

Inhalt

Vorwort	9
----------------------	---

1. Theoretische Grundlagen

<i>Renate Zimmer</i> Identität und Selbstkonzept – Zur Bedeutung von Bewegungserfahrungen für die Persönlichkeitsentwicklung	13
<i>Gerhard Neuhäuser</i> Entwicklungsneurologische Grundlagen der Psychomotorik	23
<i>Klaus Fischer</i> Vom Sinn der Sinne – Zum Wahrnehmungsbegriff in der Psychomotorik	27
<i>Gerd Hölter</i> „Rastlosigkeit bei Kindern“. Phänomen und Intervention aus pädagogisch-psychologischer Sicht	34
<i>Jürgen Kretschmer / Carsten Giewald</i> Können Kinder wirklich nicht mehr rückwärts laufen?	44
<i>Peter Struck</i> Wie lernt eigentlich ein Kind am besten?	56
<i>Christian Wopp</i> Kinder und Sport in einer Konsum- und Erlebnisgesellschaft	63
<i>Fredrik Vahle</i> Was vor wem? – oder: Erkundungen zum Verhältnis von Sprache und Bewegung	73

2. Praktische Anregungen

2.1 Diagnostik und Interventionen

<i>Wolfgang Beudels</i> Keine ruhige Minute – So genannte „hyperaktive Kinder“ in der psychomotorischen Förderung –	79
<i>Günter Pütz</i> „Die Abenteuer der kleinen Hexe“ – ein Zugang zur Förderdiagnostik	86
<i>Friedrich W. Krüger</i> Wenn der Frust die Bewegungslust besiegt – Vom pädagogischen Umgang mit Ängsten	90
<i>Klaus Balster</i> Habt Mut – seht hin!	95

<i>Rudi Lütgeharm</i>	
Hilfen für bewegungs- und verhaltensauffällige Kinder im Schulalltag	101
<i>Annelie E. Adler</i>	
Grobdiagnostische Spielsituation: Tiger im Zirkus	107
<i>Wolfgang Anders</i>	
Häute schön berührt? Gedanken zum Körperkontakt in der Psychomotorik	113
<i>Hans Cicurs / Corinne Ferié / Udo Herberger</i>	
Sportverletzungen und Sportschäden bei Kindern. Prävention und Nachsorge .	118
<i>Ulrich Kuhnen</i>	
Jungen(t)räume und Mannsbilder in Bewegung – Geschlechtsbezogene Förderung von Jungen in der Psychomotorik	123
2.2 Kreative Bewegungserziehung	
<i>Nils Neuber</i>	
„Wenn die Wäsche Leine zieht...“ – Bewegungstheater als Kreative Bewegungserziehung	129
<i>Hans Jürgen Beins</i>	
Die spielen ja nur!? Psychomotorik in der Kindergartenpraxis	135
<i>Bernd Oberschachtsiek</i>	
Kunststücke mit Jongliermaterialien	139
<i>Rudolf Lensing-Conrady</i>	
Lebe wild und gefährlich! – Wenn Psychomotorik das Risiko sucht... ..	146
<i>Susanne und Michael Maletz</i>	
Wilde Spiele	152
<i>Katja Tietz</i>	
Max, der kleine Turndrache und seine Freunde	155
<i>Ingrid Clausmeyer</i>	
Von schlafenden Igel und wilden Piraten – Tänzerische Bewegungserziehung in der Grundschule	158
<i>Wolfgang Hering</i>	
Bewegungslieder und rhythmische Spielideen	160
<i>Nils Neuber</i>	
Wer tanzt denn da um Mitternacht? Tanzen als Kreative Bewegungserziehung .	164
2.3 Wahrnehmung und Entspannung	
<i>Hilda Pilz-Aden</i>	
Spiel und Spannung – Ein Ausflug ins Reich der Sinne	171

<i>Heike Beckmann</i> Wahrnehmen und Reagieren auf rollendem Gerät	175
<i>Christian Brehmer</i> Snoezelen: Nach der Bewegung die Besinnung, über die Besinnung zur Stille .	180
<i>Silke Schönrade</i> „Ich schenk' Dir einen Sonnenstrahl“ – Kindgemäße Entspannung	183
<i>Sonja Quante</i> Entspannung mit Kindern (und Eltern)	187

3. Konzepte und Modelle

<i>Friedrich W. Krüger</i> Ausbildungskonzepte an Berufsfachschulen und Fachschulen für Sozialpädagogik im Bereich Bewegungserziehung/Sport	195
<i>Karin Schaffner</i> Der Bewegungskindergarten Christuskirche in Schweinfurt	203
<i>Christina Müller / Marit Obier</i> Lernen durch und beim Bewegen	206
<i>Dieter Breithecker</i> Bewegte Schule – vom statischen Sitzen zum lebendigen Lernen	208
<i>Gunter A. Pilz</i> „Bewegte Schule“ – Ein Beitrag zur Gewaltprävention in der und durch die Schule	215
<i>Reiner Hildebrandt-Stramann</i> Lernen und Sich-Bewegen in einer Bewegten Schule	220
<i>Gerd Landau / Barbara Sobczyk</i> Das Mobile Klassenzimmer – ein Konzept „Unterricht in Bewegung“ zu bringen	226
<i>Anna Beuting / Marlies Drestomark</i> Verknüpfung von Bewegung und Lernen als Unterrichtsprinzip im Anfangsunterricht Mathematik und Sprache	232
Literatur	239
Autorinnen und Autoren	248

