

Voraussetzungen für einen guten Schulstart

Mit Brain-Gym®-Übungen | *Andrea Miska-Roß*

In der Zeit meiner dreijährigen Ausbildung zur lernfördernden Kinesiologin bekam ich die Möglichkeit in einer Kindertagesstätte (Kita) ein Projekt für die Vorschulkinder durchzuführen und die Wirksamkeit von Brain-Gym®-Übungen zur Verbesserung der Lernfähigkeit zu überprüfen. Während die Geschäftsführerin der Kita auf die Wirksamkeit der Kinesiologie seit Jahren vertraut, konnte sie bisher die pädagogische Leitung nicht zum regelmäßigen Einsatz verschiedener Übungen motivieren. So sollte dieses Projekt mehr Bewusstsein und Akzeptanz bei den Erzieherinnen und den Eltern schaffen.

Über einen Zeitraum von elf Wochen (März bis Mai 2018) wurden einmal in der Woche die Kita-Kinder von mir angeleitet innerhalb von 45 Minuten verschiedene Brain-Gym®-Übungen, eingebettet in verschiedene Spiele, zu turnen. Zu Beginn und am Ende des Projekts gab es eine „Ist-Stand-Erhebung“, anhand derer mögliche Veränderungen, die das Lernen beeinflussen, aufgezeigt werden sollten. Die Erzieherinnen waren angehalten einige dieser Übungen selbstständig in ihren Wochenablauf einfließen zu lassen.

Teilnehmende

Am Projekt nahmen vier Mädchen teil. Nur ein Mädchen war zu Beginn des Projekts bereits sechs Jahre alt und damit das einzige Kind, das im Jahr der Projektdurchführung eingeschult werden sollte. Die anderen Mädchen waren mit vier und fünf Jahren alt genug, alle Übungen gut mitmachen zu können, zählten aber erst nach dem Sommer zu den „echten“ Vorschulkindern. Dennoch wird der Einfachheit halber im Folgenden diese Gruppe mit dem Titel „Vorschulkinder“ benannt.

Ablauf

Immer mittwochs nach der Frühstückspause gab es für die Vorschulkinder ein Programm aus kinesiologischen Übungen, die mit viel Spaß geturnt wurden. Die Kinder freuten sich besonders über die verschiedenen bunten Spielgeräte, wie Bälle und Tücher, sowie die

lustigen oder auch spannenden Geschichten, in die die Übungen eingebaut wurden.

Schon nach wenigen Wochen präsentierten die Kinder bei meiner Ankunft in der Kita stolz, welche Übungen sie bereits kannten. Hier vor allem die Überkreuzbewegungen und auch die Hook ups, die als entspannendes Element oft zum Stundenabschluss eingesetzt wurden.

Der Vorher-Nachher-Test

Um die Wirkung der regelmäßig durchgeführten Brain-Gym®-Übungen auf grundlegende Fertigkeiten des Lernens zu beurteilen, wurden sechs Tests zur Körperkoordination, der Augen- Hand-Koordination und der visuellen Wahrnehmung zu Beginn und nach acht Übungseinheiten durchgeführt. Angelehnt an die Testauswahl aus der Masterthesis von Ingeborg L. Weber und für den Einsatz leicht abgewandelt, ergaben sich folgende Tests.

Körperkoordination: Sprungtest

Beim Test für die Körperkoordination wurden zwei farbige Platten im Abstand von 50 cm ausgelegt. Die Kinder starteten auf einer Platte und sollten seitwärts im Sprung von einer zur anderen Platte wechseln, ohne den Boden um die Platten zu berühren. Es wurden nur die korrekten Sprünge (gleichzeitiges Abspringen und Landen beider Füße) im Zeitraum von zehn Sekunden gezählt.

Körperkoordination: Gleichgewichtstest

Die Kinder stellten sich auf eine Platte und sollten nur auf einem Bein stehen (s. Abb., S. 84). Dabei durfte sich der gehobene Fuß nicht am Standbein abstützen. Es wurde die Zeit gemessen, solange das Kind diese Position halten konnte. Diese Übung wurde sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein als Standbein durchgeführt.

