Donnerstag, 21. April 2022

BZ BERNER ZEITUNG

BZBERNERZEITUNG.CH



Schulprojekt in Ittigen

# Wenn Erstklässler Kung-Fu lernen

Kampfkunst in der Schule: Kinder einer ersten Klasse in Ittigen haben es ausprobiert. Welche Wirkung das Training hat, misst nun die Uni Bern.

Damaris Hohler Franziska Rothenbühler (Fotos) Publiziert: 20.04.2022, 15:52

Kampfkunstlehrer Adrian Binggeli führt eine Schulklasse in Ittigen in die Geheimnisse der chinesischen Kampfkunst Kung-Fu ein.

Foto: Franziska Rothenbühler

Die Erstklässler der Schule Ittigen knien in vier Reihen auf dem Turnhallenboden, alle an ihrem zugeteilten Platz, und warten still und leise auf den Unterrichtsbeginn. «Abay!», begrüsst sie Adrian Binggeli und verneigt sich vor ihnen, dabei tippt er mit dem Zeigefinger leicht an die Stirn. «Abay» ist eine Begrüssung in der auf den Philippinen verbreiteten Sprache Cebuano und bedeutet «Begleiter».

Die Kinder tun es ihm gleich und ahmen die Aufwärmübungen nach, die ihnen Binggeli vorzeigt – Arme kreisen, Körper ausschütteln, erste Kickübungen. Die Stimmung unter den Siebenjährigen ist ausgelassen, gleichzeitig sind sie konzentriert bei der Sache. Nur dann und wann wird einem Gspändli verstohlen etwas zugeflüstert.

## Dem Training zu verdanken?

Die Kinder sind Teil eines Pilotprojekts: Während einem halben Jahr, von den Herbst- bis zu den Frühlingsferien, erhielten sie einmal wöchentlich Kung-Fu-Unterricht. Ein Forschungsteam der Universität Bern begleitete sie dabei und wertet nun aus, wie sich das Kampfkunsttraining auf die Konzentration, die Sportmotorik und das Klassenklima auswirkt.

**«Die Klasse kann während einer Mathematiklektion mucksmäuschenstill sein.»**

Klassenlehrerin Helene Ukoh

Kampfkunstlehrer Adrian Binggeli ist durch seine langjährige Erfahrung von den positiven Effekten der Kampfkunst überzeugt. Auch in der Schule Ittigen hätten die Kinder im vergangenen halben Jahr «immense Fortschritte» gemacht, sagt er. Zu Beginn seien die frischgebackenen Erstklässler ein «wilder Haufen» gewesen; nun könne er mit den Schülerinnen und Schülern konzentriert arbeiten. Dem pflichtet Klassenlehrerin Helene Ukoh bei: «Die Klasse kann während einer Mathematiklektion mucksmäuschenstill sein. Das ist sicher auch dem Kung-Fu-Training zu verdanken.»

## Studie der Universität läuft

Studienleiter Valentin Benzing von der Universität Bern hat bei vergangenen Studien bereits einen positiven Effekt auf die Konzentrationsfähigkeit beobachtet. Kampfkunst kann die sogenannten exekutiven Funktionen fördern, das heisst geistige Fähigkeiten, die unser Denken und Handeln steuern. Dazu gehören beispielsweise die Aufmerksamkeit und das Arbeitsgedächtnis.

Häufig wird befürchtet, dass Kinder heutzutage generell eine geringere Konzentrationsfähigkeit besitzen als früher – aufgrund des gesteigerten Medienkonsums. Silvia Pool Maag, Professorin für Sonderpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Zürich, sagt dazu: «In der Forschung gibt es bislang allerdings keine Evidenz für diesen Zusammen hang.» Bekannt sei indes, dass jüngere Kinder im Allgemeinen eine kürzere Konzentrationsspanne hätten. Bei zehn jährigen Kindern sind dies rund 20 Minuten. Mit der Einführung von Harmos – dem nationalen Harmonisierungsprojekt für die Volksschule – werden Kinder in der Schweiz ein Jahr früher eingeschult. Das jüngere Alter der Kinder wirke sich dementsprechend auch auf ihre Konzentrationsfähigkeit aus, so Pool Maag.

