

In Brennbere „steppte der Bär“

Kreisjugendring führte Gesundheitsprojekt an Schule durch – Spaß an Bewegung

Brennbere. (gf) Erstmals führte der Kreisjugendring Regensburg ein Gesundheitsprojekt in Zusammenarbeit mit der SpVgg Illkofen an einer Schule durch. Dazu war man in den beiden vergangenen Wochen an der Grundschule Brennbere zu Gast, wo alle vier Grundschulklassen spielerisch im Rahmen eines Halbtageskurses in gesundheitsorientierter Bewegung für Kinder unter dem Motto „Hier steppt der Bär“ geschult wurden. „Jede Klasse durfte zwei Unterrichtsstunden „steppen wie der Bär“.

Ein abwechslungsreiches Programm soll die Kinder dazu motivieren, neue Bewegungen auszuprobieren. Hier entwarf die Spielvereinigung Illkofen ein Konzept für Kinder, wo verschiedene Turnelemente sowie Elemente aus Yoga und Qi Gong eingebaut wurden. Eingestimmt in den Tanz mit dem Fliegerlied vom Donikkl durften die Kinder Tiere aus „Yoga für Kinder“ nachahmen. Maus, Katze, Hund, Löwe, Hahn, Schlange oder Frosch – alle bewegen sich anders und bieten ideale Nachahmungsmöglichkeiten, um Arme, Schultern, Rücken oder Beine zu kräftigen und zu Entspan-



Verschiedene Übungen machten den Kindern viel Spaß.

(Foto: Fink)

nen. Hüftbewegung, Katzenbuckel und Löwenschrei gehörten ebenso dazu, wie mucksmäuschenstill zu sein. Bei den lauten Tierschreien durften sich die Kinder freischreien und auch gewisse Atemtechniken erlernen. Zwischendurch wurden Spiele wie „Feuer, Wasser, Blitz“ und Fangen gespielt.

Als Highlight kam bei den Kindern das Backen selbst kreierter Semmeln an. Aus einem frisch zubereitetem Hefeteig aus Dinkel und Weizenmehl formten die Kinder Brezen, Herzen, Donuts, Schlangen, Fladen und Gesichter. Sie verzier-

ten die Kunststücke mit Körnern und Samen. Am Valentinstag entstanden zudem kleine Herzsemmeln. Nach der Stärkung durften die Kinder nochmals in die Welt der Entspannung abtauchen: Ein kleiner Ausflug ins Qi Gong mit Übungen mit dem Meridianklopfen machte ihnen viel Spaß. Die Entspannung nach Weitzmann war ebenfalls ein interessantes Erlebnis. Dabei konzentrierten sich die Kinder mit geschlossenen Augen auf Fragen, die gestellt wurden. In fünf Sekunden Abstand wurden die Reaktionen auf verschiedene Fragen

wahrgenommen, zum Beispiel „Kannst du dir den Zwischenraum zwischen deinen Ohren vorstellen?“ „Kannst du dir vorstellen, dass du auf einer Wolke schwebst, oder fühlst du dich dafür heute viel zu schwer?“

Das Gesundheitsprojekt, dessen Übungen sich zur Entspannung wunderbar in den Schulalltag integrieren lassen, wurde von der Mitarbeiterin des Kreisjugendringes Regensburg Manuela Köck geleitet, die von ihren beiden Assistentinnen Veronika Allmeier und Nadine Kubinger unterstützt wurde.