

Bewegungserziehung

"...mehr Bewegung in die Erziehung!"

Björn Winter, 11 Ku

Folgende Fragen, möchte ich im Bezug auf die Bewegungserziehung im Elementarbereich erörtern:

I. Warum ist es wichtig, dass ein Kind sich bewegt?

II. Was geschieht, wenn sich Kinder zu wenig bewegt?

III. Welche Aufgabe ergeben sich daraus für den Kindergarten?

"...bleiben meine Beine still, macht mein Kopf nicht was ich will!"

Ich möchte zu allererst auf die Unterschiede zwischen einem Erwachsenen und einem Kind hinweisen, da jeder Erwachsene sich erst bewusst machen muss, dass es einen grundlegenden Unterschied zwischen ihm und einem Kind gibt.

Für einen erwachsenen Menschen reicht eine intensive körperliche Belastung von ca. 60 min. in der Woche aus, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ein Kind hingegen benötigt diese 60 min. an einem Tag.

Der Alltag für unsere Kinder hat sich sehr technisiert und visualisiert. Leider bleiben da körperliche Ertüchtigungen auf der Strecke.

Viele Eltern mögen sich fragen: "...bewegt sich mein Kind nicht den ganzen Tag?"

Das Kind hat einen intensiven Bewegungsdrang, der durch den derzeitigen Alltag von den Kindern immer mehr intensiviert wird. Leider werden unsere Kinder schnell wieder "ausgebremst". "...halt deine Beine still!", "...nun zappel doch nicht so!", "...wenn du jetzt nicht sitzen bleibst!", oder "...wenn du nicht hörst darfst du nicht Fernsehen!" sind Aussagen die z.T. unbedacht gegenüber den Kinder gemacht werden.

Die Eltern führen Wutentbrannte Gespräche mit den Kindergartenmitarbeiter/innen, weil sie ihrer "Aufsichtspflicht" nicht nachkommen, da ihr Kind dreckig sei.

Wann haben Kinder heute noch die Möglichkeit sich mal dreckig zu machen oder auszutoben?

Die Aushängeschilder an Parks und öffentlichen Plätzen werden immer größer, da man immer weniger darf, besonders Kinder werden eingeschränkt.

Kein Fußball, keine Inlineskater, kein Skateboard, kein Schreien, kein Eis kein Spaß mehr.

Eltern haben weniger Zeit sich um ihre Kinder zu kümmern, um sie ihrem Bewegungsdrang entsprechend zu stillen. Die Konsequenzen für diesen exzessiven Bewegungsentzug sind nun mehr als deutlich zu spüren.

Seit mehreren Jahren wird die gesundheitliche Defizitliste von Vorschulkindern immer länger: Haltungsschäden und motorische Koordinationsschwächen, sensorische Defizite, Übergewicht bei verringerter Muskelkraft sind nur ein Ausschnitt, da diese Defizite und Schädigungen sich zukünftig auf den Organismus des heranwachsenden Kindes weiter auswirken.

Bei den zuständigen Berufsgruppen, Erzieher/innen, Psychologen, Lehrer/innen, wird dann die Verzweiflung und der Frust abgeladen.

Typische Zeichen von Bewegungsmangel und dem Schwinden von Primärerfahrungen sind:

Aggressionen, geringe Anstrengungsbereitschaft und Frustrationstoleranz, Konzentrationsstörungen und wenig ausgeprägte soziale Grundkompetenzen.

Hat man diese Defizite erkannt ist es fast zu spät. Das Kind hat selbst "keinen Bock" mehr und ist nur noch schwer zu körperlichen Anstrengungen zu motivieren, die es vorher verwehrt bekommen hat.

Gerade der Leistungsmangel in den Schulen ist auf Bewegungsdefizite zurückzuführen.

Durch intensive Studien und Forschungen lässt sich bestätigen dass der motorische und der kognitive Bereich zusammenhängt und diese sich gegenseitig beeinflussen. Defizite die sich auf einen Bereich des Organismus auswirken, beeinflussen auch den Rest des Organismus.

