

<b>BAUSTEIN III</b>	<b>Unterricht und Förderung</b>	<b>III/10</b>
<b>Element 10</b>	<b>Bewegungserziehung / Sport</b>	

### **Bedeutung des Lernbereiches an unserer Schule**

Im Lernbereich Bewegungserziehung / Sport werden Körpererfahrungen vermittelt, die auf die Gesamtentwicklung der SchülerInnen wirken. Die Entwicklung des Körperbewußtseins schafft wichtige Grundlagen für die Entwicklung kognitiver und sozialer Fähigkeiten. Der Gewinn von Körpererfahrungen bedeutet Gewinn von Selbstvertrauen und Selbständigkeit.

Der psychomotorische Aspekt verweist auf die enge Verbindung von Gefühl und Bewegung: Bewegungen, Spielhandlungen lösen Empfindungen aus; Gefühle können in Bewegungshandlungen zum Ausdruck kommen.

Ein behinderter Schüler, der über angeeignete Fertigkeiten im Bereich Sport verfügt, kann aktiver am Familienleben teilnehmen und den Freizeitbereich sinnvoll und eigenständiger mit gestalten. Sportliche Handlungsfähigkeit vermindert die Gefahr einer Gesundheitsgefährdung durch Bewegungsmangel und einer fortschreitenden gesellschaftlichen Isolierung.

Je nach Entwicklungsstand des einzelnen Schülers wird der Bewegungsunterricht so gestaltet, daß ein Wechsel von basalen, elementaren Bewegungsanforderungen bis hin zu Übungen mit höherer motorischer Qualität erfolgen kann.

### **Ist-Stand-Beschreibung**

In der Regel nehmen die SchülerInnen in Ihrem Klassenverband am **Bewegungs- und Sportunterricht** und **Schwimmunterricht** teil. Zusätzlich erhalten schwerstmehrfach behinderte SchülerInnen krankengymnastisches Schwimmen am Warmwassertag.

In Einzel- und Gruppenarbeit wird **Feldenkraus** angeboten.

Außerdem besteht für die Schüler im Sportbereich die Möglichkeit zur Teilnahme an einer **Fußball-AG, Rhönrad-AG, Schwimm-AG, Judo-AG, Aikido-AG, Kanu-AG** oder **Ringens-AG**.

### Bewegungserziehung / Sport

In den ersten Schuljahren steht das Vertrautwerden mit den Räumlichkeiten der Turnhalle und einigen Sportgeräten im Vordergrund. Über das Erproben von Geräten werden die SchülerInnen allmählich zum sachgerechten Gebrauch geführt.

Im Rahmen von Bewegungslandschaften und einfachen Spielen stabilisieren und verfeinern die SchülerInnen zunächst grundlegende motorische Fähigkeiten ( Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Klettern) sowie deren Steuerung und Koordinationsfähigkeit.

Die Fähigkeit zum angemessenen Sozialverhalten, d.h. zur Kooperation und zum Teamgeist, kann man nur im „Zusammen - Spiel“ mit einem Partner oder in der Gemeinschaft erwerben.

Andererseits lernt man auch nur im Umgang mit anderen Mißerfolge wegzustecken und mit Frustrationen fertig zu werden. Hierzu bietet die Bewegungserziehung unter psychomotorischem Aspekt besondere Gelegenheit, weil viele Übungen und Spiele bewußt so angelegt sind, daß man nur in Kooperation das Ziel erreichen kann. Die Möglichkeiten reichen von kleinen, unkomplizierten Partnerübungen über einfache Mannschaftsspiele bis hin zum Bestehen von „gefährlichen Abenteuern“ (Bewegungslandschaften).

Nach individuellen Möglichkeiten steigern die SchülerInnen ihre sportlichen Fähigkeiten und nehmen an Spielen mit Wettkampfcharakter teil. Dazu besteht auch beim einmal jährlich stattfindenden

<b>BAUSTEIN III</b>	<b>Unterricht und Förderung</b>	<b>III/10</b>
<b>Element 10</b>	<b>Bewegungserziehung / Sport</b>	

Kreissportfest der Förderschulen mit dem Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung Gelegenheit, wo die Disziplinen Leichtathletik und Schwimmen sowie ein Spieletag angeboten werden.

#### Schwimmen

Abhängig von den Fähigkeiten des einzelnen Schülers erfolgt über Wassergewöhnungsübungen eine Hinführung zum Schwimmen: dazu gehört auch das Vertrautwerden mit den örtlichen Gegebenheiten und Gefahren sowie das Einhalten entsprechender Regeln.

Geübt wird die möglichst weitgehende Selbstversorgung ( Umkleiden, Toilettengang, Duschen).

Im Rahmen der Wassergewöhnungsübungen machen die SchülerInnen spielerisch erste Erfahrungen mit Wasserwiderstand und Auftriebskräften und lernen sich mit Auftriebshilfen angstfrei im Wasser zu bewegen.

