



Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRÄ

Primärbedürfnis Rollen und Drehen Den Taumel des Rollens, Drehens und Purzelns erleben

"Irgendwo in meinem turbulenten Tag bin ich über einen Hinweis gestolpert, dass am 27.5.2013 «**Welttag des Purzelbaums**» ist. Ein ganzer Tag, an dem man nach vorne springt, sich über Nacken und Rücken abrollt, um wieder hoch zukommen. Als Kind wunderbar, vor allem im Sommer im weichen Gras. Da konnten es niemals genug Purzelbäume sein. Dazu braucht es keine Hilfestellung, kann man wunderbar alleine machen und beliebig oft. So eine Rolle vorwärts ist in kürzester Zeit absolviert, bei jedem Purzelbaum eröffnet sich hinterher eine neue Perspektive. Der Blickwinkel bleibt nicht der gleiche, obwohl man sich nicht wirklich über große Distanzen bewegt. Und trotzdem kann man eine ganze Purzelbaumrunde drehen."

27. Mai 2013 by meinesichtderwelt

Rollen, Drehen und Purzeln, dies ist für Kinder eine völlig alltagsfremde Wahrnehmung. Während des Rollens und Drehens tritt auch Orientierungslosigkeit auf, ähnlich der Tunneldurchfahrt eines Zuges mit ausgeschaltetem Licht. Neben dem Taumeleffekt muss der günstige Stabilisierungseffekt auf das Gleichgewicht hervorgehoben werden.

Begründung zum motorischen Grundbedürfnis im Kindesalter

- Das Drehsinnorgan verschafft bei Beschleunigung und plötzlichem Unterbruch Taumel, insbesondere wenn die damit in Verbindung stehende Sinnesreize nicht synchron gekoppelt sind – Innenohr, Augenmuskeln und Nackenmuskeln.
- Drehgeräte erzeugen durch Beschleunigungen ein Chaos und vermitteln Wohlgefühle.
- Das schläfrige Gehirn kann einerseits für das Lernen geweckt werden, andererseits beruhigen sich hyperaktive Kinder nach solcher Intervention und können sich wieder für einige Zeit dem Lernen widmen und sich konzentrieren.
- Die Drehbewegung lässt sich beim Purzeln nur mit grossem Aufwand steuern (Training).

Für die Entwicklung der Grundmotorik bei Kindern spielen Sinne eine grosse Rolle. Der Gleichgewichts-Sinn sorgt für die Regulierung des Gleichgewichts. Das Gleichgewicht wird durch rotierende Bewegungen trainiert. Deshalb ist es wichtig für die Kinder zu Schaukeln, zu Rollen und den Kopf nach unten zu halten.

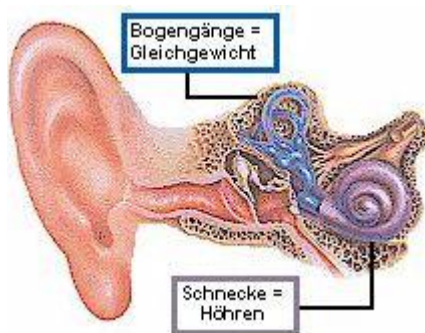
Das Gleichgewichtssystem braucht viele Bewegungsreize für die Kinder, bis ihre Entwicklung mit Erreichen der Hirnreife abgeschlossen ist. Bei der Schuleingangsuntersuchung fällt auf, dass ein Drittel der Kinder bei dem Test des Gleichgewichts (z.B. Stehen auf einem Bein, auf einer geraden Linie gehen) unsicher sind.

Remo Largo (2008) geht davon aus, dass die motorische Entwicklung vorwiegend ein Reifungsprozess ist. Wie schnell ein Kind sitzen, krabbeln und gehen lernt, hängt vor allem davon ab, wie schnell die motorischen Funktionen bei diesem Kind ausreifen. Die Fähigkeiten eignen es sich anschliessend selbst an, vorausgesetzt, es hat die Möglichkeit, sich entsprechend zu bewegen. Die grossen zeitlichen Unterschiede bezüglich der motorischen Entwicklung unter den Kindern betrachtet Largo als typisch. Der Einfluss der Eltern sieht er vor allem darin, dass diese den Bewegungsraum definieren und somit bestimmen, wie und wo sich ihr Kind motorisch betätigen kann.

