



Primärbedürfnis: Schaukeln und weit durch den Raum schwingen

«Erzähle mir und ich vergesse,
Zeige mir und ich erinnere,
lass mich erleben und ich verstehe!»
Konfuzius

1. Schaukeln, Schwingen und rhythmisches Pendeln – weit durch den Raum schwingen

Dies ist eine Bewegungserfahrung, die intensive Empfindungen auslöst. Dabei werden die Sinnesorgane, vor allem das Gleichgewichtssystem, angeregt. So werden die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit weiterentwickelt. Das Erlebnis besteht vor allem aus dem Wechselspiel von schnellem Gleiten durch den Raum und der Bewegungsumkehr. Schaukeln und Schwingen sind neue Möglichkeiten, sich im Raum zu bewegen und zu orientieren. Das rhythmische Wechselspiel zwischen dem beschleunigenden Fallen und der Schwerelosigkeit im Umkehrpunkt ermöglicht wichtige Bewegungserfahrungen und fördert die sinnliche Wahrnehmung. Schwung- und Schaukelformen bedingen eine gute Organisation. Dies kommt ihnen später bei sportlichen Bewegungsformen zu gut. Es kann ein Gefühl der Freiheit und der Ausgelassenheit entstehen.

Begründung zum motorischen Grundbedürfnis im Kindesalter

- Schwerkrafterfahrung als Belastungswechsel von Erdschwere und Schwerelosigkeit.
- Innerer Drang zur Strukturierung des Gehirns (Neuronen-Vernetzung)
- Rhythmisches wiederholtes Hin und Her - Auf und Ab mit Rotationsumkehr
- Wechsel der Geschwindigkeit – Beschleunigung und Verzögerung
- Zentrales Nervensystem und vegetatives Nervensystem lassen sich durch Spannen und Entspannen beruhigen und verschaffen ein Wohlgefühl

Kinder mit einem ausgeprägten Gleichgewichtssinn zeigen nicht nur eine bessere Motorik und Koordination. Meist tun sie sich auch in der Schule beim Rechnen und Lesen leichter. Gute Gründe also, durch viel Bewegung von Anfang den Gleichgewichtssinn zu trainieren!

Ob auf der Schaukel, in einem Schaukelstuhl oder in der Hängematte – der Grund, warum wir so gerne schaukeln ist unser Kopf. Oder besser gesagt ein bestimmtes Körperteil in unserem Kopf: das Gleichgewichtsorgan.

Das Gleichgewichtsorgan liegt im Innenohr und besteht aus drei miteinander verbundenen Bögen. Es sagt uns zum Beispiel, wo oben und unten ist, und sorgt dafür, dass wir unser Gleichgewicht nicht verlieren. Durch das Schaukeln wird unser Gleichgewichtsorgan gereizt - und das gefällt ihm.

Denn jedes Sinnesorgan hat einen Bereich, in dem es die Reize, für die es da ist, angenehm empfindet. Das Gleichgewichtsorgan wird durch Bewegungen des Kopfes gereizt, und natürlich auch des Körpers. Wenn wir schaukeln, kommt es zum Hin- und Herbewegen des Körpers, und damit auch des Kopfes.

Das Gleichgewichtsorgan besitzt ganz feine Sinneshärchen, die sich bei Bewegungen hin- und herwiegen, so ähnlich wie die Kornähren im Sommer auf einem Feld. Und wenn das einen bestimmten Rhythmus hat, ist das für den, der schaukelt, ein angenehmes Erlebnis!

Der angenehme Reiz des Schaukelns und Wiegens entsteht durch einen bestimmten, gleichmässigen Rhythmus; fast wie eine Melodie für das Gleichgewichtsorgan. Jedes Gleichgewichtsorgan hat übrigens einen anderen Geschmack! Es weiss ganz genau, welchen Schaukelreiz es am liebsten mag – ob gemütlich wiegend, schnell, noch schneller oder richtig wild.

Schlaf, Kindchen, schlaf

Schon bei kleinen Babys wirkt das ewige Hin und Her als äusserst beruhigend. Auch wenn die noch nicht auf der Schaukel sitzen können. Wenn sie schreien oder nicht schlafen können, hilft oft ein leichtes Schaukeln auf dem Arm, in der Wiege oder im Kinderwagen.

Schwindel und Gleichgewicht

Viele können ja gar nicht genug davon kriegen: Sie drehen sich stundenlang um sich selbst – bis ihnen so schwindlig ist, dass sie wie betrunken auf Gummibeinen durchs Zimmer wanken. Da ist dann so ein herrliches Kitzeln im Bauch. Doch während die einen an keiner Schiffschaukel und keinem Kettenkarussell vorbeigehen können, wird den anderen schon allein vom Zuschauen schlecht.

Den Gleichgewichtssinn an der Nase herum führen

Erst wenn die Welt aus den Fugen ist, merken wir, wie toll es ist, dass sie sonst immer im Gleichgewicht gehalten wird: Ohne unseren Gleichgewichtssinn könnten wir nicht mal einen Meter geradeaus gehen! Sobald wir den Kopf auch nur ein bisschen nach rechts oder links bewegen, tauschen im Körper drei Kanäle blitzschnell ihre Informationen aus: Solange das Gleichgewichtsorgan im Innenohr, die Augen und die Haut-, Gelenk- und Muskelfühler, die wir vor allem in den Beinen haben, die gleichen Informationen liefern, fühlen wir uns sicher.

Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist übrigens schon schrecklich alt. Das sah schon bei den Dinosauriern genauso aus wie heute: drei miteinander verwachsene Ringe, die so genannten Bogengänge, die mit Flüssigkeit gefüllt sind. Sie stehen jeweils senkrecht zueinander: Ihre Form erinnert an eine missglückte Brezel.

Das passiert im Gleichgewichtsorgan, wenn sich der Körper dreht

Stellst euch eine Schüssel vor, die mit Wasser gefüllt ist: Wenn du die Schüssel drehst, bleibt das Wasser – wegen seiner Trägheit – ein wenig zurück. So ist es auch mit der Flüssigkeit in den Bogengängen. Das Gleichgewichtsorgan misst diese winzige Verzögerung und meldet sie ans Gehirn. Von dort werden dann die Befehle an die Muskeln geschickt, die dich im Gleichgewicht halten.

Wer sich jetzt aber immer weiter dreht, bei dem kommt allmählich auch die Flüssigkeit in den Bogengängen in Bewegung. Die Augen sehen dann immer noch, dass sich alles dreht. Für das Gleichgewichtsorgan ist nun aber keine Bewegung mehr zu spüren. Es meldet: Es dreht sich nichts mehr. Im Gehirn und bei den Muskeln kommen jetzt unterschiedliche Informationen an. Und auf diesen Unsinn reagiert der Körper mit Schwindel und Schwanken. Jetzt heisst es: Stopp! Aufhören! Sofort anhalten!

Jetzt geht's aber noch weiter rund: Denn die Flüssigkeit im Ohr dreht sich noch ein bisschen weiter – das kannst du auch beobachten, wenn du die Schüssel mit dem Wasser plötzlich anhältst. Das Wasser dreht sich noch eine Weile im Kreis. Spätestens nach einer halben Minute ist die Flüssigkeit in den Bogengängen wieder in Ruhe – der Schwindel ist vorbei.

Die Vorliebe für gleichförmige Bewegungen beginnt schon früh. Nichts beruhigt einen aufgebrachtten Säugling besser als sanftes Schaukeln oder Wiegen. Sind die Kinder schon sechs oder sieben Monate alt, beginnen sie oft selbst mit dem Kopf zu schaukeln, um das Gleichgewichtsorgan zu stimulieren.

Es muss nicht gleich ein ganzes Karussell sein: Schaukeln in der Babywippe, getragen werden im Brusttuch oder einfach aufrecht im Kindersitz sitzen – all das reicht, um das Vestibularorgan zu unterstützen.

Im Kindergarten kann dies durch gezieltes Anbieten von Schaukeln aller Art unterstützt werden: Schaukel im Garten oder im Kindergarten, grosses Netz, Hängematte oder man hängt eine Leiter, die mit Seilen an der Decke befestigt wird, auf. Eine Weichbodenmatte als Schaukel umfunktioniert bietet sogar zehn Kindern auf einmal Platz, was den Späßeffect nochmals erhöht.

All das erhöht den Gleichgewichtssinn und ist für die Entwicklung der Kinder von enormer Wichtigkeit. Wenn ein Mensch nicht die Möglichkeit hätte diesen Sinn zu trainieren hätte das fatale Folgen: Er

könnte nicht aufrecht gehen, er könnte sich nicht im Raum, der ihn umgibt orientieren und er wüsste nicht, wie schnell er sich im Raum bewegt.

Das Üben von Schaukeln, Schwingen, Schweben, Drehen, Wirbeln oder Fliegen soll den Kindern die Möglichkeit geben das vestibuläre System so zu trainieren, dass es lustvoll und „nebenbei“ aber so oft wie möglich geschieht, um eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung zu gewährleisten.

Dazu gibt es unterschiedliche Spielsachen:

Hängematten, Schaukeln, Babywippen, Wippen, Wiegen, und Schaukelstühle

Schaukelpferdchen

Schaukelpferdchen sind immer besondere Spielgeräte: Sie trainieren den Gleichgewichtssinn und das Koordinationsvermögen der Kinder optimal und fördern damit ohne viel Aufwand die Entwicklung der Kinder. Das Schaukelpferdchen ist besonders für die Kleinsten geeignet!

Kinderschaukeln können im Sommer draußen an jedem Schaukelgestell, bei schlechtem Wetter drinnen an jeder Zimmerdecke und im Winter fix drinnen genutzt werden. So wird das Schaukeln zum ganzjährigen Vergnügen!

Babywiege

Klemmt eine Gymnastikmatte zwischen zwei Gymnastikreifen und zwar so, dass jedes Ende der Matte in einem Reifen steckt. Nun kann sich ein Kind auf die Matte legen oder stellen und wird von einem Erwachsenen geschaukelt. Die Reifen dienen als Kufen und erlauben gleichmäßige Wiegebewegungen.

