

 SpringerWienNewYork

Renate Csellich-Ruso

Oma, Opa und ich

Bewegungsspaß für Alt und Jung

SpringerWienNewYork

Mag. Renate Csellich-Ruso
Wien, Österreich

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

© 2006 Springer-Verlag/Wien
Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von
Springer Science+Business Media
springer.at

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall an Hand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Umschlagbild: Getty Images / Photographer's Choice / Daughter (6–8) and mother of three generation family jumping rope / David Young-Wolff
Satz und Layout: wolf, www.typic.at
Druck: G. Grasl Ges. m. b. H., 2540 Bad Vöslau, Österreich

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier – TCF
SPIN: 11532880

Mit 12 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN-10 3-211-29119-9 SpringerWienNewYork
ISBN-13 978-3-211-29119-1 SpringerWienNewYork

Geleitwort

In einer Zeit der Generationenentfremdung und dem Trend zur Ein-Kind-Familie gelang es der Autorin ein Buch zu schreiben, das eine Trendwende signalisiert.

In einer ganzheitlichen Sicht der körperlichen, vor allem sensorischen Entwicklung, wie auch der Förderung intellektueller Fähigkeiten wird der Bewegung und der emotionalen Bewegtheit von Kind und Großeltern Rechnung getragen. Es gehört zu den emotionalen Vorrechten der Großeltern nicht mehr den ordnenden und aktiv strukturierenden Erziehungsaufgaben nachkommen zu müssen. Verwöhnungshaltung und mit sozialer Leichtigkeit Kinder ins Leben mitbegleiten zu dürfen ermöglichen Kindern die Welt in einer anderen Form kennenzulernen. Am jahreszeitlichen Lebenslauf gibt die Autorin das Frühlingserwachen aller Sinne vor, ermöglicht in Kommunikationsform zwischen den Kindern und ihren Großeltern das ausbalancierte Wahrnehmen in sommerlicher Ferienzeit erleben zu dürfen, der herbstlichen Jahreszeit wird der Ernte und der Wetterwendigkeit gedacht und schließlich dem Winter mit der häuslichen Ausgeglichenheit und den festlichen Gefühlen von Weihnachten und Jahreswechsel ein Feld bereitet.

Einem Liederbuch ähnlich werden Spiele und Übungen von körperlicher Aktivität dem Jahreskreiszyklus angepasst und fördern so Kommunikation und Fitness Generationen übergreifend.

Der neue und moderne Ansatz eines Umdenkprozesses hin zu der Schöpfung innerfamiliärer Ressourcen ist mit diesem Buch gelungen und möge Anregung aller Sinne von Alt und Jung sein.

Oktober 2005

Dr. Max H. Friedrich e.h.

Vorwort

„Meine Oma oder mein Opa, die machen das mit mir!“, erzählte Lukas stolz im Freundeskreis. „Das tut uns allen gut. So haben wir viel Freude miteinander!“, meinte ein Großvater.

Um sich zu entwickeln, brauchen Kinder unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsräume. Kinder wollen von sich aus Neues erforschen und entdecken. Sie sind ständig aktiv. Im Miteinander-Spielen erweitern sie unaufhörlich ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Sie lernen, sich besser zu konzentrieren, Probleme zu lösen, erwerben soziale Kompetenzen und nebenbei verschiedene Sachkenntnisse.

Zum aktiv sein ist es nie zu spät. Das gilt für alle Menschen und Lebenslagen. Altern ist ein Vorgang, der viele Lebensbereiche umfasst, sowohl die biologischen, körperlichen als auch die sozialen und psychologischen. Es gibt kein Alter, ab dem Mann oder Frau zu alt wäre, um neue Kontakte zu knüpfen, Neues zu erlernen oder auftauchende Probleme zu lösen. Wie alt man sich fühlt, hängt auch vom körperlichen Wohlbefinden ab. Darum werden körperliches Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness immer wichtiger. Im Alter fit und gesund bleiben, gewissermaßen dem biologischen Alter ein Schnippchen zu schlagen, ist das erklärte Ziel vieler älterer Menschen.

