

# IDEEN ZUM STAUNEN: SCHULINTERNE EVALUATION

(zusammengestellt ab 2017 von Christina Müller)

Die erfolgreiche und nachhaltige Umsetzung des Konzeptes der bewegten Schule erfordert eine systematische Evaluation. Aus der Standortbestimmung sind Konsequenzen für die Weiterführung des Projektes zu ziehen. Die schulinterne Evaluation sollte sich sowohl auf das Verhalten/die Befähigung/die Motivation als auch auf die Verhältnisse/Bedingungen richten. Eingesetzt werden können vor allem Beobachtungen (Beobachtungsbögen, Hospitationsprotokolle, Foto- oder Videodokumentationen u. a.) und Befragungen in schriftliche (Fragebogen, Tagebücher, Zeichnungen) oder mündlicher Form (Gruppengespräche, Feedbackrunden, Leitfadeninterviews). Nicht nur die Lehrkräfte, sondern altersangemessen auch die Schüler sind einzubeziehen. Ideen für die schulinterne Evaluation aus den bewegten Schulen, die sich nach drei Jahren wiederholt um das Zertifikat beworben haben, können nachfolgend eingesehen werden. Sie können als Anregung dienen, müssen aber entsprechend der konkreten Ziele und Bedingungen durch die Einzelschule angepasst und teilweise auch noch formell gestaltet werden.

## Schülerbefragung zur bewegten Schule

Schule: Grundschule Dommitzsch  
 Klassenstufe: 3-4  
 Kategorie: Evaluation, bewegter Unterricht, bewegte Pause

Der Fragebogen wurde für die 3. und 4. Klassenstufe im Team der Lehrkräfte erarbeitet. Die Befragung war anonym. Die Schüler bekamen die Blätter mit nach Hause und konnten diese gemeinsam mit den Eltern ausfüllen. Die Auswertung erfolgte im Kollegium sowie in der Schulkonferenz und es wurden Maßnahmen zur weiteren Gestaltung der bewegten Grundschule festgelegt.

### Fragebogen zum Zertifikat „Bewegte Schule“:

Nr.	Fragen		
1	Lernst du an einer bewegten Grundschule?		
2	Gefällt dir die Bewegung in der Schule?		
3	Tut dir Bewegung gut?		
4	Treibst du Sport in deiner Freizeit?		
5	Wie findest du Bewegung in Deutsch?		
6	Wie findest du Bewegung in Mathematik?		
7	Wie findest du Bewegung in Englisch?		
8	Wie findest du Bewegung in Sachunterricht?		
9	Wie findest du Bewegung in Musik?		
10	Kannst du nach einer Bewegung im Unterricht besser lernen?		
11	Gehst du gern zur Hofpause an die frische Luft?		
12	Gehst du gern zu Sportwettkämpfen deiner Schule?		
Was findest du toll? .....			
Was wünschst du dir noch? .....			

## Lehrerbefragung zur bewegten Schule

Schule: Grundschule Mittelherwigsdorf  
 Klassenstufe: 1-4, 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, bewegtes Lernen, bewegte Pause

### Fragebogen:

1.	Setzen Sie bewegtes Lernen im Unterricht ein?
2.	Welche Methoden verwenden Sie?
3.	Welche Materialien nutzen Sie?
4.	Wird Hilfe oder Unterstützung benötigt?
5.	Was sollte neu angeschafft werden?
6.	Sind die Möglichkeiten für Bewegung auf dem Schulhof ausreichend?
7.	Welche Ideen gibt es für weitere Spielangebote?

## Lehrerbefragung 2021

Schule: Grundschule Espenhain  
 Klassenstufe: 1-4  
 Kategorie: Evaluation, bewegter Unterricht

### Evaluation zur Bewerbung um den Titel „Bewegte Schule“

Wie ist es Ihnen trotz pandemiebedingter Auflagen gelungen, in diesem Schuljahr verschiedene Formen der Bewegung im Unterricht zu praktizieren?

