

Wir alle haben den sechsten Sinn: den Gleichgewichtssinn – vestibuläre Wahrnehmung



Mit Hilfe des Gleichgewichtssinns koordinieren wir unsere Bewegungen, entwickeln unser Körpergefühl – und damit auch das Denk- und Konzentrationsvermögen.

Das Gleichgewichtsorgan sitzt im Ohr und ist eng mit dem Hören verbunden. Töne gehen nicht nur ins Ohr, sondern auch direkt in die Muskeln. So nehmen Kinder eine Musik als Ton und als Rhythmus wahr – und beginnen mit dem Fuß zu wippen oder zu tanzen.

Seine Aufgaben sind:

- Orientierung im Raum
- Wahrnehmen, ob der Körper steht
- liegt
- in Bewegung ist etc.
- Aufrechterhaltung von Kopf- und Körperhaltung

Mit einfachen Übungen wie auf einem Bein stehen oder hüpfen, über Bänke und Baumstämme balancieren oder auf einem Trampolin springen kann man den Gleichgewichtssinn fördern und entwickeln.

Der vestibuläre Sinn sorgt für die Regulierung des Gleichgewichts. Das Gleichgewicht wird durch rotierende Bewegungen trainiert. Deshalb ist es wichtig für die Kinder zu Schaukeln, zu Rollen und den Kopf nach unten zu halten. Ein gutes Gleichgewicht ist erforderlich um Motorik, Koordination der Kindern zu optimieren, dass auch Lesen, Schreiben und Rechnen und sogar die Konzentrationfähigkeit damit zusammenhängen.

Das Gleichgewichtssystem braucht viele Bewegungsreize für die Kinder, bis ihre Entwicklung mit Erreichen der Hirnreife abgeschlossen ist.

Auch interessant

Bei der Schuleingangsuntersuchung fällt auf, dass ein Drittel der Kinder bei dem Test des Gleichgewichts (z.B. Stehen auf einem Bein, auf einer geraden Linie gehen) unsicher sind



Spielideen zur Förderung von Störungen des Gleichgewichts:

Schaukeln, hüpfen, klettern, rennen, spazieren, Radfahren oder Radlaufen, schwimmen, laufen auf verschiedene Sachen z.B. auf Stoff, Seil, Kissen, Stühle und etc., Springen z.B. Seilspringen oder Trampolin, Balancieren auf Mauern, "Eier lauf" spielen, mit einem Buch versuchen auf dem Kopf zu laufen etc.

Balancieren:

Es gibt verschiedene Übungen für das Balancieren z.B. : Balancier- Elemente, Balancier Matte, Balancier-Kreisel/ - Scheiben, Pedal-Fahrgerät , Schaukelbrett, Halbkugeln, Stelzen, Rollbrett, Balancier-Tau/-Schlange, Springkissen, Lauftrommel, Balancier-Strecke, Balancier-Brett, Inline, Waveboard.

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, Kindern in Krippen und Kitas Bewegungsanreize zu verschaffen. Früher beinhalteten die klassischen „Turnstunden im Kindergarten“ in erster Linie **Bewegungsspiele** wie „Feuer, Wasser, Erde“, „Hase und Igel“ oder „Plumpsack“. Eine geführte Tätigkeit reihte sich also an die nächste und während die pädagogische Fachkraft ein Spiel erklärte oder ein einzelnes Kind an der Reihe war mussten die anderen notgedrungen still stehen.

Heute werden Bewegungseinheiten immer häufiger durch Phasen ergänzt, in denen die Kinder sich so bewegen dürfen wie sie möchten. **Das Prinzip des Freispiels** wird also einfach auch auf die Turnhalle ausgeweitet, weil auch hier natürlich gilt: Bildung ist Selbstbildung. Ihre Grobmotorik trainieren Kinder ganz selbstverständlich - schon deshalb, weil Bewegung ihnen ein Grundbedürfnis ist. Die pädagogische Fachkraft hat die Aufgabe, gezielt Bewegungsanreize zu setzen den Raum, in diesem Fall die Turnhalle, entsprechend vorzubereiten.

Bewegungslandschaften/ Bewegungsbaustellen können ganz unterschiedlich aussehen - ja nach Alter der Kinder. Zudem kommt es natürlich darauf an, welche Geräte der jeweiligen Einrichtung zum Aufbau zur Verfügung stehen.

Wichtig

Um die Balance zu halten ist das Zusammenspiel von vier verschiedenen Sinnen notwendig, Gleichgewichtssinn, Tiefenwahrnehmung, Tastsinn und Sehen. Um diese Sinne anzuregen und zu entwickeln, brauchen die Kinder die Möglichkeiten um diese ausbilden zu können. Nur so lernen sie, eine gute Balance zu halten.