2.1 Diagnostik und Interventionen

WOLFGANG BEUDELS

Keine ruhige Minute – So genannte „hyperaktive Kinder“ in der psychomotorischen Förderung

1. Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörung als Problem

Hyperaktivitätsstörungen und Aufmerksamkeitsstörungen sind nachweislich neben aggressiven Verhaltensstörungen die häufigsten Verhaltensbeeinträchtigungen im Kindesalter (DÖPFNER 1995). Die Angaben zur Häufigkeit schwanken dabei in Abhängigkeit von diagnostischen Kriterien und der Auswahl der Stichproben erheblich. Im Allgemeinen finden sich in der internationalen Literatur Prävalenzraten zwischen 3% und 15%. Jungen sind wesentlich häufiger von dieser Entwicklungsstörung betroffen als Mädchen. Das Verhältnis der Jungen gegenüber den Mädchen wird zwischen 3:1 und 9:1 angegeben (vgl. LAUTH/SCHLOTTKE 1993).

Kernsymptome dieses Störungsbildes sind (laut DSM IV) eine starke Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit (Aufmerksamkeitsstörung), eine übermäßige motorische Aktivität (Hyperaktivität) und eine gravierende Störung der Impulskontrolle (Impulsivität). Es zeigt sich in fast allen Fällen vor dem 6. Lebensjahr und tritt in mehr als einem Lebensbereich auf. Von Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung kann nicht gesprochen werden, wenn das Problemverhalten weniger als sechs Monate anhält.

Die Ätiologie ist bislang trotz umfangreicher internationaler Forschungstätigkeit nicht geklärt. Als verursachend wird ein komplexes Geflecht aus neurologischen, neurochemischen, immunologischen sowie genetischen Faktoren angesehen. In neueren Untersuchungen konnte bestätigt werden, dass psychosozialen Bedingungen vermutlich keine primäre verursachende Wirkung zugeschrieben werden kann. Sie sind jedoch stark am Ausprägungsgrad und an der Persistenz der Störungen beteiligt.

Seit ca. 20 Jahren liegt im deutschsprachigen Raum eine Fülle von Literatur auf unterschiedlichem Niveau und mit unterschiedlichen Schwerpunkten vor; bislang fehlt jedoch eine umfassende Darstellung. Dabei herrscht weitgehende Unsicherheit und Uneinigkeit hinsichtlich der Terminologie, der Abgrenzung zwischen Normalität und Auffälligkeit, der Verursachungsfaktoren sowie der jeweiligen Interventionsmöglichkeiten.

Förderprogramme für betroffene Kinder, Jugendliche und deren Familien scheitern häufig daran, dass in den meisten Fällen nicht ein einzelner, sondern mehrere Lebens-

bereiche beeinträchtigt sind. Hier wird in der Regel immer noch versucht, mit isolierten Maßnahmen generelle Abhilfe zu schaffen. Dazu kommt, dass die Abgrenzung dieser Störung zu anderen problematischen Verhaltensweisen (wie z. B. oppositionelles Verhalten, aggressives Verhalten) einer umfangreichen und langwierigen Beobachtung bzw. Diagnose bedarf, die darüber hinaus noch stark von der subjektiven Wahrnehmung (Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen etc.) beeinflusst wird. Bislang finden sich kaum Ansätze bzw. Förderkonzepte, die stringent systemische Zusammenhänge berücksichtigen.

Unzweifelhaft besteht im Gegensatz zu anderen – meist vorübergehenden bzw. unerheblichen kindlichen Verhaltensstörungen bei Hyperaktivität/Aufmerksamkeitsstörung die große Gefahr einer dauerhaften Störung bzw. „Entwicklungsgefährdung“ mit z. T. weitreichenden negativen individuellen, gesundheitspolitischen und gesellschaftlichen Folgen bzw. Auswirkungen (z. B. hinsichtlich Schulabschlüssen, Sozialkontakten, Selektionsmaßnahmen etc.). In dieser Hinsicht erfüllt das Störungsbild die Funktion eines sog. ‚Markers‘, was nicht zuletzt auch in der im anglo-amerikanischen Sprachgebrauch vorhandenen Redeweise ‚the boy is the father of the man‘ zum Ausdruck kommt.

