

IMPRESSUM

Haltung und Bewegung
ISSN 0178-3033
Ausgabe 4-2010, 30. 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.haltungsbewegung.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:
Prof. Dr. Dörte Detert, Dr. Sigrid Dordel,
Björn Eichmann, Angela Gebert, Prof. Dr.
Dr. Jürgen Gießing, Kathrin Hoffmeister,
Andreas Krebs, Reinhard Liebisch,
Dr. Roland Müller, Prof. Dr. Kurt Murer,
Sonja Quante, Christoph Schieb, Verena
Stengel

Titelgestaltung:
Norbert Bretschneider

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

Sigrid Dordel – Reinhard Liebisch – Christoph Schieb Kinder fördern – 30 Jahre lang ein Anliegen der Zeitschrift „Haltung und Bewegung“	1
Editorial	2
Angela Gebert – Andreas Krebs – Kurt Murer – Roland Müller Einfluss eines Gleichgewichtstrainings auf die Leseleistung	5
Verena Stengel – Jürgen Gießing – Björn Eichmann Der Einfluss körperlicher Aktivität auf die Rumpfmuskulatur und die Rückengesundheit von Jugendlichen – Ergebnisse einer empirischen Untersuchung	16
Sonja Quante Bewegungsangebote zur Stärkung des Selbstkonzepts	24
Dörte Detert – Kathrin Hoffmeister Bewegte Kinder, starke Kinder – Das Zusammenspiel von Resilienzentwicklung und Bewegungsförderung	32
Reinhard Liebisch 30 Jahre „Haltung und Bewegung“	40
Informationen	43
Jahresinhaltsverzeichnis 2010	44



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Betrachtet man die Inhalte der letzten Ausgabe (s. hierzu den Beitrag „30 Jahre ‚Haltung und Bewegung‘“, S. 40), so haben auch sie Bezug zu dem, was 30 Jahre lang Intention von „Haltung und Bewegung“ war, nämlich Kinder in Ihrer gesunden Entwicklung zu unterstützen. Darüber hinaus spiegeln sie aber auch aktuelle und traditionelle Inhalte.

Im aktuellen Fokus sind Untersuchungen des Zusammenhangs von Bewegung und Kognition. Die Autoren *Angela Gebert*, *Andreas Krebs*, *Kurt Murer* und *Roland Müller* stellen in Ihrem Beitrag „Einfluss eines Gleichgewichtstrainings auf die Leseleistung“ Ergebnisse ihrer Untersuchung vor. 142 Schüler im Alter von ca. 10 Jahren nahmen daran teil. Die Gleichgewichtsfähigkeit wurde mit je einer Aufgabe zum Standgleichgewicht und Balancieren rückwärts geprüft sowie die Leseleistung mit dem Stolperwörtertest von Metzke. Die Interventionsgruppe führte über elf Wochen 2- bis 3-mal ein 10- bis 15-minütiges Gleichgewichtstraining durch. Es konnten nur geringe Zusammenhänge von Körpergleichgewicht und Schul- bzw. Leseleistung ermittelt werden.

Mit dem Beitrag „Der Einfluss körperlicher Aktivität auf die Rumpfmuskulatur und die Rückengesundheit von Jugendlichen – Ergebnisse einer empirischen Untersuchung“ von *Verena Stengel*, *Jürgen*

Gießing und *Björn Eichmann* wird auch in dieser letzten Ausgabe die Tradition der Beiträge zum Thema Haltung bzw. Rückengesundheit fortgesetzt. Zielsetzung der Studie war zu prüfen, ob ein Zusammenhang von Rumpfmuskulaturentwicklung, muskulären Dysbalancen und Rückenschmerzen bei Jugendlichen besteht. Die muskulären Dysbalancen wurden nicht über funktionelle Tests erfasst, sondern es wurde eine Körperkompositionsanalyse durchgeführt, mit der Muskelmassen einzelner Körperabschnitte bestimmt und dann in Relation gesetzt werden können. Daten zu Rückenschmerzen und zur Bewegung wurden über Fragebogen erhoben. An der Untersuchung nahmen 97 Schülerinnen und Schüler teil. Das Durchschnittsalter betrug 14,2 Jahre. Die Autoren konnten einen Zusammenhang zwischen Rückenbeschwerden und unterdurchschnittlich ausgeprägter Muskelmasse des Rumpfes einerseits sowie muskulären Dysbalancen andererseits feststellen.

Schon 1925 schrieben Hinnerks und Puschert in ihrem ‚Leitfaden für das orthopädische Schulturnen‘ „Das Orthopädische Schulturnen hat die Aufgabe, den Schülern Lebenskraft und Lebensfreude zu geben“ (S. 21). Gerade diese Zielsetzungen haben Bedeutung in der Salutogenese und Resilienzforschung und können hier als Schutzfaktoren gesehen werden. In neueren Maßnahmen zur Gesundheitsförderung spielt die Entwick-

lung von Ressourcen und Schutzfaktoren eine tragende Rolle. Um diese geht es in den folgenden zwei Beiträgen.

