



Ferienzeit – Gedanken zum rechten Umgang mit der Freizeit

Liebe Leser,

Wer mit Aufmerksamkeit „Zum Thema“ im letzten Heft gelesen hat („Stillsitzen macht dumm“), war vielleicht etwas überrascht über eine solche Interpretation. Einige Gedanken dazu sollen hier fortgeführt werden. Als Fazit wurde postuliert: „Wir brauchen beides, für einen fruchtbaren Lernprozess: einerseits das Bewegen als Gegenpol zu ruhigem Verharren und zum anderen das Schweigen als Gegenstück zum Reden“.

Nun sind wir mitten in den Schulferien. Sie reichen dieses Jahr vom 25. 6. (z.B. Thüringen) bis zum 14. 9. (Bayern).

Zu dem Thema „Ferien, Erholung usw.“ finden wir in der Online-Enzyklopädie Wikipedia folgende richtungweisende Anmerkungen:

„Als Erholung, Regeneration oder Rekreation wird der Vorgang bezeichnet, wenn sich ein biologischer Organismus nach einer anstrengenden Tätigkeit, nach körperlicher und geistiger Erschöpfung, ...wieder regeneriert und Kräfte sammelt.“

Nach Artikel 24 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte ist das ‚Recht auf Erholung und Freizeit und insbesondere auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit‘ ... ein elementares Menschenrecht.“

Regenerieren und Kräfte sammeln ist nicht nur für Erwachsene, sondern besonders für Schulkinder von grund-

gender Bedeutung. Der Spannungsbogen: Betätigung – Entspannung, Anstrengung – Erholung, Aktivität – Passivität ist ein elementarer innerer Rhythmus, auf dessen Einhalten der Körper angewiesen ist.

Ferienzeit, Urlaubszeit sollte deshalb weitgehend frei sein von verpflichtenden Betätigungen, von unerlässlichen Aktivitäten. Wie ist es aber bei unseren Jugendlichen, die sich angeblich sehr einseitig in ihrer Freizeit mit dem Computer beschäftigen?

Eine Untersuchung von J. Fromme („Kinder, Freizeit und Computer“, 2007) gibt uns aufschlussreiche Einblicke in deren Freizeitaktivitäten. Überraschend und „tröstlich“ ist folgende Bilanz, die Fromme gibt: „Das Bild, das hier aufgrund unserer Befragung entsteht, kann insgesamt als relativ unspektakulär bezeichnet werden. Bei der Frage, welche der vorgegebenen Freizeitaktivitäten sie ‚oft‘, ‚manchmal‘ oder ‚nie‘, ausüben, rangiert das Spielen elektronischer Bildschirmspiele mit deutlichem Abstand hinter eher traditionellen Beschäftigungen, mit folgender Gewichtung:

Die drei Freizeitaktivitäten, die vorne liegen, sind bei den Jungen ‚draußen mit anderen spielen‘, (70,9% kreuzten hier ‚oft‘ an), ‚Sport treiben‘ (66,5%) und ‚Musik hören‘ (52,6%)“ und erst auf Rang vier kommen mit 37,7% Video- und Computerspiele.

Bei den Mädchen sieht die Reihenfolge etwas anders aus: ‚Vorne liegen ‚Musik hören‘ (71% kreuzten ‚oft‘ an) und ‚draußen mit anderen spielen‘ (63,2%), gefolgt von ‚Sport treiben‘ (49,6%) und ‚lesen‘ (42,7%)“; Computer spielen taucht bei ihnen in den ersten vier Rängen gar nicht auf!

Spielen und Sport haben dagegen bei Mädchen und Jungen einen hohen Rang!

Wir sehen also: Fernsehen und das Anschauen von Videofilmen spielen in der Selbstbeschreibung der Kinder eine geringe Rolle. Sie werden nur von etwa einem Drittel als häufige Freizeitaktivität benannt. Sie sind also aus Sicht der Kinder selbstverständliche Freizeitmedien, aber eben keine dominanten.

Ferienbetreuung und Urlaubsaktivität hat also eine große Chance Kinder und Jugendliche zu sowieso bevorzugten Tätigkeiten zu animieren, nämlich: Sport treiben und draußen mit anderen spielen – und am besten mitmachen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern eine in diesem Sinne gelungene Ferien- und Urlaubszeit!

Ihr

Dr. Günter Vogel

Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

In den letzten Jahren sind die positiven Aspekte von Bewegung für die Funktion des Gehirns zunehmend in der Diskussion. Durch moderne Untersuchungsverfahren können mittlerweile differenziertere Erkenntnisse gewonnen werden. So weiß man, dass durch dynamische Bewegung u.a. die Durchblutung im Gehirn gesteigert und eine vermehrte Produktion von Nervenwachstumsfaktoren ausgelöst wird. Dies legt nahe, dass durch Bewegung eventuell auch die kognitive Leistungsfähigkeit beeinflusst wird. Hierzu liegen heterogene Ergebnisse vor.

