



swiss academy of fitness & sports

Bildung braucht Bewegung

Ganzheitliche Förderung durch Tanzen und Musik

Trotz aller Bewegungs- und Sportangebote nimmt der Bewegungsmangel zu. Eine neue Armut entsteht: die Bewegungsarmut. Kinder sitzen zu viel und das auf Stühlen, die nicht ihren Körperproportionen entsprechen. Die Folge: Rund 50% aller Kinder zeigen beim Eintritt in die Schule Haltungs- und Koordinationsschwächen.

Durch die aktuelle Wirtschaftskrise werden wir schmerzlich daran erinnert, dass die Schweiz ihren Wohlstand nicht irgendwelchen Rohstoffen, sondern ausschliesslich ihrer „Human Power“ verdankt. Um Lebensqualität und Lebensstandard aufrecht zu erhalten, brauchen wir also zwei Dinge: Bewegung und Bildung. Aber: Braucht Bildung Bewegung?

An der Berufsfachschule BBB Baden bekämpfe ich seit drei Jahren die Bewegungsarmut mit dem Freifach Tanzen. Die Jugendlichen machen begeistert mit und unsere Gruppe wurde im Januar 2009 mit dem School Dance Award ausgezeichnet. Besonders stolz macht mich, dass die Tänzer, trotz ihres zeitintensiven Trainings,

auch mit ansprechenden schulischen Leistungen aufwarten. Aber das ist kein Zufall (siehe Kasten).

Musik wirkt

Langsame Musik wirkt eher beruhigend, schnelle eher anregend. Aber auch die Bedeutung eines Stückes für die einzelne Person spielt eine Rolle: Was verbinde ich persönlich damit? Ein langsames Stück kann den einen traurig stimmen oder langweilen, andere wiederum beruhigen. Ein schnelles wirkt auf den einen antreibend und energiegeladen, ein anderer wird vielleicht aggressiv oder wütend. Musik wirkt als Klang auf unser Nervensystem, welches Hormone ausschüttet, die unsere Stimmung beeinflussen. So kann entspannende Musik beispielsweise die Produktion von Stresshormonen vermindern. Zudem fördert Musikhören – wie auch selbst musizieren – die Produktion von Oxytocin (ein Bindungshormon). Gemeinsames Musizieren kann so soziale Harmonie herstellen und Musikhören kann Spannungen lösen. Musik wird auch gern gehört – und das besonders laut – weil sie „unter die Haut geht“ und zum Tanzen oder auch nur Mitwippen anregt. Musikimpulse die oberhalb der Herzfrequenz (also 65 bis 70 Schläge pro Minute) liegen, lösen spontan Bewegung bei uns aus. Die Hörnerven im Hirnstamm sind nämlich mit den motorischen Bahnen im Gehirn gekoppelt – Menschen nutzen ihre Muskeln, um Musik in Bewegung umzusetzen.

Neue Kunden gewinnen

Das Departement Bildung, Kultur und Sport (BKS) des Kantons Aargau plant zur Förderung und Stärkung des Projekts „Bildung braucht Bewegung“ des Schweizerischen Verbandes für Sport in der Schule (SVSS) einen Beitrag. Ziel: Mit einem „Tanzanlass für Schülerinnen und Schüler“ das Körperbewusstsein und die Freude an der Bewegung mit Musik im Schulsportunterricht zu fördern (www.schooldance.ch). Dabei fehlen den Schulen häufig sowohl tänzerisch ausgebildete Instrukturen als auch geeignete Räumlichkeiten. Hier kann das lokale Fitnesscenter Kooperationen anbieten und sich bei Jugendlichen (= zukünftige Kunden) bekannt machen. Zudem ist meist auch die gesamte Verwandtschaft bei Aufführungen zugegen – weitere potenzielle Kontakte für das Fitnesscenter.

FAZIT Bewegung fördert nicht nur Gesundheit, sondern steigert auch die Bildungs- und Berufsaussichten. Ein durch Bewegung aktiviertes Nervensystem lernt schneller und leichter. Wenn über Möglichkeiten zur Verbesserung des Bildungssystems diskutiert wird, darf das Potenzial von Bewegungsangeboten nicht unterschätzt werden. Egal ob Jugendliche, Erwachsene oder ältere Menschen – sie alle reagieren auf stimulierende Bewegung mit verbesserten Lernleistungen. Ein Argument, das die Fitnessbranche aus meiner Sicht noch viel zu wenig nutzt.

Claudia Romano



Kinder tanzen von Natur aus gern – das lässt sich bei jedem Fest beobachten, auf dem Musik gespielt wird

Tanzen bewegt und fördert

- **Körperliche Kompetenzen:** Tanzen stärkt den Bewegungsapparat, steigert Ausdauer und Kraft. Wer tanzt, kann mit seinen Bewegungsmöglichkeiten experimentieren und neue Bewegungsformen ins Repertoire aufnehmen. Wer tanzt, gewinnt an Koordination und Reaktionsfähigkeit, verbessert sein Gefühl für den eigenen Körper und fördert dadurch die Ausstrahlung.
- **Geistige Kompetenzen:** Tanzen ist eine gute Schule für die Motorik. Im Gehirn entstehen schneller und leichter neue Nervenverbindungen. Wer beispielsweise gut auf einem Bein balancieren oder rückwärts gehen kann, kann auch besser rechnen und lesen. Schrittfolgen zu lernen übt die Konzentrations- und Merkfähigkeit.
- **Soziale Kompetenzen:** Menschen, die tanzen, gewinnen ein gutes Körpergefühl und damit ein gesundes Selbstbewusstsein. Sie lernen, Gefühle zu ergründen und auszudrücken – ein wichtiger Baustein für die Persönlichkeitsentwicklung. Tanzen mit anderen schult zudem Fähigkeiten wie Rollenübernahme und gemeinsam handeln. Darüber hinaus bringt Tanzen als nonverbale Kunst Menschen unterschiedlicher Sprach- und Kulturkreise zusammen.