



Entwicklung und Evaluation eines Bewegungsförderungsprogramms zur
Verbesserung motorischer und kognitiver Fähigkeiten bei
Kindergartenkindern

Die praktische Umsetzung der CoMiK-Studie//Aufbau der Intervention

Ziel der CoMiK-Studie ist es ein Bewegungsprogramm für den Kindergarten zu entwickeln, welches auf die motorischen und insbesondere auf die kognitiven Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Gedächtnisleistung) der Kinder (4-6 Jahre alt) positiven Einfluss nimmt.

Die Inhalte des Interventionsprogramms richten sich nach den Erkenntnissen vorangegangener Studien. Hierbei wurde festgestellt, dass auf motorischer Seite die koordinativen Fähigkeiten eine enge Verbindung zu den kognitiven Fähigkeiten zu haben scheinen. Unter den koordinativen Fähigkeiten ist es vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit, die mit kognitiven Fähigkeiten wie beispielsweise der Konzentrationsfähigkeit in Verbindung gebracht wird.

Daher wird ein besonderer Schwerpunkt im Interventionsprogramm auf die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit gelegt. Diese wird – neben anderen koordinativen Fähigkeiten wie Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Rhythmisierungsfähigkeit – über 12 Wochen spielerisch trainiert. Der Aufbau ähnelt dabei einer Mosaikstruktur, bei der pro Einheit ein Schwerpunkt (farbig hervorgehoben) gesetzt wird.

1h/Tag: Interventionsprogramm

Woche 1																								
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag																				
<table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table>	Gleichg.	Reakt.	Rhyth.	Differ.	<table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table>	Gleichg.	Reakt.	Rhyth.	Differ.	<table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table>	Gleichg.	Reakt.	Rhyth.	Differ.	<table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table>	Gleichg.	Reakt.	Rhyth.	Differ.	<table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table>	Gleichg.	Reakt.	Rhyth.	Differ.
Gleichg.	Reakt.																							
Rhyth.	Differ.																							
Gleichg.	Reakt.																							
Rhyth.	Differ.																							
Gleichg.	Reakt.																							
Rhyth.	Differ.																							
Gleichg.	Reakt.																							
Rhyth.	Differ.																							
Gleichg.	Reakt.																							
Rhyth.	Differ.																							
<table border="1"> <tr> <td> <table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table> </td> <td>BEWEGUNGSGESCHICHTE</td> </tr> </table>					<table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table>	Gleichg.	Reakt.	Rhyth.	Differ.	BEWEGUNGSGESCHICHTE														
<table border="1"> <tr> <td>Gleichg.</td> <td>Reakt.</td> </tr> <tr> <td>Rhyth.</td> <td>Differ.</td> </tr> </table>	Gleichg.	Reakt.	Rhyth.	Differ.	BEWEGUNGSGESCHICHTE																			
Gleichg.	Reakt.																							
Rhyth.	Differ.																							

Über die Woche verteilt werden 2 Einheiten mit dem Schwerpunkt Gleichgewichtsfähigkeit und je eine Einheit mit den Schwerpunkten Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit, durchgeführt. In der Kategorie „Bewegungsgeschichten“ befinden sich Spiele und Geschichten, die nicht schwerpunktmäßig ausgerichtet sind und daher an jedem Wochentag durchgeführt werden können.

Rituale und Themen





Das Programm soll – trotz Variationsreichtum und Vielseitigkeit – immer einen „roten Faden“ erkennen lassen. Bestimmte, in jeder Einheit durchgeführte, Rituale (Morgengruß, Abschluss-Ritual) sollen den Kindern helfen Ihren „Rhythmus“ bei der Bewegungsstunde zu finden, ähnlich wie sie es im Kindergartenalltag gewohnt sind. Hierfür ist auch ein aufgreifen der Kindertagsthemen wie bspw. der Weihnachtsbäckerei in der Bewegungsstunde sinnvoll. Die Bewegungsstunde soll sich in den Kindergartenalltag mühelos integrieren lassen und nicht als Fremdkörper fern ab der Kindergartenwelt empfunden werden.

