

## **„Die Bewegungsbaustelle“**



**Gesundheitsförderungsprogramm  
für Erziehungsfachkräfte  
in Schule und Kindergarten**

## **Inhaltsverzeichnis:**

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Drei Tage Kinästhetik-Kreativitätskurs</b>	<b>2</b>
<b>Kinästhetische Annahme über das Lernen</b>	<b>6</b>
<b>Resonanzen Begeisterung für die Bewegungsbaustelle</b>	<b>7</b>
<b>Bewegungsbaustelle als offenes Konzept im Kindergarten</b>	<b>10</b>
<b>Anhang</b>	<b>12</b>

## Vorwort

Die Weiterbildung Bewegungsbaustelle eröffnet den Erziehern neue Ideen aus kinästhetischer Sicht.

Kinästhetikarbeit regt alle Sinne an und erweitert die Wahrnehmungsmöglichkeiten. Sie ist bezogen auf die Anatomie und entwickelt die Bewegungsfähigkeit des Menschen. Der kinästhetische Ansatz beschränkt sich nicht nur auf die Aktivierung der linken und rechten Gehirnhälfte, sondern bezieht den gesamten menschlichen Körper mit all seinen Muskeln, Knochen, Organen und Sinnen ein. Durch dieses Zusammenspiel, das mit gezielten Übungen innere und äußere Wahrnehmung zusammenbringt, entsteht ein neuer Blickwinkel auf sich selbst. Dieser ermöglicht eine offenere Sichtweise der zu betreuenden Kinder, die ihre Sinne und ihren Körper ungezwungen benutzen und Anregungen für ihre Entwicklung selbst suchen.

Ferner befaßt sie sich mit dem Bau einer „indianischen Schwitzhütte“ und dem Kennenlernen dieser Zeremonie für den praktischen Nutzen in der Erziehungsarbeit.



Die Schwitzhütte dient nach indianischer Tradition der Reinigung auf universeller und individueller Ebene. Sie symbolisiert Mutter Erde und reinigt durch Schwitzen, Singen und Ruhen Geist, Körper und Seele des Menschen. Diese Zeremonie soll Frieden und Freude schenken, Leid und Krankheit heilen.

Hans Basselli

### ***Drei Tage Kinästhetik-Kreativitätskurs***

#### *Kursbeschreibung:*

Seit über drei Jahren führe ich Kinästhetik/Kreativitätskurse für die Bereiche Grundschulen, Kindergärten und Horte in der Fachfortbildung durch.

Die Arbeit mit Kinästhetik/Kreativitätsförderung hat sich als unterstützend und positiv auf die Gesamtstruktur der Einrichtungen sowie persönlichkeitsbildend und gesundheitsfördernd auf die Teilnehmer/innen erwiesen.

*Das Thema bezieht sich auf einen Schwerpunkt in der Kindergartenarbeit, nämlich die „Bewegungsbaustelle“.*

Die „Bewegungsbaustelle“ ist eine besondere Gestaltung des Turnraumes mit Geräten und anderen Materialien, in der Kindern die Möglichkeit geboten wird, Bewegungserfahrungen wie Balancieren, Rutschen, Rollen, Klettern zu machen.

Der Turnraum wird dafür entsprechend mit Geräten, Matten, Seilen und Netzen aufgebaut, um so einen Erlebnisparcour mit und für die Kinder zu gestalten.

Es ist auch eine Gestaltung des Außengeländes möglich, mit Schaukeln, Hütten, Brunnen, Gräben und Brücken.

*Ziel unserer Fachfortbildung ist der Bau einer indianischen Schwitzhütte und deren Gebrauch mit Feuer, heißen Steinen, Wasser und kinästhetischen Bewegungserfahrungen.*



Der Aufbau dieser Schwitzhütte geht auf ein uraltes indianisches Reinigungszeremoniell zurück.

Der praktische Aufbau beginnt mit dem Schneiden von Weiden, die kreisförmig in drei Metern Abstand um ein ca. 50 cm tiefes und 50 cm breites Loch in den Boden gepflanzt werden. Danach werden die Weiden übereinander gekreuzt und igluförmig zusammengebunden. Über diesen Rohbau werden Decken und eine schwarze Folie gelegt, damit die Wärme nicht nach oben entweichen kann.