Visuomotorik

Für den Bereich der Augen-Hand-Koordination wurden drei verschiedene Tests ohne zeitliche Limitierung gestellt, dennoch wurden die benötigten Arbeitszeiten notiert. Aufgabe war es jeweils eine vorliegende geometrische Figur mit drei unterschiedlichen Schwerpunkten möglichst genau abzumalen:



EVFK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Dreieichstraße 23
63263 Neu-Isenburg
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474
www.kinesiologie-verband.de

- Erkennen und Abmalen von horizontalen Linien
- Erkennen und Abmalen von schrägen Linien in unterschiedlichen Längen
- Erkennen der Grundform und Ergänzen fehlender Linien

Visuelle Wahrnehmung

Zur Testung der visuellen Wahrnehmung erhielten die Kinder zwei nebeneinander angeordnete ähnlich aussehende Bilder, um maximal fünf Unterschiede finden zu können. Dafür hatten die Kinder 90 Sekunden Zeit.

Der Test wurde zu Beginn und zum Abschluss des Projekts in gleicher Weise durchgeführt. Nur das „Suchbild“ wurde durch ein anderes Motiv mit dem ähnlichen Schwierigkeitsgrad ersetzt.

Auswertung

Alle Kinder haben sich in mindestens drei der getesteten Bereiche verbessert. Zwei Kinder sogar in allen Bereichen. Dieses Ergebnis ist umso erstaunlicher, da die abschließenden Tests unter sehr viel ungünstigeren Bedingungen stattfanden. Leider konnten diese nicht – wie die erste Erhebung – in einem separaten Raum durchgeführt werden. Sie fanden im Gruppenraum statt, in dem sich gleichzeitig jüngere Kinder aufhielten, die neugierig aber auch teils störend das Geschehen beobachteten und kommentierten.

Ungeachtet der erschwerten Bedingungen verbesserten sich die Leistungen im Bereich der Körperkoordination der Kinder sowohl



Abb.: Der Einbein-Stand



Andrea Miska-Roß

Andrea Miska-Roß ist Diplomsporthelehrerin und hat über 25 Jahre als Trainerin im Wildwasser-Kanuslalom Athleten und Athletinnen in allen Leistungsklassen betreut. Als Sportlehrerin hat sie in der Grundschule und im Gymnasium gearbeitet.

Über die Ausbildung zur Life-Kinetik-Trainerin kam sie zur Kinesiologie. Hier hat sie neben der dreijährigen Ausbildung in der lernfördernden Kinesiologie auch das Zertifikat als Sportkinesiologin der Steinbeis Hochschule erworben.

Kontakt:

Andrea Miska-Roß
Tel. 06181 / 54019
gehirnfit@miro-training.de
www.miro-training.de

beim seitlichen Springen als auch beim Einbeinstand. Die auffälligste Steigerung in der Sprungleistung gab es von sechs auf neun Sprünge in zehn Sekunden. Zu beobachten war ebenfalls, dass sich die Qualität der Sprungkoordination deutlich verbesserte.

Beim Einbeinstand verbesserten sich drei Kinder sehr deutlich. Hier stiegen die Standzeiten von 15 bis 30 Sekunden im ersten Test auf um etwa eine Minute im Abschlusstest. Ein Kind erreichte sogar fast die Zwei-Minuten-Marke. Im Vergleich vom rechten zum linken Standbein wird deutlich, dass sich vor allem die geringeren Standzeiten des linken Beines stark verbessert haben.

Im Bereich der Augen-Hand-Koordination (Visuomotorik) ließen sich deutliche Steigerungen in der Ausführungsqualität als auch in der Arbeitsgeschwindigkeit erkennen. Im dritten Bereich der visuellen Wahrnehmung verbessern sich drei Kinder und fanden alle beim zweiten Test vier von fünf möglichen Unterschieden im Bild.

