



Grundschule Dehrn

Grundschule des Landkreises Limburg-Weilburg

Schule und Gesundheit
Teilzertifikat Bewegung

Bewegungskonzept der Grundschule Dehrn

Unterlagen zum Erwerb
des Teilzertifikates Bewegung

erstellt vom Kollegium der Grundschule Dehrn

im Mai 2010

Inhalt

Schulsituation Grundschule Dehrn.....	3
Der Sportunterricht an der Grundschule Dehrn	4
Allgemeine Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts	4
Voraussetzungen	4
Inhalte der Sportstunden/Doppelstunde	4
Schwimmunterricht	5
Sportunterricht auf dem Schulhof.....	5
Sport- und Spielveranstaltungen.....	6
Bundesjugendspiele	6
Kooperation mit der Astrid-Lindgren-Schule Limburg	6
Grundschulwettbewerbe.....	6
Sport – und Spielfeste	6
Zusammenarbeit mit Vereinen und sonstige Aktivitäten	7
Vereine	7
Trendsportarten	7
Spendenlauf, Fahrradtraining, Wandertage.....	8
Bewegungspausen im Unterricht	9
Lernen an Stationen	9
Laufdiktat.....	9
Bewegungsgeschichten	9
Der Schulhof während der Pause	11
Projekte	12
Klasse 2000	12
„Schnecke“ – Bildung braucht Bewegung	12

Schulsituation Grundschule Dehrn

Die Grundschule Dehrn wird zur Zeit von 110 Schülerinnen und Schülern in sechs Klassen besucht, Außerdem wird ein Vorlaufkurs für die Vorschulkinder der Kindertagesstätte angeboten, in dem Kinder mit Migrationshintergrund die Gelegenheit haben, sprachliche, mathematische und soziale Kompetenzen zu erwerben. An der Schule unterrichten sieben Lehrerinnen und Lehrer, davon sind eine Kollegin und ein Kollege ausgebildete Sportlehrer.

Seit 1969 befindet sich die Grundschule in den heutigen Gebäuden in der Blankenstraße am Ortsrand. Nach einer Erweiterung verfügt die Schule über sieben Klassenräumen, einen Raum für Computer, einen Raum für Kleingruppenarbeit sowie einen Verwaltungstrakt mit Lehrerzimmer und Verwaltungsräumen. Für verlässliche Zeiten sorgt ein Betreuungsangebot des Fördervereins während des Schulvormittags.

Für den Sportunterricht wird der Schulhof und die Mehrzweckhalle genutzt. Die Sporthalle ist zu Fuß innerhalb von 15 Minuten zu erreichen. Außerdem steht der Sportplatz an der Lahn zur Verfügung, der jedoch keine Laufbahn oder Sprunggrube für den Leichtathletikunterricht anbietet. Der Schwimmunterricht findet im Hallenbad in Offheim statt, das mit dem Bus erreicht wird.



Abbildung 1: Grundschule Dehrn

Der Sportunterricht an der Grundschule Dehrn

Allgemeine Aufgaben und Ziele des Sportunterrichts

Der Sportunterricht nimmt einen sehr hohen Stellenwert an unserer Schule ein.

Er unterstützt die Entfaltung des kindlichen Spiel- und Bewegungsdranges und geht gezielt auf die Bedürfnisse der Kinder ein.

In Verbindung zu außerschulischen Aktivitäten tragen wir zur Verbesserung der Lebensqualität sowie zu einer gesunden Entwicklung bei. Gleichzeitig wird eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung der Kinder unterstützt.

Wie in vielen Bereichen hilft uns auch im Sportunterricht die Neugierde, die in den Kindern steckt, sich selbst und die Möglichkeiten sich vielseitig zu bewegen. Wie in allen Fächern werden auch im Sportunterricht Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen vermittelt. Bewegung steht immer in enger Verbindung zu sozialen Aspekten. Die Kinder sollen lernen, sich zu vertrauen, sich gegenseitig helfen und unterstützen sowie erkennen, dass der Einzelne wichtig für das Gesamtergebnis ist. Auch im Sportunterricht sind Ideenreichtum, Kreativität, die Fähigkeit sich zu organisieren und die Beurteilung der eigenen Leistung wichtige Bestandteile.

