

LUZERN

KANTON
LUZERN

Lernen in Bewegung,
auch zu Hause

Dienststelle
Gesundheit und Sport

gesundheit.lu.ch

Warum?

- Lernen in Bewegung macht Spass und steigert die Lernmotivation beträchtlich.
- Das Balancieren auf dem Rola Rola oder das Gehen auf der Rolle verbessert das Gleichgewicht, kräftigt die Muskulatur, fördert die Reaktionsfähigkeit und unterstützt eine gesunde Körperhaltung.
- Die Bewegung erhöht die Hirndurchblutung und somit die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung.
- Regelmässige Bewegung fördert das Selbstvertrauen und das Wohlbefinden.

Wie?

- Zuerst wird das Balancieren auf dem Rola Rola oder das Gehen auf der Rolle eingeübt und möglichst automatisiert.
- Sobald die Bewegung über längere Zeit sicher ausgeführt werden kann, wird sie mit dem Lernen verknüpft.
- Die folgenden Beispiele sind nach dem Grundsatz «vom Einfachen zum Schwierigen» aufgebaut. So können schon bald die ersten Erfolgserlebnisse gesammelt werden. Dies steigert die Motivation, das Selbstvertrauen und den Mut.
- Besonders Spass macht es, wenn die ganze Familie mitübt.

Was muss beachtet werden?

- Barfuss oder mit Turnschuhen übt es sich am besten (Rutschgefahr).
- Beim Einsatz auf Stein- und Holzböden vereinfacht ein Teppich oder eine Yogamatte die Übung und vermindert die Rutschgefahr.
- Genügend Sturzraum verhindert die Verletzungsgefahr.

Tipps zum Erlernen der Bewegung

Zuerst wird mithilfe der Halbschale, eines Partners oder mit Abstützen an einem stabilen Gegenstand geübt. Die Person, die die Bewegung ausübt, entscheidet, wie viel Unterstützung sie braucht (abstützen mit beiden Händen, Zuhilfenahme einer Hand oder einzelner Finger, freies Stehen). Dabei lautet die Devise «so viel wie nötig, so wenig wie möglich».

Mit Partnerhilfe



Festhalten an einem stabilen Gegenstand



Freies Üben



Variationen

Verschiedene Alltagsaktivitäten werden auf dem Rola Rola ausgeübt. So wird die Bewegung gefestigt.



Backen



Frisieren

Tipps zum Lernen in Bewegung

Wird die Bewegung beherrscht, kann sie mit Lerninhalten verknüpft werden.



Lernen zu zweit

Eine Person führt die Bewegung aus und wird gleichzeitig von einer zweiten Person abgefragt.



Eigenständiges Lernen in Bewegung

Die Bewegung wird ausgeführt, während dabei gleichzeitig Lerninhalte geübt werden.

Materialliste

- zwei Rollen
- eine Halbschale
- ein Brett
- eine Tasche
- ein Kartenset



Wer steckt dahinter?

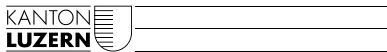
Das Projekt «Purzelbaum» ist ein Angebot des Luzerner Aktionsprogramms «Ernährung und Bewegung» der Dienststelle Gesundheit und Sport. Es fördert die Bewegung in Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen.

Diese Bewegungsbox kann in allen Luzerner Ludotheken ausgeliehen werden und bietet Familien Ideen, um den Alltag bewegter zu gestalten. Wir wünschen viel Spass dabei. Weitere Informationen finden Sie unter www.fi.lu.ch.

Autorin: Sylvie Florin, Dienststelle Gesundheit und Sport

Fachlektor: Hansruedi Baumann, Projektleiter «Mut tut gut»

Fotos: Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Unterstützt durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Puzzlebaum



Bewegung
macht Spass!