

Einführung

Gleichgewicht – „Das Salz in der Suppe“

Das Gleichgewicht ist das „Salz in der Suppe“, um Bewegungen genießen zu können und um Wahrnehmungen des Hörens, des Sehens, des Spürens ungetrübt erleben zu können.

Zu viele Gleichgewichtsreize „versalzen“ die Suppe, machen sie ungenießbar – sie verderben den Appetit auf Bewegung, sie verunsichern den Hör-, Seh- und Spürwahrnehmungen.

Zu wenige Gleichgewichtsreize lassen die Suppe „fade“ erscheinen – erwecken grenzenlosen Heißhunger auf ungezügelter Bewegung, überfordern die anderen Wahrnehmungsbereiche indem sie diese zu einem übermäßigen Einsatz zwingen¹.

Die Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen geschieht vorwiegend unbewusst, wir nehmen sie kaum oder gar nicht wahr. Dennoch spielen sie im menschlichen Leben eine sehr wichtige Rolle für die kognitive, sensorische, motorische, sprachliche und emotionale Entwicklung des Kindes.

Da der Gleichgewichtssinn zu den ersten reifenden Sinnessystemen des Menschen gehört, verschafft er dem Säugling schon zu sehr früher Lebenszeit wichtige Sinneserfahrungen, die Grundlagen für spätere sensorische und motorische Entwicklungsschritte sind und die ihrerseits die weitere kognitive und emotionale Entwicklung beeinflussen.

Studien weisen darauf hin, dass zusätzliche Stimulation des Gleichgewichtssystems „Gehirn und Verstand des Babys tatsächlich verbessern.“²

Erfahrungen aus dem Schulalltag beschreiben positive Veränderungen in Bezug auf das Konzentrations- und Lernverhalten von Kindern, die regelmäßige Gleichgewichtsangebote im Schulalltag wahrnehmen.³

Babys und Kinder verschaffen sich selbst gern Gleichgewichtsreize, indem sie strampeln, krabbeln, rollen, wippen, rutschen, kullern, springen ...

Die freudige Entwicklungslust am Gleichgewicht soll in den angebotenen Spielsituationen des Kalenders aufgenommen und ohne Leistungsdruck regelmäßig gepflegt werden.



... ach, so ist das! Davon wollen wir mehr hören!

¹ Dorothea Beigel

² Eliot. Lise: Was geht da drinnen vor? Seite 221

³ Hessische Kultusministerium Projekt „Schnecke-Bildung braucht Gesundheit“ Ausgabe 2010, S. 36 ff,

Kapitel 1 W-Fragen

1.1 Warum ein Gleichgewichtsprogramm für den Kindergarten?

Die Zahl der Kinder mit Wahrnehmungs- und Bewegungsschwierigkeiten steigt stetig an. Auswirkungen vielfältiger sensomotorischer Unreife zeigen sich in Lern-, Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten. Längst sind diese Probleme nicht mehr mit verminderter Intelligenz oder mangelnder häuslicher Behütung zu erklären. Im Gegenteil – immer mehr Kinder mit guter Intelligenz oder Hochbegabung, immer mehr Kinder aus allen Schichten, allen Einkommensgruppen und Nationalitäten zeigen Hilfsbedarf im Bereich der Wahrnehmungs- und Bewegungsförderung.