Doch nicht erst bei der Geburt beginnt das Kind sich zu bewegen. Bereits in der achten bis zwölften Schwangerschaftswoche lassen sich erste Bewegungen des Kindes mittels Ultraschall beobachten. Bis zur 14. Schwangerschaftswoche sind schon alle Bewegungsmuster ausgebildet, die sich beim Neugeborenen direkt nach der Geburt beobachten lassen. Die lebenswichtigen Bewegungsmuster wie Atmen, Saugen und Schlucken werden vom Kind schon im Bauch eingeübt. Auch **Purzelbäume**, Geh-

und Drehbewegungen macht das Ungeborene bereits im schwerelosen Zustand in der Fruchtblase. Nach der Geburt macht dem Säugling dann bei seinen Bewegungen vor allem eines zu schaffen: die Schwerkraft.

Gleichgewichtssinn



Der vestibuläre Sinn, auch Gleichgewichtssinn genannt, sorgt für die Regulierung des Gleichgewichts. Hinter dem Ohr befindet sich ein kleines, bogenförmiges Gebilde, das mit einer Flüssigkeit gefüllt ist. In den Bogengängen befinden sich mehrere tausend Sinneszellen mit feinen Härchen. Bewegt sich der Kopf, so bewegt sich auch die Flüssigkeit in den Bogengängen. Die feinen Härchen schwingen mit und geben ihre Informationen an die Sinneszellen weiter. Aufgabe des Gleichgewichtssinns ist es, Drehbewegungen von Kopf und Körper zu erfassen und zu verarbeiten.

Ausserdem bestimmt das Gleichgewichtssystem die Signale für die Motorik. Balanceakte haben viel mit Mut und Risikoabwägung, mit lustvoller Grenzerfahrung zu tun.

Für die Entwicklung der Grundmotorik bei Kindern spielen Sinne eine grosse Rolle. Der vestibuläre Sinn sorgt für die Regulierung des Gleichgewichts. Das Gleichgewicht wird durch rotierende Bewegungen trainiert. Deshalb ist es wichtig für die Kinder zu Schaukeln, zu Rollen und den Kopf nach unten zu halten. Ein gutes Gleichgewicht ist erforderlich, um Motorik und Koordination der Kinder zu optimieren; auch Lesen, Schreiben, Rechnen und sogar die Konzentrationsfähigkeit hängen damit zusammen.

Den Schwindel suchen!

Die Erfahrung des Rollens und des Drehens sollten nicht erst Acht- und Neunjährige machen dürfen. Angepasste Übungsstationen ermöglichen auch jüngeren Kindern lustvolles Rollen und Drehen. Dabei sollten die Kinder die Art des Rollens immer selber bestimmen dürfen!

Aufgefallen: Vorbild in der Natur



Wenn die Rollspinne es eilig hat, schlägt sie Purzelbäume und ist so fast doppelt so schnell, wie zu Fuß.

Quelle: www.scinexx.de

Übungen: Kidz Box



Runder Rücken wie ein Igel

Die Kinder machen verschiedene vorbereitende Übungen für einen runden Rücken:

- Katzenbuckel im Vierfüsserstand
- Schaukeln auf dem Rücken: Beine angehockt, Füsse anschauen
- Wer schaukelt so gut, dass er mit Schwung aufstehen kann?
- Stehaufmännchen: Wer kann als Zwerg im Hockstand zurückrollen und mit Schwung wieder aufstehen?

Pirouetten

Die Kinder versuchen, stehend sich um die Längsachse zu drehen.

- Pirouette im Stand 5x nach rechts, 5x nach links (an Ort)
- 3 schnelle Pirouetten (re, li), dann versuchen geradeaus zu laufen
- Zu zweit: ein Kind macht 3 schnelle Pirouetten und läuft dann zum anderen Kind. Dieses ist jedes Mal an einem anderen Ort.
- Zu zweit: an den Händen halten und wie ein Karussell drehen

Längsrollen

Die Kinder versuchen liegend, sich um die Längsachse zu drehen. Wenn im KG vorhanden, kann eine Mattenbahn gelegt werden.

- •Zu zweit: ein Kind legt sich steif wie ein Brett auf dem Boden, das andere kniet daneben auf dem Boden. Es rollt nun das „Brett“ über den Boden. Es wird auf beide Seiten gerollt.
- Die Kinder versuchen alleine zu rollen. Nach links und rechts!

