

Rücken- und Bewegungsschule (RüBe) des Gesundheitsamtes der Stadt Nürnberg

1. Besondere Aufgabe des Gesundheitsamtes

Die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder steht an erster Stelle.

Während der jährlichen Vorschuluntersuchungen des Gesundheitsamtes werden alle Nürnberger Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren von den Kinderärztinnen oder den Kinderkrankenschwestern des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes untersucht. Dabei werden der Haltungs- und Bewegungsapparat sowie die Motorik und Koordination beurteilt. Außerdem werden die Kinder gemessen und gewogen. Auffällige Kinder erhalten eine Einladung zum RüBe-Turnen oder zum Schwimmkurs.

Nur über diesen Weg können *alle* förderungswürdigen Kinder erfasst und erreicht werden.

RüBe-Turnkurse finden in Kindergärten mit entsprechenden Räumlichkeiten und in den Turnhallen der Nürnberger Grundschulen statt.

2. Zielsetzung des RüBe-Turnens

Die Entwicklungsbedingungen für Kinder haben sich in den letzten Jahren erheblich verschlechtert. Daraus ergibt sich eine veränderte körperliche Leistungsfähigkeit und eine starke Reduzierung der sinnlichen Erfahrung und Wahrnehmung. Auch Bewegungs- und Körpererfahrungen werden immer mehr eingeschränkt.

Das RüBe-Turnen soll deshalb die Gesamtpersönlichkeit des Kindes ansprechen. Die frühere rein medizinisch-orthopädische Zielsetzung wird durch pädagogisch-psychologische Fragestellungen erweitert.

(vgl. auch Rusch/Weineck S. 35)

3. Zielgruppe des RüBe-Turnens

Gefördert werden:

1. Kinder mit Wachstums- und Entwicklungsstörungen (Muskel-, Fuß- und Rumpfschwächen)
2. Kinder mit Koordinationsschwächen (Bewegungsarmut, Steifheit, labile Konstitution)
3. Kinder mit Organschwächen (Atmung, Kreislauf)
4. Kinder mit Entwicklungsverzögerung und Beeinträchtigung der Wahrnehmung
5. Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität
6. Kinder mit Übergewicht
7. Kinder mit sozialen Auffälligkeiten

Erzieherinnen und Lehrerinnen können den Eltern auffälliger Kinder die Teilnahme am RüBe-Turnen vorschlagen.

Die Kinder sind zwischen vier und zehn Jahren alt. Wenn die Gruppenzusammensetzung es zulässt, können auch ältere Kinder mitturnen.

4. Lerninhalte

In das RüBe-Turnen sollten alle Formen des Schulsports einbezogen werden, soweit dies organisatorisch sinnvoll und möglich ist. Weder die funktionelle Gymnastik noch das Spiel sollten die Turnstunde dominieren. Die Kinder sollten Anregungen aus ihrem Bewegungs- und Spielleben einbringen können. Außerdem sollten die Kinder die Möglichkeit bekommen, sportliche Neigungen zu entwickeln, die dann in ihre Freizeit hineinwirken.

(vgl. auch Rusch/Weineck S. 69)

5. Lernziele sind

1. Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes
2. Vermittlung von Freude und Interesse an der Bewegung, an Sport und Spiel unter Einbeziehung von Freizeit- und Trendsportarten, ausgerichtet an den Bedürfnissen und Interessen der Schüler und Lehrer.
3. Vermittlung von Erfolgserlebnissen, die das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen steigern und Hemmungen und Zurückhaltung im Sportunterricht abbauen.
4. Verbesserung der optischen, akustischen, kinästhetischen und taktilen Wahrnehmungsfähigkeit.
Hier eignen sich besonders psychomotorische Spiele, die die jeweiligen Sinnessysteme ansprechen. Z.B. unterschiedlich gefüllte Rasseldosen zur Förderung der auditiven, Farbspiele zur Verbesserung der visuellen Wahrnehmung.
5. Erweiterung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrung, Entwicklung von sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, damit die Schüler an das Leistungsniveau ihrer Jahrgangsstufe herangeführt werden können.
Die klassischen Angstgeräte sind der Bock. und der Kasten. Hier können Kinder mit methodischen Übungsreihen in einer kleinen überschaubaren Gruppe an das Gerät herangeführt werden.
6. Vermittlung von Qualifikation im sozial-emotionalen Bereich (Beseitigung sozialer Randständigkeit, Verbesserung der Interaktionsfähigkeit).
Besonders geeignet sind Kooperationsspiele und Spiele ohne Sieger.
7. Motivation für den Schulsport und zur sportlichen Betätigung auch nach der Schule.
Die RüBe-Lehrkraft spricht mit den Kindern über sinnvolle sportliche Freizeitaktivitäten und berät die Eltern.
8. Richtige Auswahl ausgleichender Übungen hinsichtlich der individuellen Ausprägung der festgestellten Haltungs-, Organleistungs-, Koordinations- und Konditionsschwächen sowie der Bewegungshemmungen.
Die RüBe-Lehrkraft beobachtet die Kinder, gibt Hilfestellung und geht auf die unterschiedlichen Schwächen der Kinder ein.
Im Laufe eines Turnjahres sollen alle Kinder Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Fußmuskulatur erlernen. Auch Dehnungsübungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur und den Hüftbeugemuskel werden durchgeführt. Übungen zur Verbesserung der Koordination und der Ausdauerleistungsfähigkeit haben hier ihren Platz. Immer eine dieser Übungen wird in der Stunde eingeübt, als Hausaufgabe aufgegeben und in der nächsten Stunde vorgeturnt.
Die Hausaufgaben haben immer einen kindgerechten Namen (z.B. der „boxende Käfer“ zur Kräftigung der Bauchmuskulatur oder der „Popoklatscher“ zur Kräftigung der langen

