

Rückmeldungen aus der Praxis

Auszug aus dem Erfahrungsbericht einer Grundschullehrerin zum täglichen Gleichgewichtsprogramm „Bildung kommt ins Gleichgewicht“¹

Nachdem ich vom täglichen Gleichgewichtsprogramm „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ erfahren habe, startete ich damit in meiner Klasse 1 im 2. Schulhalbjahr.

Mein Wunsch als Lehrerin war es, den Schülerinnen und Schülern ein kleines Rüstzeug in die Hand zu geben, ihre motorische Unruhe zu verringern und ihre Aufmerksamkeit, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit für das Lernen zu steigern. Da dieses Programm pro Unterrichtsstunde nur ein bis drei Minuten für die Durchführung beansprucht, hat mich dieses als Lehrerin sofort angesprochen. Ich begann zunächst mit zwei Bewegungsfolgen aus Stufe 1.

Den Unterrichtstag startete ich mit „Guten Morgen, liebes Knie“ (1.Unterrichtsstunde/Stufe 1) und beendete den Schultag mit dem Fahrstuhl (5. Unterrichtsstunde/Stufe 1).

Die Durchführungsweise meiner Schülerinnen und Schüler korrigierte ich dabei nicht, da bei diesem Programm der Weg das Ziel ist. Jede/Jeder Praktizierende führt die Bewegung nach seinem Können aus.

Während des Übens konnte ich beobachten, wie sich einige der Kinder am Tisch oder Stuhl festhielten, andere schwankten oder kippten sogar um.

Um das Gleichgewicht sauber zu trainieren, beschloss ich daher, die Übungen nochmals zu vereinfachen. Hierzu erfuhr ich verschiedene Möglichkeiten, z.B.: Die Übung in Teilschritte zerlegen und sie nach und nach einzuführen oder die Übung anfangs im Sitzen zu trainieren.

In der dritten Woche kam von der Klasse der Wunsch, doch eine weitere Übung aus dem Kalender hinzuzunehmen. So ergänzte ich ungefähr im Dreitagesrhythmus die noch fehlenden Gleichgewichtsübungen. Bis Ende der fünften Woche waren dann alle fünf Bewegungsfolgen aus Stufe 1 bekannt. Während des Praktizierens wurde deutlich, dass Übung 3 (langsame Drehung) bei einigen Kindern zunächst leichtes Unwohlsein auslöste. Ich musste die Schülerinnen und Schüler immer wieder daran erinnern, sich nur soweit langsam im Kreis zu drehen, wie es für sie angenehm sei. In dieser Zeit stellte ich den Eltern am Elternabend das Übungsprogramm vor und erhielt von ihnen viel Zustimmung. Einige berichteten mir, dass ihr Kind ihnen bereits die kennengelernten Gleichgewichtsübungen gezeigt hätten. Manche meinten sogar, dass auch ihnen das Programm sicherlich gut tun würde, so wie sie gerade bei der Demonstration gewackelt hätten.

Ich ermutigte sie dazu, die Übungen für sich doch ebenfalls zu Hause zu nutzen.

Da mir als Lehrerin aber immer mal wieder die Zeit davonlief und ich im Alltagstrubel befürchtete die Gleichgewichtsübungsphase zu vergessen, führten wir nach den Osterferien den „Bewegungsmelder“ ein. So waren die Schüler für das Erinnern der Übungen verantwortlich. Diese Aufgabe übernahmen sie gerne. Kinder, die dies vergaßen, wurden von ihren Mitschülern z.B. mit folgenden Worten erinnert: „ , wir müssen noch die Übung machen.“

¹ Siehe Themenheft 2010 des Hessischen Kultusministeriums Projekt „Schnecke-Bildung braucht Gesundheit“ / Genehmigter Auszug

So hatten wir eine rege Trainingszeit, in der die Übungen mal locker von der Hand gingen, es aber auch Tage gab, wo alle besonders viel wackelten, einschließlich der Klassenlehrerin.

An solchen Tagen mussten wir zum Abschluss dann oftmals alle zusammen besonders viel lachen.

Kommentare dazu: „Heute ist Wackeltag!“