Es ist wichtig, auf die Bedürfnisse jedes Kindes einzugehen und vorhandene Ängste abzubauen. Alle Kinder sollen sich geistig und körperlich weiterentwickeln.

Eine gute Lernatmosphäre ist uns als Sportlehrer sehr wichtig. Zudem muss konsequent auf eine auf eine realistische Selbsteinschätzung der Schüler geachtet werden. Die durchaus verschiedenen Interessen hinsichtlich sportlicher Aktivitäten von Jungen und Mädchen muss im gleichen Maß ihren Inhalt finden.

Voraussetzungen

Wie in der derzeit geltenden Stundentafel vorgeschrieben, finden an unserer Schule für die erste bis vierte Klassenstufe drei Stunden Sportunterricht statt. Für die Doppelstunde nutzen wir die Mehrzweckhalle in Dehrn. Dies ist mit einem Fußmarsch von ca. 15 Minuten verbunden, der jedoch ebenfalls der Bewegung dient und nicht zuletzt fächerübergreifend genutzt werden kann.

Eine Sportstunde findet auf unserem Schulgelände statt.

Die vierten Klassen haben die Möglichkeit das Hallenbad in Offheim zu nutzen.

Inhalte der Sportstunden/Doppelstunde

Um jeden Schüler entsprechend seinen Fähig- und Fertigkeiten zu fördern und zu unterstützen, wird der Sportunterricht in verschiedene Disziplinen eingeteilt. In jeder einzelnen Disziplin werden Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Gewandtheit und Gelenkigkeit geschult und stetig weiterentwickelt.

Folgende Teildisziplinen sind Inhalte unserer Sportstunden:

- Spielen
- Turnen
- Rhythmische Bewegungen und Tanzen
- Werfen - Springen - Laufen
- Rollen - Gleiten - Fahren

In allen Teildisziplinen werden Leistung, der volle Einsatz und die Eigenverantwortung jedes Einzelnen gefordert, gleichzeitig müssen die Schüler die Verantwortung für einen Partner oder für eine ganze Gruppe übernehmen. Konflikte müssen behoben und Niederlagen akzeptiert werden.

Beim Thema „Spielen“ stehen in allen Klassen vor allem Laufspiele in Wettbewerbsform im Mittelpunkt. Gern werden hier Kleingeräte wie Bälle, Luftballons, Tücher und Reifen eingesetzt. Die Spiele finden meist zu Beginn der Sportstunden oder als Abschlussspiel statt.

Einige beliebte Spiele sind: „Jägerball“, „Brennball“, „Abwerfen“, „Ball über die Schnur“, „Steh – Geh“, „Wechselt das Bäumchen“, „Feuer – Wasser – Blitz“, „Seitenwechsel“, „Der Haifisch schwimmt“, „Komm mit – Lauf weg“, „König der Löwen“.....

Turnen: Zu Turnübungen werden **Geräte** wie **Matten** (Rolle vorwärts/rückwärts, Standwaage, Schrittbewegungen, Kopfstand...), **Ringe** (Schwungübungen), **Bänke /Schwebebalken** (balancieren) eingesetzt.

Rhythmische Bewegung: Dabei kommen vor allem das Tamburin sowie Musik zum Einsatz.

Laufen – Springen – Werfen: Diese Disziplinen der Leichtathletik trainieren wir in der Halle und im Freien. Wir bemühen uns, die äußeren Gegebenheiten auszuschöpfen. Im Freien können die Wurf- und Laufdisziplinen geübt werden. Die Sprungübungen finden in der Halle statt.

Rollen - Gleiten – Fahren: Beliebte Kleingeräte sind hier die Rollbretter.

Schwimmunterricht

Im vierten Schuljahr findet im Schwimmbad Offheim **der Schwimmunterricht** statt.

Zu Beginn des Schwimmkurses wird überprüft, welche Fertigkeiten jeder Schüler besitzt.

Die Kinder werden danach in eine Anfängergruppe bzw. fortgeschrittene Gruppe eingeteilt.

Anfängergruppe: Häufig ist in dieser Gruppe festzustellen, dass Ängste vor dem Wasser bestehen. Diese Kinder müssen zunächst an das Wasser gewöhnt und Vertrauen aufgebaut werden. In dieser Phase ist das Üben in spielerischer Form sehr wichtig.

