

Spielerisch Mut und Neugierde wecken!

Zusammenfassung: Mutige Kinder fallen nicht vom Himmel, sie werden auch nicht als solche geboren. Zu Hause, in der Krippe, im Kindergarten und in der Schule werden Grundsteine für ein selbstbewusstes und eigenverantwortliches Leben gelegt. Ängstlichkeit und Überbehütung verhindern Entwicklung, damit tut man den Kindern nichts Gutes. Für alle Kinder – von den Draufgängern bis zu den Schüchternen – werden Bedingungen geschaffen, die sie auf die Bewältigung der Hindernisse neugierig machen. Sie lernen durch eigene Erfahrungen, durch Probieren und Fehler-machen-dürfen, aber auch durch die Unterstützung anderer Kinder.

„Mut tut gut“, das wissenschaftlich geprüfte Bewegungskonzept in Form von 99 Bewegungskarten, ordnet Geräte und Stationen reizvoll an, die die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntern. Unterricht, der Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden lässt. Die einfache Zauberformel lautet: „Viel Angebot, wenig Einschränkung, großer Erfolg!“

Schlüsselwörter: Selbsttätigkeit, Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung und Eigenverantwortung, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten

1. Freude, Lust und Kreativität in der Bewegungserziehung

Während vieler Jahrzehnte war der Bewegungsunterricht in den Kindergärten und Schulen weitgehend auf bestimmte Lernziele fixiert und hatte stark disziplinierenden Charakter. Das sah in der Praxis so aus, dass als Stundenziel zum Beispiel der Purzelbaum auf dem Programm stand. Die gewandteren Kinder übten etwas längst Bekanntes, die eher zurückhaltenden fühlten sich ausgestellt und entmutigt. Dem stellt „Mut tut gut“ seine Bewegungsstationen gegenüber. Mit einer reizvollen Anordnung der Geräte, welche die Kinder zum Mit- und Weiterdenken ermuntert, wird gezeigt, wie in einem gut durchdachten Unterricht Freude, Lust und Kreativität zur Regel werden können.

Die Vorteile solchen „Lehrens“ liegen auf der Hand: Jedes Kind kann sich gemäß seinem individuellen Entwicklungsstand stressfrei bewegen. So gibt dieses Unterrichtsmittel den Lehrpersonen einen Leitfaden in die Hand, der sie ermutigen soll, die Selbsttätigkeit und die Eigeninitiative der Kinder zu unterstützen und damit Freude an der Bewegung, Selbsteinschätzung und Selbstbewusstsein zu fördern. Dabei gehen sie vom Standpunkt aus: „Kinder können sehr viel mehr, als die meisten Erwachsenen ihnen zutrauen.“ Ziel des Unterrichtsmittels ist es, den Pädagogen die nötige Sicherheit zu geben und Mut zu machen, ungewohnte und freiere Formen der Gestaltung des Sportunterrichts auszuprobieren.

Das Unterrichtsmittel unterscheidet sich nicht nur inhaltlich, sondern auch in seiner Form von den herkömmlichen. Es besteht aus 99 stabilen Karten im Format von 15 mal 10 Zentimetern. Diese zeigen auf der Vorderseite Kinder bei einer Aktivität im Bewegungsunterricht. 99 verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Geräten und

Hilfsmitteln sind auf diese Weise fotografisch festgehalten und animieren zum Bewegen, Nachahmen, Ausbauen und Erweitern, je nach Können und Kreativität der Kinder und der Lehrperson. In der beigelegten, handlichen Broschüre im Kleinformat werden verschiedene Stundenaufbauten, nützliche Tipps und wertvolle Informationen gegeben.

2. Variable Lernziele und mutige Lehrpersonen

Die „Mut tut gut“-Bewegungskarten sollen ein Unterrichtsmittel für den Kindergarten, die Schule und den Verein sein, den PädagogInnen die Vorbereitung und Durchführung von intensiven, lustbetonten und herausfordernden Bewegungsstunden erleichtern, denn alle Bewegungsangebote haben sich in der Praxis bewährt, die Unterrichtsvorbereitung vereinfachen durch die beiliegenden Fotos und Ansichten, welche auch den Kindern beim Aufbau der Geräte nützlich sein können, unterschiedlichste Lernzielsetzungen zulassen: neben motorischen auch soziale, emotionale, sensorische und kognitive.

Deshalb sind die Bewegungsangebote auch bewusst nicht einzelnen koordinativen oder konditionellen Lernzielen zugeordnet, den Lehrpersonen und Kindern die Freiheit geben, eigene Ziele zu verwirklichen, animieren und inspirieren durch Fotografien der Bewegungsmöglichkeiten, die allesamt Kinder im Volksschulalter zeigen, allen Beteiligten Spaß machen.