1a.	In welchen Fächern ist es besonders gut gelungen? Warum?		
1b.	In welchen Fächern gelingt es nicht so gut? Warum?		
2a.	Welche Formen der Bewegung finden in Ihrem Unterricht besonders häufig statt?		
2b.	Für welche Fächer/Stundenteile benötigen Sie Ideen und Anregungen?		
3a.	Welchen Anklang finden die Hokkis in Ihren Klassen?		
3b.	Wie organisieren Sie den Wechsel/Austausch?		
4.	Über welche der aufgeführten Themen haben Sie in diesem Schuljahr mit Ihren Schülern gesprochen?		
		<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
	• Gesunde Körper- und Sitzhaltung		
	• Gewicht und Tragen des Ranzens		
	• Gesunde Ernährung		
	• Notwendigkeit einer aktiven Pause		
	• Bewegung am Nachmittag/Weekend		

Für weitere Ideen und Anregungen nutzen Sie bitte die Rückseite!

## Evaluation bewegter Unterricht

Schule: Grundschule Tintenfass Jahnsdorf, Grundschule Thomas Müntzer Limbach-Oberfrohna  
 Klassenstufe: **1-4, 5-8**  
 Kategorie: Evaluation, bewegter Unterricht

Quantitativ wird von den Lehrkräften über eine Woche in einer Tabelle erfasst, wann, in welchem Fach, welche Bewegungsaktivität im Unterricht durchgeführt wurde. Zielstellung war anfangs einmal Bewegung pro Unterrichtseinheit, später zweimal. Die gemeinsame Auswertung anhand entsprechender Abbildungen kann Reserven und Fortschritte verdeutlichen.

Datum	Fach	BL	Dynamisches Sitzen	Auflockerung	Entspannung	Indiv. Bewegungszeit	Keine

**Wochenübersicht**

Schule: Förderschulzentrum „J. H. Pestalozzi“ Marienberg  
 Klassenstufe: 1-4, 5-9  
 Kategorie: Bewegter Unterricht, Planung und Selbstevaluation

Die Lehrkräfte wurden angehalten, sich innerhalb eines Zeitraums von ca. 12 Wochen (Mitte September bis Mitte Dezember) kurze Notizen darüber zu machen, wie oft und womit sie das Thema Bewegung in ihren Unterrichtsalltag integrieren. Damit sollte der bewusste Einsatz von Bewegungsmöglichkeiten innerhalb des Unterrichts nachhaltig gewährleistet und rückblickend vergegenwärtigt werden. Auf eine Formvorgabe wurde bewusst verzichtet, um der Individualität unserer Lehrerschaft gerecht zu werden. Daraus resultierten verschiedenste Strukturen von ganz allgemein gehaltenen Auflistungen bis hin zu einer Art dem Stundenplan angepasster Wochenübersicht. Diese Formen stellen eine Art der Selbstevaluation dar, bei der das eigene Handeln bewusst beobachtet und analysiert werden kann, um es zu stabilisieren und zu verbessern.

**Schülerbefragung zu Teilbereichen**

Schule: Grundschule Mölkau  
 Klassenstufe: 1-4  
 Kategorie: Evaluation, Einbeziehung der Schüler

**Schülerfragebogen:**

	Hofpause	nie	selten	häufig	jeden Tag
A1	Spielst du gern allein in der Hofpause?				
A2	Spielst du gern mit deinen Freunden in der Hofpause?				
A3	Nutzt du die Großspielgeräte?				
A4	Leihst du dir Kleinspielgeräte aus?				
A5	Suchst du in der Hofpause Ruhe? (ruhige Ecke, ein Versteck)				
A6	Gehst du in der Hofpause in die Bibliothek?				
A7	Pausenlänge		zu kurz	genau richtig	zu lang

