

Günther Pappert

WINGEE – Koordinatives Muskeltraining im Klassenzimmer



Zusammenfassung:

Angesichts der geringen Zeiträumens, der im Regelunterricht Sport für gezielte Primärprävention zur Verfügung steht, sind Zusatzangebote außerhalb der Sportstunde eine notwendige Ergänzung. Ein an der Uni Salzburg entwickeltes Konzept für ein Muskeltraining im Klassenzimmer zeigt, wie mit einfachen Mitteln ein kindgerechtes und leicht zu implementierendes Bewegungspausenprogramm umgesetzt werden kann. Das Konzept wurde als Modellprojekt über zwei Jahre im Bundesland Salzburg an über 4000 Grundschulern (Dritte bis vierte Schulstufe) erfolgreich getestet und wird seither ununterbrochen eingesetzt. 18 aufbauende musikgestützte Übungseinheiten werden jeweils über zwei Wochen täglich 6-10 Minuten lang im Klassenzimmer durchgeführt. Im Mittelpunkt steht dabei ein koordinativ-propriozeptives Muskeltrainings (Coretraining) mit dem speziell dazu entwickelten Universalgewicht.

Im folgenden Beitrag werden einige Übungseinheiten beispielhaft dargestellt. Das komplette Programm und die zugehörigen Geräte und Begleitmaterialien (Lehrer-Manual, Übungsfolien) sind nun als Schulpaket erhältlich.



1. Einführung: Herausforderung Bewegungsmangel

Die zeitlichen und räumlichen Eingrenzungen der kindlichen Bewegungswelten sind gesundheits- und sozialpolitisch nicht hinnehmbar. Sie sind verantwortlich für die steigende Zahl übergewichtiger Kinder wie auch für die zunehmenden Defizite in der muskulären und koordinativen Leistungsfähigkeit von Kindern und

Jugendlichen. Die negativen Folgen eines mangelhaften Stütz- und Schutzkorsetts scheinen bereits in den Statistiken auf: So werden Bandscheibenleiden immer öfter schon im Kinds- und Jugendalter diagnostiziert.

Präventionsmaßnahmen wie das Verwenden spezieller Schulmöbel oder das Anbieten von Rückenschulprogrammen im Unterricht sind kostenintensiv und dienen zumeist nur der Symptombekämpfung. Einen wirksamen und nachhaltigen Schutz bietet nur die Entwicklung einer altersgemäßen Muskulatur des Kindes. Die Sportstunde hierzu als einziges Korrektiv anzusehen ist nicht ausreichend. Dazu ist sie - selbst bei einer Stundenzahlerhöhung - aufgrund ihrer vielfältigen Bildungsziele gar nicht in der Lage.

Die Lebenswelten von Kindern müssen immer auch Bewegungswelten sein. Die Forderung von Aschebrok (1996) nach der täglichen Turnstunde ist aktueller denn je, verfolgt man die Statistiken zur Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit unserer Kinder. Da die Regelsportstunden die Bewegungsdefizite nicht annähernd abbauen können, müssen in allen Schulbereichen zusätzliche Bewegungsangebote initiiert werden. Denn gerade jetzt gilt: Jene Vielfalt an Bewegung und Bewegungserlebnissen, die Kindern und Jugendlichen vorenthalten werden, müssen später in Form von spezifischer Prävention und Therapie zurückgezahlt werden. Und dies ist ungleich kostspieliger.



2. Die Bewegungspause als Zusatzinstrument gegen den Bewegungsmangel

Ein geeignetes Instrument hierzu ist die kurzzeitige Unterbrechung des Regelunterrichtes für eine Bewegungspause. Diese ist nicht nur als Präventivmassnahme gegen durch Bewegungsmangel hervorgerufene Dysfunktionen und Erkrankungen zu sehen, sondern im Kontext mit neuen Erkenntnissen der Neurowissenschaft auch als ein geeignetes Instrument zur Verbesserung des Lernertrages. So verweist die Bielefelder Neurowissenschaftlerin Gertraut Teuchhardt-Noodt auf die Zusammenhänge von Denk- und Wahrnehmungsleistungen und der Motorik. Allein durch Bewegung und die damit eng verknüpfte Sensorik werden die für dauerhafte Lerneffekte grundlegenden Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn gebildet, erhalten und verstärkt. Bewegung sorgt darüber hinaus für eine ausgewogene Funktionsweise des zentralen Botenstoffsystems im Gehirn und fördert somit die Entstehung dauerhafter Lerneffekte.