Über Gleit- und Tauchübungen üben die SchülerInnen eine Körperlage im Wasser zu finden, die die Entwicklung eines individuellen Schwimmstils erlaubt. Wir beginnen mit dem einfachsten Schwimmstil, dem Kraulen. Später kann das Brust- und Rückenschwimmen dazu kommen. Gleichzeitig wird versucht, die Ausdauer und damit die Schwimmstrecke zu vergrößern.

#### Yoga

##### Yoga

Yogaunterricht wird in Form einer AG angeboten.

Ein Ziel für die Schülerinnen und Schüler ist es, die Eigenwahrnehmung, die Aufmerksamkeit und die Konzentration zu trainieren und zu verbessern.

Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen Körperübungen und Körperstellungen, die ASANAS, die den Körper kräftigen, Organfunktionen unterstützen, die Beweglichkeit fördern und das Nervensystem stärken.

Die Asanas werden in Verbindung mit Atemübungen und gelenkter Aufmerksamkeit durchgeführt.

Die Yoga-Unterrichtsstunden laufen ritualisiert ab. Die einzelnen Elemente wiederholen sich immer wieder, so können die Schülerinnen und Schüler den Ablauf verinnerlichen und sich an Gelerntes einfacher erinnern. Phasen der Anspannung und der Entspannung wechseln einander ab, damit eine Balance zwischen Ruhe und Anstrengung gewährleistet ist.

Yoga wird ohne Leistungsdruck geübt. Jeder Teilnehmer übt im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten

Jede Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung, um den Schülerinnen und Schülern den Ausstieg aus den möglicherweise lauten und stressigen Alltag zuvor zu erleichtern.

Meditationsmusik, das Licht und der Duft von Kerzen sollen die Ruhephase verstärken.

Die positiven Wirkungen des Hatha-Yoga sind mittlerweile so gut wissenschaftlich erforscht, dass man sie als gesichert ansehen kann. Nachgewiesen sind bei regelmäßigem täglichem Üben:

Verbesserung der Konzentration, der psychischen Gesundheit, der Lernfähigkeit, der Hirndurchblutung, der Intelligenz, des visuellen Erinnerungsvermögens, der Körperkoordination und Körperzufriedenheit, der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit, die Reduktion von Ängsten und Spannungen sowie die Verringerung von Hyperaktivität.

#### Fußball - AG

Die Fußball AG trainiert in der Dreifachturnhalle in Gustorf. Hier nehmen Jungen und Mädchen teil, die über sportartorientierte Grundfertigkeiten verfügen. In der AG können sie ihre technischen Grundlagen, die Spielübersicht bzgl. des Fußballspiels und ihre körperliche Kondition verbessern. Ein wesentlicher Aspekt ist hierbei auch die Förderung des Sozialverhaltens. Die Fußball AG nimmt regelmäßig an Turnieren, z.B. am landesweiten Fußballturnier der Lebenshilfe teil. In einer Mittagsfreizeit wird in der schuleigenen Gymnastikhalle eine Fußball-AG für jüngeren Schüler angeboten.

**BAUSTEIN III****Unterricht und Förderung****III/10****Element 10****Bewegungserziehung / Sport**Rhönrad - AG

Die Rhönrad AG existiert an unserer Schule bereits seit 1988.

Durch seine variablen Verwendungsmöglichkeiten bietet das Rhönrad als rollendes, feststehendes oder liegendes Gerät ein breites Bewegungsangebot für Schüler unterschiedlicher Altersstufen und Fähigkeiten. Eine Gruppe arbeitet in unserer Turnhalle und kann elementare Bewegungserfahrungen mit dem Rhönrad sammeln ohne hierzu besondere körperliche Voraussetzungen mitzubringen. Die andere Gruppe fährt am Nachmittag in die größere Turnhalle nach Gierath und hat die Möglichkeit, schwierigere und komplexere Elemente des Rhönradturnens (Kür) zu erproben.

Feldenkrais**Bedeutung der Feldenkrais -Methode für unsere Schule**

Unsere Schülerschaft setzt sich zusammen aus Schülern und Schülerinnen mit vielfältigen und umfangreichen Einschränkungen in allen Entwicklungsbereichen. Zusätzlich zu ihrer geistigen und körperlichen Behinderung entwerfen sie häufig ein negatives Selbstbild. Verhaltensstörungen, Lernunlust, Widerstände, soziale Isolation, körperliche Fehlhaltungen können Folgen davon sein. Sie benötigen eine Förderung, die **den ganzen Menschen** in den Mittelpunkt der Betrachtung stellt. Die Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer, Moshe Feldenkrais, ist eine solche Methode.

Seine Methode versteht er als Lernmethode, deren Ziel es ist, durch einen einfühlsameren und besseren Gebrauch des Körpers ein bewußteres Umgehen mit sich selbst zu fördern - und zwar bezüglich der Ganzheit von Körper, Geist und Seele. Feldenkrais geht es nicht um körperliche Fitness, sondern um "bewegliche Gehirne", wie er es ausdrückt. Die Feldenkrais-Methode nimmt zwar den Entwicklungsbereich "Bewegung" als Ausgangspunkt und Zugangsmöglichkeit, jedoch mit der weiterführenden Zielsetzung dadurch **das Lernen zu lernen**.