Zwischen den einzelnen Arbeitsphasen an der Schwitzhütte beschäftigen wir uns auf kinästhetische Weise mit unserem Körper und unseren jeweiligen Bewegungsabläufen in Beziehung zu dem Bau und den Arbeiten an der Schwitzhütte.

Die Hitze wird durch glühende Steine erzeugt, die zwei Stunden in einem Feuer aufgeheizt und mittels einer Schaufel durch den Eingang, der immer im Osten liegen sollte, in ein Loch im Inneren der Hütte gelegt werden.

Über die heißen Steine gießen wir Wasser, das mit einem lauten Chi-Ton zu Wasserdampf wird. Die Luft im Raum erhitzt sich ähnlich wie in einer Sauna. In der Schwitzhütte werden durch Hitze und Wasserdampf die ätherischen Kräfte der Weide freigesetzt, die sich im Dampf gelöst, positiv auf Atmung und Stoffwechsel auswirken und besondere beruhigende und harmonisierende Eigenschaften haben.

Die Dauer dieser Zeremonie in der Schwitzhütte beträgt etwa ein bis zwei Stunden, je nachdem, welche Aktivitäten während dieser Zeit stattfinden. Die Aufgüsse erfolgen nach bestimmten zeitlichen Abläufen - im Laufe von zwei Stunden erfolgen vier bis fünf Aufgüsse, wofür jeweils neue glühende Steine vom Feuer in das Innere der Hütte gebracht werden.

Wir trommeln und singen, sitzen in der Schwitzhütte um die heißen Steine herum, wir erzählen Geschichten und fühlen uns sehr wohl und ausgeglichen.





Am *ersten Tag* arbeiten wir kinästhetisch mit der Betrachtung vom Aufbau der Knochenstruktur und den Bewegungsmöglichkeiten von Armen und Fingern. Wir differenzieren die Sinne über verschiedene Geräusche, Gerüche und Spiele mit Stöcken und Steinen und entwickeln somit eine genauere anatomische Wahrnehmung unserer Extremitäten durch gegenseitiges Tasten, Beugen und Strecken der Arme und Finger in Partnerübungen.

Nach diesen Erfahrungen über Bewegung und Berührung unserer Arme und Finger bauen wir den ersten Teil der Schwitzhütte. Dabei beschäftigen wir uns damit, daß wir ein Loch in der Mitte des Gartens graben und die einzelnen Weiden in der beschriebenen Weise in die Erde pflanzen. Nebenan werden mit Hacke und Schaufel die Erdarbeiten für die Feuerstelle vorbereitet.

Am *zweiten Tag* beschäftigen wir uns mit der Anatomie und den Bewegungsfunktionen der Beine. Die Beine verstreben mit dem Becken und drücken gleichzeitig gegen den Boden. Dies bedeutet auch, daß Teile unseres Körpers in der Lage sind, eine fortlaufende Beziehung zur Umgebung zu gestalten. Ist uns dieser Beziehungsaspekt zwischen Beinen und Boden bewußt, entsteht ein Körpergefühl. Dieses ermöglicht uns beim Graben und Flechten, Krabbeln und Beugen die Beine effektiver einzusetzen und unseren Bewegungsspielraum zu erweitern. Die zentralen Körpermassen lernen wir durch eine Übung im Liegen kennen. In Rückenlage liegend, rollen wir abwechselnd Kopf, Brustkorb und Becken und ertasten mit den Händen die Zwischenräume, Hals und Taille. Kopf, Brustkorb und Becken fühlen sich hart und knochig an, Hals und Taille dagegen sind eher die weichen Teile unseres Körpers. Durch das Beugen in den Zwischenräumen und das Übereinanderstapeln von Kopf, Brustkorb und Becken bringen wir den Körper zum Stehen. Das Kennenlernen der Beugefunktionen und das bewußte Erleben der Körpermassen und Zwischenräume unterstützt uns beim Krabbeln, Rutschen, Rollen, Beugen und Strecken während der Bau- und Spielphasen an der Schwitzhütte.

