



Wenn es an Bewegung mangelt - oder:

Eins, zwei, drei, Purzelbaum

Ausreichend Bewegung ist alles andere als selbstverständlich, sagen Gesundheitsexperten. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder. Warum Bewegung im Frühbereich Förderbedarf hat, welche Mittel für die Praxis taugen und wo man fachliche Unterstützung bekommt. ■ Barbara Brandt

«Beweg dich mal!» – «Iss weniger Süs-ses, das macht dick.» – Dies klingt wenig attraktiv in den Ohren, egal, welchen Geschlechts oder Alters die Empfänger der Botschaft sind. «Komm, wir reiten im Galopp bis zur nächsten Tränke, dort wartet ein Leckerbissen auf uns!» – Oh ja, da fühlt man sich doch gleich eingeladen, erst recht, wenn dort eine knackige Karotte wartet und ein Becher mit Wasser steht, aus dem man wie ein Pferd «saufer» darf. Spielerisch, kreativ,

Kilos auf der Waage

Einher mit Bewegung geht, wie könnte es anders sein, die Ernährung. Körperliche Fitness hat auch mit dem Körpergewicht zu tun. Wer leicht isst und ist, der bewegt sich auch leichter. Fasst man Ernährung und Bewegung zusammen, befindet man sich unweigerlich im Bereich der Gesundheitsförderung. Experten stellen gegenwärtig eine steigende Krankheitshäufigkeit durch Übergewicht und Fettleibigkeit fest. So liegt

das Konzept Purzelbaum Spielgruppe. Dieses Projektangebot von RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum Schweiz, steht interessierten kantonalen Fachstellen zur Multiplikation zur Verfügung. Die Purzelbaum Spielgruppe integriert mit einfachen und praxisnahen Mitteln vielseitige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung in den Spielgruppenalltag und unterstützt Kinder in ihrer gesunden Entwicklung, so steht es im Konzept geschrieben. Purzelbaum Spiel-

*Bewegung ist ein Urbedürfnis
und eine Notwendigkeit.*

lustvoll – so soll kindgerechte Bewegung sein. Kein Wunder, dass Kletterhallen, Parcours, Hüpfburgen, Plätze mit attraktiven Spielgeräten, Natur- und Waldspielgruppen, Bewegungsspielgruppen usw. boomen.

Wo findet Bewegung statt?

Noch einfacher und effizienter ginge es natürlich, würde man der körperlichen Aktivität im Alltag mehr Beachtung schenken und ausreichend Zeit dafür einräumen. Zum Beispiel: Zur Spielgruppe spazieren, anstatt mit dem Auto hinfahren. Die Treppe dem Lift vorziehen. Beim Werken und Gestalten stehen, anstatt am Tisch sitzen. Kinder entwicklungsgerecht in die Alltagsarbeiten einbinden, ihnen die körperlichen Herausforderungen nicht ersparen, sondern bewusst Raum dafür schaffen. Durchforsten Sie einmal ihren Berufsalltag mit Kindern.

Wo liesse sich Bewegung ohne grosse Mühe und besondere Förderung initiieren oder ausbauen? Wo drängt sich Bewegung geradezu auf? Wo könnten Sie mehr Spiel- und Bewegungsraum zulassen?

nahe, dass Fachstellen Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramme selbst für das frühe Kindesalter entwickeln.

Wem dient Stillsitzen?

Blickt man in Spielgruppen und Kindertagesstätten, fällt auf, dass immer mehr Kinder im Vorschulalter «frühzeitig» lernen müssen, im Kreis stillzusitzen. Und das in Zeiten, in denen diplomierte Pädagogen dafür plädieren, Stühle gänzlich aus Vorschulangeboten zu verbannen. Stillsitzen, die optimale Vorbereitung auf den Kindergarten, obschon Bewegung ein menschliches Urbedürfnis und eine Notwendigkeit ist? Wer dient da wem? Die Schule den Kindern oder die Kinder der Schule? Ist diese «Vorbereitung» auch optimal für die physische und psychische Entwicklung des Kindes? Viele Experten sagen entschieden Nein. Lesen Sie hierzu unseren Kontext auf den Seiten 8 und 9.

Bewegte Praxis

Doch nun zur Praxis der Gesundheitsförderung im Vorschulbereich. Ein Beispiel:



gruppe darf sich nennen, wer die Weiterbildung von Purzelbaum besucht und abgeschlossen hat. So getan: Die beiden Spielgruppenleiterinnen der Spielgruppe Seifiblootere im Quartiertreff Breite in Basel-Stadt.

