



## Sprache durch und in Bewegung fördern – die Bedeutung der Bewegung für das (Sprach-)Lernen

Friederike Link, Irina Ruppert-Guglhör

### 1 Einleitung

Der Spracherwerb gehört zu den wichtigsten und natürlichsten Entwicklungsaufgaben von Kindern. Bewegung kann einen großen Teil dazu beitragen, diesen Spracherwerb spielerisch zu fördern und den Ausbau sprachlicher und kommunikativer Fähigkeiten zu unterstützen. Daher wird in diesem Artikel im ersten Abschnitt der hohe Stellenwert der Bewegung im Allgemeinen und auf die Ausprägung der exekutiven Funktionen beleuchtet, bevor auf den Zusammenhang zwischen Bewegung und Sprache eingegangen wird. Ausgehend von den Verbindungen zwischen Bewegungs- und Sprachlernen werden Möglichkeiten zur Umsetzung sprachfördernder Bewegungsanlässe bzw. bewegungsorientierter Sprachlernsituationen aufgezeigt. Als Abschluss werden Spielideen dargestellt, die eine Verbindung der Förderung von exekutiven Funktionen sowie sprachlicher Lernziele durch und in Bewegung zum Ziel haben.

### 2 Die Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung

Bewegung, Spiel und Sport im Kindesalter gehören zu den elementaren Entwicklungsschritten und bringen zahlreiche positive Auswirkungen mit sich. In keiner anderen Lebensphase spielt die Bewegung eine solch herausragende Rolle wie in der frühen Kindheit. Ein ausreichendes Maß an Bewegung und körperlicher Aktivität stellen eine Grundvoraussetzung für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes dar (Weineck, 2010). Daher ist es von zentraler Bedeutung, Kinder frühzeitig an Bewegung heranzuführen und sie für diese zu begeistern. In der Regel neh-

men Kinder – dank ihres ausgeprägten Bewegungsdranges – die Umwelt als Bewegungswelt wahr. Sie experimentieren, entdecken, erproben und lernen so ihre Umwelt durch Bewegung kennen (Zimmer, 2014).

Obwohl die meisten Kinder die positiven Effekte von Bewegung automatisch erleben, gibt es immer mehr Kinder, die bereits im Kindergarten- und Grundschulalter einen ausgeprägten Bewegungsmangel aufweisen und an zahlreichen negativen Folgen, wie z. B. Haltungsschwächen, Übergewicht und Adipositas, leiden (Wabitsch, Moss & Kromeyer-Hauschild, 2014). Bereits 15,4% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig und 5,9% adipös (Schienkiewitz, Brettschneider, Damerow & Schaffath Rosario, 2018). Die bundesweiten Prävalenzzahlen von übergewichtigen (und adipösen) Erstklässlern variieren bereits zwischen 8,4% (3,3%) bis hin zu 11,9% (5,1%) (Moss et al., 2012). Somit erhalten die positiven Auswirkungen von Bewegung gerade in der heutigen Zeit Dank des vermehrt sitzenden Lebensstils und der rasant steigenden Mediatisierung einen größeren Stellenwert (Tremblay, Colley, Saunders, Healy & Owen, 2010). Der durch die zunehmend sitzende und inaktive Lebensweise geprägte Begriff „Generation S“ wird häufig synonym für einen sozialen Rückzug und eine „Verhäuslichung“ der Kinder verwendet (Dreger & Huber, 2013). Inaktivität wird mittlerweile als unabhängiger Risikofaktor beschrieben (Peltzer & Pengpid, 2016) und unterstreicht die hohe Bedeutsamkeit des Themas.

Sportliche Aktivität und Bewegung tragen eine Kaskade positiver Wirkungen mit sich: zum einen die kurzfristigen Effekte, die bereits in der Kindheit bemerkbar sind, und zum anderen die langfristigen, nachhaltigen Effekte, die sich erst im Erwachsenenalter erkennen lassen.

### Zahlreiche elementare Gründe, um sich frühzeitig genügend zu bewegen

- Ausreichend Bewegung und die dadurch entstehenden kindgerechten Reize erhöhen die Knochendichte, die auch langfristig im Erwachsenenalter erhalten bleibt. Der Bewegungsapparat passt sich durch die Belastung an (Weineck, 2010).
- Bewegung hilft, die Muskelmasse aufzubauen, die Fettmasse abzubauen und den Grundumsatz zu steigern. In Bezug auf den Stoffwechsel regt Bewegung den Grundumsatz und die Sauerstoffversorgung an, sodass das Immunsystem leistungsfähiger und belastbarer wird. Das Risiko an Übergewicht und einer Adipositas zu erkranken wird hierbei frühzeitig reduziert (Weineck, 2010; Graf, Dordel & Reinehr, 2007).
- Sehr bedeutend bezüglich der kognitiven Leistungsfähigkeit sind die positiven Anpassungen im Nervensystem. Durch ausreichend Bewegung wird die Sauerstoffversorgung und Synapsenbildung im Gehirn erhöht und dies führt zu einer verbesserten kognitiven Leistungsfähigkeit, zu einem verbesserten Arbeitsgedächtnis sowie zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus werden Selbstständigkeit, Zielstrebigkeit und Kontaktfreudigkeit gesteigert (Weineck, 2010; Graf et al., 2007). Gleichzeitig ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung zu höheren kognitiven und schulischen Leistungen, einer besseren Sprachentwicklung sowie einer erhöhten Aufnahme-, Merk- und Konzentrationsfähigkeit führt (Chaddock, Pontifex, Hillman & Kramer, 2011; Frey & Mengelkamp, 2007).
- Für die motorische Entwicklung von Kindern stellt Bewegung eine wesentliche Voraussetzung dar. Das