

Gesundheitliche Prävention: Mehr Bewegung - nicht nur in der Turnhalle

Der US Amerikaner und DSB-Trainer Jimmy Little ist Direktor der Move-To-Change Ltd. und Gründer mehrerer Bildungs- und Präventionsinitiativen, die zum Ziel haben, die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen durch mehr Bewegung zu fördern. Jimmy Little ist Gastdozent am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln und seit mehreren Jahren tätig als Referent im Auftrag des Pädagogischen Landesinstituts des Landes Rheinland-Pfalz und der Bildungsakademie des LSB Hessen. Seit mehr als 10 Jahren führt er innovative Fortbildungen in Schulen durch. Die RpS-Redaktion sprach mit ihm über die Motive seiner Arbeit.

Mehr Bewegung in der Schule - und das nicht nur in der Turnhalle, sondern auch im Klassenraum - ist heute wichtiger denn je. Das ist Ihre These. Warum ist das so?

Bei längerer und gleich bleibender Sitzhaltung kommt es im Unterricht unweigerlich zum körperlichen und geistigen „Abbau“. Dies bedeutet einen signifikanten Verlust der Konzentration und Aufnahmefähigkeit. Um eine fortschrittliche Ermüdung, bzw. Sauerstoffdefizit im Gehirn vorzubeugen, gilt es rechtzeitig Lüftungs- und Bewegungspausen dauerhaft im Unterrichtsverlauf einzubauen.

Sie helfen den Schulen, ein maßgeschneidertes Bewegungskonzept zu entwickeln. Was bieten Sie an und was passiert in Ihren Fortbildungen?

In dem Move-To-Change Workshop „Bewegte Bildung“ werden die biologischen Zusammenhänge zwischen Bewegung und Lernen leicht verständlich dargestellt. Mit speziell hierfür entwickelten Lehrmaterialien, mitreisenden Liedern und Übungen zu Steigerung der Konzentration wird Zeitpunkt und Gestaltungsform der Bewegungspause im Unterricht praxisnah vermittelt. Der Workshop zeigt wie Bewegung im Klassenzimmer für eine gesundheitliche Entlastung der Lehrkraft sorgt und gibt die Integration von Bewegung in der täglichen Schulroutine einen erfrischend, modernen Charakter.

Sie unterstützen Lehrkräfte mit einem speziellen Konzept zum Thema Lehrgesundheit. Was bieten Sie hier an und was passiert in Ihren Fortbildungen?

Mit unserer Fortbildungsmaßnahme „Gesundbleiben“ streben wir es an die psychische und körperliche Belastbarkeit im Lehrberuf zu optimieren. Im ersten Teil des Workshops wird den Lehreralltag in verschiedenen Phasen mit ihren unterschiedlichen Anforderungen und Be-

lastungen praxisnah aufgeteilt. Hierbei werden leicht erlernbare Techniken zur Bildung einer Stresswiderstandskraft vorgestellt. Alle diese „Soforthilfen“ zur Selbsthilfe werden erprobt und so spüren die Teilnehmer die Wirksamkeit der Übungen am eigenen Körper.

Im zweiten Teil des Workshops „Gesundbleiben“ wird Bewegung (active living) und ihre entscheidende Rolle bei der Entwicklung und nachhaltigen Sicherung einer robusten Gesundheit dargestellt. Der Workshop vermittelt wertvolle Tipps zur Bildung neuer Gewohnheiten und liefert verblüffend einfache Lösungen zur Einrichtung einer Bewegungskultur im Leben des Einzelnen.

Welche Ziele möchten Sie mit Ihren Fortbildungen realisieren?

Durch meine Arbeit in Bildungseinrichtungen erhalte ich die Chance gesundheitsfördernde Impulse in Schulen umzusetzen. Diese Tatsache empfinde als ein Privileg und eine Verantwortung zu gleich und dies motiviert mich unsere Fortbildungen stets zu optimieren um Arbeitsprozesse in Schulen für alle Beteiligten effektiver und gesunder zu gestalten.

Hinweise:

Von der VBE-Website www.vbe-rp.de können unter „Aktuelles“ das Beispiel eines Move-To-Change- Bewegungsliebes und ein Umsetzungsleitfaden heruntergeladen werden. Mehr Information über das Fortbildungsangebot von Move-To-Change finden Sie unter www.move-to-change.com. Jimmy Little ist auch direkt unter der Telefonnummer 0178 – 51 45 624 zu erreichen.



Jimmy Little

**Mehr Infos
unter**



Bewegte Schule