Grund dafür ist sicher auch die immer breiter werdende Schere, die sich zwischen der Entwicklung des Kindes und der veränderten, rasant fortschreitenden und technisierteren Welt auftut. Die Veränderung der Umwelt soll hier weder thematisiert noch infrage gestellt werden. Es soll aber ein deutlicher Hinweis gegeben werden, dass Kinder zu ihrer Entwicklung auch in der heutigen Welt Angebote benötigen, die auf die unveränderten Meilensteine kindlicher Entwicklung und auf die damit verbundenen Bedürfnisse eingehen. Früher galten viele Aktivitäten wie Fingerspiele, Kniereiterspiele, Spiele in der Natur ... als „normal“, „in jeder Familie bekannt“, „in Haus und Hof üblich“. Sie waren „nichts besonderes“, mussten nicht erwähnt werden, weil sie zum täglichen Alltag der Kinder gehörten. Erst als sie nicht mehr „Volksgut“ waren, fiel auf, dass sie der kindlichen Entwicklung viele wichtige und unabdingbare Grundlagen und Werte vermittelt hatten. Nun fing auch die Wissenschaft an, diese Aktivitäten genauer zu betrachten. Man erkannte aus neurobiologischer, aus neurophysiologischer, aus pädagogischer, aus psychologischer und medizinischer Sicht den hohen Wert dessen, was früher nicht als erwähnenswert schien. Fazit: Die Entwicklungsschritte eines Kindes und die damit verbundenen Bedürfnisse kindlicher Entwicklung sind unverändert – unabhängig von veränderten Lebens- und Berufswelten.

Das Gleichgewichtsprogramm greift alt bekannte Werte auf, die der Entwicklung und Förderung des Kindes stets dienen. Es arbeitet lernvorbereitend und lernunterstützend mit Spiel und Spaß, mit vielfältigen Bewegungen aus der motorischen Entwicklung des Menschen, mit altbekannten Handgesten, mit Sprechen und Sprache, auch in Form von Versen, Reimen, Singen, mit Ritualen und Rhythmen ... und vor allem mit dem alles berührenden und beeinflussenden Gleichgewichtssystem.

Es spricht im Handbuch den Bereich der unter Dreijährigen an, um Eltern und Erzieherinnen in ihrem gesunden „Bauchgefühl“ zu unterstützen, mit Kindern liebevolle Spiele im Körperkontakt zu spielen. Es zeigt den hohen Wert des einzelnen Spiels in Hinblick auf die Gesamtentwicklung des Kindes an und regt zum Wiedervorholen alt bekannter Spiele und Aktivitäten unter einem neuen Blickwinkel an.

Die Kalenderspiele orientieren sich an der kindlichen Entwicklung, ihren Meilensteinen und den Grundlagen, die diese für das spätere Lernen und Verhalten beinhalten.

1.2 Wer kann den vorliegenden Kalender nutzen?

Der Gleichgewichts-Kalender „Von Anfang an im Gleichgewicht“ ist für Kindergartenkinder entwickelt und erprobt worden. Er wird vorwiegend im Altersbereich von 3-5 Jahren eingesetzt, kann aber ebenso im Schuleingangsbereich oder in speziellen Schulformen genutzt werden.

Im Handbuch wird das Angebot auf den Altersbereich der unter dreijährigen Kinder ausgeweitet. Es gibt Tipps zu Möglichkeiten einer körpernahen, liebevollen und frühzeitigen Anregung für die Entwicklung eines gesunden Gleichgewichtssystems. Kalender und Handbuch wenden sich an:

- Elementarpädagoginnen¹ in Kindertagesstätten und Kindergärten, die ihre Kinder durch ein tägliches Bewegungsangebot mit Schwerpunkt Gleichgewicht fördern wollen.
- Therapeutinnen, die mit Kindern grundlegende Basisarbeit leisten.
- Pädagoginnen aus Förderschulen, Vorklassen, Schulkindergärten ..., die am Entwicklungsstand ihrer Schülerinnen und Schüler ansetzen möchten.
- Pädagoginnen, die bemerken, dass einzelne Schülerinnen und Schüler oder die gesamte Klasse leichter zu bewältigende Gleichgewichts-Übungen zur Ergänzung des Kalenders „Bildung kommt ins Gleichgewicht“² suchen.
- Leiterinnen von Eltern-Kind-Gruppen, die zielgerichtete Anregungen mit Schwerpunkt Entwicklungsförderung im Bereich Hören, Sprache, Bewegung geben.
- Alle Anwenderinnen des Materialpakets „Kita und Schule – ein starkes Team“, die zusätzliche pädagogische Förderung suchen.