Rückenstrecker), damit die Kinder mit der Aufgabe ein Bild im Kopf verbinden (Kopien der Übungen im Anhang).

9. Aufklärung über die Folgen von Haltungs-, Herz-Kreislauf- und Koordinationsschwächen. Im Unterrichtsgespräch spricht die Lehrkraft alters- und situationsgerecht über die Wirkung der einzelnen Übungen und gibt Tipps für den Alltag. Wenn z.B. für die Vorschulkinder der Einschulungstermin naht, wird über die Beschaffenheit der Schultasche gesprochen und wie wichtig gerade für ein Schulkind kräftige Bauch- und Rückenmuskeln sind.

(vgl. auch Rusch/Weineck S. 68/69)

6. Aufbau einer RüBe-Turnstunde

Da in den letzten Jahren nicht mehr nur Kinder mit Haltungsauffälligkeiten, sondern zunehmend auch Kinder mit Beeinträchtigung der Wahrnehmung und Auffälligkeiten im Sozialverhalten den Weg zum RüBe-Turnen gefunden haben, muss die Organisation des Unterrichts neu überdacht werden.

Ein fester Rahmen und einzuhaltende Regeln strukturieren die Stunde und geben den Kindern ein Gefühl der Sicherheit.

Der Stationsbetrieb eignet sich besonders für die RüBe-Turnstunde und sollte Vorrang haben vor Frontal-, Gruppen- oder Riegenunterricht.

Das RüBe-Turnen sollte wie der Schulsportunterricht in **drei Teile** gegliedert sein.

Die Stunde beginnt immer am gleichen Ort (Sitzkreis oder Bank). Hier werden die Kinder begrüßt und die Namen aufgeschrieben. Mit Vorschulkindern und Erstklässlern kann auch ein Begrüßungslied gesungen werden.

Der **einleitende Teil** hat die Aufgabe, die Schüler physisch und psychisch auf den Hauptteil der Stunde vorzubereiten. Je nach Zielsetzung der Stunde und Altersstruktur der Gruppe können kleine Spiele zur Schulung der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten gespielt werden.

Kleine Spiele sind: alle Fang- und Laufspiele wie Stehbock-Freibock, Feuer-Wasser-Blitz, Ball über, bzw. unter die Schnur, Brennball, Keulenvölkerball usw.

Größere Kinder können auch ein spielerisches Lauftraining absolvieren.

Nach dem Aufwärmen treffen sich die Kinder wieder im Sitzkreis und zeigen die alte Hausaufgabe vor. Dann wird die neue Übung von der Lehrkraft erklärt und vorgeturnt. Jedes Kind sollte beobachtet und bei Bedarf in der Übungsausführung korrigiert werden.

Im **Hauptteil** der Stunde geht es um Konditionsschulung, Fertigkeitsvermittlung, den Ausgleich von Haltungsschwächen und die Schulung der Wahrnehmung. Auch hier wird in Abhängigkeit von der Gruppenzusammensetzung, dem Alter der Kinder und den in der Turnhalle vorhandenen Geräten und Materialien unterschieden. Jede Stunde hat ein ausgewiesenes Unterrichtsziel, welches durch verschiedene Spiele und Übungsangebote erreicht werden soll.

Klettern und *Hangeln* zur allgemeinen Muskelkräftigung können die Kinder an Stangen, Sprossenwänden, Tauen, Leitern und eingehängten Bänken.

Schaukeln und Schwingen an Ringen, Tauen, am Reck, am Barren und an Schaukelkombinationen aus Bänken und Tauen zur Kräftigung des Schultergürtels und zur Gleichgewichtsschulung.