Diese positiven Effekte in die unmittelbare räumliche und zeitliche Nähe des kognitiven Lernens zu bringen, ist deshalb aus mehreren Gründen sinnvoll. Nicht

zuletzt kann dadurch die in den Regelsportstunden oftmals geringe Netto-Bewegungszeit fast verdoppelt werden.

3. Warum ein gezieltes Programm zum Abbau muskulärer Defizite?

Bewegungspausen sollten keineswegs nur als quantitative Ergänzung zum Sportunterricht gesehen werden. Die dem Regelunterricht dafür entnommene Zeit ist zu kostbar, um sie nach dem Gieskannenprinzip auszufüllen. Vielmehr bietet sich hier eine ideale Plattform für gesundheitsorientierte Interventionen. Dazu zählt primär der Aufbau einer schützenden und stützenden Muskulatur, denn nur dadurch können Dysfunktionen und Erkrankungen des Halte- und Bewegungssystems vermieden werden. Muskuläre Defizite erhöhen außerdem das Verletzungsrisiko im Sport und im Alltag, verstärken psychosoziale Defizite und haben auch negative Folgen auf die intellektuelle Entwicklung.

Um einen nachhaltigen und signifikanten Abbau von Muskelschwächen zu erreichen, bedarf es eines kontinuierlichen und möglichst täglichen Übungsangebotes. Zusätzlich zum Regelsportangebot sollten deshalb für einen nachhaltigen Entwicklungsreiz zusätzlich etwa 10 Minuten (wöchentlich viermal) eingeplant werden.

Um die Effizienz eines derartigen Bewegungspausenprogramms zu optimieren, sind Trainingsprinzipien und Methoden der Altersstufe anzupassen. Außerdem ist zu berücksichtigen, dass Rumpf-, oberer Rücken und Schultermuskulatur als Schwachstellen der muskulären Entwicklung besonderer Berücksichtigung bedürfen.

Um in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit dazu die optimalen Entwicklungsreize zu setzen, ist die Verwendung von leichten Zusatzgewichten empfehlenswert. Speziell für das „Wingee-Programm“ wurde ein schaumstoffgepolstertes Universalgewicht konzipiert, das gefahrloses Üben auch im Klassenzimmer ermöglicht. Es ist als Hantel, Gewichtsmanschette und Medizinball einsetzbar und deshalb auch im Regelunterricht Sport vielseitig zu verwenden.

Überblick über die Zielvorgaben:

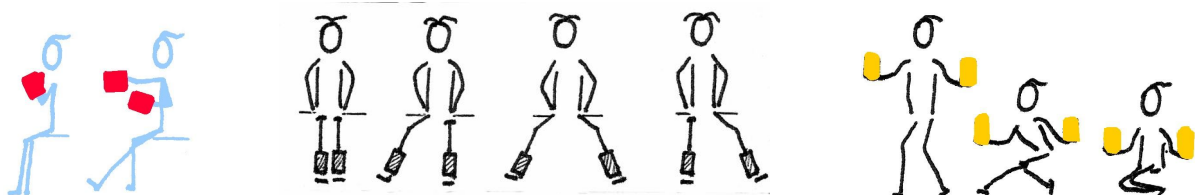
- Abbau muskulärer Defizite insbesondere Aufbau der muskulären Sicherungssysteme der Wirbelsäule.
- Die Verbesserung der koordinativen Leistungskomponenten unter besonderer Berücksichtigung der Alltagsmotorik (Minderung des Verletzungsrisikos bei Stürzen) Verbesserung der koordinativen Leistungsanforderungen zur Entwicklung von „Bewegungssouveränität“ unter Alltagsanforderungen.
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Lernbereitschaft (durch Verbesserung der Denk- und Wahrnehmungsleistungen während motorischer Belastungen)
- Positiver Einfluss auf das Stoffwechselgeschehen und verbesserte Energiebilanz.
- Minimierung des Aggressionspotenzials mit positiven Wirkungen auf die soziale Kompetenz.



