Monteiro, D. & Demetriou, Y. (2020). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101770. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101770>
- Kuckartz, U. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (5. Aufl.). Beltz.
- Raab, A., Neumüller-Reuscher, M., Ostermann, M., Rabacher, G. & Steiner, B. (2023). Futures Literacy im Bewegungs- und Sportunterricht der Primarstufe. Perspektiven des Fachs am Beispiel Bildung für nachhaltige Entwicklung. In C. Sippl, G. Brandhofer & E. Rauscher (Hrsg.), *Futures Literacy. Zukunft lernen und lehren* (Pädagogik für Niederösterreich Band 13, S. 145–155). StudienVerlag. <https://doi.org/10.53349/oa.2022.a2.170>

- Segets, M. & Schmidt, H. (2003). *Umweltbildung im Schulsport* (Institut für Natursport und Ökologie, Band 12). Deutsche Sporthochschule Köln.
- The Daily Mile Foundation (2026). *About the Daily Mile*. <https://www.thedailymile.co.uk/the-daily-mile/about-the-daily-mile/>
- Walters, G., Dring, K. J., Williams, R. A., Needham, R. & Cooper, S. B. (2025). Outdoor physical activity is more beneficial than indoor physical activity for cognition in young people. *Physiology & behavior*, 295, 114888. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.114888>
- Zimmer, R., (2019). *Handbuch Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung*. Verlag Herder (23. Gesamtauflage).