

BEWEGUNG

Im Kindergarten tanzt der Bär

In Rapperswil-Jona wird die Motorik der Kinder schon im Vorschulalter gezielt gefördert. Der Erfolg lässt sich sehen.

TEXT: ANDREAS SCHMID
FOTOS: URSULA MEISSER

Kindergärtnerin Barbara Rava versammelt ihre Klasse in einem Kreis in der Turnhallenmitte. Die 14 Mädchen und Buben sind barfuss und lauschen gespannt, was Rava mit gedämpfter Stimme erklärt. An diesem Freitagvormittag verwandeln sich die Vier- bis Sechsjährigen des Kindergartens Paradies-Lenggis in Jona SG in Bären. Sie balancieren auf allen vieren über Langbänke und schlüpfen unter Hindernissen hindurch, sie legen sich auf den Rücken und strecken Arme und Beine von sich, und sie tapsen aus dem Bärenstand mit den Händen in Wasserschalen und drücken «Tatzenspuren» auf ausgelegtes Packpapier.

Was für die Kinder phantasievolles Spiel ist, hat Ergotherapeutin Angela Nacke gezielt als Lektion zum Erlernen von Bewegungsübergängen konzipiert. «Einige Kinder können nicht unter Möbeln hindurchkriechen, ohne sich den Kopf anzuschlagen», heisst es in den Übungsunterlagen. Auf instabilem Grund verlören aus-

serdem viele das Gleichgewicht und seien nicht in der Lage, einen Sturz aufzufangen.

Nacke, Leiterin des Zentrums «pluspunkt» für Prävention, Therapie und Weiterbildung in Jona, hat das Programm «pluspunkt Bewegung» ausgearbeitet, um bereits im Vorschulalter ersichtliche motorische Schwächen anzugehen. Beim Eintritt in den Kindergarten beobachtet sie bei einem Drittel der Vier- bis Fünfjährigen Defizite in verschiedenen Entwicklungsbereichen. Mit gezielten Fördermassnahmen seien diese Mängel meist zu korrigieren. «Prävention statt Intervention» lautet Nackes Motto. Nur durchschnittlich zwei von 20 Kindern sei damit nicht genügend geholfen. Diese bräuchten eine individuelle Therapie.

Die gängige Praxis sieht anders aus. Im Schulalltag werden heilpädagogische Massnahmen, logopädische Schulungen und motorische Therapien angeordnet, ohne dass die Prophylaxemassnahmen im Unterricht ausgeschöpft



Klettern wie Oskar, der Bär: Kindergartenkinder aus Jona SG erhöhen spielerisch ihre Bewegungskompetenz.

werden. Nach wie vor sei Separation vielerorts selbstverständlicher als Integration, stellt Nacke fest. Sie beobachtet die Entwicklung besorgt. Vor allem hoher Fernsehkonsum und damit oft verbundener Bewegungsmangel sowie ungesunde Ernährung und Übergewicht schon im Kindergartenalter zeitigten gravierende Folgen.

Seit dem Sommer 2004 lässt Nacke ihr Bewegungsförderungsprogramm empirisch untersuchen. 130 Kinder wurden dafür in drei Gruppen aufgeteilt: eine wurde gezielt motorisch gefördert, eine andere erhielt von den Lehrpersonen zusammengestellte Vorgaben von gleicher Dauer wie das theoriegeleitete Programm, und die dritte Gruppe absolvierte den normalen Kindergartenalltag. Die Dozenten Peter Diezi-Duplain und Reto Luder von der Pädagogischen Hochschule Zürich, die das Pilotprojekt wissenschaftlich begleiteten, stellten bei der zielgerichtet geförderten Gruppe signifikante Fortschritte fest. Die Kinder verbesserten ihr Gleichgewicht, wurden beweglicher in den Armen und steigerten die koordinativen Fähigkeiten von Augen und Händen. Die positiven Auswirkungen seien auch bei feinmotorischen Abläufen, etwa beim Schreiben und Malen, erkennbar, sagt Kinder- und Jugendpsychologe Diezi-Duplain. Die quantitativ ebenso, aber nicht zielgerichtet geförderte Gruppe konnte bei weitem nicht mithalten.

