

Unser Navigationssystem

Bessere Noten durch Gleichgewichtstraining?

VON JARMILA KRAFT

Der Gleichgewichtssinn ist das Navigationssystem des menschlichen Körpers. Es hat eine wesentliche Bedeutung für das körperliche und das seelische Gleichgewicht. Der Gleichgewichtssinn (Vestibularsystem) und der Berührungssinn (Taktilität) sind die Wahrnehmungssysteme des Menschen, deren Entwicklung bereits beim Embryo beginnt.

Frühe Förderung

Das Ungeborene nimmt schon sehr früh Schwingungen, Drehungen und Beschleunigungen über das Gleichgewichtsorgan wahr. Die frühe und schnelle Entwicklung des Gleichgewichtssystems zeugt von einer besonderen Bedeutung in der Entwicklung des Menschen und gibt uns Hinweise auf hervorragende Fördermöglichkeiten dieses Systems.

Die Bedeutung des Gleichgewichtssinns ist besonders für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen außerordentlich groß, die Erhaltung und Pflege dieses Wahrnehmungssystems hat für jedes Alter eine hohe Relevanz.

Am besten in der Grundschule

Die Gleichgewichtsprogramme nach Dorothea Beigel wollen auf einfache und umsetzbare Weise zur Unterstützung und Intensivierung des Lernens und der Gesundheit beitragen. Bereits im Kindergarten kommt das Programm „Von Anfang an im Gleichgewicht“ zum Einsatz, das spielerisch und altersgerecht auf die Entwicklung im Vorschulalter eingeht. Das Programm „Bildung kommt ins Gleichgewicht“ wendet sich an Schüler aller Schulformen, wird aber sinnvollerweise am besten bereits in der Grundschule angewandt.

Es unterstützt durch den Aufbau der Bewegungsübungen grundlegend und nachhaltig das Lernen, Leisten und Wohlfühlen. Auch die Sehwahrnehmung, Hörwahrnehmung, Sprach- und Sprechentwicklung, Fein- und Grafomotorik, Aufmerksamkeitsfähigkeit und Bewegungsqualität profitieren davon.

Geringer zeitlicher Aufwand

Der zeitliche Aufwand ist dabei verschwindend gering. Die Schulung der Lehrer (Einführung und drei Supervisionen) nimmt in zwei Schuljahren maximal sechs Stunden in Anspruch, der Aufwand im Unterricht beschränkt sich auf zwei bis drei Minuten pro Unterrichtsstunde. Doch die Auswirkungen dieses Programms sind immens: Bereits nach wenigen Wochen werden positive Veränderungen sichtbar. Die Kinder werden aufmerksamer und ruhiger und ihr Sozialverhalten verbessert

sich. Die Studie des Projekts „Schnecke - Bildung braucht Gesundheit“ beweist: Es besteht auch ein klarer Zusammenhang zwischen einem gut ausgeprägten Gleichgewichtssinn und guten Schulnoten, wie Tabellen 1 bis 4 zeigen (Quelle: Faltblatt II des „Hessischen Kultusministeriums“).

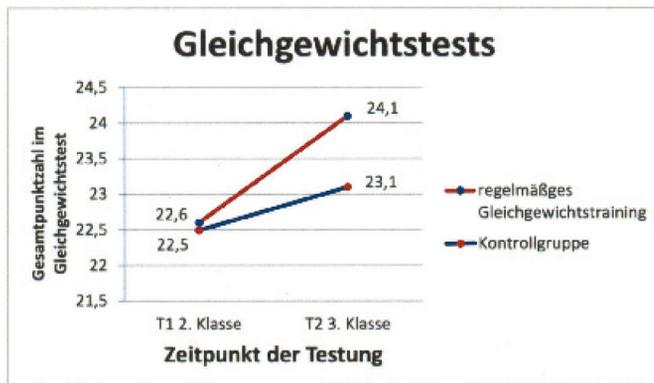
Weitere Einzelheiten, Studienergebnisse, Anträge für Zuschüsse, Dozentennamen und weitere interessante Informationen zur Durchführung auch an Ihrer Schule erhalten Interessenten unter www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de und www.bildung-schnecke.de.

DIE AUTORIN

Dipl.Päd. Jarmila Kraft, Dozentin für Gleichgewichtsprogramme, www.jarmila-kraft.de

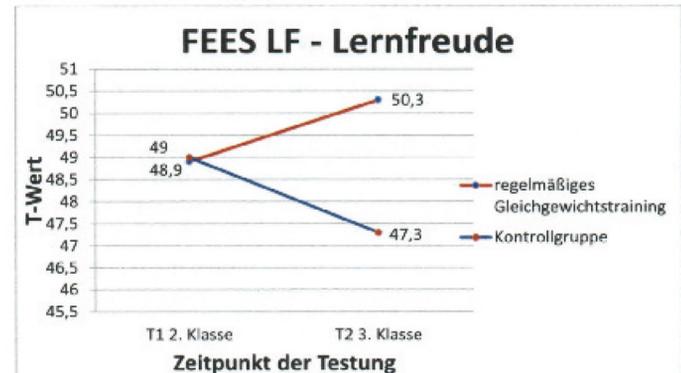
Signifikant bessere Gleichgewichtsleistungen

Tabelle 1



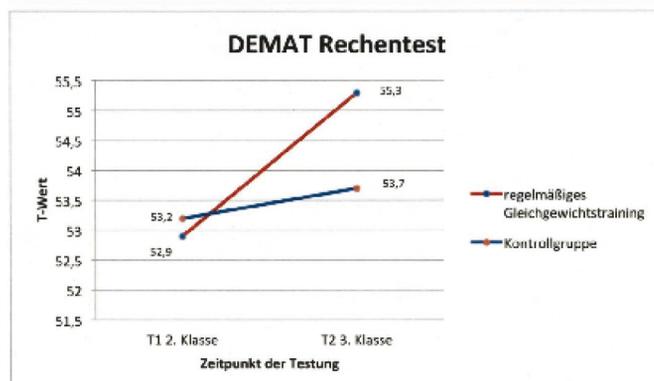
Veränderungen bei der Lernfreude (FEES) **

Tabelle 2



Signifikant bessere Leistungen in Mathematiktest (DEMAT) **

Tabelle 3



Signifikant bessere Lesefähigkeit (ELFE) **

Tabelle 4