Fazit

Bei allen Kindern wurden, trotz ungünstiger Rahmenbedingungen im zweiten Test, Verbesserungen bei der Lösung der gestellten Aufgaben beobachtet. Selbst bei Kindern mit einem sehr hohen Ausgangsniveau konnten noch Verbesserungen festgestellt werden. Große Entwicklungsschritte gab es beim „Einbeinstand“. Da während der Projektphase in der Kita keinerlei Aufgabenstellungen zum „Stehen auf einem Bein“ durchgeführt wurden, ist davon auszugehen, dass hier vor allem die Anpassung des Gleichgewichtssystems durch die Brain-Gym®-Übungen eine große Rolle spielt. Dafür spricht auch die deutliche Steigerung der Standzeiten für das linke Bein, das sich im ersten Test bei allen vier Kindern als das „schwächere“ Bein zeigte.

Die sehr viel schnellere Fertigstellung der Aufgaben im Bereich der Visuomotorik lässt darauf schließen, dass die Kinder nach der Projektphase insgesamt die Formen schneller erfassen und Details eher wahrnehmen konnten. Natürlich könnte sich aber auch eine Verbesserung durch Erinnerung an die Übung aus dem ersten Test ergeben haben.

Die deutliche Verbesserung in der visuellen Wahrnehmung beim Auffinden der Unterschiede deutet darauf hin, dass die Verarbeitungsgeschwindigkeit der optischen Reize gesteigert werden konnte.

Mit diesem Mini-Projekt – ganz ohne wissenschaftlichen Ansatz – konnte gezeigt werden, dass sich durch die regelmäßige Anwendung der Brain-Gym®-Übungen über elf Wo-

chen bei den Kindern in der Kita notwendige Fertigkeiten für das Lernen – die Voraussetzung für einen entspannten Start ins Schulleben sind – positiv entwickelt haben. Aufgrund dieses Ergebnisses gab es zum Projektende von den Eltern die Bitte, die Brain-Gym®-Übungen in den Kindergartenalltag zu integrieren. In einem gemeinsamen Workshop erarbeitete ich daraufhin mit den Erzieherinnen Ideen, wie sie zukünftig in ihrer Kita die Brain-Gym®-Übungen in ihren Tagesablauf sinnvoll einplanen und umsetzen können.

Ausblick

Als Trainerin im Leistungssport zeigen mir spätestens die Ergebnisse meiner Sportlerinnen und Sportler im Wettkampf, ob das Training sinnvoll war und gefruchtet hat. Als Kursleiterin verschiedener Kurse im Breitensport vertraue ich auf die Rückmeldung der Teilnehmenden, wie zufrieden sie waren und ob sie sich zum nächsten Kurs erneut anmelden. Die Aussage „Das tut mir so gut“ ist zwar sehr erfreulich, aber letztlich doch zu wenig, um einfach so auf die Wirkung von Brain-Gym®-Übungen zu vertrauen.

Wer kinesiologisch arbeitet, wird auch immer mit Menschen zu tun haben, die den Einsatz kinesiologischer Übungen und Anwendungen ablehnt und ihre Wirkung anzweifeln. Speziell wenn Eltern Kursgebühren für Kinderkurse zahlen sollen, wird der Ruf nach dem Effekt der Übungen laut. Zu Recht! Und genau deshalb, wäre es so wichtig mit einem standardisierten Testverfahren, die Wirkung unseres Handelns zu überprüfen.

Nur so lässt sich die Akzeptanz und Bereitschaft zum Einsatz von Kinesiologie bei Erziehenden, Pädagogen und Eltern erhöhen. Jedes Kind mit Lernproblemen in der Schule hat es verdient, dass endlich mehr Pädagogen diese Wirkung anerkennen „können“ und dann auch systematisch anwenden. ■

Literaturhinweis

- Weber I. und Lartey, A. (2006): *Pädagogische Kinesiologie, Fit für die Schule, Brain-Gym® mit Vorschulkindern*, Studienführer
Dennison P. and Dennison G. (2015): *Brain-Gym® - das Handbuch*. 2. Aufl. Kirchzarten: VAK
Hannaford C., (2013): *Bewegung - das Tor zum Lernen*. 8. Aufl. Kirchzarten: VAK
Beigel D., (2015): *Bildung kommt ins Gleichgewicht*. 3. Aufl. Dortmund: Borgmann Media