

Kinesiologie und Qigong Training im Schulhort Nansenstr. 10 – der Franz-Schubert-Grundschule – *Zwischenbericht Sommer 2007*

Nihaó – merhaba - guten Tag auf einem und zwei Beinen?

Ausgangsposition und Rahmenbedingungen

Das Kinesiologie und Qigong Training beträgt 50 Stunden für beide Schuljahreshälften 2007 und ist ein Wiederholungsangebot für die SchülerInnen der ersten und zweiten Klassenstufen des Schulhorts Nansenstr. 10.

In Planung mit der koordinierenden Erzieherin der Einrichtung Frau Trunz wurde eine gemischtgeschlechtliche Gruppe einmal wöchentlich mit dem Schwerpunkt der ersten und zweiten Klassenstufen angeboten. Die SchülerInnenzahl wurde auf Wunsch der Kursleiterin auf maximal 8 -10 Kinder begrenzt, um dem Motorik- und Aggressionspotential der Zielgruppe gerecht zu werden, sprich jüngeren und körperlich schwächeren SchülerInnen einen ungestörten Erlebnisrahmen bieten zu können.

Anhand der Erfahrungen aus den letzten beiden Jahren wurde ein klares Raumsetting von der Übungsleiterin vorgegeben und Verhaltensregeln streng (keine Gewalt, Achtsamkeit und Respekt, kein Essen im Raum) eingehalten.

Für das Schuljahr 2007/ 08 ist ein Multiplikatorentraining für die Eltern der Schulklassenstufen 1 und 2 ab dem Herbst dieses Jahres vorgesehen.

Methoden

Um dem starken Bewegungsbedürfnis sowie den aufgefallenen Rechts – Links – Motorikschwierigkeiten der SchülerInnen ein angemessenes Angebot und eine adäquate Förderung zu bieten, wurden die Kinder in die einfachen und dynamischen edukativen Kinesiologie - Übungen nach Dr. Paul und Gail Dennison eingeführt.

Dieses Gehirntraining – Brain Gym – fördert die Korrespondenz der beiden Gehirnhemisphären und die Vernetzung der dementsprechenden Gehirnareale. Das Corpus Callosum; der „Gehirnbalken“, der die beiden Gehirnhälften verbindet, wird durch diagonale Überkreuzbewegungen tangiert und mit dem Berühren oder Reiben bestimmter Reflexzonen werden Gehirnanschaltpunkte angesprochen.

Dieses Training basiert auf den Erkenntnissen der chinesischen Medizin sowie der modernen Gehirnforschung und wurde in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts von MedizinerInnen und PädagogInnen in den USA entwickelt. Diese Übungen sind im Qigong enthalten, aber in ihrer Schlichtheit noch schneller zu erfassen und mit einer größeren äußeren Dynamik zu üben, was den Kindern sehr viel Spaß bereitet.

Häufig wurden in den Entspannungsphasen zwischen den einzelnen Qigong Sequenzen und während dem freien Spiel kinesiologische Malübungen für interessierte SchülerInnen angeboten.

Qigong Yangsheng, die heilchinesische Bewegungslehre zur Kultivierung der Lebenskraft nach dem Lehrsystem von Professor Jiao Guorui, führt zu mehr Ruhe, Entspannung und einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Qigong ist komplexer, anspruchsvoller und künstlerisch anregender als die edukative Kinesiologie.

Zielgruppe

Insgesamt wurden 45 SchülerInnen der 1. – 4. Klassenstufe aus 6 verschiedenen Kulturhintergründen in kleinen Gruppen mit 8 – 10 Kindern angesprochen. Das Geschlechterverhältnis entsprach 25 Mädchen zu 20 Jungen. Eine Stammgruppe von 8 SchülerInnen nahm von den insgesamt 17 Terminen 5 – 11 wahr. Hier hatten jüngere Mädchen die Möglichkeit sich mit älteren achtsamen Jungen zu messen und ihre körperlichen Kräfte in geregelten Zweikämpfen zu erproben.

Didaktik

Begrüßungs- und Lauterituale fanden bei der jüngeren Altersgruppe gute Resonanz. Die Brain Gym und Qigong Übungen wurden altersgerecht eingeführt und stetig wiederholt und in einem adäquaten Tempo aufgebaut.

