

Einfluss des Körpergleichgewichts auf die Schul- bzw. Leseleistung

Angela Gebert¹, Andreas Krebs¹ & Roland Müller¹

¹Institut für Bewegungswissenschaften und Sport ETH Zürich

Schlüsselwörter: Gleichgewicht, Leseleistung, Bewegungsförderung

Einleitung

Immer mehr Studien weisen auf positive Zusammenhänge zwischen Motorik und Kognition hin. Als Erklärungsansatz für diese Verbindung gelten zentralnervöse Lern- und Steuerungsprozesse, welche sowohl für kognitive als auch für motorische Leistungen genutzt werden. Da bei Kindern mit Lernstörungen häufig Defizite im Bewegungsablauf auftreten, wird auch von einem Zusammenhang zwischen posturalem Gleichgewicht und Dyslexie berichtet. Bislang zeigten jedoch nur wenige Forschungsberichte einen Einfluss des Körpergleichgewichts auf die allgemeine Schulleistung. So bestand das Ziel dieser Untersuchung darin, die Zusammenhänge von Körpergleichgewicht und Schul- bzw. Leseleistung zu erklären sowie den Einfluss eines Gleichgewichtstrainings auf die Leseleistung zu überprüfen.

Methode

Das Probandenkollektiv bestand aus acht Klassen des 4. Schuljahrs (n=142). Davon gehörten sechs Klassen der Interventionsgruppe (n=112) an und zwei Klassen der Kontrollgruppe (n=30). Um die Schulleistung zu erfassen, wurden von allen Kindern die Schulnoten des vorangegangenen Semesters in den Fächern Mathematik und Deutsch erfasst. Zur Bestimmung der Leseleistung führte jede Klasse einen Lesetest durch. Den Gleichgewichtstest bestehend aus Einbeinstand und Balancieren rückwärts absolvierte jedes Kind einzeln. Auf die Pretests folgte eine Trainingsphase von elf Schulwochen mit kurzen Gleichgewichtseinheiten 2-3x wöchentlich. Danach wiederholten sich Gleichgewichts- und Lesetest.

Resultate

Zwischen Körpergleichgewicht und Schul- bzw. Leseleistung bestanden nur schwache Korrelationen ($r=0.07-0.32$). Kinder mit sehr gutem Körpergleichgewicht waren im Vergleich mit sehr schwachen Kindern 0.82-0.91 Schulnoten besser. Eine sehr gute Leistung in den Gleichgewichtstest stellte aber keine Garantie für eine entsprechende Schul- bzw. Leseleistung dar. Die Interventionsgruppe erzielte in den Posttests gegenüber der Kontrollgruppe eine signifikante Verbesserung der Leistung im Einbeinstand und im Lesetest. Obwohl nur schwache Korrelationen der Verbesserungen vorlagen ($r=0.07-0.14$), steigerte sich ein verhältnismässig grosser Anteil der Interventionsgruppen in beiden Bereichen.

Diskussion

Ein direkter Einfluss des Körpergleichgewichts auf die Schul- bzw. Leseleistung liess sich durch diese Arbeit nicht bestätigen. Die klaren aber unabhängigen Verbesserungen der Interventionsgruppe müssen durch weitere Einflussfaktoren wie Konzentration und Schulzufriedenheit erklärt werden. So hat sich für die Praxis einmal mehr der positive Effekt von Bewegungsförderung auf die schulische und sportliche Leistung bestätigt.