Material, Ort, Zielsetzung und methodisch-didaktische Hinweise sind für jede Spiel-/Übungseinheit im Interventionsprogramm tabellarisch aufgeführt und helfen die wichtigsten Eckdaten auf einen Blick zu erkennen.

Material	Matten
Ort	Drinne und draußen
Zielsetzung	Gleichgewichtsfähigkeit
Methodisch-didaktische Hinweise	Auf eine ruhige, langsame Ausführung achten, Atmung betonen

Variationen

Variationen sind für die Schulung koordinativer Fähigkeiten von großer Bedeutung. Variationsmöglichkeiten sind am Ende jeder Übung aufgeführt und stellen dar, wie der Spiel-/Übungsinhalt variiert werden kann.

<p>Variationen</p> 	<ul style="list-style-type: none">  auf einem Bein  mit verbundenen Augen  partnerweise
--	--

Wichtig:

SPAß AN DER BEWEGUNG

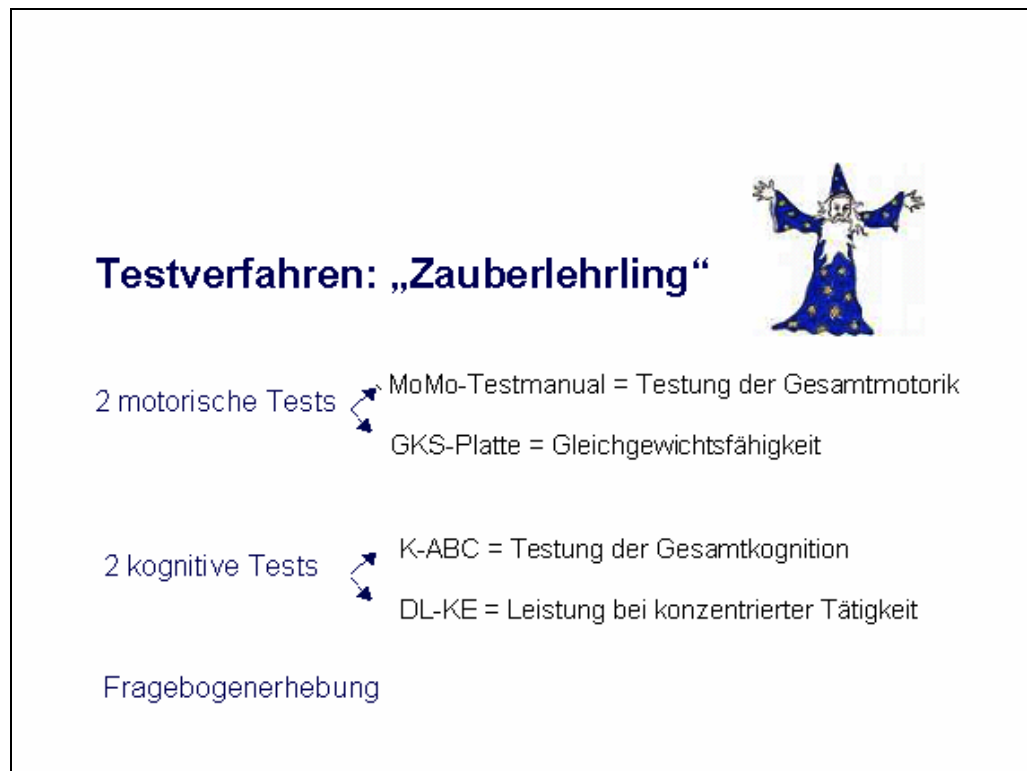
zu vermitteln ist die Voraussetzung für das Gelingen einer nachhaltigen Bewegungsförderung, denn lediglich Erwachsene treiben Sport aus gesundheitlichen Gründen!

Projektverlauf

Nach einer ca. einjährigen Planungsphase (Recherche, Konzeption, Organisation) fiel der Startschuß für die CoMiK-Studie im September 2006. Zunächst wurde in

Kooperation mit dem Marianum Hegne, Zentrum für Bildung und Erziehung, ein Fortbildungswochenende für die Mentoren¹ der CoMiK-Studie durchgeführt. An diesem Wochenende wurden die Mentoren auf die Intervention der kommenden 3 Monate vorbereitet. Themen der Fortbildung waren physiologische Aspekte von Kognition und Motorik, Aufbau und Struktur des Interventionsprogramms, die Einbettung der CoMiK-Studie in das elementarpädagogische Arbeitsfeld (aktuelles Bildungsverständnis, kindzentrierte (Bewegungs)-Pädagogik), sowie eine praktische Einheit mit Kindergartenkindern.