Während der ersten Lebensjahre entwickeln Kinder vielfältige Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ältere Menschen durchleben zumeist die gegenteilige Entwicklung. Was liegt also näher, als gemeinsam die Welt wieder neu entdecken? Miteinander erleben Großeltern und Enkelkinder Freude und Spaß an der Bewegung. Gemeinsam statt einsam wird wieder entdeckt, Neues ausprobiert und/oder erworben.

Das vorliegende Buch erklärt im ersten Abschnitt die geistigen und körperlichen Zusammenhänge. Darauf aufbauend beinhaltet der zweite Teil viele Spiel- und Übungsvorschläge, deren Ziel ein lustvolles Mit- und Voneinander-Lernen ist.

Nun wünsche ich Ihnen noch viel Vergnügen und Freude beim gemeinsamen Erleben und miteinander Handeln.

Inhalt

Teil 1 – Theoretische und wissenschaftliche Grundlagen 1

Grundsätzliches zur kindlichen Entwicklung 3

Aufbau einer Nervenzelle 5

Das Gehirn 9

Wie erzeugt das Gehirn einzelne Bewegungen? 13

Vom Durchführen einer Bewegung 14

Motorische Entwicklung 17

Grundlagen der körperlichen Entwicklung 18

Bewusstes Greifen 20

Lassen sich die motorischen Fähigkeiten beeinflussen? 21

Mit allen Sinnen 21

Geistige Entwicklung 25

Kinder brauchen Bewegungsspiele 25

Stufen der Entwicklung 26

Sprechen ist Bewegung 27

Verschiedene Erklärungsversuche zum Spracherwerb 28

Sprechen und Sprachverarbeitung 29

Spracherweiterung/Wortschatzerweiterung 32

Verschiedene Sprachstile 33

Schaffen einer sprachfördernden Umgebung und die Bedeutung
der Bezugspersonen für den Spracherwerb 33

Warum Bewegung wichtig ist 35

Fragebogen zur altersgemäßen Entwicklung des Kindes 37

Fragebogen für ältere Menschen 39

Teil 2 – Übungsteil 41

Frühling, Naturerwachen 43

Tasten und Spüren 43

Wir gemeinsam 45

Sich selbst wahrnehmen 53

Im Gleichgewicht gut ausbalanciert 58

Sommer, Ferien 67

Tasten und Spüren 67

Wir gemeinsam 70

Sich selbst wahrnehmen 74

Im Gleichgewicht gut ausbalanciert 79

Herbst, Wetter, Drachen, Erntedank 85

Tasten und Spüren 85

Wir gemeinsam 88

Sich selbst wahrnehmen 91

Im Gleichgewicht gut ausbalanciert 95

Advent, Gefühle, Winter 99

Tasten und Spüren 99

Sich selbst wahrnehmen 104

Wir gemeinsam 102

Im Gleichgewicht gut ausbalanciert 107

Glossar 111

Literaturliste 117

Abbildungsverzeichnis 119

*Theoretische
und wissenschaftliche
Grundlagen*

Grundsätzliches zur kindlichen Entwicklung

Der erlösende Anruf kam zeitig am Morgen. Sarah war geboren. Als ich sie kurz darauf besuchte, blickte sie mich mit ihren großen blauen Augen an. Sie war so klein und zart – einfach zum In-den-Arm-Nehmen. In meinen Arm gekuschelt betrachtete sie vorerst neugierig mein Gesicht und meinen roten Schal. Und das, obwohl sie noch gar nicht gut sehen konnte.

Wie bei jedem gesunden Baby waren auch bei Sarah alle menschlichen Sinne intakt und angelegt. Wie alle Neugeborenen konnte sie vorerst nur unkontrollierte Massebewegungen durchführen.

