

Bewegung macht schlau



Zusammenfassung einer Studie an Grundschulen von Prof. Dr. Klaus Bös/Frank Obst Universität Frankfurt

Bericht und Ergänzungen von Doris Liebl (Sportwartin DV-Augsburg, Bild)

Ausgangslage und Ziel der Studie:

Motorik und Fitness der Grundschul Kinder weisen erhebliche Defizite auf, jedes zweite Kind hat Muskelschwächen und jedes dritte Haltungsfehler; 20% haben Übergewicht und 40% zeitweilige Kreislaufschwächen.

Die Lehrkräfte klagen über Unausgeglichenheit und das zunehmende Unvermögen der Kinder, sich zu konzentrieren.

Der Sportunterricht wird aber immer häufiger von den Stundenplänen gestrichen.

Ziel der Studie war es, die Akzeptanz und den Nutzen einer täglichen Sportstunde zu analysieren.

Projekt:

In Bad Homburg erhielten alle Kinder einer Grundschule täglich eine Stunde Sport, als Vergleich diente eine andere Grundschule mit drei Wochenstunden pro Woche.

Ergebnisse:

- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten, besonders im kognitiven = geistigen Bereich (Mädchen: 34%; Jungen 12%).
- Verbesserung des Sozialverhaltens und der Konzentrationsfähigkeit bei allen Schülern. Weniger „Schulunlust“; positives Arbeitsverhalten.
- Starker Rückgang der Schulunfälle, im und außerhalb des Sportunterrichtes besonders deutlich im Bereich der Wegeunfälle.

Fazit:

Nach dem Ende des Projektes zum Ende des Schuljahres 1996/1997 wurde beschlossen, den täglichen Sportunterricht beizubehalten, zumal kein schulischer Leistungsabfall der Kinder stattfand, sondern sie sogar bessere Schulleistungen erbrachten.

Anmerkung:

Die Wochenstundenzahl der Kinder war nicht um die zusätzlichen Sportstunden erhöht worden. Das heißt: die Kinder waren im Unter-

richt ruhiger und konzentrierter und konnten so in kürzerer Zeit mehr Leistung bringen.

Mit Sicherheit hatten sie auch während ihrer täglichen Sportstunde viel Spaß.

Kommentar zum Bericht:

Unsere Kinder und Schüler bewegen sich zu wenig. Sportstunden in der Schule werden verringert, oder fallen wegen Lehrermangel aus.

Im Kindergarten steht Vorschulförderung im Vordergrund. Die Eltern üben vermehrt Druck auf die Erzieherinnen aus, um ein optimal vorbereitetes Kind einschulen zu können. Bewegung im Kindergarten ist genau so wichtig.

Es gilt alle Fähigkeiten der Kinder zu fördern: Differenzierungs-, Orientierungs-, Kopplungs-, Umstellungs-, Koordinationsfähigkeit, soziales Verhalten usw.



Dies wird durch Bewegung mit anderen (Kindern und Erwachsenen) geübt. Zusätzlich beginnt der Leistungsdruck auf unsere Kinder immer früher.

Grundschüler erhalten Nachhilfeunterricht von den Eltern oder anderen Erwachsenen um den geforderten Notenschnitt für den Übertritt an weiterführende Schulen zu schaffen.



Regelmäßige Bewegungspausen bei Kindern erleichtern „das Lernen“. Der Fußweg nach dem Unterricht nach Hause oder 15 Min. leichte Bewegung nach dem Mittagessen entspannt die Kinder und lädt die Batterien wieder auf.

Ein Grundschulkind sollte sich nach jeweils 1 Stunde ruhig sitzen (z. B. Hausaufgabe) für 10 Min. massiv bewegen dürfen, um wieder aufnahmefähig für geistige Arbeit zu sein.

Vorschläge:

Hüpfen am Ort; Seilspringen auf dem Balkon, Ballspielen mit Wasserball in der Wohnung, ...

Hilfen für unsere Eltern und Familien:

- Wir verzichten, so oft wie möglich, auf motorisierte „Untersätze“ und legen zumutbare tägliche Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück;
- Bei Anlässen zum Schenken erinnern wir uns an bewegungsanimierende Spielsachen, Beispiele: Straßenmalkreiden, Ball, Hüpfseil, Roller, Federballset, TT-Schläger, Tauchringe, Schwimmflossen, Schwimmtier usw.;
- Bei Geburtstagsfeiern: Verzicht auf Kino-

besuch: statt dessen Spielfest. (siehe „Vorschlag für eine bewegungsintensive Phantasiegeschichte – Piraten auf Schatzsuche“).

- Regelmäßige Besuche im Schwimmbad oder auf Spielplätzen und Spielwiesen.
- Wochenendausflüge in die nähere Umgebung mit Spielen und Bewegungen.
- Bewegen und Beschäftigen mit mehreren Familien in der Natur bei jedem Wetter.
- Spiel und Spaß im Sportverein: Bewegungsstunden für Familien, Mutter-Kind-Turnen; Kinderturnen; Ballsportarten, Ski-gymnastik, etc.

