Der SVSS präsentiert:

2015

23.-25. Oktober 2015 in Magglingen

SCHULKONGRESS BEWEGUNG & SPORT

Modul

creative mind concept

´Kinder schlau machen´

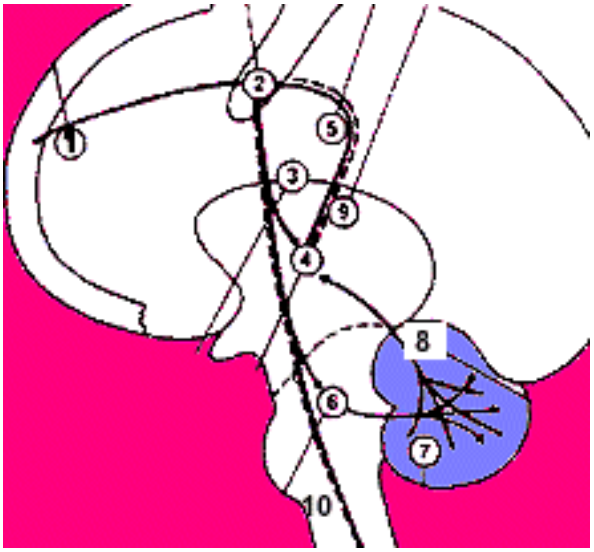
von

Andreas Wølner-Hanssen

Eidg. Dipl. Sportlehrer II
Dozent am DSBG, Uni Basel

Einleitung:
Bewegung, Spiel und Spass eröffnen unseren Kindern das Tor zum Leben und Lernen. Wo immer wir Tore dieser Art öffnen können, nehmen die Kinder das Angebot mit Begeisterung und Freude an. Dabei helfen Bewegung, Spiel und Spass ihnen, sich in ihrem kulturellen Umfeld zurechtzufinden und zu lernen, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln.
Kinder brauchen Spielräume für Bewegungserfahrungen, damit sie sich gesund und leistungsfähig entwickeln. Diese Erfahrungen unterstützen nicht nur ihre körperliche, sondern auch ihre kognitive Entwicklung; sie steigern die Lernbereitschaft, die Lernfähigkeit und das psychosoziale Wohlbefinden. Bewegungskönnen schafft Kindern vielerlei Zugänge zum Welt- und Selbstverständnis und vermittelt ihnen Könnenserlebnisse, Selbstkontrolle und Selbstachtung. Die Basis dafür wird früh gelegt.

Ablauf der Bewegungssteuerung:



"Der Entschluss zur Bewegung entsteht in den Assoziationsfeldern des Großhirns (**1**).
Er enthält die Information, welche Körperteile die Bewegung ausführen sollen.

Dieser Entschluss wird zu den sog. motorischen Feldern (Motorcortex) geleitet (**2**), die für alle Muskelpartien spezielle Nervenzellen besitzen.

Diese Nervenzellen erteilen nun den für die Bewegung benötigten Bein-, Fuß-, Arm-, Handmuskeln usw. den Befehl, Kraft zu bilden (**3**).

Allein aufgrund dieser Befehle würde jedoch die Bewegung nur sehr grob und unzureichend koordiniert ablaufen, wobei die Ungenauigkeit durch antreibende Impulse aus dem Zwischenhirn - ein Teil des Antriebs- und Empfindungshirns (Thalamus) - noch verstärkt wird (**5**).

Gleichzeitig läuft der Rohbefehl auch über Querverbindungen in das Kleinhirn (**6**).

Dort sind für alle geübten Bewegungen Programme gespeichert, die Informationen zur Feinkoordinierung der Muskelarbeit enthalten (**7**).

Auf der Grundlage dieser Bewegungs(fertigkeits)programme dämpft das Kleinhirn mit hemmenden dass die Nervenzellen der motorischenFelder nur Befehle abgeben, die genau der vorgesehenen Bewegung entsprechen (**9**).

