

Spiraldynamik – die Körperintelligenz nutzen

Auch in der Bewegung gilt «Qualität vor Quantität». Bewegungsintelligenz macht deshalb Schule. Spiraldynamik liefert das Konzept.

Mit geistiger und emotionaler Intelligenz ist die Körperintelligenz die dritte im Bunde. Letztere bleibt oft unentdeckt: Bewegungsdefizit, Übergewicht und überladene Stundentafeln lassen den einstmals nomadischen Menschen zum «Sitzling» mutieren. Eine Herausforderung an die Hardware «Körper».

Von Grund auf richtig

Hat das Fahrrad oder das Auto einen Platten, kommt keinem Mensch in den Sinn, auf den Felgen weiterzufahren. Eigenartigerweise tun es Menschen mit dem eigenen Körper immer öfter: Knick-, Senk- und Plattfüsse werden ignoriert oder abgetan mit der Bemerkung «Das wächst sich dann schon zurecht». Tut es leider fast nie: Geknickte Füsse stehen oft am Anfang einer fatalen Kette von Fehlhaltungen. X-Beine und Bewegungsdefizit in der Hüfte führen zu verfrühter Abnutzung. Nicht in Kindertagen – aber im Erwachsenenleben. Hilfe von aussen ist gut gemeint, aber oft wirkungslos. Einlagen, ergonomische Möbel, Sitzbälle und super gedämpfte Schuhe lösen das Problem nicht: Man kann ebenso verkehrt stehen und sitzen. Warum? Weil man eben nicht auf Einlagen steht, sondern auf den Füssen. Weil man nicht auf einem Stuhl sitzt, sondern auf den Sitzbeinen. Eigenverantwortung und Bewegungsintelligenz sind gefragt.

Gebrauchsanweisung für den Körper

Spiraldynamik ist salopp gesagt eine anatomische Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Selbstverständlich studieren wir den Bauplan eines IKEA-Möbels oder einer neuen Haushaltsmaschine. Wie der eigene Körper mechanisch funktioniert,



Der Ohrenzweig: eine spielerische Spiraldynamik-Übung für Kinder. Foto: Ursula Markus.

davon wissen wir wenig bis nichts. Warum sind Kreuzbänder gekreuzt? Warum hat die Wirbelsäule eine S-Form?

Dass es so ist, lernen wir, aber warum es so ist und wie der Körper optimal funktioniert, das wird nicht beleuchtet. Photosynthese ist den Viertklässlern klar, aber wie das Fersenbein aufgerichtet wird, damit die Beinachsen ins Lot kommen, das wird (noch) nicht gelehrt. Warum nicht? Die Antwort ist fast peinlich einfach: Anatomie wird am unbewegten Modell vermittelt. Sportmedizin macht die löbliche Ausnahme. Doch mit Verlaub: Wer kommt nach Magglingen oder in ähnliche Kompetenz-

zentren? Bloss Sportler und Bewegungstalente. Für alle anderen bleibt die Funktionsweise des Körpers fremd. Geforscht wird erst, wenn etwas weh tut – das ist etwas spät.

ZUR PERSON

Bea Miescher ist Kindergärtnerin, Bewegungspädagogin und Co-Autorin des Buchs «Gesunde Füsse für Ihr Kind». Sie ist Mitbegründerin der Fuss-Schule für Kinder und unterrichtet Erziehende und Kinder in der Schweiz und in Deutschland.

Den Dreh raus haben

Die Funktionsweise des Körpers beruht auf Spannung und Drehung – wie fast alles in der Natur. Ob Wettersysteme, Wasserstrudel, Nabelschnur, ganze Galaxien oder im Mikrokosmos DNA-Stränge, überall wo es gleichzeitig stabil und beweglich sein soll, bedienen sich Natur und Architektur der dreidimensionalen Beweglichkeit. Im menschlichen Bein sieht das beispielsweise so aus: Der Oberschenkel dreht nach aussen, der Unterschenkel nach innen – das führt zur stabilen Verschraubung der Kreuzbänder. Das Bein ist stabil und flexi-

bel gleichzeitig, das Knie durch Bänder gesichert.

Nur weiss das kaum jemand – und so sitzen Kinder im schädlichen W-Sitz, Knickfüsse erzeugen X-Beine und das Becken wird mangels Know-how nicht aufgerichtet. Körperintelligenz zu entdecken, bei sich selbst und bei anderen, in Schule, Alltag, Therapie und Sport, ist das Ziel der Spiraldynamik. Ein Thema, das auch Lehrpersonen beschäftigen sollte (vergleiche Portrait Seite 16).

Bea Miescher

Literatur

Lauper, Renate: Von Kopf bis Fuss in Bewegung. Spielerische Körperarbeit mit Schulkindern – 120 Spiel- und Übungsideen. ISBN 3-7152-1037-0, Pro Juventute.
Larsen, Miescher, Wickihalder: Gesunde Füsse für Ihr Kind. Alles über Senkfüsse & Co. ISBN 3-830-430-248, Trias.
Weiterlesen: www.spiraldynamik.com

Kurse

Info und Anmeldung: Renate Lauper, Telefon 079 709 33 37, E-Mail renate.lauper@bluewin.ch.

Rheinhäfen beider Basel im Unterricht

Über die Basler Rheinhäfen werden mengenmässig rund fünfzehn Prozent des Aussenhandels der Schweiz abgewickelt. Der Rhein als die Verbindung zum Meer und die Häfen als Verkehrsdrehscheiben und Handelsplätze bieten vielfältige und interessante Unterrichtsthemen. Neu gibt es ein attraktives Lehrmittel dazu.



Rund ein Drittel des in der Schweiz benutzten Mineralöls gelangt über Basel ins Land.
Foto: zvg.

Für die Schweiz haben die Rheinschifffahrt und die Häfen eine grosse wirtschaftliche Bedeutung. In den Geografielehrmitteln wird das Thema jedoch kaum behandelt. Um diese Lücke zu füllen, wurde ein vielseitig verwendbares Lehrmittel ausgearbeitet. Das Ergebnis wird von Fachleuten als gute praxisnahe Unterrichtshilfe gelobt. Aufgrund des Jubiläums «100 Jahre Rheinschifffahrt» wird den Schulen der Nordwestschweizer Kantone das Lehrmittel gratis zur Verfügung gestellt.

Das Rheinhafen-Schulkofferli

Das so genannte Rheinhafen-Schulkofferli enthält verschiedene Publikationen über die Häfen, die Rheinschifffahrt und über den Transport wichtiger Güter inklusive ein Video. Daneben hat es Vorschläge für die Gestaltung einer Lektion inklusive Übungsblätter.