¹ Da in diesen Berufsgruppen vorwiegend Frauen arbeiten, wird zur leichteren Lesbarkeit die weibliche Form verwendet, natürlich sind alle Elementarpädagogen, Lehrer, Therapeuten ... ebenso angesprochen.

² Beigel, Dorothea: Bildung kommt ins Gleichgewicht „Guten Morgen, liebes Knie“.

1.3 Welche Studien, Evaluationsergebnisse und praktischen Erfahrungen liegen dem Programm zugrunde?

Die Spiele im Kalender und im Handbuch wurden bewusst auf Grundlage des heutigen Wissens von der menschlichen Entwicklung, seiner Bedürfnisse und seiner Fördermöglichkeiten, aber auch der Möglichkeiten des „Heraus-Forderns“ zusammengestellt.

Die kindliche Entwicklung wird stark durch die Sensomotorik, die Bewegung und die Wahrnehmung des Menschen geprägt. Der Gleichgewichtssinn hat sowohl auf das Bewegen als auch auf das Wahrnehmen einen großen Einfluss. Gleichgewichtsreize beeinflussen das körperliche Empfinden ebenso wie das seelische Wohlbefinden eines Menschen.

Berichte über frühgeborene Kinder belegen, dass tägliche Gleichgewichtsstimulation – wie gewiegt, geschaukelt, getragen zu werden – Frühgeborene beruhigt und auch sichtbar besser gedeihen lässt.¹



Sanfte Gleichgewichtsstimulation und liebevoller Hautkontakt beruhigen, machen glücklich und lassen Babys und Kinder gedeihen.

Lise Eliot² beschreibt eine eindrucksvolle Gleichgewichts-Studie bei Babys.

Babys im Alter von drei bis dreizehn Monaten, die in einem Zeitraum von vier Wochen vier Mal wöchentlich auf dem Schoß mehrere Drehstuhldrehungen in verschiedenen Positionen erlebten, zeigten große Freude an der Stimulation. Sie plapperten und lachten sowohl während der Drehungen, als auch in halbminütigen Pausen zwischen den Drehungen.

¹ American Journal of Occupational Therapy 40/1986; Early Human Development 35/1993

² Eliot. Lise: Was geht da drinnen vor?

Unterschiede dieser „Trainingsgruppe“ zu der Kontrollgruppe zeigten sich in deutlich reiferer Entwicklung der Reflexe und der motorischen Fähigkeiten wie Sitzen, Krabbeln, Stehen und Gehen.

Viele sportmotorische Untersuchungen zeigen die steigende Anzahl von Kindern mit motorischen Defiziten. Haltungs- und Koordinationsschwächen, mangelnde Körperwahrnehmung und Gleichgewichtsschwierigkeiten nehmen ebenso zu wie Herz-Kreislaufprobleme, Übergewicht und psychomotorische Erkrankungen.

Die Verschlechterungen von Rhythmusfähigkeit, Ausdauerfähigkeit, aber auch Schnellkraft und Dehnung sind deutlich zu erkennen.

Im Zweiten Deutschen Kinder- und Jugendsportbericht, Schwerpunkt Kindheit, wird vielfach aufgezeigt, wie eng Bewegung mit anderen Bildungsbereichen verbunden ist.

„Bewegung ist als Medium der Vermittlung grundlegender kognitiver, emotionaler und sozialer Lernprozesse zu verstehen, die auch für andere Bildungsbereiche Geltung haben und diese unterstützen können. Bewegung kann damit als eine Querschnittsaufgabe frühkindlicher Bildung und Erziehung aufgefasst werden.“⁵

In allen Bildungsplänen⁶ der 16 Bundesländer in Deutschland wird der Bereich Bewegung - wenn auch in Form, Umfang, Inhalt und Intention unterschiedlich – nach Beschluss der deutschen Jugendministerkonferenz 2004⁷ als eigenständiger Bildungsbereich aufgeführt.