„Mut tut gut“ ermutigt Lehrpersonen die bei Kindern schon vorhandenen Fähigkeiten zur selbständigen Gefahreinschätzung und -bewältigung weiter zu fördern und

nicht einzuschränken, die Kinder mutig sein zu lassen oder ihnen helfen, mutig zu werden, den Kindern zu vertrauen, ihnen viel zuzutrauen und sie „loszulassen“, die Grenzen der eigenen Ängstlichkeit neu zu definieren, vermehrt auf offene Bewegungsangebote zu setzen, sich aus dem Mittelpunkt zu nehmen und vermehrt den in Motorik und Verhalten auffälligen Kindern zuzuwenden, zusammen mit den Kindern Bewegungsangebote zu „erfinden“, zur Abwechslung die Kinder aus den Bewegungskarten selber wählen zu lassen, vermehrt Großgeräte einzusetzen, gewählte Bewegungsangebote und Organisationsformen öfters zu wiederholen (Rituale), mit KollegInnen und Eltern zusammenzuarbeiten, auch schon mit Vorschulkindern mehr als einmal wöchentlich eine Bewegungslektion durchzuführen, die einzelnen Lektionen bedürfnisorientiert und intuitiv zu planen und sich eher lang- als kurzfristig an Lernzielen zu orientieren. Nach dem Motto Stärken stärken!

Viele Lehrpersonen in Kindergärten und in der Grundschule tun sich schwer im Umgang mit Großgeräten. Für das Nichtbenutzen dieser Geräte werden folgende Beweggründe genannt: Die Unterrichtszeit sei für einen Auf- und Abbau zu kurz. Die Kinder dieser Altersgruppe seien noch nicht fähig, Großgeräte aufzubauen. Die fehlende Ordnung in den Geräteräumen verunmögliche den Transport der Geräte. Die Sicherheit sei nicht gewährleistet. Der Auf- und Abbau bringe Disziplin- und Organisationsprobleme.

Die Praxis hat bewiesen, dass schon Vorschulkinder lernen können, wie Geräte gemeinsam transportiert, auf- und abgebaut werden, und wie viele Kinder dazu nötig sind. Die vielfältigen motorischen, sozialen und kognitiven Erfahrungen und allem voran die Freude der Kinder bei den anschließenden Aktivitäten an diesen Geräten rechtfertigen den anfänglichen Mehraufwand an Zeit und Geduld.

3. Lehrplan der österreichischen Volksschulen und Ziele von „Mut tut gut“

Wer Schlüsselbegriffe der allgemeinen Erziehungsziele des Kindergartens und der Schule wie Selbsttätigkeit, Aufbau von Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, realistische Selbsteinschätzung und Eigenverantwortung, Verbesserung der Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Toleranz und Rücksichtnahme, Erweiterung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ernst nimmt, der wird im Bewegungsunterricht häufig mit vielfältigen Bewegungs- und Spielgelegenheiten arbeiten. Diese ermöglichen es den Kindern vermehrt, selber Akteure ihrer Erziehung zu sein. Wenig vorschreiben, sondern viel anbieten, heißt die einfache Zauberformel.

Wenn man die Aufgaben der Grundschule – laut dem aktuellen Lehrplan (https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_vs_gesamt_14055.pdf?4dzgm2www.bewegung.ac.at) – mit den Zielen von „Mut tut gut“ vergleicht, ergibt sich folgendes Bild:

- A. Entfaltung und Förderung der Lernfreude, der Fähigkeiten, Interessen und Neigungen – wird durch das Arbeiten mit „Mut tut gut“ erfüllt.
- B. Stärkung und Entwicklung des Vertrauens der Schülerin bzw. des Schülers in eigene Leistungsfähigkeit – wird durch das Arbeiten mit Mut tut gut erfüllt.

- C. Erweiterung bzw. Aufbau einer sozialen Handlungsfähigkeit – wird durch das Arbeiten mit Mut tut gut erfüllt.
- D. Erweiterung sprachlicher Fähigkeiten (Kommunikationsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit) – wird durch das Arbeiten mit „Mut tut gut“ gefördert werden.
- E. Entwicklung und Vermittlung grundlegender Kenntnisse, Fertigkeiten, Fähigkeiten, Einsichten und Einstellungen, einer sachgerechten Begegnung und Auseinandersetzung mit der Umwelt sowie einer breiten Entfaltung im körperlich-sportlichen Bereich dienen – wird durch das Arbeiten mit „Mut tut gut“ erfüllt.
- F. schrittweise Entwicklung einer entsprechenden Lern- und Arbeitshaltung (Ausdauer, Sorgfalt, Genauigkeit; Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme) – kann durch das Arbeiten mit „Mut tut gut“ erreicht werden.
- G. ausgehend von den eher spielorientierten Lernformen der vorschulischen Zeit zu bewusstem, selbstständigem, zielreichendem Lernen hinführen – wird durch das Arbeiten mit „Mut tut gut“ erfüllt.

