

Das Gleichgewicht

gilt als das alles umfassende Sinnessystem. Ohne seine Ausreifung gelingt die Aufrichtung gegen die Schwerkraft (z.B. um still zu sitzen oder zu stehen) und die Anpassung an die sich erweiternden Bewegungsvariationen (geschicktes und gesteuertes Bewegen) nur schwer.

Dieser so wenig beachtete Sinn steht in enger Verbindung mit der Orientierung im Körper und im Raum, zur Eigenwahrnehmung von Beschleunigung und Lageveränderung, zur Regulation des Muskeltonus, zur Hörverarbeitung und zur Konzentrations- und Aufmerksamkeitssteuerung. Auch das Sehen, die Fähigkeit mühelos zu fixieren und mit den Augen einem schreibenden Stift, der Zeile oder den Ausführungen der Lehrerin zu folgen, hängen eng mit der Gleichgewichtsverarbeitung zusammen.

All diese Fähigkeiten werden gebraucht: als Basis für erfolgreiches Lernen, Selbstsicherheit und emotionale Ausgeglichenheit.



Birgit Pulz

zertifizierte Dozentin der markenrechtlich geschützten Bewegungsprogramme nach Dorothea Beigel®

Heilpraktikerin
Neurophysiologische Entwicklungsförderung NDT/INPP®
Klassische Homöopathie



Baruther Straße 21
10961 Berlin-Kreuzberg
Tel.: 030/69 59 97 49

www.entwicklung-kinder.de



Gestaltung | www.ruf-gestalten.de
Fotos: © Birgit Pulz



Birgit Pulz Heilpraktikerin

Bildung kommt ins Gleichgewicht

» *Beim Lernen hilft es, wenn nicht nur der Kopf aktiv ist, sondern auch der Körper. Bewegung wirkt lernfördernd.* «

Dorothea Beigel „Beweg dich, Schule“, Borgmann-Verlag



Ein Gleichgewichtsprogramm zur Lernunterstützung, entwickelt von Dorothea Beigel, leicht anzuwenden von LehrerInnen und ErzieherInnen in Kita und Schule.

Mit täglich wenigen Minuten Bewegung fördern Sie

- Sehwahrnehmung
- Hörwahrnehmung
- Sprach- und Sprechentwicklung
- Fein- und Grafomotorik
- Gleichgewicht
- Aufmerksamkeitsfähigkeit und damit
- Lernen, Leisten, Wohlfühlen
- Bewegungsqualität
- Lernfreude

Hintergrund

Die wissenschaftlich begleitete Studie des Projektes *Schnecke – Bildung braucht Gesundheit* (2007-2012) des Hessischen Kultusministeriums hat belegt, dass erschreckend viele Schülerinnen und Schüler bereits im Grundschulalter Schwierigkeiten in der Gleichgewichtsverarbeitung haben. Und dass die daraus resultierenden Lernschwierigkeiten zu deutlich schlechteren Schulnoten führen.

Die Gleichgewichtsprogramme *Guten Morgen, liebes Knie* und



Von Anfang an im Gleichgewicht

sind in ständigem Austausch zwischen Pädagogik und Medizin entstanden. Ihre Wirksamkeit wurde im Rahmen der Studie erprobt. Seit vielen Jahren werden die Programme in Klassen von Grundschulen, weiterführenden Schulen (Hauptschule, Gesamtschule, Gymnasium, Berufsschule), Förderschulen und Kitas (ab 2 Jahre) eingesetzt. Die Programme sind ohne besonderen Raum- und Materialbedarf durchführbar. Sie machen Spaß und fördern sowohl Kinder mit Entwicklungsverzögerungen und Lernschwierigkeiten als auch leistungsstarke Kinder.

Guten Morgen, liebes Knie...

Für das Gleichgewichtsprogramm wurde eine Anleitung mit Fotos gestaltet, die in allen Schulklassen aushängt und zum Mitmachen anregt. Die Übungen werden täglich am Anfang jeder Stunde gemeinsam von der Klasse durchgeführt.

Sie nehmen nur wenige Minuten in Anspruch.



Für den Kindergartenbereich wird mit dem Programm

Von Anfang an im Gleichgewicht

samt Begleitheft gearbeitet.

Das Konzept ist sehr spielerisch aufgebaut.

Floh, Uhu, Käfer... begleiten die Kinder durch die Bewegungssequenzen.



Modulare Fortbildung

In einer Einführungsveranstaltung (2-2,5 Stunden) in Ihrer Einrichtung lernen Sie zuerst Grundlagen, Hintergründe und theoretisches Wissen zur Arbeit mit dem Gleichgewichtsprogramm kennen. Und Sie werden in die erste praktische Stufe der Bewegungsübungen eingeführt.

Danach starten Sie mit Ihren Kindern oder Schüler/innen das tägliche Üben.

Wenn nach 12 bis 14 Wochen die Übungen beherrscht werden, biete ich 2 bis 3 Folgeveranstaltungen (ca. 1 Stunde) zur gemeinsamen Erarbeitung der nächsten Herausforderungen des Gleichgewichtstrainings und zum Beantworten von Fragen an. Diese Termine lassen sich zum Beispiel mit der Gesamtkonferenz der Schule verbinden. Es können bis zu 4 Übungsstufen trainiert werden.

Kompaktseminar

für Einzelpersonen, Institutionen

Dauer

4 bis 8 Stunden in Ihrer Einrichtung oder in meiner Praxis

Seminarinhalte

abgestimmt auf Ihren Bedarf/Zeitungfang

- Auswirkungen von Bewegungs- und Wahrnehmungsstörungen auf Lernen und Verhalten von Kindern
- Zeichnen sensomotorischer Probleme in Kita/Schule
- Zusammenhang von Gleichgewicht und Schulleistungen
- Informationen zur wissenschaftlichen Studie des Projektes »Schnecke – Bildung braucht Gesundheit« (2007-2012) des Hessischen Kultusministeriums
- Einführung und Erprobung der Gleichgewichtsübungen
- persistierende Restreaktionen frühkindlicher Reflexe und mögliche Auswirkungen
- Screening-Test/Beobachtungsschulung zum Erkennen sensomotorischer Probleme

Folgeveranstaltungen, um in der Praxis anfallende Fragen zu klären, sind auch in diesem Rahmen möglich.



Anmeldung & Informationen

gleichgewicht-b.pulz[at]web.de oder 030-69 59 97 49

Weitere Informationen zum *Projekt Schnecke*, zur Studie des Hessischen Kultusministeriums und Hinweise zur Förderung unter www.bildung-kommt-ins-gleichgewicht.de

Weitere Informationen zu mir und zu meinen Angeboten www.entwicklung-kinder.de

Erste Veröffentlichung der Studie in der Fachzeitschrift *Forum Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde* 5/2014, 6/2014 und 1/2015, omnimed-Verlag