Obwohl in den Bildungsplänen eine getrennte Auf- führung der Lernfelder vorgenommen wird, wird ihre Verbindung untereinander stets betont.

Das Projekt „Schnecke-Bildung braucht Gesundheit“ Teil I⁸ beschäftigte sich 2007-2009 mit den Schwerpunkten Hören (Lärmprävention) – Sehen – Gleichgewicht. Bei ca. 7.600 Kindern und Jugendlichen im Alter von 5-19 Jahren wurden Hör-, Seh- und Gleichgewichtsscreenings durchgeführt. Evaluationsergebnisse ergaben, dass rund Zweidrittel aller teilnehmenden Grundschul- kinder und jeder zweite Schüler einer weiterführenden Schule

⁵ Schmidt, W., Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht, S. 230

⁶ <http://www.bildungserver.de/zeigen.html?seite=4236>

⁷ <http://www.mbjs.brandenburg.de/sixcms/detail.php/bb1.c.186898.de>

⁸ www.schuleundgesundheit.hessen.de oder <http://schnecke.inglub.de>

Ein Projekt des Hessischen Kultusministeriums, Arbeitsgebiet Schule&Gesundheit in Kooperation mit dem Hessischen Ministerium für Umwelt, ländlichen Raum und Verbraucherschutz, der Hochschule Aalen, der Leibniz Universität Hannover, Vertretern der Staatlichen Schulämter und Schulträger, Vertretern der Kinder- und Jugendärzte, der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, der Augenärzte, der Optiker, Hörgeräteakustiker, Pädagogen, Ergotherapeuten, Logopäden, Motopäden und interessierter Eltern. Initiator Dr. med. J. Silberzahn, HNO-Arzt in Hessen und Niedersachsen.

Verarbeitungsschwierigkeiten im Gleichgewicht zeigten. Schülerinnen und Schüler mit Schwierigkeiten in der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen hatten einen deutlich schlechteren Notendurchschnitt in den Schulfächern Mathematik, Deutsch und Sport als Schülerinnen und Schüler, die unauffällige Befunde bei der Gleichgewichtstestung aufwiesen⁹.

Das Projekt „Schnecke – Bildung braucht Gesundheit“, Teil II¹⁰ – Evaluation pädagogischer Maßnahmen – nutzt seit Beginn 2010 verschiedene Gleichgewichtsangebote und Programme, die regelmäßig für wenige Minuten eingesetzt werden, um die Gleichgewichtsfähigkeit von Schülerinnen und Schülern zu unterstützen.

Die Forschungsfragen lauten:

- Ist das Gleichgewichtssystem trainierbar?
- Zeigen sich bei Verbesserungen der Gleichgewichtsfähigkeit Zusammenhänge zur Leistungsfähigkeit im Bereich des Rechnens, Schreibens, Lesens, der Fein- und Grobmotorik?
- Hat die Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit im (vor-) schulischen Bereich Auswirkungen auf die Hör- und Seh Wahrnehmung.
- Lässt sich bei Gleichgewichtsverbesserung eine Veränderung in der Aufmerksamkeit und Konzentration feststellen?
- Hat das äußere Gleichgewicht eine Auswirkung auf das innere Gleichgewicht – besteht ein Zusammenhang zwischen Gleichgewicht und dem emotional-sozialen Verhalten der (Vor-)Schulkinder?

