

Workshop

„Bildung kommt ins Gleichgewicht“®

Leitung: Anja Werner, Dozentin für Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel ®

Im Workshop wurden Hintergründe, Evaluationsergebnisse und praktische Möglichkeiten zum Einsatz des Gleichgewichtskalenders mit Ziel der Förderung von Schülerinnen und Schüler aller Schulformen vorgestellt.

Bei der Gleichgewichtsschulung handelt es sich um einzelne Bewegungsübungen zur Schulung des Gleichgewichts, die auf Grundlage des Wissens von der menschlichen sensomotorischen Entwicklung und ihres enormen Einflusses auf die sprachliche, kognitive, körperliche und emotionale Auswirkung entwickelt und erprobt wurden.

Das Gleichgewichts- und Bewegungsprogramm "Bildung kommt ins Gleichgewicht" von Dorothea Beigel ® (Borgmann Verlag Dortmund) ist in einem ständigem Austausch von Pädagogik und Medizin entstanden. Es wird in Grundschulklassen, in weiterführenden Schulen (Hauptschule, Gesamtschule, Gymnasium, Berufsschule) und in Förderschulen durchgeführt. Das Gleichgewichtsprogramm wurde im Rahmen der Studie "Schnecke-Bildung braucht Gesundheit" des Hessischen Kultusministeriums (2007-2012) in seiner Wirksamkeit belegt.

Das Gleichgewichtsprogramm macht Spaß, ist ohne besonderen Raum- und Materialbedarf in jeder Schule einsetzbar. Es nimmt nur wenige Minuten Zeit (1-3 Minuten jeweils am Anfang der Unterrichtsstunde) in Anspruch, sollte jedoch regelmäßig durchgeführt werden.

Die Übungen des Bewegungskalenders dienen dem Training des Gleichgewichts.

Sie unterstützen durch den regelmäßigen, zielgerichteten und kleinschrittigen Aufbau der Bewegungsübungen grundlegend und nachhaltig das Lernen und Leisten ebenso sowie das Verhalten der Schülerinnen und Schüler.

Sehwahrnehmung, Hörwahrnehmung, Sprach- und Sprechentwicklung, Fein- und Grafomotorik, Aufmerksamkeit, Bewegungsqualität und Schulfreude profitieren vom Einsatz der „Minuten-Übungen“.

Der Gleichgewichtskalender bietet fünf Schwierigkeitsstufen, die inhaltlich aufeinander aufbauen und jeweils etwa 12-14 Wochen täglich durchgeführt werden. Durch die enge Verbindung von Sprache/Sprechen sind sie auch mit Lerninhalten kombinierbar. Hinweise dazu findet der Nutzer im Begleitbuch.

Hintergrund

Das Vestibularsystem und das taktil-propriozeptive Sinnessystem sind Wahrnehmungssysteme des Menschen, deren Entwicklung bereits vorgeburtlich beginnt.

Das Gleichgewichtsorgan gilt als der älteste Teil des Ohres.

Der frühe Beginn und die schnelle Entwicklung des Gleichgewichtssystems zeigen auf, dass sich das System auf lebensnot-wendige Aufgaben vorzubereiten hat.

Das Gleichgewichtssystem ist lebenslang trainierbar.

Die Bedeutung des Gleichgewichtssinns ist besonders für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen außerordentlich groß, die Erhaltung und Pflege dieses Wahrnehmungssystems hat für jedes Alter eine hohe Relevanz. (www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de)

Evaluation (www.schnecke-bildung.de)

Das interdisziplinäre Projekt “Schnecke - Bildung braucht Gesundheit“ des Hessischen Kultusministeriums beinhaltet in der ersten Phase eine Querschnittsstudie (Hör- Seh- und Gleichgewichtsprüfungen) bei ca. 8.000 Schülerinnen und Schülern aller Schulformen und Altersstufen.

Es belegte, dass etwa zwei Drittel aller Schülerinnen/Schüler bei Gleichgewichtstests mindestens leichte Auffälligkeiten aufweisen und eine deutliche Korrelation zu den Noten in den Fächern Deutsch, Mathematik und Sport zeigen.

In der anschließenden Langzeitstudie „Schnecke-Bildung braucht Gesundheit II“ wurde der Gleichgewichtskalender, der unproblematisch in den Unterricht integrierbar war, ebenso wie das Angebot eines Minitrampolins und eines Balance Boards für die TV Konsole (Nintendo) zur Förderung des Gleichgewichts bei rund 500 Grundschüler aus 27 zweiten Klassen eingesetzt.

In den Kontrollgruppen wurde kein spezielles Programm zur Gleichgewichtsförderung eingesetzt.

Schülerinnen und Schüler der Interventionsgruppe wiesen bei der Enderhebung signifikant bessere Gleichgewichtsleistung auf als die Kinder in der Kontrollgruppe. Sie zeigten eine signifikant bessere Lesefähigkeit, zeigten bessere Leistungen im Mathematiktest und eine Tendenz in der Verbesserung der Rechtschreibleistung. Es zeigten sich in der Interventionsgruppe positive Effekte in Hinblick auf Feinmotorik, Auge-Hand-Koordination, Lernfreude, Schuleinstellung und weitere emotive Faktoren.

Die Ergebnisse der Studie Schnecke II weisen nach, dass eine gezielte in den Unterricht integrierte, tägliche Förderung des Gleichgewichts, breit gefächert signifikante positive

Effekte auf die Leistungsfähigkeit der Schülerinnen/Schüler hat und eine gute Lernatmosphäre fördert (entnommen www.bildung-schnecke.de)

Anschrift der Verfasserin:

gleichgewicht-a.werner@web.de

Weiterführende Literatur:

Beigel, D. (2009): „Bildung kommt ins Gleichgewicht. Guten Morgen, liebes Knie“, bestehend aus Kalender und Buch. Borgmann Media, Dortmund

Beigel, D.; Grönemeyer, D. (2011): Von Anfang an im Gleichgewicht.. Ein Bewegungsprogramm für den Kindergarten mit dem Zwerg Willibald, seinen Freunden und dem kleinen Medicus. “, bestehend aus Kalender und Buch. Borgmann Media, Dortmund. Borgmann Media, Dortmund

Beigel, D. (2013): Bleib in Balance. Aktuelles Unterrichtsmaterial für die Klasse 2-4. **Kostenlos** abrufbar unter www.dguv-lug.de/gleichgewicht.php

Beigel, D. Frey, R. (2013): Was ist los in meinem Kopf? Poster und Buch - Eine Geschichte für kleine und große Leute, die verstehen wollen, warum das Gleichgewicht für das Lernen so wichtig ist. Borgmann Media, Dortmund

Weiterführende Informationen:

www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de

www.bildung-schnecke.de

projekt.schnecke@web.de