Mitunter drückte Sarah ihr aktuelles Befinden lautstark aus. Sowohl die Lautstärke bzw. Lautheit, als auch die Melodie (Tonhöhenbewegung) und die verwendete Klangfarbe ließen ihre Befindlichkeit erahnen. Schließlich macht der Ton die Musik oder die sprecherisch-paraverbalen Ausdrucksmittel (Geißner, 1981, S. 53).

Fühlte sie sich wohl, lag sie ganz entspannt in ihrem Bettchen. Sobald sie Hunger litt, drückte sie das auch körperlich aus. Dann krümmte sich ihr ganzer kleiner Körper und ihr Gesicht verzog sich zu einer schmerzhaften Grimasse.

Sarahs Mutter interpretierte Sarahs stimmliche Äußerungen ebenso wie ihren gesamten körperlichen Ausdruck. Beide Ausdrucksmittel, in Bezug zueinander gesetzt, ermöglichten ihr Sarahs Äußerungen zu verstehen. Auf jegliche Fehlinterpretation folgten Sarahs mehr oder weniger heftige kindliche Proteste.

Bei all dem kommen Babys, wie Sarah, erstaunlicherweise ohne ein einziges Wort aus. Daraus lässt sich der Schluss ziehen, dass sowohl die sprecherischen (paraverbalen) Ausdrucksmittel als auch die mimisch-gestischen (extraverbalen) Ausdrucksmittel wesentlich mehr zum Verstehen beitragen als Worte (Geißner, 1981, S. 53).

Dem würden viele Erwachsene sofort lautstark widersprechen. Sie würden den sprachlich verbalen Ausdruck als den entscheidenden bezeichnen. Das obige Beispiel zeigt jedoch, dass dem nicht so ist, übrigens nicht nur in der Kindersprache (Geißner, 1981, S. 53).

Egal welche Ausdrucksform, allesamt handelt es sich um unterschiedliche Formen von Bewegung. Für ein Baby bringt eine erstmals ausgeführte neue Bewegung viele neue Eindrücke. Das Gehirn erhält vielfältige und vielfache Informationen über den eigenen Körper und seine Umgebung. Diese vielen Informationen können vorerst weder erfasst noch richtig eingeordnet werden.

Aufbau einer Nervenzelle

Sobald Sarah etwas wahrnahm, wandelten sich die verschiedenen aufgenommenen Reize in bioelektrische Energie um. Damit die nunmehr vercodierten Informationen weitergeleitet werden können, bedarf es einer großen Anzahl von Nerven oder Nervenbündeln. Den gesamten Organismus durchziehen Milliarden an Nervenzellen. Zum Zeitpunkt der Geburt sind viele Nervenzellen oder Neuronen bereits angelegt. Der Form nach ähneln sie einem Baum. Jedes reife Neuron besitzt ein ausgedehntes „Wurzelsystem“. Diese Wurzelfortsätze, oder Dendriten, geben die Information an den Stamm, das Axon oder den Neurit weiter. Axone können extrem lang sein. Um die einlangenden Informationen an die nächsten sich in diesem Schaltkreis befindlichen Neuronen weiterzugeben, sind die Axone an ihrer Spitze, ähnlich einer Baumkrone, stark verzweigt. Zwischen den Dendriten und dem Axon befindet sich eine verbreiterte Region. Sie wird Zellkörper genannt. Er enthält den Zellkern und sorgt für die grundlegenden Stoffwechselfvorgänge in der Zelle. Innerhalb jedes einzelnen Neurons werden Informationen durch kurze elektrische Impulse (Aktionspotentiale) übertragen. Am Ende eines Axons angelangt, muss der Impuls zum nächsten Neuron gelangen. Dazu muss er einen Spalt, die so genannte Synapse, überwinden. Zum Informationsaustausch werden im synaptischen Spalt chemische Botenstoffe (Neurotransmitter) freigesetzt. Die Neurotransmitter binden sich an die Dendriten der nächsten Nervenzelle. Diese Abfolge aus elektrischer Erregung und biochemischer Übertragung wiederholt sich in jeder Nervenzelle und an jeder Synapse des zusammenhängenden Nervenverbandes. Die Synapse ist der Kommunikationspunkt zwischen den verschiedenen Nervenzellen.