Mit den SchülerInnen wurde ein Verhaltenskodex der gegenseitigen Achtung erarbeitet, der respektiert wurde. Dauerstörende und sehr aggressive Kinder wurden nach mehrfacher Ermahnung verabschiedet und konnten sich in Verbindung mit einem Gespräch in der übernächsten Woche erneut vorstellen.

Die SchülerInnen nutzten das Raum- und Spielangebot die ersten 10 Minuten individuell zum Aufwärmen. Weiche Soft-, Gymnastikbälle und Plastikreifen wurden vielfach genutzt.

Die Qigongstunde wurde im Kreis mit chinesischen und kinesiologicalen Begrüßungsritualen und analogen Überkreuzbewegungen (Brain Gym) eröffnet, so dass sich ein Wiederholungseffekt einstellte, der gerne beibehalten und eingefordert wurde. Nachdem das Gehirn gut „angeschaltet“ war, wurden einzelne Qigong Übungen vorgestellt, geübt und wiederholt. Hier wurden hauptsächlich Figuren aus den 8 Brokaten und dem Emei (Qigong Sequenzen mit Tönen) geübt und den Bedürfnissen der SchülerInnen gemäß trainiert.

Spielideen und -wünsche der Schulhortkinder wurde immer wieder aufgegriffen, besonders beliebt waren Balanceübungen, Ballspiele, Mattenrollen und -kämpfe. Bei der 90minütigen Bewegungsanleitung gab es ausreichend Raum und Unterstützung für die eigene Spielkreativität. Poster und Bilder mit Qigong Übungsabfolgen wurden gut von den SchülerInnen angenommen und dementsprechende Übungswünsche von ihnen abgeleitet. Die Mädchen nahmen das integrierte Malangebot gerne als Rückzugsangebot wahr.

Um den täglichen Wasserbedarf eines Menschen zu gestalten, wurde ein Wassertag und ein Wasserquiz an einem heißen Junitag mit der Unterstützung einer Erzieherkollegin realisiert. Die SchülerInnen konnten sich wiegen, ihre tägliche Wassermenge anhand einer Formel errechnen und abfüllen, trinken oder einen durstigen Baum gießen und im Anschluss einen Fragebogen zum Thema Wasser mit gegenseitiger Hilfestellung ausfüllen und kleine wasserbezogene Preise gewinnen. Der Zusammenhang von dem täglichen Wasserkonsum und der Lernfähigkeit der Kinder wurde regelmäßig wiederholt.

Zum Schuljahresende 2006/ 07 gab es eine kleine Sommerferienfeier bei der die Kinder ihre Wünsche und Ideen einbrachten, und sich gegenseitig beim Ausführen ihrer Lieblingsübungen fotografierten. Es wurde mit Bändern getanzt - eine Idee der Jungen -, sehr viel gelacht und miteinander gespielt.

Resümee

Die spielerische Vermittlung beider Bewegungsmethoden stand in kürzeren sich wiederholenden Sequenzen im Mittelpunkt der Anleitung und wurde gut von den SchülerInnen adaptiert. Eigenen Spiel- und Bewegungsbedürfnissen der Hortkinder wurde große Aufmerksamkeit geschenkt, so dass sie sich vielseitig ausprobieren und erfahren konnten. Die Kinder haben individuell einzelne Lieblingsübungen und erinnern sich an Bewegungsabläufe des Brain Gym und Qigong.

Auf einem Schulfest der Franz – Schubert - Grundschule im Mai 2007 konnten sie ihren Eltern in einem kleinen Rahmen ihre Künste vorführen und gemeinsam mit ihnen kinesiologisches Malen ausüben. Soziales miteinander Lernen und die Förderung der deutschen Sprache waren produktive Nebeneffekte dieser interkulturellen Begegnung und Bewegungsübungen.

Kursleiterin

Dorothea Hampel, Erziehungswissenschaftlerin M.A., kreative Sozialtherapeutin (DFS) und zertifizierte Qigong Übungsleiterin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng Bonn e. V.

