



Mag. Gerda Delaunay
Pädagogin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin



VIBROVITA® NEURO-STIMULATIVES TRAINING FÜR KINDER

Das VibroVita®- Kids Training mit Spiel, Spaß, Musik und Vibration fördert in besonderem Maße die Funktionen des Nervensystems im Bereich der senso-motorischen Fertigkeiten. Neben gezielten praktischen Übungen für Gleichgewicht, Koordination, Reaktionsfähigkeit etc. werden Aufmerksamkeit, Entspannung, Rhythmus und Konzentration unter Verwendung der vibrierenden Schwingringe geschult. Die Kombination von Schwingringen mit bekannten Spielen, Bewegungsgeschichten, mentalen Übungen, Choreographien zu trendigen Musikstücken, Wahrnehmungsübungen und Entspannungseinheiten machen das VibroVita®-Kids Training erstaunlich vielfältig und es macht Kindern sowie Erwachsenen so richtig Spaß - garantiert!



Die Schwingringe bestehen aus einem Spiralschlauch und frei laufenden Stahlkugeln im Inneren, welche beim Hin- und Herbewegen sanfte Vibrationen und rhythmische Geräusche erzeugen. Die Ringe können auf unterschiedlichste Arten gehalten und bewegt werden. Sie sind nicht nur zum Schwingen, sondern auch für Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen bestens geeignet.

VORBEREITUNGEN

Schwingringe vorbereiten und aufstellen. Am besten den Platz damit markieren. Die Kinder gehen wie automatisch zu den Ringen und stellen sich gleich im Kreis auf. Zusätzliche Übungsmaterialien (z.B. Langbank, Matten, Hula Hoop Reifen etc.) und Musik bereitstellen.

I) AUFWÄRM- UND KENNENLERNÜBUNGEN (IM SITZEN)



1. Begrüßung, Vorstellen, jedes Kind nimmt ein Paar Ringe zusammen auf die Oberschenkel.
2. Im Fersensitz auf Oberschenkel hin- und herrollen, dabei sollen die Kinder reihum ihre Namen sagen (1. Richtung). Richtungswechsel und z.B. sagen, ob bzw. welches Haustier sie haben, (kombinieren mit der Themenwelt der Kinder, z.B. auch Lieder).
3. Anschließend fragen, was sie bemerkt haben, wie sich die Hände und Beine anfühlen, was sie glauben, dass sich in den Ringen befindet.

II) AUFWÄRM- UND KENNENLERNÜBUNGEN (STEHEN)

1. Schwingringe mit beiden Händen zusammen vor dem Körper fassen und hin und her schwingen. Dazu z.B. zur Musik schwingen, selber singen und im Rhythmus schwingen, seinen Namen sagen etc.
2. Imitation verschiedener Fortbewegungsmittel: z.B. Auto, Fahrrad, Schwimmen, Flugzeug, Zug, Biene. Sich im Raum bewegen (in der Schlange) oder auch mit kleinem Hindernislauf kombinieren (über Langbank, Matte, um Ringe herum, etc.)



III) GRUNDSCHWÜNGE UND DENKAUFGABEN

1. Grundschwünge üben: Parallel, Diagonal, Kreuzschwung, Seitlicher Parallelschwung. Zuerst alleine üben mit möglichst stabilem Handgelenk.
2. Als 2. Schritt kombinieren mit Denkaufgaben: z.B. Rechenaufgaben: 1=Parallelschwung, 2=Diagonalschwung, 3=Kreuzschwung, 4=Seitl. Parallelschwung. Das Ergebnis schwingen! ($6-3=.....$, $2+2=.....$) Auch in Zehnerschritten möglich. Kann auch mit Farben (rot=Parallelschwung, grün = Diagonalschwung, etc..) oder Wörtern, Tieren, Vokabeln, etc. kombiniert werden.
3. Die Kinder selber Aufgaben stellen lassen.
4. Die Schwünge können zusätzlich auf einem Bein stehend ausgeführt werden (je nach Alter). Mit und ohne Denkaufgaben (Gleichgewichtstraining!)
5. 4 Gruppen einteilen und jeder Gruppe wird ein anderer Schwung zugeordnet. Eine oder mehrere Gruppen mit Zahlen aufrufen - diese schwingen den zugeordneten Schwung. Gruppen und Schwünge immer wieder neu zuordnen.



IV) AKTIVIERUNG AUF MEHREREN EBENEN: MUSIK + BEWEGUNG, FREI ODER MIT CHOREOS

Kinder lieben es, zu trendigen Hits Choreographien zu üben oder sogar selbst zu erstellen.

Dies macht besonders gute Laune und fördert sowohl motorische als auch kognitive und koordinative Fertigkeiten. Zudem wird der Kreislauf ordentlich in Schwung gebracht, die Durchblutung gefördert, der gesamte Organismus aktiviert und auch die soziale Komponente (Gruppendynamik) ist ein wichtiger Faktor zur ganzheitlichen Förderung von Bewegung und Gesundheit.

■ Bsp.1) K'naan: Wavin' Flag:

1) In einer Reihe aufstellen, mit den Ringen vor dem Körper „trommeln“



2) Jede 2. Person kommt einen großen Schritt nach vor, sodass es zwei Reihen gibt. Gleichzeitig die Ringe vor dem Körper hin und her schwingen.

3) Die Kinder strecken die Arme nach oben und machen sich ganz groß, bis sie auf den Zehenspitzen gehen!