2. Das derzeitige Angebot an Hilfen für Kinder, Jugendliche und Eltern

2.1 Verbreitete Programme und Interventionen

Für Kinder und Jugendliche mit Hyperaktivität und Störung der Aufmerksamkeit sowie deren Familien liegt derzeit ein eher „verwirrendes“ Angebot an Hilfs- und Fördermaßnahmen vor. Diese unüberschaubare Vielfalt ist letztlich auch ein Resultat der Unsicherheit und der immer noch weitgehend vorhandenen Unkenntnis hinsichtlich der Verursachungsfaktoren und der Bedingungen, die das Problem aufrechterhalten. Die Förderansätze folgen mehr oder weniger linear dem jeweilig zugrunde liegenden theoretischen Konzept. Erst allmählich werden Förderprogramme entwickelt, die im Sinne eines multimodalen und multimodulen Aufbaus eine Integration der unterschiedlichen Konzepte versuchen. Voneinander unterscheiden lassen sich im Wesentlichen die medikamentöse Behandlung (v. a. Stimulantien-Therapie), psychologisch-pädagogische Hilfs-, Beratungs- und Therapieangebote (wie Familientherapie, Beschäftigungs- und Spieltherapie, Verhaltenstherapie, Selbstinstruktionsprogramme usw.). Daneben existieren Interventionen zur Verbesserung der Wahrnehmung, der Konzentration und zur Reduktion der motorischen Unruhe (wie Ergotherapie, Sensorische Integrationsbehandlung, Musiktherapie, Heileurhythmie, Hippotherapie, Kinesiologie, Klang- und Horchtherapie). Auch diätetische Maßnahmen (z. B. Feingold-Diät und Hafer-Diät) sollen zum Abbau bzw. zur Heilung des Störungsbildes beitragen.

2.2 Bewegung, Spiel und Sport als Erweiterung und Ergänzung vorhandener Hilfsangebote

Positive Wirkungen von Bewegung, Spiel und Sport bzw. psychomotorischer Fördermaßnahmen auf das Verhalten hyperaktiver und aufmerksamkeitsgestörter Kinder

wurden bzw. werden immer wieder beschrieben, konnten aber bislang kaum oder nur unzureichend durch sog. „harte Daten“ nachgewiesen werden. Die Effekte entsprechender Programme und Förderansätze werden entweder weitgehend anhand von Einzelfalldarstellungen belegt oder die Gruppe der hyperaktiven/aufmerksamkeitsgestörten Kinder bildet eine Subgruppe innerhalb größerer Stichproben z. B. allgemein „lernauffälliger“ oder „verhaltensauffälliger“ Kinder (vgl. PASSOLT 1993, 1996).

Dabei ist davon auszugehen, dass bewegungsorientierte bzw. psychomotorische Fördermaßnahmen als niederschwellige und bedarfsorientierte Angebote gerade für Kinder im Vorschul- und Grundschulalter und deren Familien eine sinnvolle und effektive Ergänzung darstellen, vor allem dann, wenn diese breitflächig bzw. wohnortnah zur Verfügung stehen. Die „klassischen“ Behandlungs- und Hilfsangebote können hier durch „bewegungsorientierte Module“ erweitert werden.

Bewegung, Spiel und Sport bieten wie kaum eine andere Förderung einen leichten Zugang und einen hohen Anregungsgehalt sowie für das Kind transparente Gütemaß-

Tab. 1: Spezifische und unspezifische Zielaspekte bewegungsorientierter Förderung

	Spezifisch	unspezifisch
Motorik/ Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der „Basisfertigkeiten“ ● Reaktionsverzögerung ● Reduktion von Impulsivität ● inhibitorische Kontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewegungshunger stillen („erlaubte Bewegung“) ● Vermittlung von Bewegungsspaß ● Tonusregulation ● Katharsis
Kognition	<ul style="list-style-type: none"> ● Vermittlung von Planungsfähigkeit ● Strategie/strategisches Wissen ● Wissensvermittlung („Lösungskatalog“) 	<ul style="list-style-type: none"> ● allgemeine Verbesserung kognitiver Kompetenzen („Integration der Sinne“) ● realistisches Selbstbild ● Reflexionsfähigkeit ● Entwicklung von Zielperspektiven
Sozial-emotionales Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> ● Vermittlung von Bewältigungsmechanismen in kritischen Situationen ● Reduktion von typischen Sekundärsymptomen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vermittlung eines positiven Selbstbewusstseins ● Erfahren von Erfolg und sozialer Zustimmung ● Gruppenfähigkeit
Kontext	<ul style="list-style-type: none"> ● Familien-/Elternberatung ● Lehrerberatung ● Fortbildungsmaßnahmen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Einflussnahme auf Kontextbedingungen in Familie, Schule, Gesellschaft ● allgemeine Stärkung des familiären Subsystems durch politische Einflussnahme für Kinder

stäbe. Das Kind erlebt einen einsichtigen bzw. nachvollziehbaren Zusammenhang zwischen eigener Anstrengung und eigenem Leistungsfortschritt sowie Erfolg und Mißerfolg, wobei in diesem Setting eine direkte sowie permanente Leistungsrückmeldung gegeben ist. Es erfährt in hohem Maße Selbständigkeitserleben und Partizipation. Die Tabelle verdeutlicht, dass dabei neben spezifischen Zielaspekten bewegungsorientierter Hilfen auch unspezifische Aspekte eine wichtige Rolle in der Förderung von Kindern und ihren Familien spielen.

3. Zirkusarbeit im Rahmen eines Modellversuchs zur bewegungsorientierten Förderung

Das Zirkusprojekt „Kann-Rolli“ ist bzw. war ein Element eines größeren Modellversuchs zur Förderung hyperaktiver und aufmerksamkeitsgestörter Kinder am Fachbereich 13 (Bewegungserziehung und Bewegungstherapie in Sondererziehung und Rehabilitation) der Universität Dortmund. Es wurde in Kooperation mit einer Familienberatungsstelle in Dortmund-Mengede durchgeführt.