	1. Hofpause				
	2. Hofpause				
	<b>Ausstattung</b>		nein	geht so	ja
B1	Passen dein Stuhl und Tisch zu deiner Körpergröße?				
B2	Kannst du alle Tätigkeiten gut an deinem Platz ausführen?				
		nie	selten	häufig	jeden Tag
B3	Sagst du manchmal, ich kann nicht mehr sitzen?				
B4	Wie oft verstellst du am Unterrichtstag deinen Stuhl in der Höhe? (Klasse 4)				
			zu kalt	genau richtig	zu warm
B5	Wie schätzt du die Raumtemperatur ein?				
	<b>Unterrichtsgestaltung</b>				
C1	In welchen Fächern werden die Lerninhalte mit Bewegung verknüpft? (außer Sport)  Schreibe die Fächer auf!	1. ..... 2. ..... 3. .....			

### Schülerbefragung zu bewegten Angeboten und GTA

Schule: Georg-Götz-Schule Chemnitz, Schule für Hörgeschädigte  
Klassenstufe: 4-7  
Kategorie: Evaluation, Einbeziehung der Schüler

Liebe Schüler,  
um unser Schulprogramm zu aktualisieren / zu verbessern und neue Ideen zu sammeln, benötigen wir eure Mitarbeit. Bitte füllt den Fragebogen anonym aus und gebt ihn bei eurem Klassenlehrer ab.  
Vielen Dank.  
Das Lehrerteam

#### Fragebogen:

<b>Wie zufrieden bist du mit der Lehr- und Lernkultur / mit bewegten Angeboten an unserer Schule?</b> (Bewertung entsprechend der Schulnoten)							
Blockunterricht	1	2	3	4	5	6	

Dauer der bewegten Pausen	1	2	3	4	5	6
Was wünschst du dir für die bewegten Pausen auf dem Hof und in der Schule? .....						
Welche Pausenangebote gefallen dir am besten? .....						
Bewegung im Unterricht						
- Deutsch	1	2	3	4	5	6
- Mathematik	1	2	3	4	5	6
Ganztagsangebot Was wünschst du dir für das Ganztagsangebot / welche neuen Angebote? Welche Ganztagsangebote findest du gut?						
Zusammenarbeit mit den Eltern	1	2	3	4	5	6
Einbeziehung der Schüler (z. B. in Pausen- und Unterrichtsgestaltung, Mitwirkung Schülerrat)	1	2	3	4	5	6
Die Durchführung von Wettbewerben finde ich: (z. B. Vorlesewettbewerb, Sportwettkämpfe, Kopfrechenwettbewerb)	1	2	3	4	5	6
Die Durchführung von Festen und Feiern finde ich: (z. B. Schulfest, Halbjahresabschluss, gemeinsamer Jahresabschluss)	1	2	3	4	5	6

### Lehrerbefragung zum bewegten Lernen

Schule: Grundschule Püchau  
 Klassenstufe: 1-4, 5-12  
 Kategorie: Evaluation, bewegtes Lernen

#### Lehrerfragebogen:

Ist bewegtes Lernen Teil Ihres Unterrichtes) <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wenn ja, wie häufig ist bewegtes Lernen Teil Ihres Unterrichtes? <input type="checkbox"/> jeden Tag <input type="checkbox"/> häufig <input type="checkbox"/> selten <input type="checkbox"/> nie
Planen Sie bewusst Unterrichtsstunden mit den Inhalten des bewegten Lernens? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wenn ja, wie oft? <input type="checkbox"/> jeden Tag <input type="checkbox"/> häufig <input type="checkbox"/> selten <input type="checkbox"/> nie
Nutzen Sie die Literatur zur Bewegten Schule, die Ihnen zur Verfügung steht? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wenn ja, wie oft? <input type="checkbox"/> jeden Tag <input type="checkbox"/> häufig <input type="checkbox"/> selten <input type="checkbox"/> nie

### Beobachtung (durch Schüler) zum bewegten Unterricht

Schule: Oberschule Waldheim  
 Klassenstufe: 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, bewegter Unterricht, Einbeziehung der Schüler

Zur Qualitätsverbesserung des bewegten Unterrichts wurde von der Arbeitsgruppe „Bewegte Schule“ ein Beobachtungsbogen erstellt, den die Schüler Anfang September und im April ausfüllten. Eine grafische Auswertung zeigte die Unterschiede zwischen 1. und 2. Halbjahr auf. Die Ergebnisse wurden vor den Schülern und im Lehrerkollegium präsentiert.

