

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form













Auszug aus:

BrainDance - Bewegung in der Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



3 BrainDance		eDance - Arbeitsmaterialien Grundschule		BrainDance 2 - Bewegungsfähige	
Bewegungsmuster			Achtungstanz ... alle die mich in Kreis und den rechten Ellbogen zur Körpermitte.		
Gedächtnsbewegungen			Siehe auch oben! Ort, an dem dir genügend Platz ist. Halt deine Arme fest und blinzel mit dem rechten Hand auf den linken Fuß. Stell zwei Hände fest wieder zurück. Halt die rechte Hand und blinzel mit der linken Hand darauf.		
Verbinden			Spring mit Füßchenbewegungen durch den Raum und lauch dabei, wie gerade über, auf das gleiche Bein.		

Grundlagen der motorischen Entwicklung

Den Unterrichtstag oder den Sportunterricht mit einem BrainDance beginnen – für Grundschul Kinder in den USA keine Besonderheit mehr.

Aber auch das Entwickeln eigener BrainDances, angepasst an die Bedürfnisse und das Können der eigenen Klasse, ist kein Hexenwerk.

Entwicklung beginnt mit Wahrnehmung, mit dem Aufnehmen und Verarbeiten von Sinnesinformationen, die als „Nahrung für das Gehirn“ (Ayres, 2013, S. 8) dienen und vom Gehirn in sinnvolle Einheiten strukturiert werden. Je unterschiedlicher die Sinneseindrücke sind, z. B. tasten, schmecken, sehen, desto differenzierter sind die gewonnenen Informationen bzw. das Bild von der Sache oder der Person.

Bis zum Schuleintritt wird die Bedeutung von Sachen und Personen primär durch die Aufnahme sensorischer Informationen und anpassender motorischer Reaktionen hergestellt.

Bewegung ist somit ein zentraler Entwicklungsantrieb; sie bildet „für Kinder einen wesentlichen Zugang zur Welt“ (Zimmer, 2013, S. 23).

Die motorische Entwicklung aller Menschen in den ersten Lebensjahren verläuft nach dem gleichen Muster (pattern), wenn auch nicht zu denselben Zeitpunkten, sondern in definierten Zeitfenstern.

Die willkürliche Kontrolle nimmt dabei zu, in den Richtungen

- cephalo-kaudal (Kopf – Füße) und
- proximo-distal (Rumpf – Extremitäten).

Im Wechselspiel von Wahrnehmung und Bewegung lernen die Neuronen sich zu verbinden, mit dem Ergebnis, dass das Kind Erfahrungen über sich und die Welt sammelt und zunehmend gestaltend auf diese einwirken kann.

Dieser Prozess der neurologischen Organisation über Wahrnehmung und Bewegung reicht, wie oben erwähnt, bis ins Grundschulalter (Green Gilbert, 2006).

Das Durchlaufen der disponierten Bewegungsmuster (im folgenden Zitat fett gedruckt), also der entwicklungsgemäße „BrainDance“ über die ersten zwölf Lebensmonate, kann wie folgt beschrieben werden:

*“Baby's first **breath** starts the wires growing from the brain cells. **Tactile** stimulation begins with the first touch of skin on skin and is essential for promoting appropriate behavior and emotional and social intelligence. In the first two months of life the baby will reach into space and curl back into the womb position demonstrating the **core-distal pattern**. At two months, the baby has better head control and will lift and turn the head in both directions continuing the **head-tail pattern** begun at birth. Discovering **upper and lower body halves**, the baby pushes with arms and hands and then with feet and knees. Between five and seven months, the baby reaches with **one side of the body**, moving the left half as one unit and then the right half. Belly crawling at this stage develops **horizontal eye-tracking**. Between seven and nine months, baby pushes up onto hands and knees and begins a **cross-lateral** reach from the upper body. **Vertical eye-tracking** is part of the growth triggered by creeping on hands and knees. The convergence of horizontal and vertical eye-tracking is essential for reading. After the first year, cross-lateral patterns appear in walking, running and eventually skipping. The vestibular system begins developing in utero and continues to be very active through the first fifteen months. The **vestibular system** analyzes movements through the whole body, helps us know where we are in space, and links up to all forms of sensory information.” (Creative Dance Center, o. J., Hervorhebungen; S.K.)*

BrainDance

“... is comprised of eight developmental movement patterns that healthy human beings naturally move through in the first year of life. As babies, we did these movements on our tummies and back on the floor.

