

Gestärkte Rücken am Kindergarten Würenlingen

Gesundheit. Mit der Absicht, etwas für die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu tun, bildete sich an unserer Schule in Würenlingen die Arbeitsgruppe «fit und zwäg». Vertreterinnen aller Stufen kamen an regelmässigen Sitzungen zusammen, um sich über den Gesundheitszustand und das Bewegungs- und Ernährungsverhalten unserer Schülerinnen und Schüler auszutauschen.

Gleichzeitig sammelten wir Ideen und Anregungen, wie wir im Schulalltag einen Beitrag zur gesunden Ernährung und zu einem angemessenen Bewegungsangebot leisten könnten. Wir konnten einerseits die Lehrerschaft dazu animieren, das Thema Ernährung vermehrt aufzugreifen und ausreichend Bewegungsmöglichkeiten in ihren Unterricht einzubauen, andererseits wurden interessante Projekte und Aktionen ins Leben gerufen.

«**Wir sind sensibler geworden für die Bewegungsentwicklung der Kinder.**»

Ein Projekt für den Kindergarten

Leider war der Kindergarten jeweils nur am Rande an den Projekten beteiligt, die meisten Angebote richteten sich hauptsächlich an die älteren Schülerinnen und Schüler. Auf der Suche nach einem Projekt, welches den Kindergarten vollumfänglich integriert, stiessen wir auf das Projekt «Rücken macht Schule®» der Physiotherapeutin Daniela Rota, welches an der Schule Würenlos gerade neu eingeführt wurde. Würenloser Kinder und deren Eltern schwärmten gleichermassen von diesem Projekt, welches einen starken Rücken und eine gute Haltung fördert. Als wir Daniela Rota, die Initiantin des Projekts, kontaktierten, war sie mitten im Auf- und Ausbau dieses und anderer Projekte und sie bot uns aus Zeit- und Personalgründen eine «Light-Version» der Rückenschule an: Zweimal pro Schuljahr würde sie einen Workshop-Tag für die



Spielerische Wissensvermittlung: Die Physiotherapeutin Daniela Rota zeigt den Kindern Bewegungsmöglichkeiten. Fotos: zVg.

Kindergärtnerinnen anbieten, mit dem Ziel, dass wir die Rückenschule später selbstständig in unseren Klassen einführen können.

Begeisterung bei Eltern und Kindergartenlehrpersonen

Die Vorstellung des Projekts «Rücken macht Schule®» anhand eines Videos, welches uns Daniela Rota zukommen liess, stiess im Team auf Begeisterung. Immer wieder hörten wir zuvor von zunehmenden Rücken- und Haltungproblemen bei Kindern schon im jungen Alter. Deshalb waren alle gerne bereit, einen Beitrag zu leisten, um dem vorzubeugen. An einem Informationsabend wurden die Eltern der Würenlinger Kindergartenkinder von Daniela Rota persönlich über die Rückenschule informiert. Es wurde Interessantes zum Thema Rücken und Haltung erzählt und aufgezeigt, wie die Eltern mit ihren Kindern das Gelernte auch zu Hause festigen können. Der Abend stiess auf grosse Begeisterung bei den Eltern und bewirkte, dass sie sich nach wie vor sehr für den Stand des Projekts interessieren.

Ein «Smiley» hilft, den Rücken zu stärken

Während dieses Schuljahrs kam Daniela Rota zweimal an unsere Schule und führte je eine Unterrichts- und eine Turnlektion

mit einer Kindergartenklasse durch. Die Kinder wurden in der ersten Lektion spielerisch ans Thema herangeführt, lernten, mit einfachen Hilfsmitteln den Aufbau einer Wirbelsäule und deren Bewegungsmöglichkeiten kennen und konnten sich in der Turnstunde mit wenigen Hilfsmitteln möglichst vielseitig bewegen, um so ihre Rücken und Haltungsmuskulatur zu stärken. Beim zweiten Besuch wurde auf das Wissen und die Erfahrung der Kinder aufgebaut und wieder spielerisch weiteres Wissen vermittelt. In der Turnstunde gab es Stationen mit konkreten Übungen zur Rückenstärkung.

Ganz besonders beeindruckt waren die Kinder von einem «Smiley», welcher ihnen auf den Bauch gemalt wurde. Denn dieser «Smiley» zeigt sein fröhliches Gesicht nur,



Ein starker Rücken heisst auch, die Bauchmuskulatur zu stärken.