

Lakeside Talk

Spiraldynamik: Intelligent Movement

Wie Kinder und Erwachsene den richtigen Dreh rauskriegen

Die Menschen werden immer älter, immer grösser und wie wir aus beunruhigenden Medienmitteilungen erfahren auch immer dicker. Nein, nicht weiterblättern, weiterlesen! Vor einigen tausend Jahren legten die Menschen täglich ca. 20 Kilometer zurück. Heute sind es in der Schweiz noch durchschnittlich 200 Meter. Vom Nomaden zum Sesshaften – und nun zum Sesselhaftenden. Sitzen vor Fernseher, Monitor, in der Schule und



Gesundheitserziehung mit Spassfaktor: Die Fuss-Schule für Kinder



Erwachsene würden es effizient nennen: Der richtige Dreh! (links) im Gegensatz zum unglücklichen «Bodenkleber». (rechts)

im Auto. Verleidet Ihnen das Lesen bereits? Bleiben Sie noch kurz dran, gleich kommt das Lösungsangebot: schliesslich sprechen alle von Intelligenz. Wer nicht intelligent lernt, fliegt von der Schule. Analoges lässt sich zum Thema Bewegung sagen: Wer sich nicht «intelligent bewegt», ist morgen die Gesundheit los. Intelligentes Bewegen will gelernt sein, von Kindesbeinen an. Eine spannende Sache, eine persönliche Entdeckungsreise mit saftigen Überraschungen: Haben Sie gewusst, dass der menschliche Fuss eine 90-Grad-Drehung in sich hat? Nein, ich spreche nicht vom Winkel zwischen Ferse und Unterschenkel, wie bei einer Socke. Ich spreche von der Drehung innerhalb des Fusses! Haben Sie gewusst, dass es wesentlich effizienter ist, klug durch den Alltag zu gehen, als dumm zu trainieren? Bewegungsintelligenz ist keine Frage von Turnstunden, sondern von Gewohnheiten (siehe Bilder oben): beim Jungen links natürlich vorhanden, beim Jungen rechts verloren gegangen. Doch er kann seine Körperintelligenz wiederfinden. Achten Sie auf Füsse und Beine, Hände und Arme: im Bild rechts

drehen sie in die verkehrte Richtung. Die Drehrichtungen im menschlichen Körper laufen über Knochen, Bänder und Muskeln. Richtig eingesetzt, harmonisieren sie den Körper. Knick- und Senkfüsse richten sich auf. Das Hohlkreuz, das dem schlanksten Menschen einen Bauch verpasst, verschwindet mit dem richtigen Dreh. Bei «älteren Schulse mestern» können eingeschliffene Fehlbelastungen gelöst und durch wirklich intelligente Bewegung ersetzt werden. Bei «jüngeren Semestern» geht es spielerisch zu und her. Spiraldynamik vermittelt Bewegungsintelligenz. Zu früh oder zu spät für diese Entdeckungsreise im eigenen Körper ist es nie. Trainingsgruppen optimieren sportliche Leistungen, Therapie führt den Heilungsprozess auf Erfolgskurs und Schulung macht den interessierten Laien zum Bewegungsspezialisten. Für Menschen ab 4 bis 100 Jahren. Das Institut für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien steht unter der Leitung des Männedorfer Bewegungswissenschaftlers Dr. med. Christian Larsen. Er gewann mit Spiraldynamik den SNE-Förderpreis für Schul- und Erfahrungsmedizin.

www.spiraldynamik.com

Bea Miescher, Bewegungs-Pädagogin

Neues Schulmobiliar: Evaluation voll im Gang

su. Dank dem vom Parents' Club organisierten Fundraising Event «Walk for School» wird ein erster wichtiger Schritt getan zur Verbesserung unseres Schulmobiliars. Aus primär finanziellen Erwägungen wurden bislang entsprechende Massnahmen zu Gunsten anderer Bedürfnisse zurückgestellt. Die Evaluation, welches Schulmobiliar die meisten unserer vielfältigen und zum Teil gegensätzlichen Bedürfnisse abzudecken vermag, ist zur Zeit in vollem Gang: Was gemeinhin als «bequemer Fernseh-Sessel» wahrgenommen wird, wäre für die Schule schlicht ungesund. Das Mobiliar sollte Stabilität garantieren und doch nicht zu schwer sein. Einzelbänke wären flexibel einsetzbar, brauchen aber mehr Raum. Schräge Sitzflächen sind vorgeschrieben, sind aber nur bequem im Zusammenhang mit einer dazu passenden Schulbank. Stühle sollten die Kinder animieren, immer wieder die Sitzposition zu verändern. Neuentwicklungen ermöglichen es ihnen, Tische und Stühle ohne Hilfe der Lehrperson ihrer individuellen



ferien camps.ch
sprachen, pc, reisen, fun & friends, coole ferien für clevere kids
0800 900 111