Erste Rückmeldungen aus den Klassen lassen erkennen, dass durch tägliche Gleichgewichtsangebote

- Motorische Unruhe in Arbeitsphasen verringert wird
- Aufmerksamkeitsphasen zunehmen
- Bewegungssicherheit gesteigert wird
- Die Atmosphäre positiv beeinflusst wird
- Positive Schriftveränderungen zu erkennen sind

Messdaten über Ergebnisse zum Bereich Lesen, Schreiben, Rechtschreiben, Rechnen, Fein- und Grobmotorik, emotional-sozial Verhalten werden

⁹ Evaluation Prof. Dr. med. Eckhard Hoffmann, Prodekan der Hochschule Aalen, Studiengang Augenoptik und Hörakustik. Prof. Dr. phil Christina Reichenbach, Evang. Fachhochschule Bochum, Studiengang Heilpädagogik

¹⁰ Ein Projekt des Hessischen Kultusministeriums, Arbeitsgebiet Schule&Gesundheit in Kooperation mit der Hochschule Aalen, der Evangelischen Fachhochschule Bochum, der AOK Hessen, der Unfallkasse Hessen, Vertretern der Kinder- und Jugendärzte, der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte, der Augenärzte, der Optiker, Hörgeräteakustiker, Pädagogen, Ergotherapeuten, Logopäden, Motopäden und interessierter Eltern.

nach Durchführung der Programme über ein bis zwei Schuljahre bekannt gegeben.

Daten aus der Medizin weisen auch bei Erwachsenen auf den positiven Verlauf durch Gleichgewichtstraining nach peripher-labyrinthärer Funktionsstörung¹¹ hin. Studienergebnisse belegen die positive Auswirkung auf verringerte Krankenhausverweildauer und auf zeitlich verminderte Krankheitsverläufe von Patienten.¹²

1.4 Wie? – So! ... soll das Programm durchgeführt werden?

Das Programm hat nicht den Anspruch, unverändert in allen Institutionen gleich durchgeführt zu werden. Niemals soll die Gruppe oder das einzelne Kind dem Programm angepasst werden. Es ist immer wichtig, ein Programm so zu gestalten, dass es der Institution, der Umgebung und vor allem den Beteiligten sinnvolle und bereichernde Impulse gibt.

Zur Struktur und zum Verstehen des Kalenders einige Meilensteine:

Das Programm beginnt in Stufe 1.

1. Das Kalenderblatt der ersten (später der zweiten oder dritten) Stufe wird aufgeschlagen.
2. Der Wochentag wird gewählt.
3. Das Tier des Wochentages wird benannt (begrüßt).
4. Die Bewegung des Tieres wird zusammen mit dem entsprechenden Spruch gespielt.
5. Nach Beendigung der gemeinsamen langsamen Bewegung würfelt ein Kind - je nach Alter - mit einem Farb- oder einem Mengenwürfel.
6. Das nach Punkten oder Farben gewürfelte Tier wird benannt.
7. In der Bewegungsform des gewürfelten Tieres – kriechen, hüpfen, krabbeln, gehen, hopsen – verlassen die Kinder den Raum und bewegen sich in ihre Gruppen. Wird eine Sechswürfel gewürfelt, kann der Zwerg Willibald sich ein Tier (die entsprechende Bewegungsform) aussuchen.
8. Im Stundenplan wird vermerkt, welche Tiere sich an diesem Tag getroffen haben.

1.5 Was ist zu beachten?

Der Kalender und das Handbuch haben das Ziel, alters- und entwicklungsgerechte Angebote und

¹¹ Klinische Untersuchungen unterscheiden zwischen peripher-labyrinthären und zentral-vestibulären Schwindelformen. Zum peripher vestibulären Schwindel zählt z. B. eine Erkrankung des Innenohrs.

¹² Sparrer, I., Duong Dinh, Thien an, Westhofen, Martin in HNO kompakt 18.Jahrgang 5.Heft 2010, S. 273 ff.

Anregungen zu vermitteln, die Wohlbefinden auslösen und Lust auf Bewegung steigern, die Selbsterfahrung ermöglichen und Selbstvertrauen vertiefen.