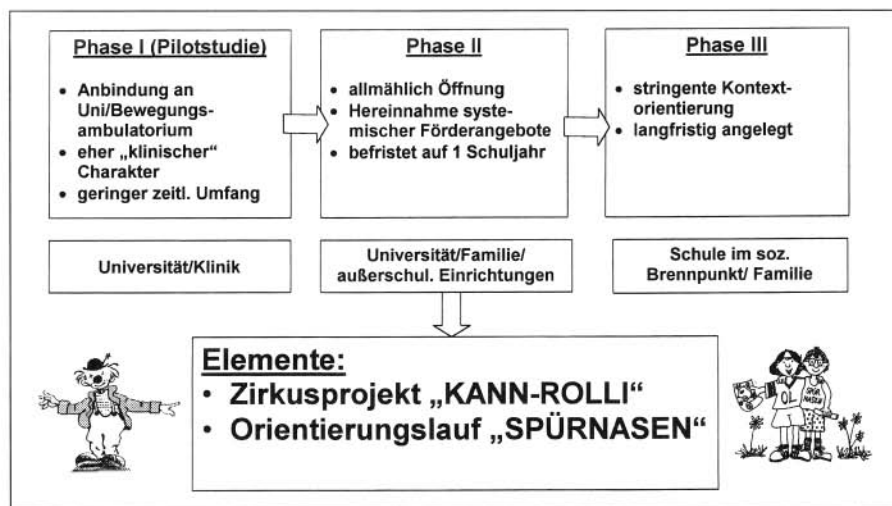


Abb. 1: Phasenstruktur des Modellversuchs

„Zirkus“ bedeutet für alle Kinder wie für die meisten Erwachsenen ein Phänomen, von dem eine große Faszination und Attraktivität ausgeht. Es ist ein Thema, das ‚kindnah‘ und ‚geläufig‘ ist. Die verzaubernde und auffordernde Zirkuswelt regt die (kindliche) Phantasie an und bietet ein unerschöpfliches ganzheitliches Erfahrungsfeld. Zirkus bietet gerade für die hier angesprochene Zielgruppe ein vielfältiges Angebot entsprechender allgemeiner und konkreter Inhalte bzw. Lerngegenstände an.

Nach KRETSCHMER (1981, zit. nach LENZEN 1992, 19 f.) lässt sich die pädagogische bzw. entwicklungsfördernde Bedeutsamkeit wie folgt begründen:

„Das Thema Zirkus

- kann von den Kindern selbst gestaltet werden. Es entstammt ihrer Lebenswelt und ihrem Erfahrungsbereich. Es gibt ihnen die Möglichkeit, sich mit all ihren Eindrücken und Erlebnissen, ihrem Wissen und Können in den Unterricht einzugeben;
- knüpft an die Bewegungs- und Darstellungsbedürfnisse der Kinder an. Kinder können sich eine Bewegungsumwelt nach ihren Vorstellungen schaffen und im Rollenspiel ausleben;
- führt zu einem konkreten Ergebnis, das über den Unterrichtsrahmen hinaus Anerkennung findet. Die Belohnung der dargebotenen Leistung erfolgt nicht abstrakt nach Noten, sondern sinnfällig durch den Applaus des Publikums;
- bietet ein ganzheitliches Erlebnis. Es packt die Kinder mit Leib und Seele, indem es Kopf, Herz und Hand oder besser: den ganzen Körper beansprucht. Es erfordert Erfindungsreichtum und Gestaltungskraft, Übungswille und Durchhaltevermögen.“

Im Rahmen der Zirkusarbeit mit hyperaktiven Kindern gilt neben der „Prozessorientierung“ hier das Element der Orientierung am „Produkt“ bzw. „Ergebnis“ als zentraler Aspekt der Förderung. Das Endprodukt ist die Vorstellung und öffentliche Präsen-

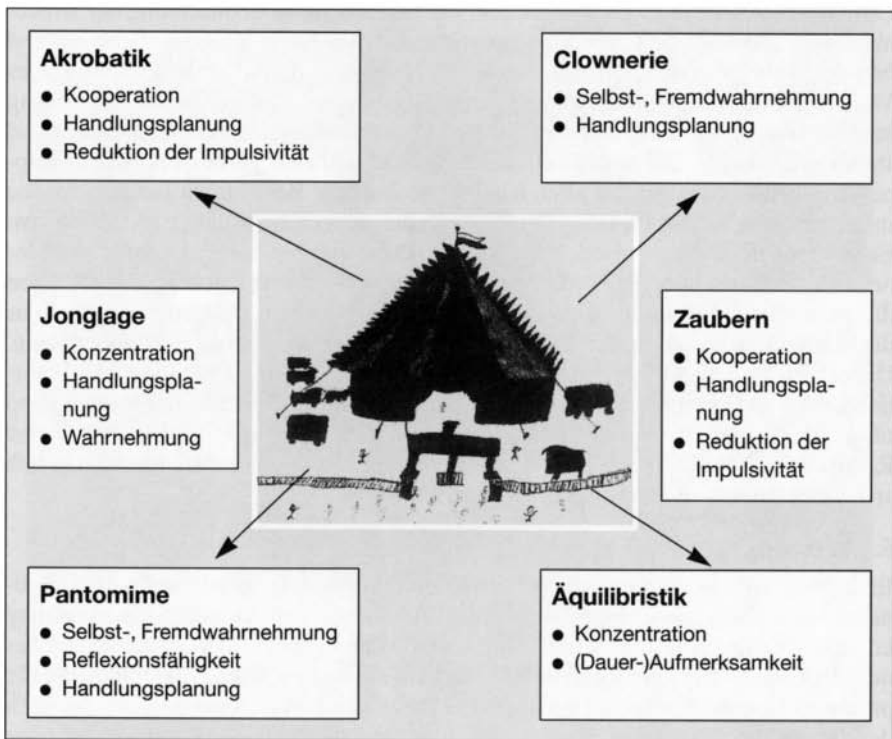


Abb. 2: Auswahl von Inhalten mit jeweiligen störungsspezifischen Förderschwerpunkten