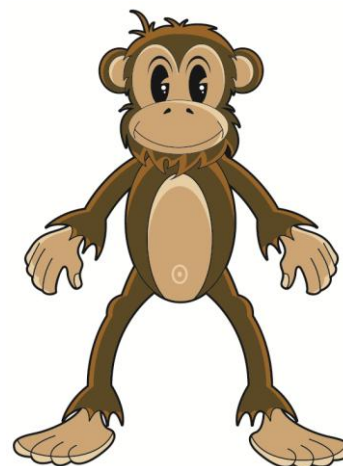
Schaukelvers für die Kleinsten

Auf der Donau

Auf der Donau woll'n wir fahren
Wo das Schifflin sich dreht
Und das Schifflin heisst (*Name des Kindes*)
Und (*Name des Kindes*) fährt mit
Schaukelt hin und Schaukelt her
Das gefällt der/die (*Name des Kindes*) sehr
Holterdiepolter Holterdiepolter ab ins Meer

Das Schifflin

Ein Schifflin Schaukelt auf dem Meer
Es Schaukelt hin und Schaukelt her
Kommt ein grosser Sturm
Fällt das Schiffchen um –
Bum



Reckschaukel



Material:

- 2 Reckpfosten
- 1 Reckstange
- 1 Springseil
- 2 - 4 Matten

Bewegungsaufgabe:

- Wie kannst du die Schaukel erreichen?
- Wie kannst du mit dem Seil schaukeln?
- Kannst du auch kopfüber schaukeln?
- Kannst du auch im Stehen schaukeln?

Quelle: www.djk-turnen.de

Flussüberquerung



Material:

- 2 Reckpfosten
- 1 Reckstange
- 6 - 8 Springseile
- 2 kleine Kästen
- 2 - 4 Matten

Bewegungsaufgabe:

- Wie kannst du die Seile zum Schaukeln verwenden?
- Kannst du wie Tarzan von Kasten zu Kasten schwingen?
- Wie kannst mit einem Partner synchron schaukeln?
- Kannst du alle Seile in Bewegung halten?

Quelle: www.djk-turnen.de

Hochauf den Mattenberg



Material:

- 1 Klettertau
- 3 Kästen
- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleine Matte
- 1 Mattenbahn

Bewegungsaufgabe:

- Wie schwingst du dich mit dem Seil vom Mattenberg?
- Kommst du mit dem Seil auch wieder zurück?
- Wie kannst du auf der Matte landen?
- Wie kannst du einem Partner helfen auf den Mattenberg zu kommen?
- Kannst du auf den Mattenberg schwingen und dich von diesem wieder abstoßen?

Quelle: www.djk-turnen.de

Über den grossen Fluss



Material:

- 3 Klettertaue
- 3 Kästen
- 2 Niedersprungmatten (oder kleine Matten)
- 2 Weichbodenmatten

Bewegungsaufgabe:

- Wie kommst du von den Kästen auf die Weichbodenmatten?
- Wie kannst du auf der Weichbodenmatte landen?
- Kannst du dich beim Schwingen einmal um deine eigene Achse drehen?
- Schafft ihr es zu dritt gleichzeitig auf der Matte zu landen?
- Kannst du einen Ball vom Kasten auf den Weichboden befördern?
- Versuche dich nur mit den Händen an dem Seil festzuhalten!
- Kannst du deine Beine dabei grätschen?

Quelle: www.djk-turnen.de

Von der Bank auf den Kasten



Material:

- 3 - 4 Klettertaue
- 1 Bank
- 3 Kastenoberteile
- 2 Niedersprungmatten (oder kleine Matten)
- 2 kleine Matten

Bewegungsaufgabe:

- 2 Mannschaften: Versucht so schnell wie möglich eure Mannschaft von der Bank auf die Kastenseite zu bringen!
- Versuche dich nur mit den Händen an dem Seil festzuhalten!
- Kannst du deine Beine dabei grätschen?
- Kannst du dich beim Schwingen einmal um deine eigene Achse drehen?
- Kannst du ein Tuch von der Bank auf den Kasten befördern?

Quelle: www.djk-turnen.de

Von Bank zu Bank



Material:

- 4 Klettertaue
- 2 Bänke
- 2 Niedersprungmatten (oder kleine Matten)
- 2 kleine Matten

Bewegungsaufgabe:

- 2 Mannschaften: Versucht so schnell wie möglich eure Mannschaft von der einen auf die andere Seite zu bringen!
- Versuche dich nur mit den Händen an dem Seil festzuhalten!
- Wie oft kannst du von Bank zu Bank schwingen?
- Kannst du deine Beine dabei grätschen?
- Versucht so gegenüber zu starten, dass ihr genau in der Mitte aneinander vorbei schwingt!
- Kannst du dich beim Schwingen einmal um deine eigene Achse drehen?
- Versuche einen Ball auf der Bank abzulegen!

Quelle: www.djk-turnen.de

Viel Spass beim Schaukeln und Schwingen

Sonia Stürm
Projektleitung «Purzelbaum»