Purzeln wie ein Igel

Kinder lernen den Purzelbaum. Je nach Können der Kinder können folgende Übungen zum Erlernen des Purzelbaums dienen:

- Purzelbaum von einer Erhöhung über eine schiefe Ebene (z.B. ein Reuterbrett unter die Matte legen)
- Purzelbaum auf dünnen Matten
- Purzelbaum auf dicker Matte
- Purzelbaum mit Hilfestellung der Lehrperson
- Purzelbaum zur Musik (CD Stück Nr.3) machen Rollhügel

Rollen und Drehen

Eine oder mehrere Mattenbahnen aufstellen. Die Kinder erfahren verschiedene Arten des Rollens und Drehens:

- Als Baumstamm über die Matten rollen
- Rollband: Alle Kinder liegen eng nebeneinander auf dem Bauch und bilden ein Rollband. Ein Kind legt sich quer über dieses Rollband. Das Rollband beginnt nun zu laufen, indem sich alle gleichzeitig drehen. Das Kind wird so über das Rollband transportiert, ohne dass es etwas machen muss.
- Purzelbaum zur Purzelbaummusik (CD – Igel) machen
- 2 oder 3 Kinder machen den Purzelbaum synchron
- Wer kann am meisten Purzelbäume nacheinander machen?
- Wie könnte man auch noch rollen?



Rolle vom Kastendeckel



Material:

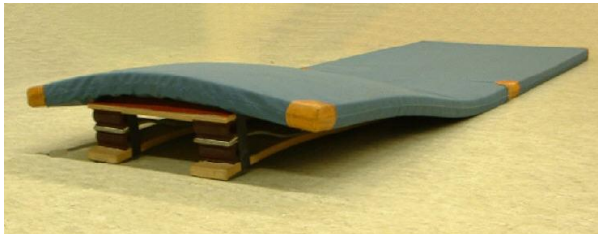
- 1 Kastenoberteil
- 1 Matte

Bewegungsaufgabe:

- Wie kannst du vom Kastendeckel auf die Matte rollen?
- Kannst du vom Kasten aus eine Rolle über einen Partner machen?
- Traust du dich, eine Rolle über den Kastendeckel auf die Matte zu machen?

Quelle: www.djk-turnen.de

Rolle vom Sprungbrett



Material:

- 1 Sprungbrett
- 2 Matten

Bewegungsaufgabe:

- Kannst du wie ein Baumstamm nach unten kullern?
- Kannst du zwei Rollen nacheinander machen?
- Traust du dich, einen Purzelbaum vom Boden auf das Sprungbrett zu machen?
- Versuche auch eine Rolle rückwärts!

Quelle: www.djk-turnen.de

Auf der schiefen Ebene 1



Material:

- Sprossenwand
- 2 Bänke
- 2 Niedersprungmatten oder Weichbodenmatten

Die schiefe Ebene muss seitlich entweder durch Partner oder Matten abgesichert werden!

Bewegungsaufgabe:

- Wie kannst du die schiefe Ebene herunterkullern?
- Wie kannst du möglichst viele Purzelbäume machen?
- Könnt ihr synchron nebeneinander rollen?
- Kannst du dich auf die Mattenkante setzen und eine Rückwärtsrolle machen?

Quelle: www.djk-turnen.de

Auf der schiefen Ebene 2



Material:

- 2 Reckpfosten
- Reckstange
- Kasten
- 1 Kastenoberteil
- 2 Bänke
- 3 Weichbodenmatten
- 6 ?

Bewegungsaufgabe:

- Wie kannst du möglichst viele Purzelbäume machen?
- Kannst du auch die Ebene hinaufrollen?
- Mach dich fest wie ein Baumstamm! Wie kann dich ein Partner die Schräge hochrollen?

Quelle: www.djk-turnen.de

Rollen im Turnfass



Material:

- 1 Sprossenwand
- 2 Bänke
- 1 Turnfass
- 2 Niedersprungmatten
- 1 Matte

Bewegungsaufgabe:

- Lass dich von einem Partner hochrollen!
- Mach dich ganz klein und fest im Turnfass! Partner lassen dich langsam die Ebene hinunterrollen.

Alle Rollaktionen sind durch Partner abzusichern!
Freies Rollen kann nur auf waagrechten Flächen durchgeführt werden.

Quelle: www.djk-turnen.de

Viel Spass beim Rollen, Drehen und Purzeln

Sonia Stürm
Projektleitung «Purzelbaum»