tation des (u. U. mit viel Mühe) Gelernten. Das Ziel des Projekts würde nicht erreicht, wenn nicht nach Festlegung auf eine „Zirkus-Rolle“ konsequent und konzentriert geübt bzw. trainiert würde. Etwaige Rückschläge und Misserfolge müssen verarbeitet werden, sonst steht der Gesamterfolg in Frage.

Die Förderphase erstreckte sich vom Oktober 1998 bis zum Juni 1999. Mit einer großen Abschlussveranstaltung (die eigentliche Aufführung) auf dem Gelände der mit der Universität kooperierenden Familienberatungsstelle schloss im Juni die Förderung ab. Innerhalb dieses Zeitraums erhielt jedes Kindes 28 Fördereinheiten zuzüglich einer sechsstündigen Kompaktveranstaltung, die im Sportinstitut der Universität Dortmund veranstaltet wurde.

Parallel zur Förderung der Kinder wurden Informationsabende für Lehrer/innen und Eltern sowie Einzelsprechstunden für Eltern angeboten bzw. durchgeführt.

4. Anmerkungen zur Wirksamkeit der Fördermaßnahmen

Die Effizienz der Fördermaßnahmen sollte über verschiedene Tests (wie z. B. Matching-Familiar-Figures Test – MFF, KAGAN 1968; Movement – ABC HENDERSON 1992), über Einschätzungsbögen (DSM IV 1995; CONNERS-Fragenbogen 1984), über Lehrer- und Elterninterviews sowie über die systematische Beobachtung der Kinder abgebildet werden. Die Ergebnisse verweisen auf eine breite Wirkung des spiel- und bewegungsorientierten Ansatzes. Unaufmerksames, impulsives und hyperaktives Verhalten konnte vermindert werden, Handlungsplanung und Reaktionsverzögerung konnten unter Beachtung individueller Kompensationsmöglichkeiten aufgebaut und stabilisiert werden. Ein realistischeres Selbstbild und eine Verbesserung der Gruppenfähigkeit wurden bei fast allen Kindern beobachtet. Besonderen Einfluss auf die insgesamt positive Entwicklung der Kinder hatte sicherlich die aktive Mitarbeit bzw. Einbindung der Bezugspersonen des Kindes. Die Aussagen der Eltern und LehrerInnen belegen dabei über die Förderung ausgelöste systemische Effekte. So berichteten die LehrerInnen z. B. unter anderem von einem verbesserten Klassenklima, über das die Einbindung der vormalig als „störende Außenseiter“ angesehenen Kinder gelang. Dabei kam es nicht nur bei den Mitschülern zu positiven Veränderungen in der Wahrnehmung und Beurteilung sondern auch bei ihnen selbst. Aus dem intensiveren und offeneren Austausch zwischen Pädagogen und Eltern resultierte sicherlich auch eine Reduktion der Isolation der betroffenen Familien, was wiederum zu einem deutlich spürbaren Rückgang innerfamiliärer Konflikte führte.

5. Ausblick

Eine dauerhafte Sicherung effizienter und professioneller Hilfs- und Therapiemaßnahmen für Kinder mit „hyperkinetischem Syndrom“ kann nur durch Bereitstellung kontextorientierter, systemisch strukturierter Förderangebote auf verschiedenen Ebenen (Familie, Schule etc.) gelingen. Innerhalb eines vernetzten Angebots kann die psychomotorische Förderung ein wichtiger Bestandteil sein. Notwendig ist aber auch der Ausbau von parallelen Beratungsmöglichkeiten für Eltern. Damit verbundene Zielaspekte sind u. a. die Integration der betroffenen Kinder und Jugendliche (in

Schule und Unterricht), die Sensibilisierung der LehrerInnen für die Problematik (inkl. der Vermittlung entsprechender pädagogisch-therapeutischer Kompetenzen) sowie die Stärkung des familiären Subsystems insgesamt zur Lösung der vielfältigen inner- und interfamiliären Probleme.



Station 2



Übungsziel:

Kräftigung Oberschenkel-Muskulatur, bei Fußstreckung: Kräftigung Unterschenkelmuskulatur, bei Körpergewichtsentlastung der Kniegelenke.

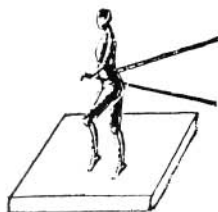
Ausführung:

Auf dem Rollbrett sitzen, mit den Füßen abstützen, Thera-Band mit Widerstand halten: durch Kniebeugen und -streckung mit dem Rollbrett vor und zurückfahren.