Erfolgsgefühle programmiert

Barbara Ravas Klasse liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken. Die Kinder versuchen, Sandsäcklein auf den Füßen zu balancieren. Ganz nach dem Vorbild des Plüschbären Oskar, der die Übung – bewegt von Angela Nacke – vorgezeigt hat. Im Gegensatz zum Stoffaffen Georgie beherrscht Oskar das Kunststück. Ob mehr oder weniger geschickt, die Kinder sehen sich auch auf der erfolgreichen Seite. «Ich kanns», «mir ist das Säcklein nie runtergefallen», «das ist ja einfach», tönt es in der Turnhalle.

Andere Lektionsteile werden durch Musik begleitet; die Kinder bewegen sich wie von selbst rhythmisch im Bärenang. Niemand werde durch das Programm überfordert, erklärt Nacke. Die motorischen Fähigkeiten sind allerdings selbst bei den gleichermassen geförderten Kindern auffällig unterschiedlich entwickelt. Dennoch glaubten alle von sich, sie hätten jede Aufgabe gemeistert, streicht Nacke den Vorteil der spielerischen Übungsanlage heraus.

Das schweizweit bekannteste Bewegungsförderungsprogramm, das Projekt Burzelbaum im Kanton Basel-Stadt, schafft in Kindergärten mittels Bewegungszimmern mit Klettergeräten, Matten oder Pneus Anreize, um die Kleinen zu mehr körperlicher Aktivität zu animieren. Das Bewegungsprojekt in Rapperswil-Jona dagegen



«Ist ja einfach»: Sandsäcklein balancieren

baut die Förderung über zielorientiert geführte Lektionen auf. Jede einzelne basiert auf klar definierten Vorgaben, die neurophysiologische und entwicklungspsychologische Erkenntnisse berücksichtigen. Einmal pro Woche wird ein neues Bewegungsthema wie zum Beispiel «Gleichgewicht» eingeführt. Danach wird dieses täglich während 20 Minuten spielerisch in den Kindergartenalltag integriert. Es gehe nicht darum, Bewegungsabläufe zu trainieren, sondern motorische Kompetenzen aufzubauen, sagt Nacke.

In Rapperswil-Jona benutzen inzwischen 20 Kindergarten- und Unterstufenlehrpersonen Nackes Bewegungsförderungsprogramm. Auch in mehreren Zürcher Gemeinden bewährt es sich bereits. Um für eine steigende Nachfrage gewappnet zu sein, werden nun angehende Ergotherapeutinnen als Multiplikatorinnen geschult. Sie betreuen während ihrer Ausbildung Kindergärtnerinnen in der Anwendung der Bewegungsförderung. Die Lehrpersonen werden in zweitägigen Einführungsseminarien mit dem Programm vertraut gemacht, später erhalten sie Anschauungsunterricht für jede einzelne Lektion.

Ein Spiel, kein Drill

Damit die Bestrebungen auch ausserhalb des Kindergartens Unterstützung finden, informieren die Initianten an Elternabenden über das Projekt. Zudem versorgen sie die Eltern in Briefen regelmässig mit Erklärungen und geben ihnen praktische Tipps, wie sie ihre Kinder im Alltag motorisch fördern können.

Die Buben und Mädchen haben den Bärenparcours mehrmals absolviert. Sie wollen kaum mehr aufhören, auf allen vier Hindernisse zu meistern. «Die Kinder merken auf diese spielerische Weise gar nicht, dass das Programm anstrengend ist», sagt Angela Nacke. Nach Ende der 50-minütigen Lektion beissen die Kleinen aber herzlich in ihren Znüni. Und einige nutzen die Gelegenheit, endlich mit dem zuvor vielbeschäftigten Teddybären Oskar zu kuscheln. ■

Internet

→ Weitere Infos gibts auf www.beobachter.ch/bewegungskompetenz