

Aufgeschlagenes Knie gutes Ergebnis

„Bewegte Kinder – Schlaue Schule“: Nicht nur in der Schule lauert die Trägheitsfalle

„Bewegte Kinder – Schlaue Schule“ nennt sich das Projekt des Niedersächsischen Kultusministeriums, mit dem die Gesundheitsprävention an Grundschulen durch Aktionstage gefördert werden soll.

Obernkirchen. Denn die Kindheit hat sich in den vergangenen 25 Jahren stark verändert, erklärt Hölscher-Grieger. Untersuchungen hätten ergeben, dass Grundschüler sich heute nur noch eine Stunde am Tag bewegen würden; durchschnittlich neun Stunden würden sie dagegen sitzen: In der Schule, während der Hausaufgaben vor dem Fernseher und vor dem Computer. Das Projekt des Kultusministeriums soll da Abhilfe schaffen – mit viel Bewegung. Der Trick ist einfach, aber effektiv. Sie habe eine Schlange mitgebracht, aber die komme nur, wenn alles ruhig ist, wenn jeder mucksmäuschenstill sei, erklärt Bewegungspädagogin Ariane Hölscher-Grieger. Sie geht durch die Reihen, alle Schüler, denen sie auf die Schulter packt, stehen leise auf und folgen ihr – nach drei Minuten bewegt sich eine lange Schlange durch den Raum. Jetzt ist ihr nicht nur die Aufmerksamkeit der Schüler sicher, auch ein anderes Ziel hat sie erreicht: Die Schüler haben sich bewegt. Beim gegenseitigen Abtasten und Sichverbiegen probierten die Kinder aus, was den Rücken stärkt und was ihn belastet. Größtes Problem: das lange Sitzen. „Ein Lernverhinderer, der Kräfte bindet“, so Hölscher-Grieger. Sie zeigte, wie Bewegung in den Unterricht kommt: Die Kinder hüpfen, setzen sich auf Tische, legen sich auf den Boden. Das Motto: abwechselnd sitzen und sich bewegen. „Schon mit kleinen Dingen sind in drei Minuten wieder alle fit“, weiß Hölscher-Grieger aus Erfahrung. Ziel ist es die Kinder aus der „Trägheitsfalle“ zu holen und den Unterricht stärker nach dem Prinzip „Unterricht braucht Bewegung“ zu gestalten. Denn weil die Kinder sich zunehmend weniger bewegen und immer mehr Zeit sitzend verbringen, weil sie ihre Umwelt eher passiv oder am Fernseher oder Computer aus zweiter Hand erleben, fehlen ihnen dadurch wichtige Entwicklungs- und Bewegungsreize, die für eine gesunde Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit unabdingbar sind. Denn „Dauersitzen“ und „Abhängen“ wirken sich in diesem Alter besonders ungünstig aus, weil die körperliche, seelische und kognitive Entwicklungen noch nicht abgeschlossen sind. Das ganze Potenzial einer Schule müsse genutzt werden, fordert Ariane Hölscher-Grieger: Wenn Türen geöffnet sind, wenn Flure ideenreich genutzt werden, wenn ein Außengelände zum Klettern, Balancieren und Kriechen einlädt, wenn das Bewusstsein der Lehrer so stark geschärft ist, dass die Bewegung im Schulprogramm verankert ist, dann finden die Kinder die besten Chancen für eine ganzheitlich gesundheitsorientierte Entwicklung vor. Ein aufgeschlagenes Knie? Ist ein unschätzbar wertvolles Erlebnisprädiat, erklärt die Bewegungspädagogin. Und wenn der Spielkamerad wechselt oder sich Kinder auch mal ausgrenzen, dann sei das gut so: „Der Schulhof und die Mitschüler sind die besten Lehrmeister für die Entwicklung der Kinder“. Erst danach folgen die Erwachsenen, die sich dabei ihrer ständigen Vorbildfunktion bewusst sein müssten. Denn Erfolge des Projektes würden sich schneller einstellen, wenn das „Mehr“ an Bewegung auch im Elternhaus gelebt und weitergeführt werden. Deshalb wurden am Abend des Projekttag auch die Eltern einbezogen und zur aktiven Mitarbeit befähigt, damit die gesundheitsfördernden Impulse nicht am Schulhof tor enden. Dazwischen mussten am Nachmittag die Lehrer die Schulbank drücken. Sie sollten die positiven Effekte des handlungsorientierten Unterrichtes selbst kennenlernen. In Form eines interaktiven Unterrichts wurden die Fragen bearbeitet: Nützt Bewegung der kognitiven Entwicklung? Wie kommt mehr Bewegung in den Unterricht? Können bessere Schülerarbeitsplätze den Lernerfolg begünstigen? rnk