**Beobachtungsbogen zum bewegten Unterricht:**

Liebe Klassensprecher,  
 wir wollen weiterhin gern den Titel „Bewegte Schule“ mit Waldheim in Verbindung bringen und streben auch die Bewegung im Unterricht an. Beobachtet bitte deshalb euren Unterricht während zwei Wochen einmal genauer.

Notiert in der Tabelle als Strichliste, wie oft ihr ...

- ++ in der Stunde **viel in Bewegung** wart (mehrere Platzwechsel, aufstehen, längere Lockerungs- oder Entspannungsübungen ...)
- + in der Stunde **etwas Bewegung** hattet (Platzwechsel, Gang zur Tafel, kurze Lockerungs- oder Entspannungsübungen ...)
- in der gesamten Stunde nur gesessen habt ( **keine Bewegung** )

Fachlehrer/in	Fächer	1. Woche			2. Woche		
		++	+	-	++	+	-
	Deutsch						
	Mathe						
	Physik						
	Biologie						
	Chemie						
	Geografie						
	Geschichte						
	Ethik						
	Religion						
	Musik						
	Kunst						
	WTH						
	TC						
	Gemeinschaftskunde						
	Französisch						

**Lehrerbefragung zum dynamischen Sitzen**

Schule: Grundschule Mittelherwigsdorf  
 Klassenstufe: 1-4, 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, dynamisches Sitzen

**Fragebogen:**

1.	Ermöglichen Sie den Schülern, ihre Sitzposition zu verändern?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2.	Wie dürfen die Kinder im Unterricht sitzen? .....		
3.	Welche hemmenden Bedingungen gibt es? .....		
4.	Ermöglichen Sie die Nutzung alternativen Sitzgelegenheiten?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5.	Welche alternativen Sitzgelegenheiten sollten angeschafft werden? .....		

### Schülerbefragung zum dynamischen Sitzen

Schule: Grundschule Mittelherwigsdorf  
 Klassenstufe: 3-4, 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, dynamisches Sitzen

#### Fragebogen:

1.	Dürft ihr im Unterricht die Sitzposition verändern?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2.	Welche anderen Sitzpositionen kennst du? .....		
3.	Welche Sitzpositionen nutzt du am meisten? .....		
4.	Nutzt du andere Sitzgelegenheiten wie Hocker, Bälle oder Sitzkissen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
5.	Welche Sitzgelegenheiten wünschst du dir? .....		

### Beobachtung (durch Lehrer) zur bewegten Pause

Schule: Grundschule Holzhausen  
 Klassenstufe: 1-4, 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, bewegte Pause

#### Auszug aus Beobachtungsbogen: Bewegten Pause

•	Wie nehmen die Kinder das Pausenmaterial in den bereitgestellten Kartons an?
•	Welche Materialien werden noch benötigt?
•	Für die große Hofpause wird bei schlechtem Wetter die Turnhalle genutzt.
•	Wie wirkt sich dies auf das Verhalten der Kinder aus?
•	Werden auf dem Schulhof alle Kletter- und Balanciergeräte genutzt?
•	Was könnte auf dem Schulhof verbessert werden?
•	Wie können wir das Entspannungszimmer verschönern?
•	Sonstige Vorschläge zur Pausengestaltung drinnen und draußen

### Beobachtung (durch Aufsicht) zur bewegten Pause

Schule: Grundschule Oelsa  
 Klassenstufe: 1-4, 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, bewegte Pause

**Beobachtungsbogen für Pausenaufsicht:**

1.	Werden die Spielvorschläge von der Wandzeitung durch die Schüler genutzt? Wenn ja, welche? .....	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2.	Hat sich der Transport der Spielkiste bewährt?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3.	Welche Spielgeräte werden vorrangig benutzt? .....		
4.	Welche Spielgeräte müssen ergänzt/ersetzt werden? .....		
5.	Wie schätzen Sie den Einsatz der Spielkisten ein? .....		
6.	Was könnte verbessert werden? .....		