4) Hopslerlauf frei im Raum

5) Die Kinder stellen sich wieder in einer Reihe auf und machen gemeinsam „die Welle“!

Ganzer Durchlauf 3x!



■ Bsp. 2: Chocolate (Minidisco)

1) Die Kinder stellen sich im Quadrat auf und rollen sich mit den Ringen den Bauch ab.



2) Seitbewegung mit den Armen auf Augenhöhe - „cooler move“



3) Im Rhythmus vor und zurückschwingen und bei „clap-clap“ vorne mit den Ringen „klatschen“



4) Zu zweit in die Hocke gehen, mit den Ringen vor dem Körper „sägen“ und wieder hochkommen, während des Refrains wiederholen und von Teil 2 wieder beginnen!

Weitere beliebte Titel:

- Kay One: Senorita
- Andreas Bourani: Auf uns
- Donikkl: So a schöner Tag
- Luis Fonsi: Despacita

Einfach die Charts hören oder die Kids fragen und selber kreativ werden oder auch die Kinder erfinden lassen (Achtung: genügend Zeit einplanen, oder nur einzelne Teile selber erstellen lassen.)

V) AKTIVIERUNG BEIDER GEHIRNHÄLFTEN DURCH KOORDINATIVE ÜBUNGEN

Alle Varianten von Arm-/ Beincoordination, langsam und schnell, Tempo steigern!

VI) BESSERE STABILITÄT DURCH ÜBUNGEN FÜR DAS GLEICHGEWICHT

Laut einer Studie von Bittmann et al. (2005) gibt es einen Zusammenhang zwischen der posturalen Kontrolle und Balance-regulierung und der schulischen Leistungen. Ein Grund mehr, explizit das Gleichgewicht zu trainieren- von Anfang an!

1. Bekannte Übungen im Einbeinstand, auf den Zehenballen oder auf instabilem Untergrund
2. Bekannte Übungen mit geschlossenen Augen
3. Pendelübungen mit Bein
4. Balanceübungen auf der Langbank
5. etc.

VII) BEWEGUNGSGESCHICHTEN FÜR KREATIVE PROZESSE UND VORSTELLUNGSKRAFT

Bewegungen nachmachen

z.B. Wiegemesser, Baum im Wind, Rucksack (Ringe umhängen), kehren, Fenster öffnen, sägen und vor allem selber Ideen finden lassen und daraus eine Geschichte entwickeln. Regt das Vorderhirn (Präfrontaler Cortex) mit den exekutiven Funktionen an!

VIII) GEMEINSAM TIERE NACHMACHEN

Tausendfüßler: hintereinander in einer Schlange aufstellen und marschieren, dazu die Ringe seitlich schwingen.

Schmetterling: hintereinander aufstellen und die Ringe wie beim Flügelschlag zeitversetzt nach seitlich nach oben und unten schwingen.

IX) SPIELE

1. Feuer, Wasser, Sturm mit unterschiedlichen Schwüngen
2. Die Reise nach Jerusalem (Ringe auf den Boden legen und beim Stopp der Musik hinlaufen und mit dem Fuss an-tippen.)
3. Im Kreis aufstellen, nur 1 Ring pro Kind. Jeder hält den Ring in der rechten Hand. Im gleichen Rhythmus die Ringe weitergeben: bei „1“ in die eigene, linke Hand, bei „2“ in die rechte Hand des Nachbarn. Gleichzeitig erhält man einen Ring. Macht großen Spaß und fördert die Konzentration!

X) Abrollen und Entspannung - alleine und gegenseitig

1. Lymphaktivierung

2. Körpervorderseite abrollen

3. Gegenseitig abrollen



4. Für die „Kleinen“: Abrollen mit dem Raupengedicht (© Mag. Gerda Delaunay)

Die kleine bunte Raupe krabbelt froh und munter
 Den ganzen Rücken rauf und runter
 So kriecht sie hin und kriecht sie her – das gefällt ihr wirklich sehr.
 Dann knabbert sie am Schulterblatt-- Nein, hier werde ich nicht satt,
 ich schau mal lieber zum Popo, ja hier werd' ich satt und froh“
 Am Popo rollt sie hin und her – sie genießt das wirklich sehr.
 „Ich möchte auch noch auf das Bein“-- Sagt die Raupe dick und klein
 „Ich kriech auf die Schenkel und den Fuß“-- Sag den Zehen einen Gruß
 Auf der andren Seit geht's weiter-- Die kleine Raupe ist froh und heiter
 Sie schaukelt hin und schaukelt her-- „Das Leben ist schön, was willst du mehr?
 Auf dem Rücken ist sie nun-- „Was kann ich denn jetzt noch tun?
 Ich glaub ich mach die Äuglein zu-- Und schlafe fest in tiefer Ruh' !

„VibroVita® neuro-stimulatives Training für Kinder“ bietet viel Spielraum für eigene Ideen und Umsetzung in den unterschiedlichen Bereichen. Der Bandbreite an Möglichkeiten ist keine Grenze gesetzt. Unterschiedliche Schwerpunkte schulen die Fertigkeiten der Kinder, so können Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Stabilität und Schnelligkeit genau so wie Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Entspannung.
 Die Übungen können je nach Platzangebot teilweise auch im Klassenzimmer ausgeführt werden.

LITERATUR:

Bittmann, F./Gutschow, S./Luther S./Wessel, N./Kurts J. (2005): Über den funktionellen Zusammenhang zwischen posturaler Balanceregulierung und schulischen Leistungen. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 56, 10, 348-352.
 Online: <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2005/heft10/348-352.pdf>