Material:

Sprossenwand, 1 Rollbrett, 1 Theraband

Station 3



Übungsziel:

Kräftigung Bein-Muskulatur, inter- und intramuskuläre Koordination.

Ausführung:

Auf dem Weichboden mit gleichbleibendem Tempo gehen. Steigerung: Laufen, dabei Widerstand durch Theraband.

Material:

1 Weichboden, 1 Theraband

Station 4



Übungsziel:

Kräftigung Bein-Muskulatur, inter- und intramuskuläre Koordination.

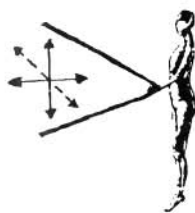
Ausführung:

Gehen, mit Stopps, verschiedene Bewegungsabläufe, Steigerung: Laufen, mit Stopps, dabei Ball fangen und werfen; Laufen, dabei Widerstand durch Theraband.

Material:

1 Rebounder/Minitrampolin,
1 Gymnastikball

Station 5



Übungsziel:

Koordination Gleichgewicht

Ausführung:

Ein-Bein-Stand, dabei Theraband mit Widerstand halten, dabei Zugrichtung des Therabandes auf Helferseite ändern.

Material:

1 Theraband

Gewicht erholen kann. Dann erinnere ich euch noch einmal an all meine Schützlinge, die ihr im Drachenland kennen gelernt habt. Also setzt oder legt euch ganz still auf euren Zauberteppich, damit ihr nicht herunter fallt und dann geht es los (leise Musik startet).“

– In jeder Pause nennt „der Professor“ nun ein Tier, das im Drachenland wohnte und die Kinder (und Eltern) bewegen sich wie dieses durch den Raum. Bei Musikstart setzen oder legen sich alle wieder auf ihren Zauberteppich und die Reise kann weitergehen. Die letzte Station ist wieder die Turnhalle. –

„Ich möchte mich nun von euch verabschieden und hoffe, dass es euch bei uns im Drachenland gefallen hat und ihr uns bald wieder einmal besucht. Tschüss!“

INGRID CLAUSMEYER

Von schlafenden Igel und wilden Piraten Tänzerische Bewegungserziehung in der Grundschule

1. Theoretische Überlegungen

Die klassischen Übungsformen des Führens und Folgens nehmen innerhalb der tänzerischen Bewegungserziehung sowie in der klassischen rhythmischen Erziehung einen großen Raum ein. Ein Tänzer/eine Tänzerin übernimmt die Führung, einzelne Gruppenmitglieder oder auch alle anderen Tanzenden folgen.

Wie verbreitet diese Übungsform ist, wird auch an den vielen speziell für die Tanzarbeit mit Kindern entwickelten Buch- und Musikveröffentlichungen deutlich. Bewegungsvorschläge in deren Titeln Begriffe wie „Schlange“, „Eisenbahn“, „Autobus“ oder „Pferdeschlitten“ auftauchen, weisen oftmals auf diese Übungsform hin und sind wohl in jeder diesbezüglichen Publikation in einer Form zu finden.

Führen und Folgen (Sichführenlassen) ist nicht nur Thema in der Bewegungserziehung, sondern thematisiert auch eine elementare gesellschaftliche Fähigkeit, die das soziale Zusammenleben bestimmt, „nämlich, das Führen- und Folgenkönnen in der Verantwortung für sich, den Mitmenschen und die Welt“ (RING 1997, 96). Das eine kann es ohne das andere nicht geben. Eine demokratische Gesellschaft benötigt beide Fähigkeiten in gleicher Qualität. Die Balance zwischen den beiden extremen Polen dieser Übungsform, zwischen Anpassungsfähigkeit und Selbständigkeit, Sicheinordnenkönnen und Vorangehen, von Solidarität und Individualität stehen im Fokus der Auseinandersetzung. Denn, stete Anpassung, ein ewiges Sichzurücknehmen kann ebensowenig Intention tänzerischer Bewegungserziehung sein wie eine übersteigerte Selbständigkeit, die ein Eingehen, eine Rücksichtnahme und ein Zusammenwirken mit bzw. auf andere/n Menschen unmöglich macht (vgl. HOELLERING 1976, 45 ff.).

Deshalb gilt in der Bewegungserziehung das Prinzip, dass jede Situation auch ihre Umkehrung erfahren muss. ‚Führe und lasse dich führen, ordne dich unter oder über und trainiere so auch immer die Rolle, die dir von Natur aus schwerer fällt.‘ So wird die Arbeit an diesem Thema immer auch eine Auseinandersetzung mit sozialem Lernen.

In diesem Zusammenhang wird auch die Notwendigkeit der Verbalisierung der gemachten Erfahrungen mit dieser Übungsform deutlich. Denn mit Hilfe der Sprache können aus Erfahrungen Erkenntnisse werden, die neue bewusste Verhaltensmöglichkeiten eröffnen können.

2. Praxisbeispiele

2.1 Verfolgungsjagd I

Aufstellung:

Die Tanzenden stehen freiverteilt im Raum

Musikvorschlag:

„Mandala“, Sally Oldfield, oder jede andere Musik die sich zum Gehen eignet.

Bewegungsaufgabe:

Handlungsschritt 1:

Gehen im Metrum zur Musik auf beliebigen Raumwegen. Bewusstes Wahrnehmen des Raumes und der Gruppenmitglieder.