4. Implementierung in den Schulalltag

Zahlreichen Bewegungsinitiativen fehlte oft der letzte aber entscheidende Schritt – die des einfachen und effizienten Umsetzens in den Schulalltag. Die problemlose und für den Lehrer ohne großen Aufwand durchzuführende Eingliederung in den Schulbetrieb steht deshalb im Mittelpunkt der organisatorischen Überlegungen. Erfahrungsgemäß ist es letztlich der Klassenlehrer, auf dessen Initiative eine erfolgreiche Implementierung steht und fällt.

Beim Salzburger Projekt wurde eine selbsterklärende Variante gewählt, bei der mittels Overheadprojektion die Übungen einer Einheit grafisch dargestellt werden. Dies deshalb, weil viele der beteiligten Grundschullehrer keine Ausbildung in Sportpädagogik vorweisen konnten.



Leicht nachvollziehbare Visualisierungen über Overheadfolien unterstützen die Bewegungshinweise des Lehrers

Zusätzlich steht dem Lehrer ein Begleitheft mit genauer Übungsbeschreibung zur Verfügung. Er entscheidet selbst, ob er die Übungen mitmacht oder nur eine Erklärungs- und Kontrollfunktion übernimmt. Nach unseren Erfahrungen nimmt die überwiegende Zahl der Lehrer selbst am Programm teil. Generell konnten wir bereits in der start up Phase eine überdurchschnittliche Akzeptanz und eine hohe Bereitschaft der Lehrerschaft feststellen.

Die Implementierung in der Grundschule ist naturgemäß einfacher als in den aufbauenden Schultypen. Hier sind Bewegungspausenprogramme am leichtesten in Förder- oder Vertretungsstunden zu realisieren. Akzeptanz und Bewegungsbereitschaft sind bis zum Ende des Vollkindalters am höchsten, aber auch in den höheren Schulstufen werden Unterbrechungen des „Ruhig-Sitzen-Müssens“, vor allem wenn diese mit Musik begleitet werden, von den Schülern begrüßt.

Methodische und organisatorische Eckpfeiler:

- Programmschwerpunkt ist ein variantenreiches, auf propriozeptiv-koordinative Muskelaktivitäten (Coretraining) ausgerichtetes Übungsprogramm, das die Muskelleistung unter ganzheitlichem Aspekt entwickelt. Der ständige Wechsel von Übungsformen und Fixierungspositionen, von Belastungsarten und Aufgabenstellungen bietet wirksame Entwicklungsreize, ohne die Kinder zu überlasten.
- Vier bis fünfmal wöchentlich etwa zehn Minuten vor einer Pause einzusetzen.
- Je nach Altersstufe wird jede Übung 30 bis 50 Sekunden lang ausgeführt, danach folgt eine Pause von 20 Sekunden.
- Das Programm ist vorgegeben, die einzelnen Übungen einer Einheit werden grafisch mittels Overheadprojektor dargestellt. Es besteht aus 18 aufbauenden Übungseinheiten, die wöchentlich oder alle zwei Wochen gewechselt werden.
- Die Übungen werden musikalisch unterstützt. Dazu wurden von den Schülern, den Übungen angepasste und - in der Altersstufe beliebte - Musikstücke selbst zusammengestellt. Diese können halbjährlich aktualisiert werden. Empfohlener Takt: 110-130 bpm (Beats per minute).



5. Sieben Übungsbeispiele aus „Wingee – Muskeltraining im Klassenzimmer“

1. Wer kann: Einen Krug im Stehen balancieren?



Organisatorische Hinweise:

Wir schieben den Stuhl nach hinten und stellen uns seitlich neben den Tisch.

Übungsbeschreibung:

Wir nehmen einen Clip in beide Hände und stellen ihn wie einen Krug auf den Kopf.