Die Eingangstestungen („Zauberlehrlingsprüfung“) fanden im Anschluss an das Fortbildungswochenende statt.



Im Prä-Post Testdesign nahmen hierfür 170 Kindergartenkinder aus drei Kindergärten in Konstanz an zwei motorischen Testverfahren (MoMo-Testmanual, Bös et al., 2004 sowie GKS Gleichgewichts-Platte, GK-1000 light) und zwei kognitiven Testverfahren (K-ABC, Kaufmann/Kaufmann, 1999 sowie DL-KE, Kleber/Kleber, 1974) teil. Zudem wurden Daten zum sozioökonomischen Status und

¹ Die Mentoren sind ein Team aus qualifizierten Sport – und Bewegungsfachkräften. Sie übernehmen für den Zeitraum der Studie die Bewegungsförderung.

zur Freizeitgestaltung der Kinder über einen an die Eltern gerichteten Fragebogen erhoben.

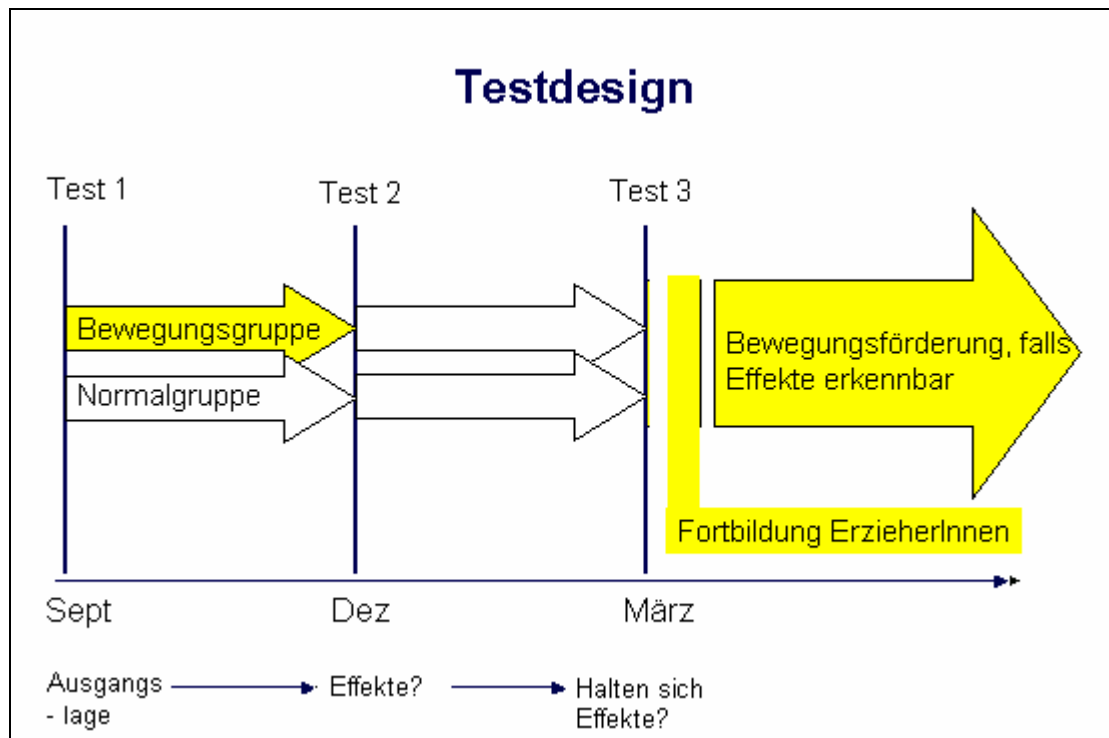
Derzeit absolvieren 75 Kindergartenkinder (6 Gruppen mit durchschnittlich 12 Kindern) in der Interventionsgruppe täglich eine Stunde das von Mentoren durchgeführte Bewegungsprogramm, während die Kinder der Kontrollgruppe am „normalen“ Kindergartenalltag teilnehmen. Eine weitere Kontrollgruppe (20 Kinder) wurde in einem dritten Kindergarten, in welchem nicht parallel eine Interventionsgruppe ist, gebildet.