Positive Effekte:

- Sportliche Eltern haben meistens sportliche Kinder!
- Kindern macht es Spaß, sich mit den Eltern zu bewegen!
- Bewegung macht Eltern: fitter, jünger und schlanker!
- Bewegung und Spiel mit den Kindern fördert den Zusammenhalt in der Familie und wirkt entspannend.

Wer sich bewegt, bleibt schlau und gesund

Sind Sie schon über 30? Erinnern Sie sich doch mal an die Zeit, in der Sie zwischen 20 und 30 waren. Wie haben Sie sich da gefühlt; wie haben Sie da ausgesehen? Wären Sie gerne noch einmal in dieser Altersgruppe? Haben Sie sich damals mehr bewegt als heute? Vergessen Sie heute öfter mal was, oder schreiben Sie sich schon alles Wichtige auf? Wissen Sie, dass es in Frankreich schon

Spielplätze für Senioren gibt? Eigentlich sollte es Spielplätze für Erwachsene geben, um unsere motorischen Fähigkeiten aufrechterhalten und verbessern zu können. Versuchen Sie jung zu bleiben und bewegen Sie sich mit Kindern, Enkeln. Sie werden selbst Spaß daran finden und tun sich und den Jüngeren etwas Gutes.



Schaukeln:

Bringt den Körper aus dem Gleichgewicht; regt das Gehirn an; verbessert die Zusammenarbeit und Vernetzung der rechten und linken Gehirnhälfte; macht schlau.

Wirkt positiv auf das Gleichgewichtsorgan, hilft vorbeugend und lindernd bei Schwindel. Wirkt entspannend und ausgleichend auf die Psyche.

Möglichkeiten:

Stabile Kinderschaukeln halten bis zu 100 kg aus; vorsichtig hin und her schwingen.

- Im Stehen: Körpergewicht abwechselnd auf die Zehen und Fersen verlagern.
- Im Sitzen: Beine hüftbreit aufstellen; Oberkörper vor- und zurück bewegen.
- Im Liegen: Rückenlage mit aufgestellten Beinen: mit beiden Händen die Knie umfassen und vor und zurückschaukeln; seitlich hin und her schaukeln.
- Intensivierung: Augen schließen

Schaukeln mit Partnern:

- Für Kinder:
2 Personen halten ein stabiles Leintuch oder Wolldecke an den Enden fest; das darin liegende Kleinkind wird leicht geschaukelt; ist im Sitzen oder Liegen möglich.
- Für Große:
Eine Person liegt lang gestreckt am Boden auf einer Wolldecke und wird darauf leicht hin und her gerollt (macht sich klein und wird hin und her bewegt).



Balancieren:

Wichtig für die Sturzprophylaxe: Bringt den Körper aus dem Gleichgewicht, der Körper muss darauf schnell mit Schwerpunktverlagerungen reagieren. Wichtig für folgende Sportarten: Rad fahren; Ski alpin und nordisch, Eislaufen und Inliner fahren, Tanzen, ...

Möglichkeiten:

- Auf einem Seil oder Wäscheleine barfuß gehen (Seil liegt auf dem Boden).
- Auf Strichen oder Linien gehen: vorwärts und rückwärts.
- Auf 1 Bein stehen: auf dem ganzen Fuß; im Ballen- oder Zehenstand.
- Auf 1 Bein leicht hüpfen; Bein immer wieder wechseln.
- Über einen breiten, am Boden liegenden Baumstamm balancieren.

Ausdauer:

Erinnern Sie sich an alte Kinderspiele: Fangen, Verstecken: mit und ohne Abschlagen, Ochs am Berg, ... Sicher fällt Ihnen noch mehr ein.

Um die körperliche Ausdauer zu verbessern, sollte man sich 2 bis 3 Mal wöchentlich mindestens 30 Min. flott bewegen; kurze Sprints von 1 bis 2 Min. machen Spaß und sind vorteilhaft.

„Piraten auf Schatzsuche“

Bewegungsgeschichte für Kinderturnstunde oder Kindergeburtstag

Material für 20 Kinder:

- Zeitungen
- 100 Wäscheklammern
- 1 Seil oder 150 cm Wollfaden für jeden Teilnehmer
- evtl. Musik (z.B.: Klabautermann von der Gruppe Dschingis-Khan)
- Schwungtuch oder zwei zusammengenähte Bettlaken
- Schatzkiste (z.B. Goldmünzen aus Schokolade, Bonbons)



Einstimmung auf das heutige Thema:

Wer weiß etwas über Piraten? Was ist wichtig bei einer Piratenmannschaft?

Ihr wisst, dass die Piraten gefährliche Abenteuer zu bestehen haben und dass eine gute Zusammenarbeit aller Piraten entscheidend für das Gelingen der Schatzsuche ist.

Aufwärmen:

Ausbildung einer Piratenmannschaft:

- Freies Bewegen im Raum; auf Kommando Aufgaben erfüllen (Stehen auf 1 Bein; beide Beine weg vom Boden; paddeln; rudern...)