Vorsichtig die Hände lösen und den Krug am Kopf balancieren

2. Die rollende Walze mit Knieheben.



Organisatorische Hinweise:

Sessel nach hinten schieben und auf die Vorderkante setzen. Den Rücken gerade halten! Beide Clips an die Handgelenke anlegen.

Übungsbeschreibung:

Die Arme gebeugt vor dem Körper halten und die Clips übereinander halten. Nun wie bei einer Walze die Clips kreisen lassen. Mit jeder halben Umdrehung heben wir gleichzeitig die Knie wechselseitig an.

3. Aufstehen und dabei einen Krug wechselseitig anheben.



Organisatorische Hinweise:

Den Stuhl zurück schieben und auf die vordere Kante setzen. Beide Clips wie einen Krug auf den Tisch stellen.

Übungsbeschreibung:

Die Clips am oberen Rand anfassen, aufstehen und dabei den rechten Clip bis in Schulterhöhe anheben.

Wieder setzen und nun den linken Clip anheben.

4. Das große V im Sitzen



Organisatorische Hinweise:

Stuhl zur Mitte drehen und auf die vordere Sesselkante setzen. Die Clips an die Fußgelenke anlegen (Öffnungen zeigen zueinander), die Hände stützen seitlich an der Hüfte ab.

Übungsbeschreibung:

Zuerst das rechte Bein seitlich nach vorne strecken und mit der Ferse aufsetzen, dann das linke Bein. Nun wieder das rechte Bein beugen und zurücksetzen, dann das linke.

5. Die fahrende DampfloK



Organisatorische Hinweise:

Den Stuhl nach Außen drehen, je einen Clip an das linke Handgelenk und das rechte Fußgelenk geben. Auf die vordere Sesselkante setzen und den Rücken gerade halten.

Übungsbeschreibung:

Den linken Fuß nach vorne strecken und gestreckt halten.

Nun den linken Arm nach vorne strecken und den rechten Fuß zurückstellen und mit der Fußspitze aufsetzen. Dann den linken Arm zurückziehen und das rechte Bein strecken und mit der Ferse aufsetzen.

15 Wiederholungen, danach die Clips an den rechten Arm und den linken Fußgeben.

6. Wer kann: Beide Krüge anheben und einbeinig balancieren?



Organisatorische Hinweise:

Stuhl weit zurück schieben. Wir stehen vor dem Tisch und stellen die Clips auf die Innenseite unserer Handflächen.

Übungsbeschreibung:

Wir heben beide Clips bis in Schulterhöhe an und versuchen diese auf den offenen Handflächen zu balancieren. Gleichzeitig wird der linke Unterschenkel angehoben.

Wer kann 5 Sekunden in dieser Position bleiben!

7. Boxen in Zeitlupe



Organisatorische Hinweise:

Wir stellen uns seitlich neben den Tisch und legen die Clips wie Boxhandschuh über die Fäuste.

Übungsbeschreibung:

Wir halten wie ein Boxer die Arme gebeugt vor der Brust. Nun strecken wir den rechten Arm nach vorne und stellen gleichzeitig den linken Fuß nach hinten.

Dann ziehen wir Arm und Fuß wieder zurück, strecken den linken Arm und stellen den rechten Fuß zurück.

Literatur:

Weitere Informationen:

www.powerclip.org

oder direkt bei: hq@powerclip.org

Sonderangebot für Schulen (Europaweit):

Ein Testpaar für Lehrer: 20.- inkl. Ust., Infomaterial, Lehrerhandbuch „Sanftes Muskeltraining für Kinder“ und Versand. Bei einer Bestellung des Schulpackages wird dieser Betrag gutgeschrieben.

Das Schul-Package besteht aus:

15 Paar PC 0.7 oder 0.9, 1 Paar Lehrer PC 0.9 oder 1.2 kg

1 Lehrerbegleitheft „Wingee – Sanftes Muskeltraining im Klassenzimmer“, dazu 1 Lehrer Handbuch für die Verwendung im Regelunterricht Sport: „Wingee- sanftes Muskeltraining für Kinder“

18 Overheadfolien für die einzelnen Übungsprogramme

inkl. UST und Versand (D; CH und A): 399.- inkl. UST

Zusätzliche Powerclips: 20.- inkl. UST pro Paar