

## **Merkmale! Lernen im Gleichgewicht**

Das Bewegungskonzept der Merkmal-Schule beruht auf der Erkenntnis, dass die tägliche Aktivierung der Gleichgewichtsfunktionen sowie das Training der Körperkoordination eine nachhaltige und tiefgreifende Wirkung auf das Lernen haben. Dazu verwenden wir folgende Hilfsmittel: Fusswippen, Schaukelwippen, Schaukelstühle, Schwebebalken, Schaukeln, Joya-Sandalen, Kybun-Matten, Trampolin und weitere Hilfsmittel.



**Jonglieren** ist eine Tätigkeit, welche für die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit sehr wichtig ist. Gefördert werden dabei Geschicklichkeit, Links-rechts-Aktivität, die Augen-Hand-Koordination und das Gleichgewicht. Gleichzeitig können Vokabeln, Synonyme oder mündliche Rechnungen geübt werden.

Der lange **Schwebebalken** ist eine echte Herausforderung: Vorwärts balancieren, sich drehen, rückwärts gehen oder auf einem Bein stehen und die Waage halten – dazu noch rechnen, Fragen beantworten, rezitieren – und jonglieren!

Ein tägliches, sehr praktikables Hilfsmittel ist die **Fusswippe**. Sie besteht aus einem Brettchen mit einem Querholz und kann praktisch überall eingesetzt werden.



Die Fusswippe lässt sich in zwei Bewegungsrichtungen einsetzen.

**Fussgelenk – Training:** Zehen – Ferse – Balance

Fussgelenke und Wadenmuskeln werden gezielt aktiviert und gedehnt, so dass eine ausgeglichene Muskelspannung im ganzen Körper möglich wird.

**Becken – Training:** links – rechts – Balance

Aktivierung der Wirbelsäule: Becken, Rücken, Nacken und Kopf werden in die Körperkoordination einbezogen, so dass sich unwillkürliche Bewegungsmuster verändern und lösen können.

Die **Kinderwippe** ist ein vielseitiges Schaukelgerät für unruhige Kinder. Sie kann zum Sitzen eingesetzt werden und leistet auch an Stehpulten und während Bewegungspausen gute Dienste.

Die grössere **Therapiewippe** empfiehlt sich in der heilpädagogischen Arbeit. Sie eignet sich für ein gezieltes motorisches Training wie auch um persistierende, kleinkindliche **Reflexe** vollständig zu integrieren. Das regelmässige Üben fördert die visuelle und auditive Wahrnehmungsverarbeitung und die Selbststeuerung bei Kindern mit Verhaltens- und Lernschwierigkeiten.

Bei täglichem Gebrauch von Wippen und Schaukeln verbessern sich die Verbindungen zwischen den verschiedenen Gehirnregionen. Die feinmotorischen Funktionen von Augen, Zunge, Wirbeln und Gelenken werden optimiert und aufeinander abgestimmt. Das Balancieren unterstützt maßgeblich die Selbstkontrolle, die Konzentration und das Gedächtnis. **Der Einsatz der Wippen wirkt sich im Lernprozess von Kindern mit Lernverlangsamung oder AD(H)S spürbar positiv aus.**



**Schaukeln** beflügelt nicht nur kleine Kinder, sondern all jene, welche den Ausgleich zur kognitiven Schularbeit schätzen. Innerhalb von Minuten sind Körper, Seele und Geist wieder im Gleichgewicht.

Der beliebte **Schaukelstuhl** hilft jenen Kindern, welche lieber „instabil“ sitzen. Die Schaukelbewegungen harmonisieren den ganzen Körper: Sie begünstigen ein ausgeglichenes Lernen, die innere Ruhe und die Eigenwahrnehmung im Körper.

Die **JOYA-Sandalen** bieten ein einzigartiges Laufgefühl. Sie stärken gleichzeitig die Gehmuskulatur und verhelfen zu einer lockeren, aufrechten Gangart. Das elastisch-weiche Gehen auf harten Böden wird zur Wohltat für den Körper und fördert ein optimistisches Lebensgefühl.



Zur körperlichen Betätigung, zum Lernen in Bewegung und zum Training von Rollen, Saltos und Mutsprüngen benutzen die Kinder die **Kybun-Matte**. Diese kann auch als „Moosboden“ für die Fuss-, Bein- und Hüftgelenke benutzt werden. Die positive Wirkung auf die Gelenke und den Bewegungsablauf und auf das Nervensystem ist signifikant.