Danach erlernen sie durch verschiedenen Gleit- und Tauchübungen sowie auch durch Spiele im Wasser, in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik, eine Schwimmart (Brustschwimmen). Dabei kommen häufig Schwimmbretter, Tauchringe und andere Schwimmhilfen zum Einsatz.

Fortgeschrittene Gruppe: Schüler dieser Gruppe bringen schon gute Voraussetzungen und Sicherheit mit. Hier stehen die Ausformung der Technik, Ausdauer und Kondition im Mittelpunkt. Die Schüler erlernen in diesem Schuljahr eine zweite Schwimmart (Brustschwimmen und Kraulen).

In beiden Gruppen wird der Kopfsprung geübt.

Sportunterricht auf dem Schulhof

Ergänzend zum Sportunterricht findet für die Klassen 1 – 4 eine Sportstunde auf dem Schulhof statt.

Um auch hier auf die verschiedenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten einzugehen sowie die Freude und Begeisterung für Bewegung bei allen Kindern nicht nur zu wecken, sondern zum Selbstverständnis werden zu lassen, wurden in den letzten Jahren viele Neuanschaffungen von Sportgeräten wie Pedalos, Fahrräder und Roller, Torwände, Kleingeräte zum Springen, Laufen und Balancieren getätigt. Unsere Schule ist umfangreich mit Kleingeräten wie Rope-Skippingseilen, verschiedenen Ballarten, Laufklötzchen, Stelzen, Seilen, Federball- und Tischtennispielen ausgestattet.

Auf unserem Schulgelände befinden sich ein Klettergerüst, eine Kletterwand, ein Balancierbalken, eine Rutsche, ein Sandkasten und eine Vogelnestschaukel. In absehbarer Zeit wird durch unseren Förderverein ein Niedrigseilgarten errichtet.

Dies alles sichert eine abwechslungsreiche Gestaltung der Sportstunde auf dem Schulgelände.

Bewegung mit der ganzen Gruppe sowie für jeden einzelnen Schüler können so gewährleistet werden.

Auch während der Einzelstunde stehen somit Bewegung und der soziale Aspekt eng im Zusammenhang.

Sport- und Spielveranstaltungen

Bundesjugendspiele

An der Grundschule Dehrn finden jährlich die Bundesjugendspiele im Wettkampf Leichtathletik statt. Die Schüler nehmen an den Disziplinen 50-m-Lauf, Ballweitwurf, Weitsprung sowie einem Ausdauerlauf teil.

Gelaufen und geworfen wird auf dem Dehrner Sportplatz (Nebengelände). Zur Ausübung des Weitsprungs müssen Nachbarsportplätze bzw. Nachbarschulen mit Weitsprunganlage aufgesucht werden, da der Dehrner Sportplatz über keine Sprunggrube verfügt. Wahlweise kann die Weitsprungsdisziplin in der Turnhalle auf Weichmatten trainiert und abgenommen werden. Dort findet auch der sonstige Hallensport der Grundschule Dehrn statt.

Kooperation mit der Astrid-Lindgren-Schule Limburg

Seit dem Schuljahr 2001/2002 pflegt die Grundschule Dehrn den Kontakt mit der Astrid-Lindgren-Schule (Förderschule für Praktisch-Bildbare) in Limburg.

Die Bundesjugendspiele fanden in diesem Zeitraum oftmals in Limburg auf dem Sportplatz an der Heinz-Wolf-Halle statt.

Mit der Astrid-Lindgren-Schule finden nicht nur gemeinsame Bundesjugendspiele statt. Darüber hinaus werden auch noch andere sportliche Aktivitäten kooperativ ausgeübt. Regelmäßige Fußballvorbereitungsspiele zwischen beiden Schulen sowie Sport- und Spielfeste sind hierbei zu nennen.

Grundschulwettbewerbe

Die Schüler der Grundschule Dehrn nehmen an folgenden Grundschulwettbewerben (3. und 4. Schuljahr) teil:

- Fußballturnier mit Vielseitigkeitswettbewerb
- Kükenschwimmen
- Leichtathletik

Bei diesen Grundschulwettbewerben können reine Jungen – und Mädchenmannschaften, aber auch gemischte Teams teilnehmen.