Da die Motorik und Sprache eng miteinander verknüpft sind, wirkt sich Bewegungsmangel auch auf die sprachliche Entwicklung aus. Ein Mensch der sich nicht verbal zur Wehr setzen kann greift aus Frustration und Hilflosigkeit zu Gewalt. Jugendliche und Heranwachsende haben meist nicht ein intelligentes Defizit sondern zeigen schwache Leistungen dass sie nicht „erklären“ können. Das frustriert und macht nach vielen negativ Erfahrungen gleichgültig. Das heißt, wer sich im Elementarbereich darüber Gedanken macht, wie er erreichen kann, dass Kinder „sprechen“ statt „hauen“, sollte seinen Blick nicht nur auf soziale und meditative Richten. Auf den ersten Blick passt toben nicht mit sozialen Fähigkeiten zusammen, genauso wenig mit stille sitzen oder Konzentrieren. Wie gesagt, auf den ersten Blick....

Obwohl seit Jahren klar ist, was Bewegungsmangel auslöst und was Bewegung alles beeinflusst, stehen die Räder noch immer still.

Um dies zu verdeutlichen, möchte ich folgende Beispiele als positiven Einfluss der Bewegung geben:

- Die Entwicklung der Knochendichte wird durch Bewegung positiv beeinflusst (Jürgen Weineck: "Bewegungsmangel und seine Auswirkungen auf die psychophysische Leistungsfähigkeit" in "Bewegte Kindheit", Karl-Hofmann-Verlag).
- Die für das Erwachsenenalter so typischen Rückenbeschwerden entwickeln sich bereits im Kindesalter durch Bewegungsmangel (Jürgen Weineck, s.o.).
- Die Gehirnvernetzung entwickelt sich über Sinnes- und Bewegungserfahrungen. Kinder mit mangelnden Erfahrungen auf diesem Gebiet kommen mit einem nicht ausreichend vernetzten Gehirn in die erste Klasse - mit den oben angeführten Folgen (Jürgen Weineck s.o.).
- Eine Studie von Renate Zimmer ergab, dass psychomotorisch geförderte Kinder unter anderem auch bessere Leistungen im Intelligenztest zeigten. Die gesamte Persönlichkeitsentwicklung, die Entstehung eines positiven Selbstbildes und auch die soziale Kompetenz werden durch Sinnes- und Bewegungserfahrungen positiv beeinflusst (Renate Zimmer "Identität und Selbstkonzept - zur Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung" in "Kindheit in Bewegung", Karl-Hofmann-Verlag).
- Eine andere empirische Studie von Renate Zimmer ergab, dass Kinder mit breiter psychomotorischer Förderung im Vergleich mit der Kontrollgruppe bessere Leistungen im Grad ihrer Selbstständigkeit und in der Gruppenintegration zeigten.

Der Elementarbereich muss, auch mit Hilfe des Staates, die nötige Umwelt für die Kinder schaffen. Eine höhere Risikobereitschaft gehört ebenfalls dazu. Anstatt die Kinder in Watte zu packen, sollten wir den Kindern Erfahrungen ermöglichen, auch wenn eine Verletzungsgefahr bestehen "könnte". Sicher ist es unangenehm dies Auszusprechen, da es die Aufsichtspflicht nicht zulässt ein Risiko einzugehen.

Lässt sich das Risiko nicht einschätzen? Ein Kind dass bei sportlichen Aktivitäten Risiken eingeht, baut sein Selbstbewusstsein auf. Das Kind hat sich selbst dazu überwunden diese Aufgabe oder den Reiz einzugehen. Das Kind ist damit eine Erfahrung reicher und kann darauf aufbauen. Wir projizieren unsere Ängste und Befürchtungen auf das Kind, dass damit ebenso unsicherer wird. Je höher die Angst vor einer zu bewältigenden Aufgabe ist, desto höher ist ebenso die Wahrscheinlichkeit, dass ein Misserfolg die Erfahrung ist. Diese Einstellung kann sich verfestigen und sich lebenslang negativ auf das Selbstbewusstsein auswirken.