**Schülerbefragung zur bewegten Pause**

Schule: Grundschule Oelsa  
 Klassenstufe: 3-4, 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, bewegte Pause

**Fragebogen Schüler: Unsere neue Spielkiste**

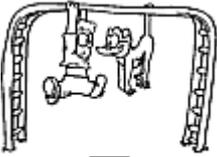
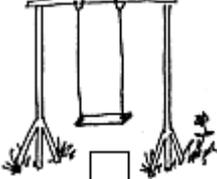
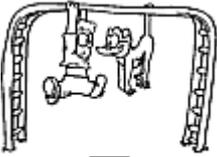
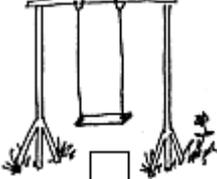
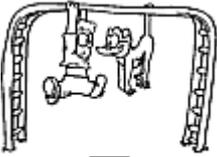
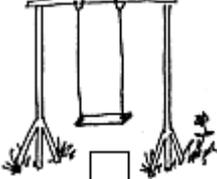
1.	Gibt es auf dem Schulhof ausreichende Möglichkeiten zum Spielen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
2.	Bist du zufrieden mit dem Dienst für die Spielkisten?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
3.	Möchtest du diese Aufgabe auch einmal übernehmen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
4.	Mit welchem Spielzeug der Spielkiste spielst du am liebsten? .....		
5.	O Ich spiele gern allein. O Ich spiele gern mit anderen Kindern.		
6.	Auf welches Spielzeug musstest du schon warten? .....		
7.	Streitest du dich aus der Hofpause mehr oder weniger als früher?	<input type="checkbox"/> mehr	<input type="checkbox"/> weniger
8.	Kannst du durch die Spiele auf der Hofpause besser lernen?	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
		<input type="checkbox"/> Kann ich nicht sagen.	
9.	Welches Spielzeug würdest du dir für die Spielkiste noch wünschen? .....		

**Schülerbefragung zur Pause und zu GTA**

Schule: Grundschule „Wilhelm Ostwald“ Grimma  
 Klassenstufe: 3-4, 5-10/12  
 Kategorie: Evaluation, bewegte Pause, GTA

In einem Schülerfragebogen wurde die Meinung der Kinder zur „Großen Pause“ sowie zu den „Ganztagsangeboten“ erfasst. Die Auswertung erfolgte mit Diagrammen und diente als wichtige Arbeitsgrundlage für die Planung des neuen Schuljahres und bei der Anschaffung von Materialien und Geräten.

**Schüler-Fragebogen zur Bewegten Schule:**

<b>Große Pause und ich</b>													
1.	<p>Dinge, mit denen du in der großen Pause spielst:</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> <td> <input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>										
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>										
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>										
2.	<p>Womit spielst du in der großen Pause am liebsten?</p> <p>.....</p>												
3.	<p>Welche Spielgeräte wünschst du dir noch?</p> <p>.....</p>												
4.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%; padding: 5px; vertical-align: top;"> <p>Gehst du gerne in die offene Turnhalle? Womit spielst du dort?</p> <p>.....</p> </td> <td style="width: 10%; padding: 5px; text-align: center; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> ja         </td> <td style="width: 10%; padding: 5px; text-align: center; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> nein         </td> </tr> </table>	<p>Gehst du gerne in die offene Turnhalle? Womit spielst du dort?</p> <p>.....</p>	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein									
<p>Gehst du gerne in die offene Turnhalle? Womit spielst du dort?</p> <p>.....</p>	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein											
<b>Ganztagsangebote und ich</b>													
5.	<p>Wie viele Ganztagsangebote besuchst du regelmäßig?</p> <p><input type="checkbox"/> 0      <input type="checkbox"/> 1      <input type="checkbox"/> 2      <input type="checkbox"/> 3      <input type="checkbox"/> 4      <input type="checkbox"/> 5</p>												
6.	<p>Welche Ganztagsangebote besuchst du?</p> <p>.....</p>												
7.	<p>Welches Angebot machst du am liebsten?</p> <p>.....</p>												

