

Julia Zwatschek

Kinesiologie mit Kindern

Auf Schatzsuche mit Brain-Gym



EVFK - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Cunostr. 50 - 52
D-60388 Frankfurt-Bergen
E-Mail: info@evfk.de
www.kinesiologie-verband.de

Zu ihrem sechsten Geburtstag wünschte sich unsere Tochter eine Piraten-Schatzsuche mit ihren Freunden. Diesen Wunsch wollten wir ihr zu ihrer Kinderparty natürlich erfüllen. Ich überlegte mir, wie ich die Schatzsuche am besten gestalten und gleichzeitig die Kinesiologie mit einfließen lassen könnte.

Die kleinen Schatzsucher sollten verschieden Aufgaben erfüllen, um die Schatzsuche erfolgreich zu beenden. Diese sollten natürlich spannend und altersgerecht sein, so dass es auch allen Kindern Spaß macht. Für mich war es wichtig, dass die Kinder sowohl körperlich wie auch geistig aktiv sein sollten.

So wählte ich fünf Stationen aus, die die Kinder mit Hilfe selbstgemalter Schatzkarten finden sollten. Erst nachdem jeweils eine Aufgabe gemeistert wurde, erhielten die Nachwuchsiraten den nächsten Teil der Schatzkarte zusammen mit einem Hinweis in Form eines Rätsels, sodass die Kinder durch das Rätsel die nächste Station der Schatzsuche erraten konnten.

Die Gruppe bestand aus vier 6-jährigen Mädchen, einem 6-jährigen Jungen und zwei 5-jährigen Mädchen. Nach dem Essen starteten wir bei uns zu Hause. Hier gab es auch gleich den ersten Hinweis auf Station 1:

Hinweis: „Findet das Haus in dem die Jüngste von Euch wohnt!“ (Dieses war zwei Häuserecken weiter in der Nachbarschaft.)

Aufgabe: „Macht alle einen Hampelmann!“ (Dies ist keine Übung aus dem Brain-Gym; ich habe sie dennoch ausgewählt, da die Übung Ausdauer und Koordination verbessert und den Kindern aus dem Kindergarten vertraut ist, so dass der Einstieg erleichtert wurde.)

Ausführung: Alle Kinder legten sofort los und öffneten und schlossen Arme und Beine im Wechsel. Hierbei gab es verschiedene Variationen. Ein Teil der Gruppe hatte die Arme bei geschlossenen Beinen über dem Kopf, der andere Teil anliegend am Körper. Jeder sollte die Übung 20 Mal wiederholen. Allen ging recht schnell die Puste aus.

Es folgten weitere Informationen, um die Station 2 zu finden:

Hinweis: „Wo gibt es Rasen zum Sonnen, Startblöcke zum Runterspringen und Wasser zum Abkühlen?“ (Der Weg zum örtlichen Freibad war fünf Gehminuten entfernt und allen Schatzsuchern bekannt.)

Aufgabe: „Ratet mal: Welches Tier ist groß, kommt aus Afrika und hat einen langen Rüssel?“ (Der Elefant war schnell erraten und sollte nun nach Brain-Gym imitiert werden. Ziel der Übung ist laut Dennison eine Nackenentspannung und ein Öffnen der Ohren für Hören und Verstehen.)

Ausführung: Ich zeigte den Kindern, wie der „Elefant“ aussehen sollte. So streckten wir alle den rechten Arm im 90°-Winkel nach vorne aus, legten das rechte Ohr zur rechten Schulter, sahen die Fingerspitzen der rechten Hand an und begannen, den Arm in Form einer liegenden Acht zu bewegen. Der Oberkörper sollte sich dabei fließend mitbewegen. Danach folgte die gleiche Übung mit der linken Seite.

Die meisten Kinder hatten große Mühe mit dem Malen der liegenden Acht. Die beiden fünfjährigen Mädchen konnten die Bewegung der Acht nur mit Unterstützung durch Führen des Arms in die Luft zeichnen. Der Rest der Gruppe malte zwar kleine Achten, doch wurden diese meist nur mit den Fingern oder dem Handgelenk ausgeführt. Nach mehrmaliger Korrektur wurde die Bewegung dann größer und auch ein wenig Körpereinsatz war erkennbar. Bei allen Kindern klappte der Elefant auf der bevorzugten Handseite besser als auf der nichtbevorzugten.

Nun konnte es weitergehen zu Station 3:

Hinweis: „Wippen, Rutschen, Schaukeln, Klettern könnt Ihr dort sehr gut!“ (Den Spielplatz hatten wir nach ca. 300 m erreicht.)

Aufgabe: „Welches Tier kann fliegen, mag Mäuse, ist nachts aktiv und kann den Kopf ganz weit drehen?“ (Somit war klar, dass die nächste Übung etwas mit einer Eule zu tun haben musste. Die „Eule“ steigert die Energiezufuhr im Gehirn und verbessert dadurch die Merkfähigkeit. Zusätzlich verbessert sie das Hören und entspannt die Schulter-Nackermuskulatur.)