Die Bewegungen, zu denen die SchülerInnen (in Gruppen- oder Einzelarbeit) angeleitet werden, sind hergeleitet aus der Entwicklung des Embryos und des Kleinkindes und regen Nervensystem und Gehirn zur Integration neuer Impulse an.

Mit jeder neuen Bewegungsmöglichkeit, die durch die Feldenkrais-Methode erlernt wird, erwirbt der Schüler/ die Schülerin eine Erweiterung seines Handlungs- und Erfahrungsspielraumes. Jeder weiß, mit welcher Freude und Ausdauer ein kleines Kind unzählige Male einzelne Bewegungen ausführt und dadurch sein Selbstbild als autonome und kompetente Person entwickelt.

Die Feldenkrais-Methode möchte dort wieder ansetzen - Lernen nicht eng und zielgerichtet, sondern spielerisch, entdeckend, mit Neugier, Freude und Lachen.

Die Erfolge werden nicht im Vergleich mit anderen SchülerInnen, sondern im Rahmen der eigenen Entwicklung jedes einzelnen ermittelt. Dies führt zu dem sehr positiven Effekt, sich in seinem Körper, trotz aller Beschränkungen, wohlfühlen und ermutigt dazu, seinen eigenen Spielraum zu erforschen und zu erweitern. Und hier läßt sich der Zusammenhang zwischen Bewegung und anderen Entwicklungsbereichen herstellen. Die SchülerInnen machen mit der Feldenkrais-Methode Erfahrungen in sensorischer, denkender und fühlender Hinsicht. Diese Erfahrungen wirken auf das Nervensystem und initiieren Reifungsprozesse. In diesen Reifungsprozessen entwickeln sich grundlegende Fähigkeiten, wie z.B. die Fähigkeit sich zu orientieren, sich zu interessieren, sich in Geduld zu fassen, sich zu konzentrieren, Vergleiche anstellen zu können, Unterschiede feststellen zu können u. v. m. . Diese Erfahrungen werden am eigenen Körper gemacht und können, ganz unabhängig vom Grad der Behinderung, erlebt und erspürt werden und stehen für alle weiteren Lernprozesse zur Verfügung.

Die Feldenkrais-Methode kann sowohl in Gruppen (verbale Anleitung) als auch in der Einzelarbeit (Berührung und Bewegung durch den Feldenkraislehrer) unterrichtet werden, wobei die Einzelarbeit ohne verbale Anleitung erfolgt und daher auch besonders für schwerstbehinderte Menschen geeignet ist.

Grundsätzlich ist die Feldenkrais-Methode aber für alle Menschen geeignet, die mehr über sich erfahren wollen und neue Wege im Umgang mit sich selbst suchen.

<b>BAUSTEIN III</b>	<b>Unterricht und Förderung</b>	<b>III/10</b>
<b>Element 10</b>	<b>Bewegungserziehung / Sport</b>	

### **Ist-Stand Feldenkraisarbeit**

Vor einigen Jahren fand in einer Klasse der Schule gefördert durch eine Elterninitiative, die die Finanzierung sichergestellt hat, ein Erprobungsprojekt statt.

Alle SchülerInnen haben, unabhängig vom Grad ihrer Behinderung, vielfältige Entwicklungsanreize erhalten und sie sehr förderlich für ihre Gesamtentwicklung umsetzen können. Besonders erwähnenswert sind die beobachtbaren Veränderungen im Selbstbild, Selbstbewußtsein und im sozialen Kontakt. Desweiteren hat sich bei allen SchülerInnen die körperliche Beweglichkeit, die Arbeitshaltung und das Interesse an der Umwelt positiv verändert.

Eine Video-Dokumentation über dieses Projektes wurde erstellt und kann über die Schule angefordert werden.

Feldenkrais wird derzeit von einer Kollegin im Umfang von 10 Wochenstunden für einzelne Schüler oder Schülergruppen angeboten.

### **Weiterentwicklung**

- Im Unter- und Mittelstufenbereich besteht Interesse, eine **Bewegungslandschaft** aufzubauen, die von mehreren Klassen genutzt werden kann.

- Feste Institutionalisierung des Bereichs **Reiten** in unserer Schule

- Noch mehr LehrerInnen der Schule sollten sich in der **Feldenkrais-Methode** fortbilden.

Seit vielen Jahren finden in der Schule Feldenkrais-Wochenend-Seminare statt. Wünschenswert ist, dass die verschiedenen Fachleute, die mit unseren SchülerInnen arbeiten, (LehrerInnen, Eltern, Logopäden, Ergotherapeuten, Krankengymnasten, Psychologen, Ärzte etc. ) im Sinne einer interdisziplinären Zusammenarbeit sich mit dem Lernmodell der Feldenkrais-Methode auseinandersetzen könnten.