Am *dritten Kurstag* lernen wir die Zwischenräume unseres Körpers kennen und setzen sie in Beziehung zu unseren Körpermassen.

Zum Abschluß arbeiten wir mit körperlichen- und raumorientierten Bewegungen, üben das Waschritual, wobei wir den Strukturen der Muskeln unseres Körpers über Bewegung und Berührung folgen.

Anatomisch betrachtet sind Muskeln in einer Spiralform um die Knochen herum gewachsen. Sie sind zuständig für die Bewegung des Körpers. Sie reagieren hauptsächlich auf Zug. Knochen dagegen tragen das Gewicht und stellen durch Druck eine Beziehung zur Umgebung her.

#### *Fazit*

Verschiedene Formen der Integration lernen wir durch den Umgang mit Materialien und unseren gemeinsamen Interaktionen kennen: Weiden schneiden, Steine und Holz tragen, singen, tanzen, trommeln, flechten, graben, und unserer Organisation für den Bau der Schwitzhütte.

Wir erfinden einen wunderschönen Stock-Stein-Tanz, indem alle mit einem kurzen Stab Steine durch den Raum stoßen, drehen und ziehen und einfach miteinander spielen. Viele Steine drehen wie Spiralen am Boden und erinnern an uralte Funde von versteinerten Schnecken.

Es bleibt zu hoffen, daß es noch viele solcher Bewegungsbaustellen gibt. Die nächsten Themen werden lauten: „Mein Körper als Bewegungsbaustelle für die Kinder“ und „Wir bauen ein Tonhaus“.



## Kinästhetische Annahmen über das Lernen

Die kinästhetische Methode beruht auf der Forschung und Theorie der Verhaltenskybernetik in Bezug auf lebende Systeme. Sie basiert auf drei Grunderkenntnissen:

1. *Lernen ist indirekt.* Lebende Systeme (also auch Menschen) lernen nicht direkt. Du weißt als Lehrer nie, was dein Schüler *wirklich* lernt. Du musst es beobachten, und dies in deine nächsten Lernschritte einbeziehen.
2. *Alles, was wir tun, benötigt Bewegung.* Lernen kann nur über Bewegungserfahrung geschehen. Das Ziel des Lernens in Kinästhetik ist die Verbesserung der Lernfähigkeit selbst und nicht nur die Aneignung bestimmter Fertigkeiten. Dies gilt sowohl für die Bewegungs-, Wahrnehmungs-, als auch die Denk-Ebene.
3. *Lernen geschieht durch das Wahrnehmen von Unterschieden.*  
Durch gezieltes Vergleichen von Bewegungserfahrungen können im Kinästhetikunterricht differenzierte sensomotorische Fähigkeiten entwickelt werden, die Grundlage aller menschlichen Fähigkeiten überhaupt sind.

- entnommen aus „Kursbericht Kinästhetik in der Pädagogik“ von Johanna Schild und Dr. Lenny Maletta



## Resonanzen

*Begeisterung für die „Bewegungsbaustelle“*

Letztes Jahr habe ich mit Begeisterung an dem Lehrgang: „Bewegungsbaustelle“ teilgenommen und freute mich besonders auf eine Weiterführung. Ich dachte wie andere Teilnehmer auch, es geht um die tollsten Materialien, die wir den Kindern anbieten und sie damit frei gestalten lassen. Oder an sehr aufwendige Gestaltungen, als Vorgabe um bestimmte Sinne zu fördern. Alles, was man sich pädagogisch als wertvoll überlegt hatte, konnte man aber überhaupt nicht einbringen.

Es war wieder mal so, daß man/frau das Naheliegendste als „Bewegungsbaustelle“ - nämlich seinen eigenen Körper - übersah.

Erster Tag:

### *1. Entspannungsübung*

- beim Liegen mit geschlossenen Augen werden alle Sinne angeregt, durch
- Trommeln, Regenmacher, Klicker, Jonglierbälle, Spiegel, die in der Sonne blenden, Wasser, Düfte und Musik.