8. Welches Angebot würdest du dir noch wünschen?

.....

### **Schülerbefragung zur Winterolympiade**

Schule: 85. Grundschule Dresden

Klassenstufe: 1-4

Kategorie: Evaluation, Winterolympia (s. Spiel- und Sportfeste)

Folgende Fragen wurden gestellt:

- Wie hat dir die Winterolympiade gefallen?

- Konntest du an allen Stationen üben?
- Welche Station/en war/en für dich neu?
- Welche Station/en war/en für dich am schwierigsten?
- Hast du eine Wintersportdisziplin vermisst?

### Befragung der Schülerpaten

Schule: Gymnasium Brandis  
 Klassenstufe: 9  
 Kategorie: Evaluation, Einbeziehung der Schüler

Folgende Fragen wurden u. a. gestellt:

- Durch wen hast du vom Projekt „Schülerpaten“ erfahren?
- Warum hast du dich für das Projekt „Schülerpaten“ entschieden?
- Hat es dir Spaß bereitet, an diesem Projekt teilzunehmen?
- Ist das Engagement jetzt immer noch so hoch wie zu Beginn des Schuljahres? Wenn nein, warum nicht?
- Konntest du eigene Ideen einbringen? Wenn ja, welche?
- Gab es eine gute Zusammenarbeit mit der Klassenleiterin/dem Klassenleiter? Wenn ja, wie äußerte sich dies?
- Würdest du gut auf die Arbeit als Schülerpate vorbereitet? Wenn ja, wodurch?
- Gab es eine enge Zusammenarbeit mit der für die Paten verantwortlichen Lehrkraft?
- Wie oft habt ihr euch zu einem Erfahrungsaustausch/Gespräch getroffen?
- Was hat dir an der Arbeit als Schülerpate gefallen, was nicht?
- Würdest du wieder Schülerpate werden wollen? Wenn nein, warum nicht?
- Welche Veranstaltungen habt ihr durchgeführt? Welche sind noch geplant?
- Hatten die Schüler Spaß und Freude an der Bewegung?

### Schülerfragebogen zu neuen Geräten (Schuljahr 2020/2021)

Schule: Grundschule Espenhain  
 Klassenstufe: 1-4  
 Kategorie: Evaluation, Einbeziehung der Schüler

Liebe Schüler,  
 dieses Schuljahr war ein ganz besonders anstrengendes. Ihr musstet euch auf viele neue Situationen einstellen und ständig gab es neue Regeln für den Schulbetrieb. Doch **in euren Klassenzimmern, im Schulhaus und auf dem Schulhof** haben sich auch einige Dinge verändert. Habt ihr das bemerkt? Viele Neuerungen sollen euch dabei helfen, **einen gesunden und bewegungsreichen Schulalltag** zu erleben.  
 Kreuze bitte an!

Welche Dinge hast du ...	... schon ausprobiert?	... findest du gut?	... findest du doof?
Hokki			
Sitzkissen im Treppenaufgang			
Dartscheiben im 1. OG			
Tischkicker im 2. OG			
Entspannungsraum im 2. OG			

Schulhofspielkiste			
Balancierpilze im Sand			

Was machst du am liebsten in den großen Pausen?

.....

<a href="#">Seite drucken</a>	<a href="#">Seite schließen</a>
-------------------------------	---------------------------------