Handlungsschritt 2:

Jedes Gruppenmitglied kann ein anderes, wann es will und solange es will, verfolgen. Wenn sich der Folgende nicht mehr führen lassen möchte, kann er jederzeit „abbiegen“, d. h., seinen eigenen Weg fortsetzen und jetzt vielleicht von anderen Tanzenden verfolgt werden. Es ist auch möglich, dass mehrere Personen einem Führenden folgen.

Handlungsschritt 3:

Reflexion der gemachten Erfahrungen.

2.2 Verfolgungsjagd II

Aufstellung:

Paarweise, freiverteilt im Raum

Musik:

„Capriccio in Beat“, Marek und Vacek, oder jede andere Musik, die sich zum Gehen eignet.

Bewegungsaufgabe:

Ein Partner gibt den Raumweg an und führt, der andere folgt. Wenn der Führende nicht mehr möchte, kann er durch eine plötzliche halbe Drehung zu seinem Partner die Führungsrolle an diesen abgeben usw. So kommt es zu einem fließenden Rollenwechsel.

2.3 „Die große Eisenbahn“

Aufstellung:

4–5 Personen stehen hintereinander und bilden eine Eisenbahn aus Lokomotive und Waggons. Die Lokomotive gibt den Raumweg an.

- Musik:** „Die große Eisenbahn“ CD: „Die größten Kinderhits der Kiddies Corner Band“ von der Kiddies Corner Band.
- Bewegungsaufgabe:**
1. Handlungsschritt: Erarbeitung des Refrains mit Bewegungen
 Text und Bewegung: **Kommt mal alle her**
 Rechter Arm hoch Linke Hand auf rechten Oberarm, Bremse ziehen
- und steigt bei uns ein**
 2 Drehbewegungen der Eisenbahnräder darstellen
wir fahren mit der großen Eisenbahn
 rechten Unterarm linken Unterarm Arme öffnen
 nach links kreuzen nach rechts und schließen
 kreuzen (Schanke auf und zu)
- über Berge und durch Täler**
 Arme strecken, groß machen klein machen
willst du nicht mal mit uns fahr'n?
 auf der Stelle laufen
2. Handlungsschritt: Jeder Tanzende bewegt sich auf beliebigen Raumwegen zur Originalmusik laufend durch den Raum. Immer wenn der Refrain zu hören ist, stehen bleiben und die entsprechenden Bewegungen ausführen.
3. Handlungsschritt: Die Teilnehmer finden sich zu kleinen Zügen zusammen. Aufgabe wie beim 2. Handlungsschritt, nur in der Gruppe hintereinander.
4. Handlungsschritt: Reflexion. An welcher Stelle und wie kann im Tanz die Lokomotive ausgetauscht werden?

WOLFGANG HERING

Bewegungslieder und rhythmische Spielideen

Im Bewegungslied vermischen sich Musik, Sprache und Bewegung. Wie Jonglierbälle müssen diese drei Bestandteile aufeinander abgestimmt werden, damit das Zusammenspiel funktioniert. Zentraler Bezugspunkt sind dabei rhythmische Strukturen, d. h. Impulse, die sich wiederholen. Kinder haben von klein auf den Drang, sich zu bewegen. Allzuoft sollen sie still sitzen. Ihre Spielräume sind eingengt. Musikideen, Tanzspiele und Bewegungslieder bieten ein vielfältiges Feld, nicht nur motorische, sondern auch psychische, soziale und kognitive Fähigkeiten zu fördern. Der Spaß an der Bewegung soll dabei im Mittelpunkt stehen.

Eine rhythmische Welt erlebt das Kind schon im Mutterleib mit dem Herzschlag (ein pulsierendes, triolisches Pochen), dem Atmen (ein langsames gerades Metrum) und den Schaukelbewegungen, z. B. beim Gehen (meist ein flotter Rhythmus mit schnelleren „Beats per minute“). Trommelklänge, Rasseln, Klatschen und Patschen knüpfen an diese Urerfahrungen an. Kinder reagieren unmittelbar auf Musik. Wiegenlieder und Knieritter sprechen sie v. a. auf einer Gefühlsebene an. Die Rhythmen von einfachen Kinderversen entspricht dem kindlichen Bedürfnis nach gleichmäßigen, wiederkehrenden Impulsen. Erst in ihrer späteren Entwicklung lernen sie, die Rhythmen in der Sprache wie Betonungen der Silben und Struktur der Wörter und Sätze zu erfassen und zu gestalten. Gerne verbinden Kinder im Kindergarten und Grundschulalter gesprochene rhythmische Verse mit einem kleinen Spiel und gemeinsamen Absprachen. Denken wir an die Partner-Klatschspiele, Abzählverse oder kleine Kreis-Bewegungsspiele. Im Folgenden möchte ich mich auf einige Aspekte zum Einsatz von Bewegungsliedern beschränken.

Den traditionellen, wie vielen neuen Bewegungsliedern ist gemeinsam, dass Singen, Spielen und Bewegen eine Einheit bilden. Sie kommen daher dem Bedürfnis der Kinder, sich zu bewegen und herumzutoben, entgegen. Die Stücke haben oft einen durchgängigen Bewegungsablauf. Wenn das „Timing“ und die Dramaturgie stimmt, können sie leicht aus dem Stegreif gesungen werden.