Ausführung: Auch hier machte ich die „Eule“ vor. Wir fassten mit der rechten Hand an die Schulter-Nackermuskulatur auf der linken Seite und massierten durch Zugreifen und Loslassen diesen Bereich. Dabei drehten wir

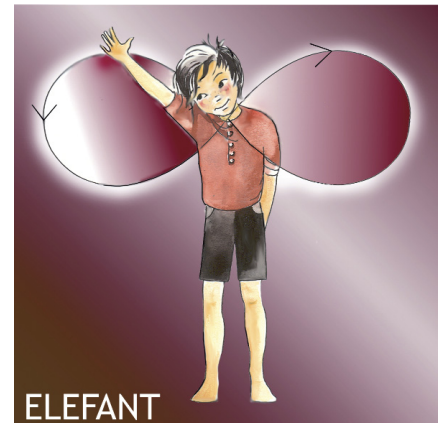


Abb. 1: Der Elefant

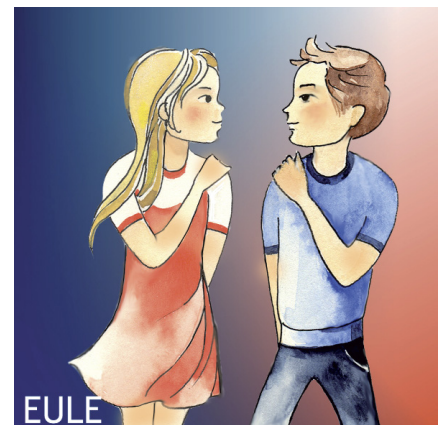


Abb. 2: Die Eule



Julia Zwatschek

ist seit 1998 Physiotherapeutin. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit in verschiedenen Reha-Kliniken, unter anderem als leitende Therapeutin, konnte sie auch Erfahrungen in mehreren Praxen sammeln. Sie hat diverse fachliche wie auch überfachliche Weiterbildungen absolviert, u. a. NLP, Manuelle Lymphdrainage, Fußreflexzonentherapie, MTT, E-Technik. Sie ist verheiratet und Mutter von zwei Kindern (6 und 3 Jahre). Zurzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Kinesiologin an der Internationalen Kinesiologie Akademie

Kontakt:
julia@zwatschek.de

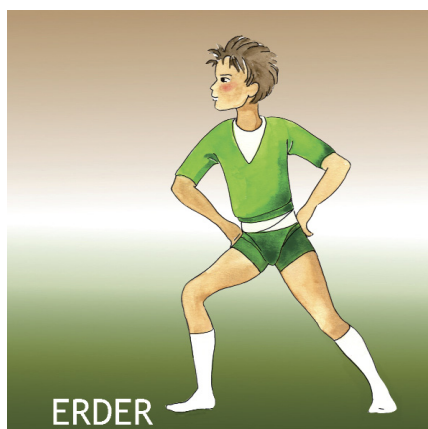
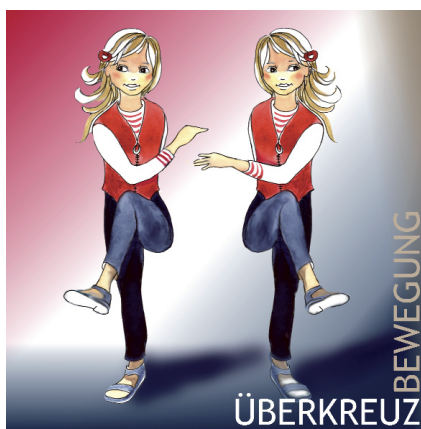


Abb. 3 (links): Der Erder; Abb. 4 (rechts): Überkreuzbewegung



den Kopf langsam so weit wie möglich von der linken zur rechten Seite und schauten uns über die eigenen Schultern. Zusätzlich atmeten wir tief ein (wenn der Kopf in Mittelstellung war) und tönnten auf „Uuuuhhh ...“ wie eine Eule aus. Nach drei bis vier Atemzügen wiederholten wir die Übung mit der Massage der rechten Schulter-Nackermuskulatur.

Die Übung wurde mit großer Begeisterung durchgeführt, da jede „kleine Eule“ schöner und lauter tönen wollte als die andere. Mit der Aufgabenstellung kamen alle gut zurecht.

Nachdem die Gruppe den Spielplatz ausgiebig genutzt hatte, folgte Station 4:

Hinweis: „Ein grüner Platz mit zwei großen Kästen, in welchen Netze aufgehängt sind, ist Euer nächstes Ziel – einen Ball braucht man dort auch!“ (So gingen wir zügig zum gegenüberliegenden Rasenplatz des Fußballvereins. Hier lag schon ein Ball bereit.)