Sport – und Spielfeste

Neben den Bundesjugendspielen werden in Dehrn auch Sport– und Spielfeste ausgerichtet. Diese finden entweder auf dem Sportplatz oder auf dem Schulgelände (im Rahmen von Schulfesten) statt. Hierbei werden zahlreiche Bewegungsstationen hinsichtlich Geschicklichkeit, Koordination, Konzentration und Ausdauer angeboten.

Die Elternschaft unterstützt die Grundschule dabei bei den einzelnen Stationen sowie beim Auf – und Abbau.

Für das leibliche Wohl (Getränke – und Imbissstände) aller Teilnehmenden sorgen zumeist ebenso die Eltern der Kinder.

Zusammenarbeit mit Vereinen und sonstige Aktivitäten

Vereine

Viele Kinder der Grundschule Dehrn sind in den Abteilungen Fußball, Tischtennis und Turnen des TuS-Dehrn. Ein Interessenaustausch zwischen den Trainern und Sportlehrern ist somit gegeben. Der örtliche Tennisclub bietet einen Schnupperkurs für interessierte Schüler an.

Trendsportarten

Rope-Skipping, eine Wavebordpräsentation und Inlinerschulung sind weitere Bausteine unseres Bewegungskonzepts.

Der Handballbundesligaclub HSG - Wetzlar führte im letzten Schuljahr eine dankbar angenommene Handballeinheit im 4. Schuljahr durch.



Abbildung 4: Rope-Skipping



Abbildung 2: Handballtraining



Abbildung 3: Wave-Boarding

Spendenlauf, Fahrradtraining, Wandertage

Auf dem Sportgelände des TuS – Dehrn führten wir am 29. September 2009 einen Spendenlauf mit allen Grundschulklassen durch, bei dem uns auch zahlreiche Eltern unterstützten.

Im vierten Schuljahr findet ein Fahrradtraining im Realverkehr in Zusammenarbeit mit der Polizei statt.

Während des Schuljahres werden in allen Klassen regelmäßig Wandertage ausgerichtet.



Abbildung 5: Spendenlauf

Abbildung 6: Fahrradtraining



Bewegungspausen im Unterricht

Die Lebenssituation von Kindern ist heute zunehmend durch eine eingegrenzte Bewegungswelt und somit durch einen Bewegungsmangel gekennzeichnet.

Morgens werden sie im Auto zur Schule gebracht, vormittags sitzen sie im Klassenzimmer, nachmittags und abends dann zu Hause vor dem Fernseher, der Playstation oder dem Computer. Ein Großteil der Kinder sitzt in der heutigen Zeit definitiv zu viel. Dies hat natürlich nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit, sondern auch auf die Lernmotivation und Konzentrationsleistung der Schüler.

Somit ist es nicht verwunderlich, wenn im es im Klassenzimmer zeitweise unruhig wird und die Schüler beginnen, sich gegenseitig ablenken.

Dann ist es Zeit für so genannte Bewegungspausen im Unterricht.

Wir Lehrkräfte der Grundschule Dehrn versuchen auf unterschiedlichen Wegen unsere Kinder auch während des Unterrichts zur Bewegung zu animieren.

Dies kann bspw. durch Laufdiktate, Eckenrechnen, Phasen der Freiarbeit, Arbeit an Stationen, Bewegungsaufträge, die gleichzeitig das Lesen fördern (vgl. Anhang) oder Bewegungsspielen umgesetzt werden. Auch Lieder zur Bewegung oder Bewegungsgeschichten sind bei den Schülern (auch im Englischunterricht) sehr beliebt.

Es gibt eine Fülle an Ideen, solche Bewegungspausen in **allen** Fächern umzusetzen.

Im Folgenden sollen nur einige Ideen näher skizziert werden:

Lernen an Stationen

Das Lernen an Stationen ermöglicht es Kindern zum Beispiel, Aufgaben in Bewegung zu lösen und erfordert bzw. fördert zudem ein hohes Maß an Sozialkompetenz.

