

Die Wirbelsäule soll nicht „weinen“

Aktionstag „Bewegte Kinder – kluge Köpfe“ des Kultusministeriums an der Grundschule am Trochel

Von Susanne Hastedt

BOTHEL/BROCKEL • Unterricht im Hüpfen und Laufen, Sitzen und Stehen erlebten die Schüler beim Aktionstag „Bewegte Kinder – Kluge Köpfe“ an der Grundschule am Trochel in Bothel und Brockel. Im Rahmen des Gesundheits-Projektes des Niedersächsischen Kultusministeriums „Bewegte Schule“ erfuhren an diesem Tag auch Lehrer und Eltern, wie wichtig Bewegung als „Hirnnahrung“ ist und wie mit ganz einfachen Übungen im Alltag Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit der Kinder gefördert werden.

Einige Jungen und Mädchen stehen auf den Stühlen, einige sind unter den Tisch gekrochen: In der Klasse 4c scheint es drunter und drüber zu gehen. Aber genau das ist erwünscht. Die Kinder sollen sich im Unterricht bewegen. „Langes Sitzen schadet der Wirbelsäule und macht müde“, erklärt Sabine Tiedt vorne an der Tafel.

Als Physiotherapeutin sieht sie täglich viele Kinder mit Haltungsschäden. „Da sie heute die meiste Zeit im Sitzen verbringen, werden mehr Probleme offensichtlich. Dazu gehören Übergewicht, Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen.“ Sabine Tiedt und Annette Brenken arbeiten für das Projekt „Bewegte Schule“ und sind der Einladung von Lehramtsanwärterin Ivonne Simic gefolgt, Ideen für Bewegungsspiele nach Bothel und Brockel mitzubringen.

So sitzen an diesem Vormittag auch viele Lehrer mit in den Klassenzimmern, um den bewegten Unterricht zu erleben. Mitendrin Schulleiterin Susanne Schumann. „Unser Schulleitbild sieht zwar bereits eine Bewegungseinheit pro Tag vor. Aber ich bin



Im Unterricht an der Grundschule im Trochel hüpfen Lehrer, Rektorin und Schüler gleichermaßen. • Foto: Hastedt

schon ganz gespannt auf neue Anregungen“, sagt sie.

Die Drittklässler sind ebenfalls ganz neugierig. Sie sollen in Zweiergruppen zusammen gehen und sich gegenseitig den Rücken abtasten.

„Was habt ihr gefühlt?“ fragt Sabine Tiedt hinterher. „Ich habe Knochen gespürt“, erklärt Dennis. „Bei der Wirbelsäule ist eine Rundung zu spüren“, erklärt Malte fachmännisch. Um die Form der Wirbelsäule geht es dann auch. Die Kinder sollen entscheiden, ob sie „schlängelig“ ist oder ganz gerade und sich zum jeweiligen Tafelbild stellen. Das ist auch schon Bewegung. Und ganz nebenbei Anatomie-Unterricht. In der nächsten Klasse malt Tiedt

ein zu erratendes Wort mit Strichen und Zahlenangabe an die Tafel und die Kinder sollen den jeweiligen Buchstaben durch Hüpfen herausbekommen. „Wirbelsäule“ steht am Schluss da.

Tipps für Zuhause gab's gratis dazu

Dann bekommt jedes Kind ein Schwämmchen in die Hand, um heraus zu bekommen, wie sich Druck mit oder ohne Schwamm anfühlt – so wie die Bandscheiben den Druck in der Wirbelsäule dämpfen. „Im Liegen saugen sich die Bandscheiben mit Flüssigkeit voll, wie dieser Schwamm“, erklärt Tiedt. „Aber wenn ihr sitzt oder einen schweren Schulran-

zen tragt, verliert die Bandscheibe ganz viel Flüssigkeit – sie weint“, erklärt Tiedt. Beim „Schulranzen-Check“ wird dann auch geschaut, ob die Ranzen richtig auf dem Rücken sitzen oder zu schwer sind. Dabei stellt sich heraus, dass die meisten Kinder rückenfreundliche Taschen dabei haben. Nur bei einigen Kindern mit Rucksack hat Tiedt Bedenken. „Der sitzt nicht optimal. Nimm lieber noch eine Weile deinen alten Ranzen“, sagt sie.

Die Unterrichtsstunde ist viel schneller zu Ende als gedacht. Am Schluss springen die Kinder in den Kreis für ein letztes Bewegungsspiel: „Hip-Hop-Schule ist top. Lernen, lachen, tolle Sachen machen“, rufen Kin-

der und Lehrer und drehen, hüpfen dabei begeistert mit.

„Viele Ideen haben die Kollegen schon am nächsten Morgen in ihrem Unterricht umgesetzt“, resümiert Susanne Schumann. „Und der Elternabend zum Thema war sehr gut besucht.“ Etwa 60 Eltern kamen in die Aula der Schule, um sich von Projekt-Leiter Karsten Heilmann Tipps für Bewegungsspiele zuhause geben zu lassen: Ballspiele, Schwimmbadbesuche, gemeinsames Fahrradfahren, Joggen oder Wandern. Aktivurlaub oder Mitgliedschaft im Sportverein. Und damit keiner müde wurde, durften zwischendurch alle aufstehen und erleben, wie gut Bewegung tut.