Kindergärten

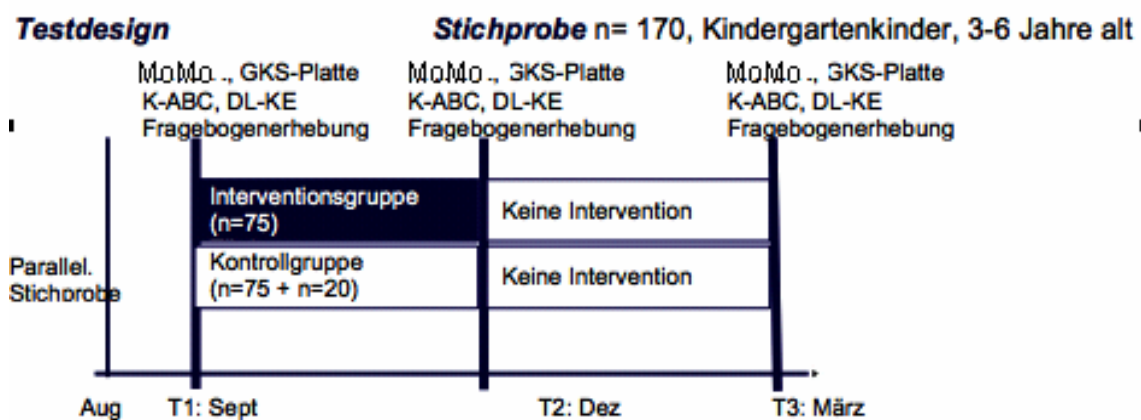
Münsterkindergarten	75 Kinder (3 Gruppen á 25)	50 Kinder „Bewegungsgruppe“ 25 Kinder „Normalgruppe“
Kindergarten St. Stephan	75 Kinder (3 Gruppen á 25)	25 Kinder Bewegungsgruppe 50 Kinder „Normalgruppe“
Seezeit Kindergarten Sonnenbühl	20 Kinder	20 Kinder „Normalgruppe“ („extern“)

Anzahl Kinder = 170

Die Intervention wird von September 2006 bis Dezember 2006 durchgeführt. Eine Follow-up Untersuchung erfolgt nach insgesamt 6 Monaten.



(etwas unwissenschaftliche Version)



(wissenschaftlichere Version)

Die Erzieherinnen des Kindergartens erhalten (bei positiven Wirkungen der Bewegungsförderung) im Anschluss an diese Studie eine Fortbildung, die Sie zur selbständigen Durchführung des Bewegungsprogramms qualifiziert.

Der Projektverlauf wird bei regelmäßigen Team-Treffen (14-tägig) besprochen (Probleme, Verbesserungsvorschläge, Rückmeldung der Mentoren und Gruppenleiter, Elternrückmeldungen).

Die CoMiK-Studie befindet sich derzeit in Forschungsphase 2:

Zeitplan
<i>Forschungsphase 1: Januar 2006 – August 2006</i>
<ul style="list-style-type: none">▪ Recherche (Motorik und Kognition, Gesundheitsförderung im Kindergarten)▪ Konzeption (Methodenwahl, Stichprobenauswahl, Informationsveranst., Schulungen)▪ Erstellung Interventionsprogramm
<i>Forschungsphase 2: September 2006 – Dez 2006</i>
<ul style="list-style-type: none">▪ Fortbildungen für MentorInnen: Bewegungsförderung▪ Intervention (3 Monate, täglich 1h Bewegungsförderung)▪ Testverfahren▪ Auswertung
<i>Forschungsphase 3: Januar 2007 – März 2007</i>
<ul style="list-style-type: none">▪ Follow-up Untersuchung▪ Testverfahren▪ Auswertung▪ Evaluation, Interpretation und Diskussion der Testergebnisse