Laufdiktat

Auch hier liegt der Vorteil darin, dass die Schüler ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. Bei dieser Bewegung im Unterricht werden, wird ein Diktat viermal kopiert und in die Ecken des Klassenzimmers aufgehängt. Nun müssen die Schüler zur jeweils am weitesten entfernten Ecke gehen/laufen/hüpfen, auf ihren Platz zurückkehren und das Gemarkte aufschreiben. Anschließend können die Schüler ihre Diktate dann bspw. in Partnerarbeit korrigieren. Neben der angenehmen und entspannenden Dynamik, die eine solche Phase in den Unterrichtsvormittag mitbringt, wird auch die Merkfähigkeit trainiert.

Bewegungsgeschichten

Mit rhythmischer Musik (die die Bewegungsabläufe leitet) untermalt, sorgen die Geschichten für gute Laune, körperlichen Ausgleich und Aggressionsabbau.

Die Bewegungsspiele erfordern keine Vorbereitung und können jederzeit zwischen Arbeitsphasen eingesetzt werden.



Seite 65: Bewegungsaufträge

Setze dich auf einen Stuhl, nachdem du dir ein Buch geholt hast.	Lege die linke Hand auf den Kopf, während du auf dem rechten Bein hüpfst.
Lege deinen Bleistift vor dich hin, nachdem du im Flur 5-mal gehüpft bist.	Kreise mit dem rechten Arm nach hinten und mit dem linken Arm nach vorne.
Fasse beide Hände, strecke sie vor der Brust aus, und schreibe einen großen Buchstaben in die Luft.	Hole dir ein Blatt Papier, falte es in der Mitte, schreibe deinen Namen darauf, und bringe es zu deiner besten Freundin/Freund.
Gehe 5 Schritte rückwärts, drehe dich um dich selbst, und gehe weitere 5 Schritte.	Schließe die Augen, und stelle dich auf die Zehenspitzen. Strecke die Arme aus, und zähle bis 15.
Strecke den rechten Arm aus, und schreibe eine liegende Acht in die Luft. Verfolge die Hand mit den Augen.	Setze dich im Schneidersitz auf den Boden. Stütze die Hände neben dem Körper auf, und versuche, mit dem Kopf die Beine zu berühren.
Gehe 4 Schritte rückwärts, und hüpf auf dem linken Bein zurück. Wiederhole die Übung auf dem rechten Bein.	Setze dich auf deinen Stuhl. Schließe die Augen, und zähle leise bis 20. Was hörst du alles in dieser Zeit? Schreibe es auf.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Bewegungspausen den Schülern großen Spaß machen und anschließend wieder konzentrierte Unterrichts- und Stillarbeitsphasen ermöglichen.

Literaturtipps:

Barth, Katrin; Maak, Angela: Deutsch mit dem ganzen Körper. 60 Bewegungsspiele für alle Bereiche des Deutschunterrichts. Verlag an der Ruhr 2009.

Beigel, Dorothea: Beweg dich, Schule. Eine „Prise Bewegung“ im täglichen Unterricht der Klassen 1 bis 10. Borgmann Media Verlag 2005.

Maak, Angela; Wemhöner, Katrin: Mathe mit dem ganzen Körper. 50 Bewegungsspiele zum Üben und Festigen. Verlag an der Ruhr 2007.

Schneider, Monika; Schneider, Ralph: Bewegen und Entspannen im Jahreskreis. Rhythmisierungen, Bewegung und Ausgleich im Kindergarten und Unterricht. Verlag an der Ruhr 1996.

Der Schulhof während der Pause

Unsere Grundschule besitzt einen vielseitig nutzbaren Außenbereich, der den Kindern abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten bietet.

Bei der Gestaltung der Bereiche wurden die Wünsche der Kinder erfragt und berücksichtigt.

Der Außenbereich gliedert sich in Schulhof und Spielplatz.

Da der Schulhof teilweise überdacht und gepflastert ist, können die Kinder auch bei schlechten Witterungsverhältnissen draußen toben und spielen.

Auf dieser Fläche finden die Kinder ein häufig frequentiertes Völkerballfeld, das bei Bedarf in ein Volleyballfeld mit Netz umgewandelt werden kann.

Außerdem stehen den Kindern 2 Basketballkörbe, zwei Tischtennisplatten und verschiedene Hüpfhäuser zur Verfügung. An einer Kletterwand können die Kinder ihre Geschicklichkeit und Kraft probieren.