- Das Programm soll den Kindern Spaß machen!
- Die Kinder sollen Freude beim Bewegen haben!
- Die Bewegungen sollen spielerisch, fantasievoll und entwicklungsgerecht angeboten werden.
- Die Bewegungen sollen möglichst langsam durchgeführt werden.
- Das Gleichgewichtsangebot soll möglichst täglich eingesetzt werden.
- Der Tagesablauf und die Raumsituation von Kitas bieten die hervorragende Möglichkeit, die „Gleichgewichtsübung“ spielerisch mit einem täglichen „motorischen Entwicklungskick“, der Tierbewegung (jeweils eine Fortbewegungsmöglichkeit aus der natürlichen menschlichen Bewegungsentwicklung) zu verbinden.
- Das Würfeln und Einsetzen von Bewegungsmustern aus der menschlichen Entwicklung kommt dem Bewegungsdrang der Kinder nach einer ruhigen Bewegungssequenz entgegen, motiviert, macht Spaß und schult gleichzeitig Grundlagen des späteren schulischen Lernens. In der praktischen Arbeit ist deutlich zu sehen, dass immer mehr (Schul-) Kinder die im Programm angebotenen Bewegungsformen nicht mehr ausführen können.
- Das Gleichgewichtsprogramm soll mit Anteilen von Sprachförderung verbunden werden (Spaßverse, Reime ...).
- Der Einsatz von Tierfiguren, Sprüchen und Versen kommt dem Alters- und Entwicklungsstand der Kinder entgegen und unterstützt Grundlagen der Phonologischen Bewusstheit.
- Rhythmus, Reim, Bewegungsformen aus der motorischen Entwicklung und Gleichgewicht unterstützen sich gegenseitig und bieten Grundpfeiler für spätere kognitive Aufgaben und schulische Anforderungen.
- Kinderreime haben eine hohe pädagogische Bedeutung durch die positive emotionale Wirkung auf das Kind. Sie wirken verbindend und schaffen zwischenmenschliche Nähe.

- Der Kalender sieht eine tägliche Übung mit anschließender Bewegung vor. Es ist jedoch jederzeit möglich, ihn mehrmals ins Ritual einzuplanen (im Morgenkreis, vor dem Mittagessen, zum Abschied). Jede Kita entscheidet dies für sich.
- Das Sitzen auf Stühlen oder auf der Erde wurde mit Bedacht gewählt, um den Kindern eine sichere Grundlage für die kurzen, aber langsamen Gleichgewichtsbewegungen zu gewährleisten.
- Das Programm ist sehr kleinschrittig angelegt, soll aber möglichst regelmäßig und verlässlich eingesetzt werden.
- Der DIN A3-Kita-Kalender mit Bildern und Beschreibungen sowie ein beiliegender Wochenplan erinnern an die regelmäßige Durchführung.
- Die Ausgangslage und die Möglichkeiten der Kinder, ihr Gleichgewicht zu schulen, sind unterschiedlich.
- Das vorliegende Programm kann der Institution angepasst werden und ist für einzelne Teilnehmer veränderbar.
- Es kommt nicht darauf an, dass die Kinder ein hervorragendes Ergebnis bei den Bewegungen erzielen – wichtig ist der Weg: der regelmäßige, freudvolle, entwicklungsangemessene und kindgerechte Weg zum Ziel.



Oft sind es kleine Dinge, die auf uns eine tiefe Wirkung haben.

Kapitel 2

Ach so!

Hintergründe zu Inhalten des Programms



... schon gehört, was dahinter steckt? ... Nein, lass mal hören!

Das Gleichgewichtsprogramm trägt zur Förderung der kindlichen Entwicklung bei, dient der Unterstützung der Gesundheit und intensiviert die Basis für schulisches Lernen.

Es ist einfach und ohne besonderen Aufbau umsetzbar.

Es verknüpft spielerische Gleichgewichtsangebote mit Bewegung und Sprachanlässen und lässt sie zu beliebten Ritualen des Alltags werden.

Durch die Kürze und Intensität eignet es sich besonders gut für den Einsatz in Gruppen. Es ist in pädagogischen und therapeutischen Einrichtungen nutzbar, zusätzlich auf den häuslichen Alltag übertragbar.