Kontakt: Dorothea Hampel, Fulhamer Allee 52 • 12359 Berlin • T 030.62844351

• www.personaqigong.de

Kinesiologie und Qigong Training im Schulhort Nansenstr. 10 – der Franz-Schubert-Grundschule – *Abschlussberichtbericht 2007*

Nihaó – ziajian - guten Tag und auf Wiedersehen

Ausgangsposition und Rahmenbedingungen

Das Volumen des Kinesiologie und Qigong Training für die zweite Jahreshälfte 2007 betrug insgesamt 29 Stunden. Das Wiederholungsangebot sollte sich – nach einem gewissen Vorlauf - gezielt an eine Gruppe von 8 – 10 Kindern gerade eingeschulter ErstklässlerInnen richten, sowie deren Eltern und sonstige begleitende Angehörige. Des Weiteren waren noch Stunden für das pädagogische Personal offen.

Die Werbung und Vermittlung hierfür lief mit vorbereitetem Material über die koordinierende Erzieherin der Einrichtung. Geplant wurden 1- 2 Termine die Woche vor Ort. Die Auswahl der anzusprechenden Schulkinder ergab sich durch die Empfehlung des pädagogischen Teams.

Das Raumsetting blieb unverändert in dem großen Bewegungsraum des Hauses, der optimale Bedingungen bietet.

Methoden

Um dem starken Bewegungsbedürfnis sowie den aufgefallenen Rechts – Links – Motorikschwierigkeiten der SchülerInnen ein angemessenes Angebot und eine adäquate Förderung zu bieten, wurden die Kinder in die einfachen und dynamischen edukativen Kinesiologie - Übungen nach Dr. Paul und Gail Dennison eingeführt. Dieses Gehirntraining – Brain Gym – fördert die Korrespondenz beider Gehirnhemisphären und eine Vernetzung der dementsprechenden Gehirnareale. Das Corpus Callosum; der „Gehirnbalken“, der die Gehirnhälften verbindet, wird durch diagonale Überkreuzbewegungen tangiert und mit dem Berühren oder Reiben bestimmter Reflexzonen werden Gehirnschaltpunkte angesprochen. Dieses Training basiert auf den Erkenntnissen der chinesischen Medizin sowie der modernen Gehirnforschung und wurde in den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts von MedizinerInnen und PädagogInnen in den USA entwickelt. Diese Übungen sind im Qigong enthalten, aber in ihrer Schlichtheit schneller zu erfassen und mit einer größeren äußeren Dynamik zu üben, was den Kindern sehr viel Spaß bereitet.

Häufig wurden in den Entspannungsphasen zwischen den einzelnen Qigong Sequenzen und während dem freien Spiel kinesiologische Malübungen für interessierte SchülerInnen angeboten.

Qigong Yangsheng, die heilchinesische Bewegungslehre zur Kultivierung der Lebenskraft nach dem Lehrsystem von Professor Jiao Guorui, führt zu mehr Ruhe, Entspannung und einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Qigong ist komplexer, anspruchsvoller und künstlerisch anregender als die edukative Kinesiologie.

Zielgruppe

Insgesamt wurden 26 SchülerInnen der 1. – 3. Klassenstufe aus 8 verschiedenen Kulturgruppen in kleinen Gruppen mit 8 – 9 Kindern angesprochen.

Das Geschlechterverhältnis entsprach 12 Mädchen zu 14 Jungen. Der Schwerpunkt im zweiten Halbjahr lag gezielt auf einer Kerngruppe, die aus 8 SchülerInnen (4:4 Mäd./Jung.) der 1.Klasse bestand, um eine frühe Förderung der ErstklässlerInnen zu gewährleisten. Die Teilnahme der Schulkinder war mit 3x 9, 2x 8, 1x 7, 1x 5 Terminen von 10 sehr kontinuierlich, was auf die Altersstufe zurückzuführen ist. Die SchülerInnen kamen offen und interessiert zu dem freiwilligen Angebot und wussten den Anleitungs- und freien Spielraum sehr gut für sich zu nutzen.

Didaktik

Die >Qigongstunde< wurde im Kreis mit kinesiologicalen Begrüßungsritualen (Brain Gym) und analogen Silbentexten eröffnet.