4. Wissenschaft schafft Gewissheit

Im Rahmen der Doktorarbeit „Bewegungsqualität im Kindergarten“ wurde „Mut tut gut“ wissenschaftlich überprüft, um zu erfahren, ob diese Art mit Kindern zu arbeiten auch tatsächlich etwas im Körper der Kinder, in ihrer Motorik bewirkt. Zwei niederösterreichische Landeskindergärten haben sich für diese Untersuchung zur Verfügung gestellt: Ein Interventionskindergarten, in dem „Mut tut gut“ durchgeführt wurde, und ein Kontrollkindergarten ähnlicher Größe und Umgebung, um überhaupt Vergleiche anstellen zu können. Der Untersuchungszeitraum war 8 Monate (die Zeit zwischen Oktober und Mai). Das Werkzeug für die Überprüfung der körperlichen Entwicklung war ein Grobmotoriktest von Renate Zimmer. Hier wurden Koordination, Kraft – hier im Besonderen die Oberkörper bzw. Rumpfmuskulatur, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Zielgenauigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit getestet. Insgesamt haben an dieser Überprüfung 97 Kinder teilgenommen, in der Interventionsgruppe waren es 47, in der Kontrollgruppe 50 Kinder. Die Kinder der Interventionsgruppe waren jünger, leichter und kleiner. Auffallend war auch, dass diese Kinder wesentlich häufiger krank waren, also mehr Fehltag hatten. Spannend war, dass die Kinder im Kontrollkindergarten im Oktober ein wesentlich besseres Ausgangsniveau im Motoriktest hatten. Es zeigte sich, dass die Kinder der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe trotz des Handicaps jünger, leichter und kleiner zu sein, sich höchst signifikant, also auffallend stark in ihrer Motorik verbessert hatten.

Das heißt, obwohl die Kinder der Interventionsgruppe hoch signifikant weniger im Kindergarten waren und daher auch seltener die Gelegenheit hatten im Kindergarten an den Bewegungsmaßnahmen teilzunehmen, entwickelten sich trotzdem ihre motorischen Fähigkeiten überproportional. Im Besonderen wurde die Rumpfmuskulatur der Kinder überprüft, weil diese im Alter von 3 bis 10 Jahren grundsätzlich weniger gut ausgebildet ist. Auch hier hat sich das gleiche Bild gezeigt: Die „Mut tut gut“ Kinder hatten ein niedrigeres Ausgangsniveau als die Kinder der Kontroll-

gruppe. Sie steigerten sich dann aber durch die Durchführung der Bewegungsmaßnahmen auch im Bereich Rumpfmuskulatur so sehr, dass sie bei den Ausgangstests die Kinder der Kontrollgruppe bei weitem übertrafen.

Abschließend sei gesagt, dass „Mut tut gut“ im Interventionskindergarten nur einmal pro Woche durchgeführt wurde und trotzdem diese enormen Verbesserungen entstanden sind. Das wichtige Ergebnis für Lehrpersonen: Tragen Sie ganz viel zur körperlichen, sozialen und geistigen Entwicklung der Kinder bei. Bieten Sie 1 bis 2 Mal pro Woche hohe Bewegungsqualität.

5. Einige Statements von Fachleuten zu „Mut tut gut“

Mag. Robert Bock, Pädagogische Hochschule Niederösterreich, Department Bewegung und Sport, Vertreter aller österreichischen pädagogischen Hochschulen im Bereich LehrerInnenfortbildung Bewegung und Sport: „In Tagen wie diesen, in denen Bewegungsanreize und -angebote in der Lebenswelt der Kinder weitgehend fehlen, sind Konzepte wie „Mut tut gut“ mehr als begrüßenswert. Ohne großen Aufwand werden Bewegungsherausforderungen, die dem natürlichen Spiel- und Bewegungstrieb von Kindern im Alter von 3 bis über 10 Jahren entsprechen, in verschiedensten Varianten gemeinsam mit den jungen Menschen aufgebaut und dann von diesen gleich benutzt. Seit über 10 Jahren haben sich diese sorgfältig ausgewählten Bewegungsangebote und -situationen bewährt und haben Kindern in Kindergarten, Schule und Verein freien Raum zum Ausleben ihrer Bewegungsbedürfnisse gegeben. Dabei werden neben den motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten Selbsttätigkeit und Selbstvertrauen, selbständiges Einschätzen eventueller Risiken und Gefahren auch die Übernahme der Verantwortung für sich selbst und andere Kinder aktiviert und gefördert. Dieses Bewegungsprogramm für unsere Kinder wurde durch langjährige Praxiserfahrung und unter Einbeziehung der neueren und neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie, der Entwicklungspsychologie sowie der Erforschung der Lebens- und Bewegungswelt entwickelt und immer wieder angepasst. Im Focus steht dabei das pädagogische Ziel, eine sichere Basis für weitere Sportaktivitäten, für die Persönlichkeitsentwicklung und für die Lebensbewältigung zu schaffen. „Mut tut gut“ ist seit Jahren Teil unseres Fortbildungsprogramms und eine große und wichtige Bereicherung für die Weiterbildung unserer PädagogInnen im Bereich Bewegung und Sport.“