Der Unterschied zwischen kindlichen Nervenzellen und jenen eines Erwachsenen besteht in der Anzahl der miteinander verschalteten Synapsen. Langfristig bleiben nur jene Synapsen bestehen, die oftmals Impulse weiterleiten und oder empfangen.

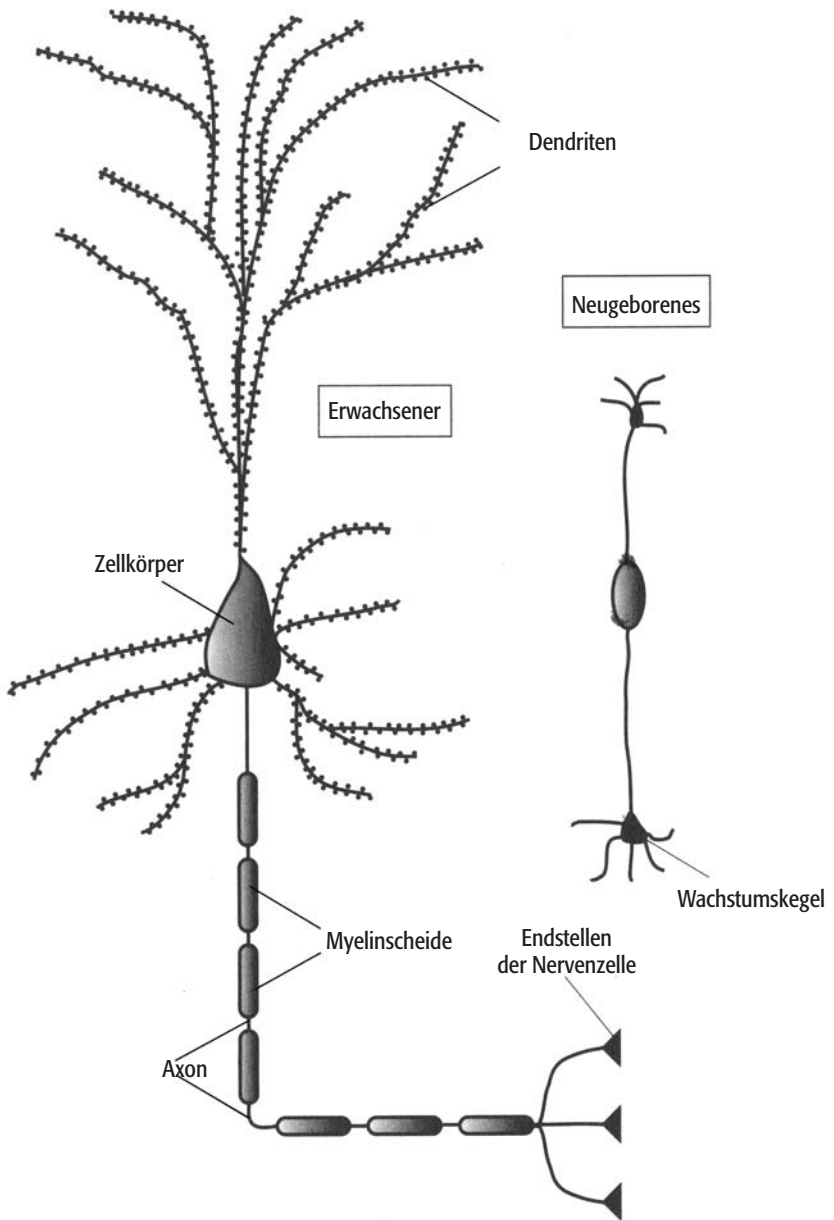


Abb. 1. Strukturen der Nervenzellen im Gehirn eines Neugeborenen und eines Erwachsenen [nach Eliot (2003), S. 38]