Sonja Quante befasst sich in „Bewegungsangebote zur Stärkung des Selbstkonzepts“ zunächst mit der Definition des Selbstkonzepts, dann mit seiner Bedeutung sowie der Selbstwirksamkeit als wichtigste Komponente eines positiven Selbstkonzepts. Die Bedeutung von Körper- und Bewegungserfahrungen sowie Maßnahmen zur Unterstützung eines positiven Selbstkonzepts werden herausgestellt. In einem praktischen Beispiel zeigt sie auf, wie ein psychomotorisches Angebot zur Stärkung des Selbstkonzepts gestaltet werden kann.

Auch in dem Beitrag „Bewegte Kinder, starke Kinder – Das Zusammenspiel von Resilienzentwicklung und Bewegungsförderung“ von *Dörte Detert* und *Kathrin Hoffmeister* geht es um die Stärkung von Schutzfaktoren über Bewegung. Zunächst wird der Begriff Resilienz geklärt, dann die zentrale Bedeutung des Schutz- und Risikofaktorenkonzepts in der Resilienzforschung erörtert. Anschließend setzen sich die Autorinnen mit der Bedeutung der Bewegung zur Förderung von Resilienz auseinander und beschreiben ein praktisches Beispiel.

Informationen und das „Jahresinhaltsverzeichnis 2010“ vervollständigen diese letzte Ausgabe.

An dieser Stelle möchte ich mich von Ihnen verabschieden, mich für das Interesse an unserer Zeitschrift herzlich bedanken und Ihnen für die Zukunft Gesundheit und Zufriedenheit wünschen.

Ihr

Reinhard Liebisch

Kinder fördern – 30 Jahre lang ein Anliegen der Zeitschrift „Haltung und Bewegung“

Liebe Leserinnen und Leser,

Justin beobachtet schon seit geraumer Zeit die anderen Kinder seiner Klasse, die versuchen, die Kletterstangen emporzuklettern. Bislang war das Klettern an diesem Gerät nicht seine Stärke, deshalb auch seine Zurückhaltung. „Komm, Justin, versuch' es doch. Ich bin sicher, dass du dich heute verbessern kannst“, sagt die Lehrkraft zu ihm. Zögerlich nähert Justin sich der Kletterstange und pustet zweimal in die Hände, um die Griffigkeit zu erhöhen – das hat er wie die anderen Schülerinnen und Schüler gelernt. Jetzt ergreift er das Gerät, umklammert fest die Stange, setzt eine Hand über die andere, zieht die Beine an, drückt sich mit den Füßen fest und schiebt sich so Stück für Stück weiter nach oben. Diese Höhe hatte er bisher nicht erreicht; die Lehrkraft und einige Mitschüler werden aufmerksam. „Klasse, Justin! Weiter so!“, hört Justin sie rufen. Er fühlt sich angespornt. Plötzlich ist er ganz oben, und er hält einen Moment inne. Unten jubeln sie. Er blickt strahlend hinab und einmal auch in die Weite – diese Perspektive ist neu für ihn. Langsam rutscht er wieder

hinab. Unten beglückwünschen sie ihn, klopfen ihm auf die Schulter. Justin ist etwas erschöpft, aber man sieht ihm die Freude über seine Leistung am ganzen Körper an.

Vieles, was Haltung und Bewegung kennzeichnet, spiegelt sich in dieser Situation wider – Motivation, Anstrengung, inneres Aufrichten, Erlebnis, Erkenntnisse, Technik, Selbstvertrauen, Kondition, Wagnis, Anerkennung und schließlich die Einbindung in einen institutionellen bewegungserzieherischen Kontext. Die Redaktion der Zeitschrift „Haltung und Bewegung“ hat im Verlauf von 30 Jahren mit Beiträgen aus Theorie und Praxis zu Bewegung, Spiel und Sport versucht, dieses faszinierende und spannende Feld menschlichen Handelns zu durchleuchten und qualitativ anspruchsvolle Impulse dafür zu geben, dass Wissenschaft und Unterricht insbesondere für jene etwas bewirken, die hinsichtlich ihrer individuellen, körperlichen, psychomotorischen und sozialen Voraussetzungen benachteiligt sind. Was die Redaktion über 30 Jahre lang angetrieben hat, sich insbesondere für diese Menschen zu engagieren, mag

Justins Beispiel zeigen: eine tief empfundene Freude, wenn Kinder und Jugendliche deutlich sicht- und spürbare Entwicklungsfortschritte machen und die Förderung Erfolg zeigt!

Zu unserem Bedauern hat sich die Bundesarbeitsgemeinschaft entschlossen, die Herausgabe der Zeitschrift „Haltung und Bewegung“ einzustellen. Dieses ist demnach die letzte Ausgabe und wir möchten uns von Ihnen mit dem oben aufgeführten Beispiel von Justin verabschieden. Wir hoffen und wünschen Ihnen persönlich, dass Sie auch weiterhin diese Triebfeder in sich spüren, sich in Ihrem Verantwortungsbereich für Menschen wertschätzend einzusetzen und Sie daraus eine dauerhafte, innere Zufriedenheit schöpfen können.

Ihnen alles Gute.

Ihre Redaktion

*Dr. Sigrid Dordel
Reinhard Liebisch
Christoph Schieb*