Den Übergang vom Schulhof zum Spielplatz bildet eine Rutsche. Die Fläche des Spielplatzes ist teilweise mit Gummiplatten ausgelegt oder besteht aus Rasen.

Hier befindet sich ein großes Klettergerüst mit vielseitigen Möglichkeiten wie Hangeln, Klettern an verschiedenen Materialien, Turnen am Reck und Schwingen.

Die Nutzung der Vogelnestschaukel muss eingeteilt werden, so beliebt ist sie bei den Kindern.

Außerdem finden sie hier einen Wackelbalken zum Balancieren und einen großen Sandkasten.

In Planung befindet sich die Anlage eines Niedrigseilgartens, der vom Förderverein gesponsert wird.

Jede Klasse besitzt eine Kiste mit verschiedensten Spielgeräten wie Bällen, Seilen, Hüpfgummis, Pferdeleinen, Wurfspielen, Reifen, Tischtennisschlägern, Federballspielen usw. Aus dieser Fülle können die Kinder auswählen und die Spielsachen mit in die Pause nehmen.

Somit stehen den Schülerinnen und Schülern unserer Grundschule in den Pausen vielfältige Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung.

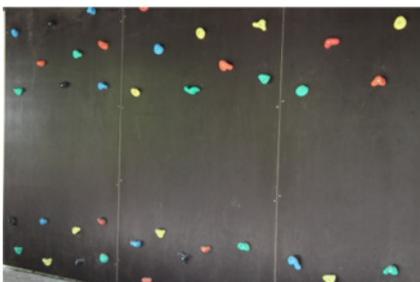


Abbildung 7: Boulderwand



Abbildung 8: Vogelnestschaukel



Abbildung 9: Wackelbalken



Abbildung 10: Klettergerüst

Projekte

Klasse 2000

Zwischen den Schuljahren 2000 / 01 und 2007 / 08 haben an der Grundschule Dehrn sechs Klassen an dem Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung „Klasse 2000“ teilgenommen.

Um Volkskrankheiten, Suchtprobleme und die zunehmende Gewaltbereitschaft von Kindern und Jugendlichen in den Griff zu bekommen ist Vorbeugung notwendig. Das Unterrichtsprogramm begleitet die Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse, denn Suchtvorbeugungsmaßnahmen erzielen den größten Erfolg, wenn vor dem ersten Suchtmittelkonsum eingesetzt wird. Dieser fällt bei immerhin einem Drittel der Kinder mit dem Probieren von Zigaretten in die Grundschulzeit. „Klasse 2000“ geht von der wissenschaftlichen Erkenntnis aus, dass die beste Vorbeugung die Förderung der Kinder im Hinblick auf ihre persönlichen Kompetenzen ist.¹

Ziele des Programms sind:

- Förderung der Körperwahrnehmung und einer positiven Einstellung zur Gesundheit,
- Stärkung der persönlichen und sozialen Kompetenzen,
- Schulung eines kritischen Umgangs mit Tabak, Alkohol und den Versprechen der Werbung,
- Unterstützung der Kinder beim gesunden Aufwachsen durch Eltern, Schule und Gemeinde.²

Ein wichtiges Gesundheitsthema neben der Ernährung ist: „Gesund bleiben macht Spaß!“ Deshalb erhält die Bewegung einen besonderen Stellenwert in der Gesundheitsförderung des Programms „Klasse 2000“. In verschiedenen Formen werden Entspannungs- und Bewegungsübungen angeregt und mit dem Wissen über deren positive Auswirkungen auf die Atmung, die Wirbelsäule, die Verdauung sowie den Herz- und Blutkreislauf verknüpft.

Bewegungseinheiten:

1. 5-Minuten-Pausenspaß: regelmäßige Übungen zur Musik
2. Bewegungsgeschichten
3. Kooperationsspiele mit dem Schwungtuch
4. Vertrauensübungen
5. Übungen mit dem Erbsensäckchen
6. Bewegtes Sitzen
7. Entspannung mit Fantasiereisen

„Schnecke“ – Bildung braucht Bewegung

Im Frühjahr 2007 startete das bundesweit bisher einmalige Projekt „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“ im Auftrag des Hessischen Kultusministeriums.

