

„Kleine Übungen mit großer Wirkung“

Kinder bewegen sich immer weniger – Mit „Balori-Koordinationszirkel“ dagegen arbeiten



Die Kursleiterinnen Isabelle Große-Boes (l.) und Christin Menke (r.) erklären eingangs im großen Kreis die Übungen, hier beobachtet von Schulleiterin Mechtild Sitte-Westrick und Sportlehrer Dennis Fischer (r.). Foto: Greiwe

-fg-RHEINE-MESUM. Es sind auf den ersten Blick nur kleine, scheinbar leichte Übungen, die von den Fünft- und Achtklässlern bei diesem Training unter dem Motto „Kinder brauchen Bewegung“ erwartet werden und die vorschnell von einigen geringschätzig als „Kinderkram“ skeptisch abgetan werden: Jonglieren mit Stäben und damit laufen, Tennisbälle fangen und sich dabei bewegen, vorwärts und rückwärts, dann auch seitwärts hüpfen. Aber sehr schnell zeigt

sich, dass alles, vor allem nach kleinen Steigerungen, gar nicht so einfach ist. Denn hier sind nicht nur Schnelligkeit, sondern Geschicklichkeit und Koordination, dazu gleichzeitig viel Konzentration, Mitdenken und Gleichgewicht gefordert. Diese ungewohnten Erfahrungen überraschen auch die älteren Kinder und lassen ihren Eifer sichtlich wachsen.

„Kleine Übungen mit großer Wirkung“, das wissen Isabelle Große-Boes und Christin Menke als Kursleiterin von der Deutschen Kindersport-Akademie. Diese bietet den „Balori-Koordinationszirkel“ an, benannt nach dem Jonglierstab. Die Sekundarschule am Hassenbrock (SaH) nahm dieses Angebot gern an, wie Schulleiterin Mechtild Sitte-Westrick und Sportlehrer Dennis Fischer begründen: „Denn im Zeitalter von Smartphone, Konsolenspielen und I-Pad bewegen sich die meisten Kinder immer weniger und treiben seltener Sport, sodass die unter Koordinations- und Haltungsschwächen leiden und ihnen koordinative Fähigkeiten und Konzentration fehlen.“

Jede Stunde beginnt mit Einführungen im großen Kreis durch die Kursleiterinnen zu den Übungen. Danach werden fünf Stationen im Zirkelverfahren absolviert, denen sich weitere Übungen in drei Kleingruppen anschließen. Ziel von allem ist es, die „Koordination und Gleichgewicht von Kopf bis Fuß zu verbessern, sodass sich das neu Gelernte im Gehirn abspeichert und bei Bedarf abgerufen werden kann, ohne dass der Betreffende darüber nachdenken muss“, geben die Leiterinnen vor. Nach und nach werden, beginnend in kleinen Schritten, Orientierung, Konzentration, Handlungskompetenz, Gelenk- und Ganzkörperstabilität verbessert und bei manchen Teilnehmern bisher unentdeckte Muskulatur gestärkt.

Das alles „dient letztlich auch der schulischen Arbeit“, urteilt Mechtild Sitte-Westrick. Deswegen soll nach dem Beginn in den Klassen 5 und 8 das Kursangebot zu Beginn des neuen Schuljahres eine Fortsetzung erfahren, sodass demnächst alle Schüler der SaH diese Art der Schulung und Förderung erhalten: „Wir nehmen dieses Koordinationstraining als wichtige Präventionsarbeit in unser Schul-

programm auf.“ Optimaler Lerneffekt wäre, wenn der Kurs die Kinder dazu animiert, zu Hause ähnlich für sich weiterzuarbeiten.