

1. Neuromotorisches Übungsprogramm für Kinder im Vor- und Grundschulalter

1.1 Einführung

Das vorliegende Übungsprogramm ist für Kinder mit Nachholbedarf entwickelt worden. Es fördert auf spielerische Weise die Bewegungsentwicklung dieser Kinder sowie deren Eigenwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Diese Bereiche sind besonders wichtig, damit ein Kind in der Lage ist, still auf seinem Platz zu bleiben und sich auf die Lerninhalte im Vorschul- oder Grundschulbereich zu konzentrieren. Wenn ein Kind beispielsweise schon Schwierigkeiten mit dem Sitzen hat, dann wird es sich nur schlecht auf Rechnen, Lesen oder Schreiben konzentrieren können; hat es noch Schwierigkeiten beim Halten des Stiftes, wird es nicht in der Lage sein, schöne Buchstaben und Zahlen zu schreiben. Die körperlichen Voraussetzungen zum schulischen Lernen lassen sich mit diesem Übungsprogramm fördern, und zwar sowohl im Kinder- und Vorschulkindergarten als auch in der Grundschule.

Das Übungsprogramm ist so aufgebaut, dass besonders die Körperfunktionen trainiert werden, die ein Kind als Lernvoraussetzung benötigt. Es wird daher besonders auf die Kopfhaltung, die Stärkung der Schultern, die Stellung des Beckens und auf die Handfunktion geachtet.

Die Übungen stammen aus dem Fundus der Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi. Die Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi ist eine pädagogische Fördermethode, bei der die Bewegungsentwicklung eines Kindes im Vordergrund steht. Es wird davon ausgegangen, dass die Bewegungen eines Kindes im ersten Lebensjahr das Fundament für das ganze weitere Leben darstellen. In dieser sensiblen Phase werden die Sinne aufeinander abgestimmt: Das Gehirn speichert Körperhaltungen und die dazu passenden sensorischen Erfahrungen. So lernt das Kind das Gefühl, welches es hat, wenn es zum Beispiel auf dem Bauch liegt, mit den damit verbundenen Muskelanspannungen im gesamten Körper sowie dem Gleichgewichtsempfinden, dem optischen Eindruck und zum Teil auch der Hörwahrnehmung in Verbindung zu setzen.

Bei der Auswahl der Bewegungsabläufe wurde daher darauf geachtet, dass es Bewegungen und Haltungen sind, welche die normalen Entwicklungsschritte vom flachen Liegen bis zum Aufrichten eines Kindes im ersten Lebensjahr unterstützen.

1.2 Vorgehensweise

Das Übungsprogramm ist eingepackt in eine fünfteilige Geschichte. Sie handelt von einer kleinen Raupe, die auf ihrer Wanderschaft verschiedene Tiere trifft. Jedes dieser Tiere zeigt der Raupe eine typische Bewegungsabfolge, welche die Raupe versucht nachzuturnen. Die Geschichte wird den Kindern vorgelesen. Die Kinder sollen sich in die Rolle der Raupe begeben und die beschriebenen Bewegungen mitturnen. Sobald also die Raupe in der Geschichte anfängt zu turnen, sollen die zuhörenden Kinder ebenfalls die Bewegungen der Raupe mitmachen. Die entsprechenden Textpassagen sind zusätzlich kursiv gedruckt, damit die vorlesende Person die Kinder auch gezielt auffordern kann. Diesen Übungspassagen werden detaillierte Bewegungsabläufe des entsprechenden Tieres vorangestellt, in denen die Raupe das jeweilige Tier beobachtet. Diese dienen der gedanklichen Vorbereitung auf die kommende Bewegungsabfolge. Mit der Zeit ist es aber auch möglich, dass die Kinder schon beim Hören des einzelnen Tiernamens die entsprechenden Bewegungen eigenständig mitturnen. An anderen Stellen turnen einzelne Tiere ihre Bewegungsabfolge ohne die Raupe weiter. In diesen Phasen haben die Kinder die Möglichkeit, sich zwischen der Pause, die die Raupe einlegt, oder der Bewegungswiederholung des einzelnen Tieres zu entscheiden. Am Ende jedes Übungsabschnittes wird eine Erholungsphase beschrieben, in der die Raupe auf dem Bauch oder Rücken liegt und die Erlebnisse des Ausflugs noch einmal gedanklich durchlebt. In dieser Ruhephase hat das Kind die Möglichkeit, seinen Körper noch einmal in seiner Gesamtheit zu spüren und die sensorischen Empfindungen zu verarbeiten.