Gehen, Hüpfen und Springen auf dem Boden, auf Matten und Bänken, auf dem Minitrampolin, auf schiefen Ebenen mit Kleingeräten (Springseil, Reifen, Bällen usw.) oder auch ohne, zur Ausdauer- und Koordinationsschulung und zur Verbesserung der kinästhetischen Wahrnehmung.

Balancieren und Wippen zur Gleichgewichts- und Koordinationsschulung können die Kinder auf (umgedrehten) Bänken, den Holmen des Barrens, auf labilem Untergrund und auf selbstgebauten Wippen. Auch Dreh- und Rollbewegungen um die Körperlängs- und Querachse schulen den Gleichgewichtssinn.

Durch das *Spielen und Bewegen mit kleinen Handgeräten* (Keulen, Bohnensäckchen, Bälle, Reifen, Springseile usw.) und) werden Fertigkeiten vermittelt. Das Kind lernt einen Ball zu fangen oder einen Reifen zu rollen. Alltagsmaterialien (Zeitungen, Bierdeckel, Korken, Schwämme, Wäscheklammern, Luftballons, Kuscheltiere usw.) werden hauptsächlich bei Vorschulkindern und Erstklässlern eingesetzt und dienen vorrangig der psychomotorischen Förderung (Modellstunde s. Anhang).

Kleine Spiele und Laufspiele können auch Thema des Hauptteils einer Stunde sein, wenn sie ausgewiesene Lernziele haben. So werden mit dem „Hasen Joggi“ neben der Ausdauer auch die Feinmotorik geschult (Kopie des Arbeitsblattes im Anhang).

Funktionelle Übungen aus der Rückenschule sind kindgerechte Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen und werden als Hausaufgaben aufgegeben.

Bei der *Akrobatik* lernen die Kinder ihre körperlichen Grenzen kennen und erfahren Aspekte des sozialen -Miteinanders.

Freizeit- und Trendsportarten wie Fallschirmspiele, Inline-Skaten, Frisbee-Spiele, Badminton oder Rope-Skipping sollten einen festen Platz in der RüBe-Turnstunde haben, da sie Anregungen für das Freizeitverhalten der Kinder geben.

Aufgabe des **abschließenden Stundenteils** ist es, einen belebenden oder beruhigenden Stundenausklang zu finden. Belebende Spiele sind alle Fang- und Laufspiele, während kleine Entspannungsübungen (aus dem Bereich der Progressiven Muskelentspannung oder dem Autogenen Training) die Kinder ausruhen lassen.

Die Stunde endet dort, wo sie begonnen hat und ein Kind zeigt für alle noch einmal die neue Hausaufgabe vor. Jetzt werden alle Kinder von der RüBe-Lehrkraft verabschiedet und zum Umkleiden geschickt.

(vgl. auch Rusch/Weineck S. 122-132)

7. Schwimmen

Das Schwimmen setzt durch spielerische und gezielte Bewegungsaufgaben im Wasser umfassende Reize für die Muskulatur, für die Atmung, Herz- Kreislauffunktionen, sowie zur Verbesserung der Koordination.

Im Schwimmkurs können die Kinder das Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ erwerben.

8. Qualitätssicherung

findet statt durch:

1. die Eingangsuntersuchungen aller Vorschulkinder (s. 1. Aufgaben des Gesundheitsamtes)
2. Dokumentationsbögen zur Bewegungsentwicklung der Kinder.
3. den Motoriktest für vier- bis achtjährige Kinder in ausgewählten Kindergärten.
4. die „Turnhausaufgaben“ der Kinder. Im Kindergarten werden die Abbildungen der Übungen jede Woche neu aufgehängt.

5. Elternabende oder Elternnachmittage in Kindergärten oder Schulen, an denen sowohl die Eltern, als auch die Erzieherinnen und Lehrerinnen über das RüBe-Konzept informiert werden.
6. Beratungsgespräche, die die Lehrkraft im Bedarfsfall mit Eltern oder Erzieherinnen führt.

9. Weiterführende Literatur

Eggert, Dietrich: Theorie und Praxis der Psychomotorischen Förderung, Dortmund 2005

Kempf, Hans-Dieter: Rückenschule für Kinder, Hamburg 2004

Köckenberger, Helmut: Bewegungsspiele mit Alltagsmaterial, Dortmund 2004

Kollmuß, Sabine/Stotz, Siegfried: Rückenschule für Kinder, München 2001,

Rusch, Horst/Weineck, Jürgen: Sportförderunterricht, Schorndorf 2007

Sportpädagogik, Heft 5, Seelze 1990

Zimmer, Renate: Handbuch der Sinneswahrnehmung, Freiburg 2004