Aufgabe: „Stellt Euch im Kreis auf und werft Euch den Ball zu, während Ihr Euer Gewicht von einem Bein auf das andere verlagert.“ (Hier wollte ich das Zuspiel mit dem „Erder“ kombinieren. Dieser steht für einen sicheren Stand, Auffassungsvermögen und Gedächtnis.)

Ausführung: Zum besseren Verständnis zeigte ich den Kindern zunächst die Gewichtsverlagerung mit Dehnung der Beininnenseite in der Grätschstellung. Dabei sollte ausgeatmet werden. Beim Zurückverlagern in die Ausgangsstellung wurde eingeatmet. Alle Kinder konnten mir bis dahin aufmerksam folgen und die Übung mitmachen.

Nun sollte der Ball ins Spiel kommen und in der Dehnbewegung nach rechts zum rechten

Kreisnachbarn geworfen werden. Dieser sollte in der Dehnbewegung nach links den Ball fangen usw. Der gewünschte Spielfluss kam leider nicht zustande, da nur ein Kind (ein Junge, der als kleiner Fußballspieler ein besseres Ballgefühl hatte) den Ball koordiniert fangen konnte. Alle anderen zeigten in der Augen-Hand-Koordination solche Defizite auf, dass es nicht gelang, den Ball zu fangen oder festzuhalten. So vereinfachte ich die Aufgabe, indem sich die Kinder den Ball ohne den Erder zu werfen sollten. Das Ergebnis war nun etwas besser und die Bälle wurden vereinzelt gefangen.

Vom Sportplatz aus starteten wir zur letzten Station:

Hinweis: „Den Ort kennt Ihr alle. Von Montag bis Freitag trifft Ihr Euch dort zum Basteln, Malen, Toben und Spielen!“ (Nicht weit entfernt fanden wir uns vor dem Kindergarten ein. Auf dem Vorplatz hatte ich für jedes Kind ein Kreuz mit Kreide gemalt und den Namen dazugeschrieben.)

Aufgabe: „Sucht Euren Namen und stellt Euch auf das Kreuz! Nun bewegt abwechselnd Eure Arme und Knie überkreuzt zueinander.“ (Die Überkreuzbewegung unterstützt die Aktivierung beider Gehirnhälften.)

Ausführung: Wieder demonstrierte ich die Bewegung, und alle legten gleich begeistert los. Nur zwei Kinder konnten die Überkreuzbewegung auf Anhieb korrekt ausführen (darunter meine Tochter, die die Übung jedoch schon kannte) und berührten mit der Hand überkreuzt das angehobene Knie mit geradem und ruhigen Oberkörper. Zwei von den übrigen Kindern blieben auch nach mehrmaligem Hinweis im unilateralen Muster und bewegten immer den gleichseitigen Arm zum Bein. Die beiden

anderen konnten das Überkreuzen zwar bilateral ausführen, wackelten aber einbeinig hin und her und versuchten dies mit dem Oberkörper auszugleichen. Sie machten mehrfach Pause und starteten dann neu.

Nun war der Schatz nicht mehr weit, und voller Spannung erwarteten die Kinder den letzten Hinweis:

Hinweis: „Geht dahin zurück, wo die Schatzsuche begann und schaut nach oben – der Schatz ist nicht vergraben!“

Am Ziel angekommen, mussten alle noch einmal zusammenarbeiten und überlegen, wie sie die volle Schatzkiste vom einem Baum herunter bekommen können. Eine Leiter war schnell gefunden, und so machte sich die Meute schließlich über Muffins und Bonbons her.

Die Kinder waren voll auf begeistert von der Schatzsuche und haben an allen Stationen enthusiastisch mitgemacht. Für nächstes Jahr haben sie gleich eine Fortsetzung bestellt – mit noch mehr Stationen!

Für mich war es sehr interessant zu beobachten, wie die Kinder die verschiedenen Übungen umsetzten und ausführten und dass sie auch trotz mancher Schwierigkeiten den Spaß und die Freude an der „etwas anderen“ Piraten-Schatzsuche nicht verloren haben.

Fazit

Mit etwas Fantasie lässt sich Kinesiologie, speziell Brain-Gym, einfach und motivierend in Alltagssituationen wie z. B. eine Kinderparty integrieren.

Es wäre wünschenswert, wenn dies in Kindergärten und Schulen auch umgesetzt würde. Wie meine Brain-Gym Schatzsuche nämlich zeigte, haben selbst gesunde und motorisch wie auch kognitiv altersentsprechend entwickelte Kinder, die kurz vor der Einschulung stehen (hier waren 4 von 6 „Piraten“ Vorschulkinder) und amtsärztlich untersucht sind, schon bei einfachen Übungen Schwierigkeiten mit der Umsetzung. Welche Resultate sind dann wohl bei Kindern zu erwarten, die in ihrer motorischen und kognitiven Entwicklung außerhalb der Norm liegen?!