Julia Everke, Eva Nemeckova und *Alexander Woll* gehen in ihrem Beitrag „Motorik und Kognition – Teil 1: Entwicklung eines Bewegungsförderungsprogramms zur Verbesserung motorischer und kognitiver Fähigkeiten am Beispiel der CoMiK-Studie“ dieser Fragestellung bei Kindern im Vorschulalter nach. 75 Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren nahmen an einem Bewegungsförderungsprogramm mit koordinativem Schwerpunkt teil. Die Intervention wurde über vier Monate mit jeweils einer Stunde pro Tag durchgeführt. 95 Kinder bildeten die internen und externen Kontrollgruppen, die nur am regulären Bewegungsangebot der Kinder-

gärten teilnahmen. Zum Einsatz kamen zwei motorische und zwei kognitive Testverfahren. In diesem Teil des Beitrages werden die CoMiK-Studie (Cognition and Motor activity in Kindergarten) und das Bewegungsprogramm beschrieben. Die Ergebnisse dieser Studie werden im nächsten Heft dargestellt und diskutiert.

„Keine Angst vor Zahlen – Bewegtes Lernen am Beispiel des Rechnens“ heißt der Artikel von *Richard Hammer*. Er befasst sich zunächst mit Lernen und Bewegung, dem Lernprozess und dem Gedächtnis. Aus den dargestellten Fakten werden Konsequenzen für die Gestaltung von Lernsituationen abgeleitet. Ergänzend werden nun Ergebnisse vorgestellt, die sich speziell auf das Erfassen mathematischer Prozesse im Kindesalter beziehen. Der Autor stellt dann „Bewegtes Lernen“ aus Sicht der Psychomotorik dar und beschreibt anschließend praktische Anregungen für das Vor- und Grundschulalter.

Auch der dritte Beitrag „Laufen und rechnen – Unterrichtsideen und -materialien“ von *Reinhard Liebisch* befasst sich mit Bewegung und Lernen. Es werden drei Unterrichtsideen für das Grundschulalter vorgestellt, die das Laufen mit dem Rechnen verbinden. Neben dem Durchführen einfacher Rechenoperationen soll das Rechnen auch

von der Ausdauerbeanspruchung ablenken. Die Unterrichtsmaterialien stehen als DIN-A4-Vorlagen im Internet zur Verfügung.

In der Rubrik „Zum Thema“ befasst sich *Günter Vogel* mit der „Ferienzeit“ und macht sich „Gedanken zum rechten Umgang mit der Freizeit“.

Buchbesprechungen und Informationen vervollständigen die Inhalte dieses Heftes.

Bitte beachten Sie auch die Heftbeilage zum Symposium „Gesunder Kinderrücken – Bewegung macht stark“.

Ihr

Reinhard Liebisch

IMPRESSUM

Haltung und Bewegung
ISSN 0178-3033
Ausgabe 2-2009, 29. Jahrgang

Herausgeber:
Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Matthias-Claudius-Straße 14
65185 Wiesbaden
Telefon: (0611) 37 42 09
Telefax: (0611) 910 07 06
E-Mail: baggesund@t-online.de
Internet: www.haltungundbewegung.de
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank
(BLZ: 510 900 00), Konto-Nr.: 15 104 01

Schriftleitung:
Reinhard Liebisch

Redaktion:
Dr. Sigrid Dordel
Christoph Schieb

Erscheinungsweise:
Vierteljährlich zum Quartalsende

Preis:
Einzelheft: 5,00 Euro
Jahresabonnement 19,00 Euro
inkl. Versand
Ausland 20,00 Euro, inkl. Versand

Bei Mitgliedern ist der Verkaufspreis
durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Autoren dieser Ausgabe:
Julia Everke, Eva Nemeckowa, Dr. Richard
Hammer, Reinhard Liebisch, Dr. Günter
Vogel, Prof. Dr. Alexander Woll

Titelfoto:
Wehrfritz GmbH

Gestaltung, Layout, Produktion:
CONCEPTDESIGN
Iris und Norbert Bretschneider
Studio für Gestaltung
Rosengasse 14
65366 Johannisberg

Druck:
Frotscher-Druck, 65295 Darmstadt

© Die Zeitschrift sowie alle Beiträge
und Abbildungen sind urheberrechtlich
geschützt.

Die Zeitschrift wird gefördert
durch das
Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
Bonn



INHALT

Günter Vogel	
Ferienzeit – Gedanken zum rechten Umgang mit der Freizeit	1
Editorial	2
Julia Everke – Eva Nemeckowa – Alexander Woll	
Motorik und Kognition – Teil 1: Entwicklung eines Bewegungsförderungsprogramms zur Verbesserung motorischer und kognitiver Fähigkeiten bei Kindergartenkindern am Beispiel der CoMiK-Studie	5
Richard Hammer	
Keine Angst vor Zahlen – Bewegtes Lernen am Beispiel des Rechnens	15
Reinhard Liebisch	
Laufen und rechnen – Unterrichtsideen und -materialien	22
Buchbesprechungen	27
Informationen	28