

2024-F(15)

„Was Hänschen nicht lernt....! - zur nachhaltigen Gesundheitswirkung einer frühzeitigen Schulung der Bewegungskoordination“



DURCHFÜHRUNG

Dr. Lothar Nieber (ehem. wiss. Mitarbeiter am Lehrstuhl Trainings- und Bewegungswissenschaft der Uni Greifswald, Sporttherapeut des DVGS)

ZIELE

- Begründung des Zusammenhangs zwischen einer frühzeitigen Schulung koordinativer Bewegungskompetenzen und der Gesundheit/ Lebensqualität
- Defizite koordinativer Kompetenzen beeinträchtigen die Bewegungsqualität lebenslang, wenn im Kindergarten- und frühen Schulalter nicht verbindlich und systematisch koordinative Grundkompetenzen entwickelt werden.
- Das Elternhaus einbeziehen und über die lebenslangen, kaum nachholbaren Defizite in der Bewegungskoordination mit ihren Folgen aufklären.
- Erprobung praktisch-methodischer Übungen und Spiele für eine effiziente Koordinationsschulung in den Kitas.

INHALT

Die Bewegungskoordination ist eine motorische Basiskompetenz, deren immense Bedeutung angesichts des Bewegungsmangels und der psychischen Belastung unserer Kinder in der Forschung immer klarer erkannt wird. In den Bildungseinrichtungen sind diese Erkenntnisse noch unzureichend erkannt und umgesetzt. Weil die Entwicklung koordinativer Kompetenzen wirksam nur im Kindergarten- und frühen Schulalter im Zusammenarbeit mit dem Elternhaus erreicht werden kann, schließt das Gestikus-Projekt hier eine Lücke. Einmal erworbene koordinative Kompetenzen sind ein Leben lang bis ins Seniorenalter verfügbar und können gut reaktiviert werden. Zudem bewirken sie einen noch wenig beachteten lebenslangen „Nebeneffekt“: Wer sie einmal erworben hat, wird für jedes Bewegungsangebot offen sein und das erworbene Können auskosten wollen. Wer hingegen koordinativ-motorische Defizite hat, wird ihnen ausweichen und damit einem eher passiven Lebensstil nachgehen. Vielseitiges Bewegen bewirkt somit im Verlauf der Lebensspanne eine bedeutende Erhöhung des Gesamtbewegungsumfanges und ist damit ein beträchtlicher Fitness- und Gesundheitsfaktor. Die TeilnehmerInnen erhalten zur Thematik ein Handout mit den durchgeführten Übungen und Spielen.

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen von Kitas sowie ErzieherInnen und LehrerInnen von Grundschulen und Hort.

VORAUSSETZUNGEN

Vorzugsweise Rasenfläche für praktische Übungen, als Ausweich mittelgroßer Gruppenraum.
Einfache Kleingeräte wie verschiedene Bälle, Gymnastikstäbe, Springseile, u.ä.;
Wenn möglich, Beamer und Projektionsfläche.

DAUER

Das Fortbildungsangebot enthält optimal zwei Demo-Einheiten des Referenten mit den Kindern, bei dem die TeilnehmerInnen hospitieren. In einem praktischen Teil von 90' sollen die TeilnehmerInnen praktische Übungen und Spiele kennenlernen, bei dem sie das beglückende Gefühl „Ich kann's (noch)“ erleben. Die Fortbildung endet mit einem einstündigen Vortrag und anschließender Diskussion, zu dem gern auch die Eltern eingeladen werden können. Der genaue Ablauf wird nach Kontaktaufnahme mit der Kita/Hort abgesprochen.