Bei Liedern unserer Gruppe TRIO KUNTERBUNT ist uns wichtig, dass die Kinder auf der Sprach- sowie auf der Bewegungsebene ernst genommen werden und mit den Musik- und Spielangeboten nicht unter- und nicht überfordert werden. Es werden dabei die verschiedensten Sinne wie Hören, Sehen und Bewegen sowie das emotionale Empfinden angesprochen. Die Stücke sind einfach zu wiederholen. Die Lieder können in bestimmte Rituale eingebunden sein (z. B. Anfangs- und Schlussphase).

Die Kinder machen dabei Rhythmuserfahrungen und lernen, sich zur Musik zu bewegen. Musik kann bei jedem Menschen äußerlich wie innerlich Bewegung auslösen. Ablauf und Ausdruckscharakter gehörter Musik können in der Bewegung sichtbar gemacht werden.

Für die Bewegungslieder werden Absprachen getroffen und müssen Regeln aufgestellt werden. Das erzeugt die Notwendigkeit, sich in der Gruppe zurechtzufinden und soziales Verhalten zu üben. Stehen diese spielerischen Elemente im Mittelpunkt des Sportunterrichts, dann treten leistungsbezogene Aspekte in den Hintergrund. Besondere Bedeutung kommt den musisch-spielerischen Angeboten bei einem fächerübergreifenden Ansatz in der Schule zu.

Mitte der 90er Jahre hat der Deutsche Turner-Bund die Aktion „Bewegtes Kinderzimmer“ ins Leben gerufen, um auch die Eltern zu ermuntern, ihren Kindern Raum zu lassen und ihnen zu gestatten, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Schnell wird dabei die Matratze zum Trampolin, aus Stühlen und Decken eine Höhlenlandschaft oder eine Hängematte zum Piratenschiff. Requisiten wie Luftballons oder Tücher können leicht eingesetzt werden. Die folgenden Lieder sind zum Teil für diesen Anlass geschrieben worden, auch auf kleinem Raum eine Bewegungsanregung zur Musik umzusetzen.

Auf der Insel Luftikus

Text: Wolfgang Hering/Bernd Meyerholz
Musik: Bernd Meyerholz

Auf der In - sel Luf - ti - kus, da lie - gen still und stumm
all die schö - nen Luft - bal - lons am Bo - den so he - rum. Wir
kom - men heut als Gäs - te an beim gro - ßen In - sel - fest, um -
ar - men zur Be - grü - ßung uns - re Luft - bal - lons ganz fest.
Refrain
Luft - bal - lon, Luft - bal - lon,
Luft - bal - lon, Luft - bal - lon.

Auf der Insel Luftikus
da liegen still und stumm
all die schönen Luftballons
am Boden so herum.

Wir kommen heut als Gäste an
beim großen Inselfest,
umarmen zur Begrüßung
unsre Luftballons ganz fest.

Wir halten einen Luftballon
ganz dicht vor unser'n Bauch.
Dann tanzt er auf 'nem Zeigefinger rum.
Das kannst du sicher auch.
Dann werden uns're Luftballons
nach oben angestupst
und kriegen mit der ganzen Hand
auch noch den nächsten Schups.

Refrain:

Luftballon, Luftballon, Luftballon, Luftballon.

Sie steigen immer höher dann.
Die Zeit, die bleibt fast steh'n.
Die Luftballons, sie schweben
ganz friedlich anzuseh'n.

Refrain

Sie quietschen durcheinander.
Die Freude ist jetzt groß.
Mit schrillen, schrägen Tönen
geht die Party richtig los.
Jetzt sind die bunten Luftballons
ganz wild und aufgekratzt,
doch auf Luftikus, da passt jeder auf,
dass kein Ballon zerplatzt.

Für dieses Lied werden mittelgroße Luftballons benötigt. Das ist jetzt unsere Insel Luftikus. Die Kinder kommen als Gäste an und suchen sich in der ersten Strophe einen Luftballon aus und setzen das Lied in Szene.

Mein kleiner Flummiball

Wolfgang Hering

Mein klei - ner, klei - ner Flum - mi - ball,
 der ist aus Gum - mi ü - ber - all.
 Er hüpf so hoch, so hoch er kann
 und kommt fast an den Him - mel ran.

Refrain:

Mein kleiner, kleiner Flummiball,
 der ist aus Gummi überall.

Er hüpf so hoch, so hoch er kann,
 und kommt fast an den Himmel ran.

Mal hüpf er nur auf einem Fleck,
 mal springt er weit zur Seite weg.

Er springt auch manchmal hin und her
 nach vorne, seitlich, kreuz und quer.

Ja, rückwärts hüpf er auch ganz gern.
 Und kann den ganzen Raum durchquer' n.

Und irgendwann, da ist er schlapp,
 dann hebt er kaum mehr richtig ab.

Er hüpf nochmal ganz hoch hinaus,
 dann ruht er sich am Boden aus.

Dies ist ein Lied zum richtigen Austoben. Alle verwandeln sich vor Beginn in Flummibälle. Die Aufgabe bei dem Stück besteht darin, bis zum Schluss durchzuhalten und nicht schlappzumachen.