However, cycling through these patterns at any age, daily or weekly while sitting or standing, has been found to be beneficial in reorganizing our central nervous system. Repeating these patterns over time may help us fill in any missing gaps in our neurological system due to birth trauma, illness, environment, head injury or not enough tummy time as a baby.” (Creative Dance Center, o. J.)

Peggy Hackney (2002, S. 20) betont die Bedeutung des „Patterning“ gerade auch für das Bewegungslernen. Aber über die Verbesserung der Bewegungssteuerung hinaus profitiert das Kind bzw. der Erwachsene auch in anderen Bereichen, denn unentwickelte Bewegungsmuster haben weitreichende Auswirkungen:

“The developmental movement patterns wire the central nervous system laying the foundation for sensory-motor development and life long learning. When patterns are missed or disrupted there may be missing gaps in a person's neurological development. These gaps can cause neurological dysfunction that may later appear as learning disabilities, behavior disorders, memory problems, sleep disorders, speech, balance or filtering problems, and a host of other difficulties that may disrupt the flow of normal development. Cycling through the BrainDance patterns on a daily basis may correct flaws in a person's perceptual process and reorganize the central nervous system to better develop proprioception, balance, attention, memory, eye-tracking, behavior, sensory integration, and motor skills. Neurological repatterning coordinates all parts of the brain and body for emotional, social, and cognitive balance.” (Creative Dance Center, o. J.)

Green Gilbert (2006, S. 36) beschreibt die Entwicklung dieser Muster und stützt die in ihrem BrainDance-Konzept zusammengefassten „fundamental movement patterns“ u. a. auf physiologische Erkenntnisse und Erfahrungen aus und mit der *Neurodevelopmental Movement Therapy* und den *Bartenieff Fundamentals*.

Die physiologische Grundlage bilden die frühkindlichen oder primitiven Reflexe (Ayres, 2013; Beigel, 2011; Goddard Blythe, 2011).

Green Gilbert (2006) nutzt nun deren Potenzial in ihrem BrainDance-Konzept. Dort werden sie entweder als festgelegte Bewegungsfolge (mit oder ohne Musik) oder vielfältig variiert (Raum, Zeit, Dynamik und Form) improvisierend durchgeführt.

BrainDance – Fundamental Movement Patterns

- 1 Atmen (breath)
bewusst ein- und ausatmen, Bewegungen der Arme können vielfältig unterstützen
- 2 Berühren (tactile)
mit den Händen auf unterschiedliche Art und Weise den ganzen Körper berühren, z. B. zusammendrücken, tippen, streicheln, reiben, tätscheln
- 3 Schließen – Öffnen (core – distal)
von allen sechs Körperenden – Kopf, Steißbein, linke Hand, rechte Hand, linker Fuß, rechter Fuß – den Körper öffnen und schließen
- 4 Kopf – Steißbein (head – tail)
Wirbelsäule von Kopf bis Steißbein in alle Richtungen auf- und abrollen, Wirbelsäule drehen, einzelne Wirbelsäulenabschnitte bewegen
- 5 Oberkörper – Unterkörper (upper – lower)
(„Stabilisieren“) des Ober- oder Unterkörpers und freies Bewegen im nicht stabilisierten Bereich
- 6 Körperhälften (inkl. Augenbewegungen) (body side, incl. horizontal eye tracking)
Stabilisieren einer Körperseite (links oder rechts) und freies Bewegen der anderen Seite
mit den Augen die Bewegungen der Hände in der horizontalen Ebene verfolgen
- 7 Überkreuzbewegungen (inkl. Augenbewegungen) (cross lateral, incl. vertical eye tracking)
Körperteile der einen Körperhälfte kreuzen auf die andere Seite und umgekehrt, elementare kontralaterale Fortbewegungen (gehen, hüpfen)
mit den Augen die Bewegungen der Hände in der sagittalen Ebene verfolgen
- 8 Gleichgewicht (vestibular)
mit verschiedenen Bewegungen das Gleichgewichtsorgan herausfordern – das Drehen immer in beide Richtungen ausführen: z. B. schnelles Drehen um die Körperlängsachse im Stand oder schnelles Drehen um die Körperlängsachse im Sitzen auf dem Gesäß (ca. 15 Sek.) – anhalten – ausrichten (bis der Schwindel nachlässt) und langsam durch den Raum gehen

Green Gilbert (2006) empfiehlt die Bewegungsmuster gemäß ihres entwicklungsbedingten Erscheinens in der oben beschriebenen Reihenfolge durchzuführen, da jedes Muster die Voraussetzungen für das nächste schafft.