Der Raum, in dem die Geschichte vorgelesen wird, sollte groß genug sein, so dass jedes Kind sich der Länge und Breite nach hinlegen kann, ohne sich dabei an einem Nachbarn zu stoßen. Als Unterlage empfiehlt sich ein großes Handtuch oder eine Gymnastikmatte.

Die Geschichte mit dem eingebauten Übungsprogramm ist in fünf Übungsabschnitte unterteilt. Da die zu turnenden Inhalte von Abschnitt zu Abschnitt immer schwieriger werden, sollte man zu Beginn nur den ersten Übungsabschnitt vorlesen und turnen lassen. Erst wenn die Kinder ohne Probleme die Bewegungsabläufe der Raupe mitturnen können, kann der nachfolgende Übungsabschnitt vorgelesen und geturnt werden. Es ist gut möglich, dass die Kinder die Bewegungen des einen oder anderen Übungsabschnittes bis zu vier, manchmal vielleicht sogar sechs Wochen lang üben müssen, bis sie zu dem nächsten Abschnitt wechseln können. In diesen Fällen bietet es sich an, die einzelnen Textpassagen zu kürzen,

indem dann nur die einleitenden Sätze des Übungsabschnittes vorgelesen werden und danach ausschließlich die kursiv gedruckten Bereiche mit den aktiven Übungsanleitungen der einzelnen Tiere gelesen werden.

Es ist ratsam, die Geschichte mit dem eingebauten Übungsprogramm möglichst häufig einzusetzen. Eine Übungseinheit empfiehlt sich zum Beispiel, wenn die Kinder unruhig werden, eine anstrengende Aufgabe erledigt haben oder als wiederkehrendes Ritual zu Beginn oder am Ende des Tages. Ein tägliches Wiederholen der Bewegungsabfolgen bringt den größtmöglichen Erfolg. Dabei ist es besonders wichtig, dass die Bewegungsabläufe sehr genau nachgeturnt werden. Es geht um Präzision und nicht um Schnelligkeit. Jedoch sollte man zu Beginn eines neuen Übungsabschnittes nicht allzu lange dafür verwenden, die Bewegungsabläufe der einzelnen Kinder zu korrigieren, sondern zügig weiterlesen, damit es nicht zu langweilig und zeitaufwendig wird. Nach und nach werden die Kinder dann die Übungsanleitungen korrekt umsetzen können.

Kinder mit besonders großen Schwierigkeiten beim Nachturnen der Bewegungsabläufe brauchen möglicherweise eine Person, die ihnen direkt während des Übens beiseite steht und individuelle Anweisungen gibt. Hilfe kann auch geboten werden, indem die Körperteile, die zu bewegen sind, von der begleitenden Person vorsichtig berührt oder die Bewegungen sogar durch Halten oder Führen unterstützt werden.

Die beigefügten farbigen Bilder (Kapitel 3) zu den Bewegungsabläufen der einzelnen Tiere dienen zur Anschauung, damit die Kinder die Haltungen, ohne groß nachdenken zu müssen, vor ihren Augen haben. Es bietet sich auch an, die entsprechenden Bilder vor dem Vorlesen des Übungsabschnittes den Kindern zur Vorbereitung zu zeigen. Das hat den Vorteil, dass Kinder mit besonderen Schwierigkeiten beim Textverständnis nicht nur auf Worte angewiesen sind.