Die Überlegung der Bewegungs- und Motopädagogik sollte jedoch nicht nur die Bewegung der

Kinder aufgreifen, sondern auch den Einfallsreichtum, die Intelligenz und die Phantasie herausfordern können.

- Die Bewegungsaufgaben und -erziehung sollte Persönlichkeitsorientiert sein, sie sollen dem Kind in seiner ganzen Persönlichkeit zugute kommen und nicht isoliert eine bestimmte sportliche Leistung der Kinder steigern.
- Die Bewegungsaufgaben sind individualisiert, d.h. jedes Kind kann die Bewegung so durchführen, wie es sie sich zutraut, und es kann je nach Bedürfnis die Schwierigkeit steigern, z.B. begehen die meisten Kinder zuerst einmal vorsichtig eine Rutsche, bremsen erheblich, wenn sie zum ersten mal rutschen, werden dann immer schneller, bis sie sich schließlich sogar Bäuchlings herunter rutschen trauen.
(Erfahrungen ermöglichen, Risiken eingehen lassen...)
- Die Bewegungsaufgaben sind prozessorientiert und nicht zielorientiert. Das heist, es kommt nicht darauf an, bestimmte Fertigkeiten einzulernen, sondern die Bewegung an sich ist das Entscheidende. Nicht das Üben hin zu bestimmten Leistungen, sondern der Vollzug der Bewegung steht im Vordergrund.
- Die Bewegungsaufgaben sind Erlebnisorientiert und auf das Miteinander in der Gruppe ausgerichtet. Demnach ist es nicht im Sinne der Motopädagogik, wenn sich die Kinder zurückziehen, um eine bestimmte Übung einzulernen, die vielleicht vorgeführt werden sollte. Bewegung verbindet und ermöglicht soziale Kontakte und Erfahrungen.

Daraus folgt: Die Motopädagogik will die Kinder nicht an Geräten beschäftigen, die nur bestimmte fest genormte Bewegungen zulassen, sondern die Bewegungssituationen sollen für eine große Vielfalt von Bewegungen offen sein. Bewegung ist nach den Forderungen der Motopädagogik auch vielfältige Sinneserfahrung. Die Kinder sollen neben den Bewegungen auch das Sehen, Hören, Riechen und Fühlen einsetzen können (Zinke- Wolter, 1991).

„*Begreifen kommt vom Greifen!*“ sollte die Richtung der Bewegungserziehung geben. Schon seit den 70er Jahren folgen diesem Motto einige Institutionen. Leider ist es noch nicht überall angekommen.

Die Motopädagogik sollte im KiGa mehr Beachtung bekommen und intensiver eingearbeitet werden.

Es geht Grundlegend nicht darum, alles zu verändern. Keiner muss sich den Kopf darüber zerbrechen was getan werden muss. Es liegt auf der Hand: Schafft den Kindern Raum für Bewegung die sie brauchen und wollen. Lasst die Kinder dreckig werden und schwitzen, sie können sich wieder waschen. Ihre Defizite lassen sich wesentlich schwieriger „*bereinigen*“!

Literaturhinweise:

Schaffner, K.: Aus der gymnastischen Lehrarbeit; Pohl-Verlag, 2. Aufl. 1984

Schaffner, K.: Bewegen, Spielen und Tanzen für Kinder von drei bis acht Jahren; Pohl-Verlag, 4. Auflage 1989

Schaffner, K.: Die Welt ist schön - Kreisspiele, Spiellieder und Tänze; Band 1; Pohl-Verlag, 2. Aufl. 1991

Schaffner, K.: Die schönsten Turnstunden für Kinder im Vor- und Grundschulalter; Pohl-Verlag 1997

Schaffner, K.: Mit allen Sinnen die Welt erfahren - Geschichten und Spielanregungen für Kinder und Eltern; Herder-Verlag 1997