*In den Körper strömt Ruhe, schön und klar die Geräusche und Gerüche empfinden, ist sehr beeindruckend.*



## 2. Gegenseitige Bewegungen der

- Arme
- Beine
- Brustkorb
- Hüfte
- Kopf

### *bewußtes Gehen*

- ganz abrollen
- Zehengang
- auf der Seite
- Fersengang

## 3. Bauphase

- Schwitzhütte aus Weiden

### *Fazit*

*Es hat sehr viel Spaß gemacht in der Gruppe zu bauen, jeder half dem anderen, manchmal beobachtete man nur, es war eine gelungene Gemeinschaftsaktion.*



## 2. Tag

### 1. Partnerübungen mit Jonglierbällen

- Einer wirft und gibt dabei die Anweisungen zu „fangen“ oder nicht zu fangen!
- Bälle werfen auf den Rücken des Partners, das war sehr angenehm

### 2. Schwitzhütte nach der Mittagspause.

*Ein Erlebnis, welches nicht zu beschreiben ist, man/frau muß drin gewesen sein.*

## 3. Tag

### Partnerübungen

- Einer legt dem anderen Bälle oder Steine bzw. Stöcke unter den Körper. Der „Passive“ liegt dabei ganz entspannt auf dem Rücken. Nachdem verschiedene Dinge eine Weile unter dem Körper des Anderen lagen, zieht man sie wieder heraus. Das Gefühl ist, als würde man in den Boden einsinken.
- Stocktanz: 2 Partner halten sich jeweils an 2 Stöcken fest und bewegen sich zur Musik ohne loszulassen. Später mit Augen zu.
- Steine mit Stöcken bewegen
- Steine stapeln
- Stock in den Mund und mit den Augen hin und herschauen, bis zwei Stöcke da sind.

*Bei all diesen Übungen erlebt man/frau mit allen Sinnen seinen Körper, leider ist dieser Kurs nur einmal im Jahr.*



## Bewegungsbaustelle als offenes Konzept im Kindergarten

Bis zu diesem Lehrgang verstand ich unter dem Begriff Bewegungsbaustelle das Aufbauen von verschiedenen Geräten (Bank, Kletterwand, Kasten, Ringe usw.), wobei die Kinder sich auf und mit den Geräten bewegen können.

In diesen drei Tagen lernte ich meinen Körper und meine Sinne als Bewegungsbaustelle zu nutzen. Ich fand es sehr interessant, meine Sinne einzusetzen und zu erfahren, wie sensibel die Sinne sein können und wie man spielerisch mit diesen Sinnen (besonders Tastsinn) umgehen kann. Ich habe viel über meinen Körper, die verschiedenen Bewegungsarten, Beugungen, Funktion einzelner Körperteile (Arme, Beine, Kopf, Wirbelsäule, Becken, Füße, Hände), erfahren.



Auch Partnerübungen haben dazu beigetragen, die anderen Teilnehmer kennenzulernen und sich aufeinander einzulassen. Gemeinsam haben wir ein Weidenhaus bebaut. Es war erstaunlich, wie schnell uns diese Arbeit gemeinsam von der Hand ging. Jede von uns Teilnehmerinnen hat etwas zum guten Gelingen beigetragen. Jedem hat es viel Spaß gemacht, wir haben etwas gemeinsam geschaffen, wir haben unsere Hände, unseren Körper eingesetzt mit vielen verschiedenen Bewegungsabläufen.

*Auch an den anderen Tagen haben wir mit unseren „Sinnen gespielt“. Oft haben wir über Empfindungen und Erfahrungen, die wir gemacht haben, gesprochen.*

Mir ging es während dieser drei Tage sehr gut. Ich habe mich entspannt, war munter und ausgeglichen.

In meiner täglichen Arbeit im Kindergarten kann ich viele Erfahrungen und Anregungen umsetzen. Meinen Kolleginnen habe ich geraten, auch einmal diesen Lehrgang auf sich wirken zu lassen und die vielen Erfahrungen, die ich machen durfte, selber zu machen.

Danke für diesen tollen (fast unbeschreiblichen) Lehrgang.