Burzelbäume¹ im Breite Quartier

Theres Hammel ist eine erfahrene Spielgruppenleiterin und bildet sich sehr

¹ Schreibweise in Basel-Stadt: Burzelbaum Spielgruppe



gerne weiter. Auch ihrer Kollegin Betina Eriksen, die übrigens bei der IG Spielgruppen Bildung als Organisatorin arbeitet, liegt das Wohl «ihrer» Kinder am Herzen. Qualität und Nachhaltigkeit sind ein zentrales Anliegen, das merkt, wer mit diesen beiden Fachkräften spricht. Und weil in Basel-Stadt jeder Kindergarten obligatorisch auch ein Burzelbaum Kindergarten ist, haben die beiden Spielgruppenleiterinnen mit dem Gedanken gespielt, das pädagogische Prinzip Purzelbaum auch in der Seifiblootere zu realisieren. Kaum gedacht, kam auch schon das Gesundheitsdepartement mit einem ähnlichen Anliegen auf den Dachverband Basler Spielgruppen zu, der 48 Spielgruppen vereint. So ergab eines das andere: Inzwischen dürfen sich 27 Spielgruppen in Basel-Stadt Burzelbaum Spielgruppe nennen.

Bewegungsmomente wahrnehmen

Aber was unterscheidet die Purzelbaum Spielgruppe von einer herkömmlichen? «Bei uns hat sich vor allem das Bewusstsein für die Bedeutung der Bewegung entwickelt, und wir haben durch die Ausbildung den nötigen Background bekommen», erklärt Theres Hammel. Bewegungsmomente, die manch eine oder einer vielleicht als störend empfinden mag, bauen die Leiterinnen der Seifiblootere bewusst in den Spielgruppenablauf ein: «Beim Znüni darf man zwar nicht auf den Tisch klettern, doch wenn ein Kind anzeigt, dass es auf den Tisch steigen möchte, bauen wir dieses Bewegungsbedürfnis in einen Bewegungsparcours ein.»

Raum, Mobiliar, Material

Apropos Platz – respektive Raumgestaltung und Mobiliar: Um eben diese Bereiche unter die Lupe zu nehmen, kam eigens die Purzelbaum Projektleiterin Franziska Sölter zu Besuch. Sie unterzog die Spielgruppe im Quartiertreff Breite einem professionellen «Screening». Daraus ergaben sich Inputs für bewegungsfördernde Massnahmen: «Ihre Tipps rund um Einrichtung und Spielmaterial haben wir gerne aufgenommen und im Team entschieden, welche Ideen wir realisieren wollen», erklärt Theres

Hammel. Sehr hilfreich dabei war natürlich die finanzielle Unterstützung durch eine namhafte Stiftung, die allen Absolventinnen der Weiterbildung «Purzelbaum Spielgruppe» zukam. Seither sind im «Sortiment» der Seifiblootere: Sitzkissen, Kletterbogen, Gumpimatte, Schwebebalken, Rollbretter für wacklige «Bauchfahrten», Filzschüre für Rösslispiele oder zum gefahrlosen Abseilen an einer niederen Mauer. Räumlich gab es kaum Veränderungen, kurz stand der Einbau eines Podests zur Diskussion, doch diese Idee wurde dann wieder verworfen: «... weil wir eine grosse Halle im Quartiertreff Breite zur Verfügung haben.»

Lernen am Modell

Seit Theres Hammel für das Thema sensibilisiert ist, beobachtet sie interessante Entwicklungsschritte bei den Kindern. Ein Mädchen, das körperlich fit und munter ist, macht zum Beispiel einen Purzelbaum. Durch dieses Mädchen bekommen andere Kinder eine Vorlage. Sie versuchen, den Purzelbaum nachzuahmen, lernen also am Modell. Und übers Spielgruppenjahr werden die Kinder immer beweglicher, beginnen sich abzurollen oder entwickeln Varianten, die ihren momentanen körperlichen Fähigkeiten entsprechen. Mit dem Körper

PURZELBAUM SPIELGRUPPE

Mehr Informationen zur Plattform Purzelbaum Schweiz und zur Purzelbaum Spielgruppe:

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern,
Tel. 041 210 62 10, info-lu@radix.ch; www.purzelbaum.ch

Patronatspartner: Schweizerischer Spielgruppenleiterinnen
Verband SSLV – www.sslv.ch

zu rollen, als wäre er eine lange Röhre, kann der erste Schritt auf dem Weg zu einem Purzelbaum sein.