Assoz. Univ. Prof.in Dr.in Susanne Ring-Dimitriou, Sportwissenschaftlerin und wissenschaftliche Leiterin SALTO, Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft, Paris Lodron Universität Salzburg: „Bewegungssituationen täglich anzubieten ist ein Gebot der Stunde, wenn es darum geht, körperliche Voraussetzungen für ein gesundheitswirksames Aufwachsen von Kindern zu schaffen. Einstellungen und Verhaltensweisen in Bezug auf Bewegung und Sport werden bereits sehr früh erlernt, daher ist die Bildungseinrichtung Kindergarten ein idealer Ort, um Freude an der körperlichen Aktivität buchstäblich in die Kinderschuhe zu legen. Damit werden optimale Voraussetzungen für einen aktiven und bewegten Lebensstil und eine gesundheitswirksame Herzkreislauftfitness im Lebenslauf

geschaffen. Wesentliche Schutzfaktoren für das Vermeiden von ungesundem Gewicht sind hiermit auf den Weg gebracht. Dies ist auch ein zentrales Ziel des Salzburger Gesundheitsförderungsprojekts SALTO der Paris Lodron Universität Salzburg und der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde der PMU / SALK: Gemeinsam mit Partnern stärkt SALTO die Kompetenzen von PädagogInnen und Eltern in Bezug auf die Verankerung von gesunder Bewegung und Ernährung im Alltag. „Mut tut gut“ leistet dabei einen wertvollen Beitrag indem es PädagogInnen dazu ermutigt und unterstützt Kindern Bewegungsabenteuer zu ermöglichen. Durch offene Bewegungsangebote werden die Kinder gefördert und somit in ihrer motorischen Entwicklung gefördert.“

6. Echos aus der Praxis

Zum Abschluss noch ein paar Echos aus der Österreichischen Praxis von der Arbeit mit „Mut tut gut“: Peter Rathhammer, Volksschullehrer, Kindertrainer von 8–14jährigen Kindern und Ausbilder an der Pädagogischen Hochschule Wien: „Nachdem ich das Seminar „Mut tut gut“ besucht habe, hat sich meine pädagogische Arbeit mit den Kindern im Unterricht vollkommen verändert. Nicht nur, dass die Kinder die auf den Karten beschriebenen Übungen mit vollem Eifer und Motivation selbständig durchführen, so habe ich auch eine enorme Verbesserung der körperlichen Konstitution feststellen können. Vor allem eher leistungsschwächere Kinder nehmen diese Art des Angebots gerne an. „Mut tut gut“ macht somit vor allem jenen Kinder „Mut“, die im normalen Regelunterricht eher verängstigt werden.“

„Mut tut gut“ leistet aus unserer Sicht einen besonders wertvollen Beitrag zur Erhöhung der Bewegungsqualität in Kindergarten, Schule und Verein. Die Faszination dieses wirkungsvollen Bewegungskonzepts den österreichischen Lehrpersonen und ÜbungsleiterInnen zu vermitteln hält seit über 10 Jahren bis heute an. Wenn dieser „Aha“-Moment geschieht, die Augen zum Leuchten und Strahlen beginnen, wissen wir, dass wir Menschen erreicht haben und die Chancen sehr groß sind, dass viele Kinder in den Genuss dieser wirkungsvollen Bewegungsherausforderungen kommen werden. Mit Unterforderung und Ängstlichkeit verhindern wir Erwachsene Verbesserungsmöglichkeiten, vor allem im Bewegungsbereich. Machen Sie den Kindern das Leben „schwer“: Fordern Sie sie heraus, lassen Sie sie ihre Grenzen austesten. So leisten Sie einen besonders wichtigen Beitrag für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung Ihrer Kinder.

Literatur

- Bolzano, S.** (2015): Mut tut gut – 99 Herausforderungen. Mödling
Bolzano, S. (2006): Bewegungsqualität im Kindergarten. Dissertation am Institut für Sportwissenschaften Salzburg.
Steidl-Bolzano, S.; Baumann, H. (2001/2004): Mut tut gut. Offene Bewegungsangebote für den motorischen Basisunterricht. Lenzburg und Wien

Internet:

https://www.bmb.gv.at/schulen/unterricht/lp/lp_vs_gesamt_14055.pdf?4dzgm2www.bewegung.ac.at 05.12.16
www.muttutgut.at 05.12.16