Fahrtenspiel:

Alle bewegen sich langsam im Kreis; der letzte läuft außen oder innen vorbei, überholt die ganze Gruppe und setzt sich an die Spitze der Mannschaft um dort wieder langsam weiter zugehen. Jeder sollte mindestens 3 Mal überholen dürfen.

Wenn die Kinder schnell reagieren, ist immer mindestens die Hälfte der Kinder gleichzeitig am Überholen.

• Schiff beladen:

Alle Piraten legen aus Seilen die Form eines großen Schiffes auf den Boden. Der Piratenkapitän (Spilleiter) teilt an jeden Piraten einen Seesack (Zeitungsblatt) aus. Jeder Pirat begibt sich nach Hause (freies Bewegen in der Halle) und packt wichtige Utensilien in seinen Seesack. Alle sind in großer Eile, da das Schiff bald auslaufen soll. Schwer beladen mit ihrem Gepäck kehren die Piraten an Bord zurück.

Das Schiff läuft aus (evtl. mit Musikbegleitung):

- Alle Piraten stehen an Bord und jubeln; sie winken zum Abschied mit ihren Zeitungsblättern.
- Die Wellen werden immer höher; das Schiff beginnt zu schwanken. (Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern).
- Ein gewaltiger Sturm zieht auf, der Wind wütet (fest blasen); Blitze zucken (zischen); riesige Wellenberge bringen das Schiff fast zum Kentern (hinsetzen, wild hin und her schaukeln).
- Es beginnt zu regnen (Zeitung als Schutz: Hut, Mantel; Decke...)
- Der Regen trommelt (auf den Boden patzen, trampeln).
- Plötzlich ist der Sturm vorbei; die Sonne scheint (nachahmen).
- Mit ihren Ferngläsern (zusammengerollte Zeitung) versuchen sich die Piraten zu orientieren.
- In weiter Ferne sehen sie die Schatzinsel. Diese ist von gefährlichen Riffen und Untiefen umgeben. Einige Piraten loten das Wasser aus.
- Es ist nötig, in Beiboote umzusteigen, da das Wasser wenig später nicht tief genug ist. Jeder Pirat steigt in sein Beiboot (setzt sich auf seine Zeitung) und paddelt (rutscht auf dem Po) zum Ufer.
- Das letzte Stück ist das Wasser zu seicht; jeweils zwei Piraten nehmen ihre Beiboote und tragen diese an den Strand. Sie waten durch knietiefes Wasser.
- Am Strand angekommen, verstecken alle ihre Beiboote an einem sicheren Ort (Unfallverhütung; Rutschgefahr durch herumliegende Zeitungen).



Hauptteil:

Die Piraten stehen vor großen Problemen, die sie gemeinsam lösen müssen:

- Suche nach Nahrung und Wasser (mit dem Seil (= Lasso), wilde Tiere fangen; Fische fangen; Wäscheklammern als Angelhaken und später als Fische).
- Erholen am Lagerfeuer und Nachtruhe im Zelt (Schwungtuch).
- Überwinden von Seen, Flüssen (Seile als Hängebrücken), Treibsand, Sümpfen, Dschungel,
- Überklettern und Überspringen von Baumwurzeln und abgestorbenen Baumstämmen.
- Gegenseitige Hilfen durch Anseilen, Stützen evtl. Tragen von erschöpften Kameraden.
- Gemeinsames Überwinden einer gefährlichen Bergkette.
- Verstecken vor gefährlichen Tieren.

Erzählgeschichte:

Alle Piraten kommen an einen Süßwassersee um zu trinken (Schwungtuch).

In diesem See lebt ein einsames, trauriges Krokodil. Es ist sehr alt und hat keine Zähne mehr.

Es freut sich über die Abwechslung und will mit den Piraten spielen. Dazu zieht es die Piraten, die ihre Beine unter dem Schwungtuch haben, an den Beinen ins Wasser.

Krokodilspiel:

Ein Kind spielt das Krokodil, die Kinder, die unter das Tuch gezogen werden, dürfen laut quietschen und dann dem Krokodil helfen.

Sicherheitshinweis:

Es darf nur leicht an den Beinen gezogen werden. Bitte immer zuerst die Geschichte vom harmlosen Krokodil erzählen. Dadurch Vermeidung von Gegenbewegungen und somit Stürzen auf den Hinterkopf.

Taucherspiel:

Alle sitzen um das Schwungtuch; mehrere Taucher dürfen auf Kommando unter dem Tuch durch auf die andere Seite des Sees durchschlüpfen = tauchen (Platzwechsel).

Entspannung:

Der Schatz wird gefunden; der Piratenkapitän zeigt den Inhalt der Schatzkiste.

Alle Piraten gehen an Bord und fahren nach Hause zurück (Musik).

Erst dort wird der Schatz verteilt. Warum? (Vielleicht haben noch andere von dem Schatz erfahren?)

Nach der Verteilung des Schatzes, Gespräch mit den Kindern.

Wie habt ihr euch als Piraten gefühlt; hat es euch gefallen?