

Bewegung macht fit fürs Lernen

Aktion Kinder für Nordhessen unterstützt Life-Kinetik-Programm an der Baunataler Baunsbergschule



+

Einmal links, einmal rechts: Lukas (von links), Annika, Jaqueline und Leo machen gemeinsam mit Elisabeth Kühn die ersten Life-Kinetik-Übungen. Foto: Kothe

Baunatal. Die Hände zeigen erst nach rechts, dann nach links, nach vorn, nach unten und schließlich nach oben. Zwölf Schüler der 5. und 6. Klasse der Baunsbergschule in Baunatal stehen in drei Reihen, folgen den Ansagen ihrer Lehrerin Elisabeth Kühn.

„Nun machen wir die gleiche Übung noch einmal“, sagt sie. „Aber: Wir erhöhen den Schwierigkeitsgrad.“ Für die Schüler heißt das: Anhand einer Zahl müssen sie erkennen, in welche Richtung ihre Hände zeigen sollen. Die Eins steht für links, die Zwei für rechts und so weiter. Nachdem das recht gut geklappt hat, werden die Zahlen durch Tiernamen ersetzt. Jetzt bedeutet das Wort Kuh den Schülern nach links zu zeigen, Esel nach rechts. Und das alles passiert in flottem Wechsel.

„Diese Übungen stammen aus dem Konzept ‚Life Kinetik‘. Dabei werden Bewegung und Denkaufgaben miteinander verknüpft“, erklärt Elisabeth Kühn, die eine Ausbildung zum Schulcoach für Life Kinetik gemacht hat. Das Life-Kinetik-Konzept basiert auf einfachen Geschicklichkeits-, Wahrnehmungs- und Denkübungen, die zu immer komplexeren Aufgaben miteinander verbunden werden. Sobald eine einfache Anordnung beherrscht wird, geht man einen Schwierigkeitsgrad höher. Einmal pro Woche macht Kühn mit ihren Schülern diese Übungen.

Der Grund ist ganz einfach: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass bestimmte Formen körperlicher Aktivität einen positiven Einfluss auf das Denkvermögen, die Informationsverarbeitung und die Konzentration haben. „Es ist belegt, dass Bewegung das Gehirn aktiviert. So werden Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit gesteigert. Reize und Informationen besser verarbeitet. Davon profitieren besonders Kinder mit Lernproblemen“, erläutert die Lehrerin.

Für das Life-Kinetik-Training werden auch Spiel- und Sportgeräte gebraucht - zum Beispiel Knautsch-, Gymnastik- und Softbälle, Tücher und Seile. Dank der Aktion Kinder für Nordhessen konnte die Baunsbergschule

diese nun anschaffen. Die Knautschbälle beispielsweise werden erst mit der rechten Hand in die Luft geworfen, dann mit der linken, und dann über Kreuz. „Das fördert das schnelle Umschalten im Gehirn“, erklärt Kühn.

Schulleiterin Petra Barkey freut sich sehr über die Unterstützung durch die HNA-Aktion. „Bewegung ist unglaublich wichtig. Sie fördert das Lernen“, sagt sie. Deshalb habe die Schule auch ein Konzept für sich entwickelt unter dem Titel „Bewegen, spielen, lernen“. „Der Ansatz des Life-Kinetik-Konzeptes passt hervorragend dazu.“ Zurzeit wird es in der 5./6. Klasse von Elisabeth Kühn erprobt, weitere Klassen sollen folgen. Insgesamt 47 Schüler besuchen die Förderschule in Baunatal, deren Einzugsgebiet bis nach Schauenburg und Fuldabrück reicht. Besucht werden dort Kinder ab der Jahrgangsstufe 3 bis zur Jahrgangsstufe 10.

STICHWORT HINTERGRUND

Von Helga Kristina Kothe