Ich kann etwas und gehöre dazu

Apropos Chancengleichheit und Selbstwirksamkeit: Kinder, die aus irgendwelchen Gründen nicht spielen können und/oder nur wenig Deutsch sprechen, merken: Die Körpersprache ist eine Sprache, die auch ich verstehe. Ich muss nicht reden, kann aber rennen, hüpfen oder tanzen. Sie stärken dadurch ihre körperlichen Kompetenzen, werden agiler, erweitern ihren Handlungsspielraum. Gerade anderssprachige Kinder überwinden durch Bewegung Sprachbarrieren und erleben sich selbstwirksam und zugehörig. Solche Erfolgserlebnisse fördern die Integration und Chancengleichheit eines jeden Kindes: Ich mache mit und überwinde Hürden. Ich gehöre dazu und bewirke etwas – diese innere Überzeugung wirkt sich positiv aus auf die Entwicklung des Körper- und Selbstwertgefühls aus.

Anspannung und Ruhe

Theres Hammel ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Sie beobachtet, dass Kinder heute in den Wohnungen oft ruhig gestellt werden. Sie können nicht hüpfen oder rennen, müssen leise sein, leben vielleicht in prekären Platzverhältnissen. Naheliegend, dass diese Umstände zu einer Anspannung führen, die sich in körperlicher Unruhe zeigt. Dem können Spielgruppen bestens entgegenwirken. Kinder bauen über Bewegung viele Emotionen und Spannungen ab, und Theres Hammel stellt fest: «Kinder, die sich ausreichend bewegt und ausgetobt haben, «verordnen» sich Ruhe selbst.»

Background und Support

Den allerpositivsten Effekt des Konzepts Purzelbaum Spielgruppe aber ortet Theres Hammel bei sich selbst: die Bewusstwerdung. Sie erachtet es als grossen Gewinn, die Bewegungslust der Kinder nicht länger als Störung, sondern als Bedürfnis und Notwendigkeit anzusehen. Sie weiss auch, dass regelmässige Bewegung viele Entwicklungsbereiche in



©FotoDesignPP | fotolia.com

SPIELMATERIAL, DAS BEWEGT ...

Kriechtunnel, Kunststoffhocker, Kissen, Schaumstoffwürfel, Wipphananen, Sitzkissen statt Stühle, Kletterbogen, Gumpimatten, Schwebebalken, Rollbretter, Bobbycars, Seile, Bälle usw. Räume mit viel Platz und unterschiedlichen Niveaus zum Spielen.

der frühen Kindheit positiv beeinflusst. Ihr Spielgruppenalltag habe sich seit der Einführung des Prinzips Purzelbaum nicht markant verändert. Die Projektleiterin Franziska Sölter aber bediene die Purzelbaum Spielgruppen regelmässig mit Informationen, Ideen, Artikeln usw. in einem Monatsmail. Auf Anfrage besuche sie die Spielgruppen in der Startphase, um die Leiterinnen zu coachen. Das empfand Theres Hammel als tolle Unterstützung.

Was sagen die Eltern?

Für Eltern gibt es Infomaterial, zum Beispiel Karten zum Abgeben mit konkreten Bewegungsvorschlägen für zu Hause. Die Nachbetreuung im Projekt sei sehr gut und Sorge für Nachhaltigkeit. Und wie schätzen die Eltern den Nutzen der Purzelbaum Spielgruppe ein? «Die Mütter und Väter äussern sich wenig, sie nehmen das nicht so wahr. Sie schätzen es aber, wenn wir Elterngespräche führen und sie auf Angebote aufmerksam machen.» Das finden die Eltern toll, führt Theres Hammel aus, aber sie bekämen wenig Feedbacks zu spezifischen Themen wie zum Beispiel zur Bewegung.

Viele Propheten

Was Theres Hammel besonders herausfordernd findet, ist, alles unter einen Hut zu bringen. «Jeder Prophet hat einen anderen Standpunkt», sagt sie und allem gerecht zu werden, sei die grosse Herausforderung. Bei der

Vielfalt an Theorien und Strömungen den Überblick zu bewahren und dann auch noch das Kind in den Mittelpunkt zu stellen – das sei ein grosses Spannungsfeld. «Wäre mein tragfähiges Umfeld nicht, könnte ich diesen Job an den Nagel hängen. Der Verdienst ist zu klein, die Unsicherheit zu gross.» Den unternehmerischen Teil würde Theres Hammel gerne abgeben. Der Grund liegt auf der Hand: Viel lieber widmet sie sich voll und ganz dem Kerngeschäft mit den Kindern.



Fotos: Béatrice Kernwein