Sich wiederholende einfache edukative Kinesiologie und Qigong Übungen wurden mit viel Freude angenommen und auch selbständig wiederholt. Die vorgestellten Qigong Übungen aus den 15 Ausdrucksformen wurden von den Mädchen sehr ernsthaft geübt, die Jungen hatten teilweise mit der Länge der 15 – 20minütigen Konzentrationsphase Schwierigkeiten. Sehr beliebt waren auch Übungen mit Tönen und einzelne Tierfiguren.

Die SchülerInnen achteten sich gegenseitig und konnten die altersgerechten Verhaltensregeln (liebvoller Umgang miteinander, aufpassen sich nicht zu verletzen und kein Essen im Bewegungsraum) gut einhalten.

Das freie Spiel- und Malangebot im Anschluss wurde sehr konstruktiv von den Schulkindern genutzt. Häufig taten sie sich in kleinen Interessengruppen zusammen und spielten sehr anhaltend miteinander. Mattenrollen, Balanceübungen, Ballspiele, und Burgen bauen waren immer wieder in ihrem Repertoire. Hier forderten sie gezielte Unterstützung der Bewegungsleiterin, was den Aufbau, die Hilfestellung und andere Materialfragen anging. Kinesiologisches und freies Malen wurde von Mädchen wie Jungen gleichermaßen praktiziert. Die Wiederholung einzelner Übungselemente und eine Verabschiedung auf Chinesisch, sowie das gemeinsame Aufräumen und die Unterschrift mit einer Beurteilung der Stunde in der Teilnahme-liste beendeten die Stunde.

Resümee

Die SchülerInnen der ersten Klasse nahmen sich beider Bewegungsmethoden sehr gut an. Eigenen Spiel- und Bewegungsbedürfnissen hatten ihren Raum und wurden gezielt gefördert. Gastkinder aus den älteren Jahrgängen konnte zeitweilig gut in die Gruppe der Jüngeren integriert werden. Da die Nachfrage der älteren SchülerInnen sehr stetig war, wurde in Absprache mit der koordinierenden Erzieherin, ein dreimaliges Qigongwiederholungsangebot für diese SchülerInnen ermöglicht, da das Stundenvolumen für die PädagogInnen aus personaltechnischen Gründen nicht genutzt werden konnte. Sehr erfreulich war das Qigong Training mit drei Müttern, die drei Termine wahrnahmen. Wichtig war hier die Ansprache und Werbung seitens der Einrichtung und, dass währenddessen die Kinderbetreuung im Schulhort geleistet wurde. Auffallend war, dass alle drei Mütter so genannte Stresssymptome oder Überlastungsphänomene aufzeigten, die sie im Interesse der Familie, der Arbeit

oder sonstigen Eingebundenheiten nicht adäquat angingen, obgleich sie über die Erkenntnis hierzu verfügten.

Ein fest etabliertes Bewegungs- und Entspannungstraining für Eltern und Angehörige der Schulkinder im Rahmen der Elternarbeit ist eine sinnvolle und nachhaltige Präventionsleistung an den Schulen. Dies gilt natürlich auch für die begleitenden PädagogInnen in der Schule und im Hort. Hier werden häufig Überlastung und Zeitmangel als Begründung für eine Nichtteilnahme angegeben,

Das Qigong und Kinesiologie Angebot im Schulhort Nansenstraße wird nach einer dreijährigen Präsenz vor Ort nicht weiter geführt, da andere Bedarfe angemeldet sind und den Schulkindern ein breiteres Bewegungsspektrum durch die Initiativegruppe IG gesund!? ermöglicht werden soll.

Die kleinen Abschiedsfeste mit den jeweiligen Schülergruppen wurden so mit einem lachenden und weinenden Auge zelebriert.

Ein herzliches Dankschön für die gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen der Einrichtung blieb da nicht aus.

Kursleiterin

Dorothea Hampel, Erziehungswissenschaftlerin M.A., kreative Sozialtherapeutin (DFS) und zertifizierte Qigong Übungsleiterin für Kinder und Erwachsene der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng Bonn e. V.

Kontakt: Dorothea Hampel, Fulhamer Allee 52 • 12359 Berlin • T 030.62844351

• www.personaqigong.de