Ein so durch das Kleinhirn modellierter Befehl läuft über das Rückenmark zu den Muskeln der beteiligten Glieder (**10**) und bewirkt schließlich, dass die Muskeln wohlabgestimmt - eben koordiniert - Kraft bilden."*(Martin.u.a. S.66)*

Schlagwörter sind:
- Brain Gym
- Kinesiologie
- Überkreuzarbeiten
- Seitigkeit
- Lateralität

Übungsinhalte:

Koordinationsübungen mit Jonglierbällen

1 Jonglierball:

Kombination 1 (einfach)

- Ball in der rechten Hand hochwerfen und wieder fangen (ca. Gesichtshöhe)
- Dito links
- im Wechsel in die rechte und linke Hand werfen
- Dazwischen in die Hände klatschen
- Dazwischen auf ein Knie klatschen
- Mit der rechten Hand unter dem rechten Knie durchspielen und in der linken
- Hand wieder fangen
- dito links
- jetzt immer im Wechsel

Kombination 1
2 rechts dann Handwechsel mit klatschen, 2 links dann Handwechsel mit klatschen, unter dem rechten Bein hochwerfen und links fangen und umgekehrt wieder zurück.

Kombination 2 (mittel schwer)

- Wieder von der rechten Hand in die linke Hand werfen und dabei immer im Wechsel mit der Hand an den Kopf fassen. Zum Beispiel: Rechts werfen und mit der rechten Hand an den Kopf fassen, den Ball dann links fangen. Dito mit der linken Hand.
- Anstatt an den Kopf fassen, nun das Knie hochziehen und das Knie berühren. Zuerst rechts-rechts und dann auch über das Kreuz, d.h. mit der rechten Hand das linke Knie berühren.
- Dito, aber nun den Fuss über das Kreuz berühren.
- Dito, aber den Fuss über das Kreuz hinter dem Rücken berühren
- Alles hintereinander: Kopf, Knie und Fuss hinten.
- Jetzt verstetzt! Re Kopf, li Knie usw. dann umgekehrt li Kopf und re Knie
- Übergang: re Knie li Fuss und umgekehrt

Kombination:
Re Kopf, li Knie, rechts Fuss, dann li Kopf, re Knie und li Fuss. Schön im Rhythmus und Bewegungsfluss bleiben.
Man kann auch die Schulter einbauen (auch über kreuz)

Jetzt das ganz noch in der Bewegung. Zum Beispiel vorwärts, seitwärts und rückwärts bewegen.
Reagieren auf verschiedene Befehle. Zum Beispiel ´Kopf´= vorwärts / ´Schulter´= seitwärts / ´Knie´=rückwärts.
Dann umgekehrt. Man sagt z.B. Kopf, Schulter oder Knie und muss die entsprechend richtige Bewegung machen.

Anwendung in Verbindung mit der ´Superlearning Methode´

Kombination 3 (schwer)

- Ball in der rechten Hand etwas hochwerfen und in der selben Hand unter dem rechten Knie wieder fangen
- in der selben Hand aber unter dem linken Knie fangen (übers Kreuz)
- direkt im Wechsel, wobei der Ball in der rechten Hand bleibt
- nun alles in der linken Hand. Zuerst linkes Bein, später rechtes Bein und schliesslich wieder im Wechsel.

- Ball in der rechten Hand unter dem linken Knie halten. Hochwerfen und unter dem rechten Knie in der linken Hand fangen. Na alles klar? Nicht so einfach zu erklären.

- Ball in der rechten halten und leicht über die linke Schulter werfen. Ball im Augenkontakt halten und mit derselben Hand hinter dem Rücken wieder fangen.
- Dito links
- Ball immer in der Mitte hochwerfen. Einmal mit der rechten Hand unter dem rechten Bein fangen und dann umgekehrt - links/links

- Jetzt über beide Beine werfen. Ausgangspunkt ist rechte Hand unter dem linken Bein. Über beide Beine werfen und in der linken Hand unter dem rechten Knie fangen.

Gleichgewichtsübungen mit dem Jonglierball (eignet sich auch sehr gut für das Klassenzimmer)
Übungen zur Förderung der Konzentration und zum entspannen

- Jonglierball auf dem Kopf balancieren, dabei langsam laufen, sich drehen und den Bodenberühren. Sich gegenseitig „begrüssen“ u.m.
- Jonglierball auf dem Ellbogen balancieren.
- Jonglierball auf dem Handrücken
- Jonglierball auf dem Knie balancieren
- Jonglierball auf dem Fuss balancieren
- Was gibt es für weitere Möglichkeiten, den Jonglierball zu balancieren?

- Den Ball von all diesen Positionen hochwerfen und in einer Hand oder beiden Händen wieder fangen

- Nun werden mehrer Bälle an diesen Körperstellen platziert. Wie viele Bälle schafft man selber? Und wie geht das zu Zweit.