Regelmäßiges Üben wird die Integration von evtl. vorhandenen Restreaktionen der frühkindlichen Reflexe unterstützen, damit die Bewegungssteuerung verbessern und auch die oben beschriebenen negativen Auswirkungen von unterentwickelten Mustern im Verhalten und beim Lernen reduzieren. Eine detaillierte Beschreibung der Wirkungen für die einzelnen Bewegungsmuster findet sich bei Green Gilbert (2006).

Literatur

- Ayres, J. A. (2013). *Bausteine der kindlichen Entwicklung: Sensorische Integration verstehen und anwenden* (5. überarb. u. erw. Aufl.). Berlin: Springer Verlag
- Beigel, D. (2011). Flügel und Wurzeln. *Persistierende Restreaktionen frühkindlicher Reflexe und ihre Auswirkungen auf Lernen und Verhalten*. Dortmund: verlag modernes lernen
- Creative Dance Center (o. J.). BrainDance. Zugriff am 30.04.2016 unter <http://creativedance.org/about/braindance/>
- Goddard Blythe, S. (2011). *Greifen und BeGreifen. Wie Lernen und Verhalten mit frühkindlichen Reflexen zusammenhängen* (9. Aufl.). Kirchzarten: VAK Verlag
- Green Gilbert, A. (2006). *Brain-Compatible Dance Education*. Reston (VA): National Dance Association.
- Hackney, P. (2002). *Making Connections. Total Body Integration Through Bartenieff Fundamentals*. New York (NY): Routledge
- Zimmer, R. (2013). *Handbuch Sprachförderung durch Bewegung* (6. Aufl.). Freiburg: Herder

BrainDance – Praxisanregungen

Zu den dem BrainDance zugrunde liegenden Bewegungsmustern können passende, alters- und entwicklungsangemessene Bewegungen gesucht werden.

Diese können entweder als festgelegte Bewegungsabfolge (mit oder ohne Musik) oder vielfältig variiert (Raum, Zeit, Dynamik und Form) improvisierend durchgeführt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Reihenfolge der Bewegungsmuster eingehalten wird.

Als Anregung für die Entwicklung eigener BrainDance-Gestaltungen stellen wir im Folgenden drei Varianten vor:

- BrainDance 1 – eine Bewegungsabfolge für das Klassenzimmer im Stand hinter den Tischen
- BrainDance 2 – eine Bewegungsabfolge für den Bewegungsraum
- BrainDance 3 – eine gebundene Aufgabenstellungen zu den einzelnen Bewegungsmustern (im Klassenzimmer oder im Bewegungsraum)

Zur besseren Verständlichkeit der Anleitungen sind für die BrainDances 1 und 2 Fotos eingefügt. Für den BrainDance 3 verzichten wir darauf, da hier individuelle Lösungen im Rahmen gebundener Aufgabenstellungen zu finden sind.

Die BrainDances werden ohne Musik durchgeführt, denn so kann die Lehrkraft ihre Bewegungsbegleitung variabel an die Bedürfnisse der Schüler anpassen.

Die Bewegungsabfolgen können nach und nach, z. B. Bewegungsmuster für Bewegungsmuster, eingeführt werden, so dass der BrainDance Tag für Tag länger wird und dann für eine bestimmte Zeit wiederholt identisch wiederholt wird, bevor ein neuer BrainDance entwickelt wird.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form











Auszug aus:

BrainDance - Bewegung in der Grundschule

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



3 BrainDance		eDance - Arbeitsmaterialien Grundschule		BrainDance 2 - Bewegungsfähige	
Bewegungsmuster			Achtungstanz ... alle die mich in Kreis und den rechten Ellbogen zur Körpermitte.		
Gedächtnsbewegungen			Siehe auch oben! Ich, an dem dir gegängelt Platz dir auch geht! Halt diese vier linken Knie und blinzelst mit der rechten Hand auf den linken Knie. Stell vier linke Bein wieder zurück. Halt die rechte Hand und blinzelst mit der linken Hand darauf.		
Verbinden			Spring mit Füßchenbewegungen durch den Raum und lauch! Dabei, wie gerade oben, auf die gleiche Weise Knie.	