Bis Ende 2009 wurden bei ca. 7500 Schülerinnen und Schülern im Alter von 5-19 Jahren Screenings im Bereich Hören, Sehen und Gleichgewicht durchgeführt. Als Ergebnis dieser Testungen konnten bei vielen Schülerinnen und Schülern Auffälligkeiten in den Wahrnehmungsbereichen Hören, Sehen und Gleichgewicht festgestellt werden. Bei den Gleichgewichtstests erwiesen sich 62% der Vor- und Grundschüler/innen und jede(r) zweite Schüler/Schülerin der weiterführenden Schulen als auffällig. Diese Schülerinnen und Schüler waren in Mathematik und Sport signifikant um 0,6 Notenstufen schlechter, im Fach Deutsch 0,7 Notenstufen signifikant schlechter. Es zeigte sich auch ein Zusam-

¹ Verein Programm Klasse 2000 (Hrsg.): Lehrerheft - 4. Jahrgangsstufe, Schuljahr 2007/2008; Version 2.0, Auflage: 3.400; S. 5

² ebd.

menhang zwischen dem Ausmaß der Beeinträchtigung des Gleichgewichts und den erzielten Schulleistungen. Je schlechter das Ergebnis der Gleichgewichtstests, desto schlechter war die durchschnittliche Deutschnote.

Gleichgewichtsstörungen können das Leben eines Menschen stark beeinträchtigen. Folgen können unter anderem Schwindel, Übelkeit, Koordinationsschwierigkeiten, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen aber auch Sprach- und Lernstörungen sein. Daher ist es wichtig, schon in der Kindheit den Grundstein für eine gesunde Entwicklung des Gleichgewichts zu setzen. Ein ausgewogenes Gleichgewicht unterstützt das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit. Gleichgewichtsreize dienen der Gehirnentwicklung und regen die Gehirntätigkeit an. Der Kopf und Körper können leichter aufrecht gehalten werden. Die zielgerichtete Bewegung der Augen und die Hörwahrnehmung werden positiv unterstützt.

Das Gleichgewichtsprogramm des „Bewegungskalenders – Bildung kommt ins Gleichgewicht“ will auf einfache und umsetzbare Weise zur Unterstützung und Intensivierung des Lernens und der Gesundheit beitragen. Für den Körper ist es eine große Herausforderung, sich auf der kleinen Fläche der Fußsohlen auszubalancieren und als Basis für Übungen zu nutzen. Dies und die Langsamkeit der Bewegungen erfordern eine gut abgestimmte Koordination von Ziel- und Stützmotorik. Die Bewegungen werden durch stetige Wiederholung zu Beginn jeder Schulstunde, an jedem Schultag trainiert. Die Bewegungsabläufe werden automatisiert und verinnerlicht und tragen dadurch sowie durch Rhythmus, Stille und bewusste Atmung zur Harmonisierung des Körpers bei. Diese Gleichgewichtsschulung wird mit anderen Bewegungsangeboten während des Unterrichts und in den Pausen verknüpft.³

Die derzeitige zweite Klasse nimmt zur Zeit (Start im Schuljahr 2009/2010) an einer Studie über zwei Schuljahre teil, die von Frau Prof. Dr. phil. Christina Reichenbach, Bochum (Heilpädagogik) und Herrn Prof. Dr. med. Eckhard Hoffmann, Aalen (Hörakustik und Augenoptik) wissenschaftlich begleitet wird. Zur Feststellung des Ist – Stands in den Bereichen Hören, Sehen, Gleichgewicht motorische Leistungsfähigkeit, Leseverständnis, Rechtschreibung, Mathematik und sozial-emotionale Schulerfahrungen werden verschiedene normierte Testverfahren (u.a. Movement - ABC, ELVE, FEES, DEMAT 2+, HSP, Lesetest) durchgeführt und in regelmäßigen Abständen wiederholt. Im Verlauf der Studie wenden die Kinder das Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung (Gleichgewichtskalender) an. Die Auswirkung dieser pädagogischen Maßnahmen auf die schulischen Leistungen sollen überprüft werden.

³ Vgl. Beigel, Dorothea: Bildung kommt ins Gleichgewicht – Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung, Begleitheft zum Posterkalender – Borgmann/Media, Dortmund, 2009. S. 7ff