2 Jonglierbälle:

- beide Bälle gleichzeitig und parallel hochwerfen (ca. Augenhöhe) und wieder fangen.
- Dito und dabei in die Hände klatschen
- Bälle im Wechsel hochwerfen
- Nun im Wechsel diagonal hochwerfen re, links, fangen, fangen
- Dann im Wechsel, einmal rechts starten, dann links
- Wie vorhin mit der Hand an den Kopf gehen
- Variation: die Knie berühren, bzw. die Füsse über das Kreuz

- **Kombination: rechte Hand an Kopf, linke Hand an das re Knie, rechte Hand an den linken Fuss. Und jetzt umgekehrt.**
- Zwei Bälle in einer Hand jonglieren
- Bälle werden in der Luft gekreuzt

- **Bälle gerade hochwerfen, aber die Hände werden gekreuzt**
- **Einmal rechter Arm oben, dann linker Arm oben.**
- **Jetzt noch mit den Beinen dazu: rechter Arm oben, Beine offen, dann rechter Fuss vor linkem und die Arme offen. Dito genau umgekehrt.**
- Beides miteinander verbinden
- Dieses Muster durch die Koordinationsleiter (3er Rhythmus)

- Beide Bälle hochwerfen. Ein Ball unter dem rechten Bein fangen, den Anderen normal in der linken Hand.
- Dito umgekehrt
- Jetzt direkter Wechsel
- Jongliermuster mit zwei Bällen!!!

- Übungen zu Zweit mit zwei Bällen: Gegenüberstehen und zwei Bälle zu werfen
- Nun leicht versetzt zu werfen
- Beide haben zwei Bälle
- Vier Bälle im Kreis weiter werfen
- Werfen in die Hand klatschen und fangen

- Einfaches Jongliermuster mit zwei verschiedenen Bällen, z.B. Handball, Tennisball, Pinp-Pong-Ball u.a.

Jonglieren ist gut fürs Gehirn

Bisher war man davon ausgegangen, dass Erwachsenenhirne keinen wesentlichen Zuwachs an grauen Zellen mehr erhalten, sondern sich altersbedingt oder durch Krankheit zurückbilden. Wissenschaftler von der Universität Regensburg und der Universität Jena konnten nun erstmals in einer Studie nachweisen, dass sich auch Erwachsenenhirne bei entsprechendem Training noch verändern.
Das Team um den Regensburger Neurologen Arne May ließ Erwachsene (Altersdurchschnitt 22 Jahre) drei Monate lang das Jonglieren lernen. Die 12 besten Kandidaten, die drei Bälle mindestens 60 Sekunden lang in der Luft halten konnten, wurden für die Studie ausgewählt. Ihre Hirnstrukturen wurden vor dem Training, direkt nach dem Training und nach dreimonatiger Trainingspause untersucht und mit denen untrainierter Probanden verglichen.
Nach den drei Monaten liess sich bei den "Jongleuren" eine deutliche beidseitige Vergrösserung der grauen Substanz in der linken hinteren Furche zwischen oberem und unterem Seitenläppchen des Gehirns (im intra-parietalen Sulcus) erkennen. Dieses Gebiet ist darauf spezialisiert, Bewegungen von Objekten im dreidimensionalen Raum wahrzunehmen. "Nach einer dreimonatigen Trainingspause hatte sich diese Erweiterung teilweise wieder zurückgebildet", erklärt May.
"Dieses Ergebnis widerlegt die gängige Vorstellung, dass sich die anatomische Struktur des erwachsenen Gehirns nicht mehr verändert, es sei denn durch den Alterungsprozess oder Krankheit", fasst der Neurologe aus Regensburg zusammen. Die Studie belege vielmehr, dass der Lernprozess strukturelle Veränderungen in der Gehirnrinde bewirke. Welche Prozesse dabei auf der mikroskopischen Ebene ablaufen ist allerdings noch unklar.

Quelle: Universität Jena, Pressemitteilung

Bezug:

- Versand: **www.sport-thieme.ch**
- Kontakt für Jongliermaterial oder ähnliches**: www.activepeople.com**
- **www.play4you.ch**
- Spiel- und Sportläden

Bemerkungen und Ergänzungen:

Meine Kontaktadresse:

Andreas Wølner-Hanssen
Krummenrainweg 4
4105 Biel-Benken
061 422 13 74
andreas@kindersportschule.ch
www.kindersportschule.ch
www.kinder-camps.ch