Für das gesamte Programm gilt das Prinzip Freude, Spaß, Anerkennung und Wiederholung.

Besonders Kinder lieben und genießen Wiederholungen. Wie oft wollen sie Geschichten, Bilderbücher, Lieder, Verse „nochmal“ hören und erleben. Wiederholungen machen mit Dingen und Situationen vertraut, sie vertiefen, verankern und führen zu Sicherheit. Wiederholungen sind nicht generell mit Langeweile gleichzusetzen.

Langsame Wiederholungen von Bewegungsabläufen, die das Gleichgewicht stimulieren, haben eine tiefe Wirkung auf das Sinnessystem, fordern vom Gehirn eine gezielte fein- und grobmotorische Steuerung und wirken zudem harmonisierend auf den Körper. Der Einsatz des Programmes ist also im wahrsten Sinne des Wortes „sinn-voll“.

Die senso-motorische Entwicklung von Klein- und Vorschulkindern findet in der heutigen technisierten und schnelllebigen Zeit immer weniger natürliche Anregungen, um den Entwicklungs-

stand zu erreichen, der für spätere Anforderungen beim Lernen und Leisten in der Schule und im Lebensalltag benötigt wird. Der Schulalltag zeigt uns täglich die Schwierigkeiten, die durch fehlende sensorisch-motorische Grunderfahrungen, trotz guter Intelligenz der Kinder, im Lernen und Verhalten auftreten.

Das Programm versteht sich als in wenigen Minuten durchführbares, gezieltes, kind- und entwicklungsgerechtes Angebot der Förderung für alle Kinder der Gruppe.

Es will in keiner Weise das frei bestimmte Spiel und das entdeckende Erkunden der Kinder ersetzen!

2.1 Rhythmus

Verschiedene Rhythmen begleiten das menschliche Leben, der Rhythmus des Herzschlags, der Rhythmus der Atmung, der Schlaf-Wach-Rhythmus, der Tag-Nacht Rhythmus, der jahreszeitliche Rhythmus und viele mehr.

Auch Bewegung wird durch Rhythmus bestimmt, denn Bewegung und Rhythmus stehen in einem engen Verhältnis und beeinflussen sich gegenseitig. Bereits in frühkindlichen Bewegungen, wie z. B. im Kriechen, Krabbeln, Hüpfen ... sind deutlich Rhythmen zu erkennen.

Zunächst ist der Rhythmus einer Bewegung unbewusst. Wird er vom Kind erfasst und kann motorisch umgesetzt werden, steigert sich die Bewegungsqualität und bildet die Grundlage für eine der notwendigen Fertigkeiten für spätere sportliche Leistungen.

Rhythmische Bewegungen bedeuten einen ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Rhythmische Bewegungen werden nicht nur im grobmotorischen Bereich gefordert, sondern auch in der Feinmotorik, z. B. in der Handschrift. Sie wird als „eine Gesamtheit von Buchstaben, die ihren eigenen, einmaligen Form-, Bewegungs- und räumlichen Verteilungsrhythmus aufweisen“¹, beschrieben.

Das Sprechen wird ebenfalls vom Rhythmus mitbestimmt, denn der menschliche Sprechrhythmus ist von den regelmäßigen wiederkehrenden Bewegungen der Atemmuskulatur abhängig. Ohne Sprech- und Sprachrhythmus wäre keine verbale Kommunikation möglich.

Sie bilden die Basis für Gedichte und Verse. Der Rhythmus wird hierbei vom Wechsel der Hebungen und Senkungen, von betonten Silben und unbetonten Silben bestimmt.

Der Rhythmus erleichtert das Gliedern und Behalten sprachlicher Informationen, auch die spätere Rechtschreibung und das Lesen bauen darauf auf.

¹ Oussoren-Voors, Ragnhild: Schreibtanz II, S. 27