## Ein festes Unterrichtsfach?

In der Turnhalle Ittigen ist die erste Klasse nun aufgewärmt und beginnt mit den Kung-Fu-Übungen. Sie startet mit einem gegengleichen Boxen, bei dem die Kinder jeweils den gegenüberliegenden Arm und das entsprechende Bein heben müssen. Manche brauchen einige Versuche, bald boxt jedoch die ganze Klasse fröhlich in die Luft.

Die Schülerinnen und Schüler lernen auch, wie sie gezielte Schläge ausführen können.
Foto: Franziska Rothenbühler

Was simpel aussehe, sei koordinativ äusserst anspruchsvoll, meint Binggeli. Nach dem halben Jahr Training würden allerdings auch Kinder, die zu Beginn grosse Mühe damit gehabt hätten, diese Übung beherrschen.

Schulleiterin Nicole Walther ist zufrieden mit dem Pilotprojekt und würde den Kampfkunst-Unterricht gern als fixen Bestandteil im ersten Schuljahr verankern. Noch offen ist, ob sich genügend finanzielle Mittel auftreiben lassen. Die Stunden werden unter anderem mit dem Budget für Präventionsangebote finanziert.

Ein wichtiges Ziel der Kung-Fu-Lektionen ist es nämlich, dass sich die Kinder weniger von ihren Impulsen steuern Sportwissenschaftler Benzing zeigen Studien auf, dass Kampfkunst aggressives Verhalten reduziert. Schulleiterin Walther sagt: «Die Kinder müssen lernen, auf sich selbst zu hören und in ihrem Körper verankert zu sein.» Anstatt bei Konflikten «sofort reinzuschlagen», sollen sie andere Lösungsstrategien finden.

## Ein Erfolgserlebnis für alle

Die Erstklässler wenden sich nun dem Herzstück des halb jährigen Trainings zu: Eine fliessende Abfolge von acht Übungen, genannt Kombi-Step. Diese war für viele der Siebenjährigen eine Herausforderung; nicht umsonst heisst das chinesische Wort Kung-Fu auf Deutsch «harte Arbeit».
«Jedes Kind hat die Übungen in einem unterschiedlichen Tempo gelernt», sagt Binggeli. «Ich habe das Programm  aber so angepasst, dass es jeder erfüllen kann.» Ein solches Erfolgserlebnis sei für das Selbstwertgefühl der Kinder wertvoll.

Auch Hüpfübungen gehören zum Programm der Kung-Fu-Lektion.

Foto: Franziska Rothenbühler

Dies hat auch Sportwissenschaftler Benzing bei früheren Studien beobachtet: Durch Kampfkunst können Kinder positive Erfahrungen sammeln im Umgang mit ihrem Körper und anderen Kindern. Lehrerin Helene Ukoh formuliert es so: «Die Kinder erleben sich stark als Gruppe während diesen Lektionen; wenn jemand aus der Reihe tanzt, stört es die ganze Klasse.»

## Die Freude über das Diplom

Im Winter konnten die Erstklässler mit dem Kombi-Step sogar eine Prüfung ablegen und erhielten dafür ein Dinosaurierabzeichen und ein Diplom. Damit können sie an einer Kung-Fu-Schule nun direkt in die zweite Stufe einsteigen. Die Kinder hätten sich sehr gefreut über diese Anerkennung. «Einige Kinder sagten mir bereits Wochen zuvor, sie freuten sich wahnsinnig auf das Diplom», sagt Binggeli. «Im nächsten Atemzug fragten sie dann: Was ist eigentlich ein Diplom?

Zum Schluss der Lektion knien sich die Kinder wieder auf den Boden und beenden die Stunde mit geschlossenen Augen. Für zwei Minuten sollen sie ganz bewusst ein- und aus atmen. In der letzten Minute wippen die Kinder etwas hin und her und schauen mit grossen Augen in die hinteren Reihen. Bald ist jedoch auch diese Herausforderung geschafft, und Adrian Binggeli schickt sie mit einem letzten
«Abay»-Gruss in die Pause.

Beruhigende Stille: Die Lektion soll dazu beitragen, die Konzentrationsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu stärken. Foto: Franziska Rothenbühler

**Franziska Rothenbühler** ist Fotografin im Fotopool Bern