



**L**iebe Eltern  
In diesen Wochen startet auch an eurer Gemeindeschule das Gesundheits- und Bewegungsprojekt FlickFlack.

Mit regelmässigen FlickFlack-News wollen wir euch Eltern einen Einblick geben, was das Projekt FlickFlack beinhaltet und erklären, warum wir diese Inhalte für wichtig halten.

Gleichzeitig möchten wir euch auch einladen, aktiv am Projekt teilzunehmen und euch mit euren Fragen zum Thema an [flickflack@schulen.li](mailto:flickflack@schulen.li) zu wenden.

## Ist Bewegung gesund?

**O**der anders gefragt, unter welchen Voraussetzungen ist Bewegung gesund?

Eine schwierige Frage, die voraussetzen würde, Gesundheit exakt zu definieren. Dennoch eine Frage, die es sich aus meiner Sicht lohnt, genauer zu betrachten, denn überall kann man lesen, dass Bewegung gesund ist und viele Gesundheitsrategeber rufen zu mehr Bewegung auf. Grundsätzlich hat der menschliche Körper zwei Betriebsmodi. Den sympathischen aktiven Kampfmodus und den parasympathischen, passiven Erholungsmodus. Wie fast in allen Dingen gilt, die Dosis macht das Gift bzw. das Gleichgewicht ist entscheidend.

Gesundheit beinhaltet sowohl das psychische wie das körperliche Wohlbefinden. So können wir stark vereinfacht, aber dennoch treffend festhalten, dass das, was uns Angst macht oder uns überfordert, uns langfristig krank macht. Auch wenn es sich dabei um Bewegung(en) handelt. Egal, ob wir sportlich sind oder nicht, erfordert unser Alltag von uns eine Vielzahl von bewegten Aktivitäten. Welche davon für uns beängstigend sind, entscheidet unser System individuell und unterbewusst, meist fernab von unserer Wahrnehmung.

Je besser unsere Bewegungskompetenzen sind, desto geringer ist die Summe der negativen Erlebnisse im Tagesablauf, egal ob es sich um sportliche Aktivitäten, das Überqueren einer Strasse oder andere potenziell gefährliche Erlebnisse handelt.

Damit Bewegung, Sport und andere Aktivitäten ihren positiven Nutzen für unsere Gesundheit entfalten können, ist es also von enormer Bedeutung, dass sie uns nicht überfordern. Entscheidend dafür ist die vielseitige Entwicklung und Erhaltung unserer Sensomotorik. Sie ist das Instrument, welches wir bekommen haben, um stressfrei mit unserer Umwelt agieren zu können.

## FlickFlack

**I**n einer leistungsorientierten Gesellschaft wird dem Thema ganzheitliche Gesundheit auf Kosten von anderen Schwerpunkten leider oft zu wenig Bedeutung, Platz und Zeit eingeräumt, obwohl genau dies letztendlich die Basis für eine leistungsfähige Gesellschaft wäre.

Mit Wissen und Werkzeugen werden Multiplikatoren, Lehrkräfte, Eltern und Kinder befähigt, ihre natürlichen Grundbedürfnisse wieder zu erkennen und zu fördern.

Flick Flack stärkt das Gesundheitsbewusstsein aller Beteiligten.

Die FlickFlack-„Tools“ stärken die Basisfähigkeiten für ein gesundes, glückliches Leben und sind effizient und leicht in den (Schul)-Alltag zu integrieren.

Schritt für Schritt erweitern wir gemeinsam unsere Gesundheitskompetenz und sorgen damit für mehr Lebensqualität.

Bewegte Grüsse

Flurin Dermon  
FlickFlack Coach



## Die Sensomotorik – das Körper ABC

**W**ährend niemand von einem Kind verlangt, dass es einen Text vorliest, bevor es das ABC kann, bringen wir Kinder und auch uns Erwachsene im Bewegungs- und Sportbereich - und unbewusst auch im Alltag - oft aber genau in solche Situationen.

Natürlich nicht böse, sondern gut gemeint, werfen wir schon kleinen Kindern einen Ball zu, in der Hoffnung, dass sie ihn fangen, ohne uns zu überlegen, ob die Sinneswahrnehmung bereits ausreichend entwickelt ist, damit das Kind überhaupt wissen kann, wo der Ball ist und wann er bei ihm sein wird. Damit erzeugen wir Angst und Unbehagen und das Scheitern verstärkt die negativen Erlebnisse.

Da der Lebensraum und Alltag unsere Kinder immer weniger dem natürlich und optimalen Umfeld entspricht, entwickeln sich viele der Sinnesorgane nicht mehr ausreichend, vielseitig und ausgeglichen. Der daraus resultierende „körperliche Analphabetismus“ macht Sport zu „Mord“. Damit Sport und Bewegung ihren präventiven Nutzen erfüllen können, ist es elementar, dass sie für Vertrauen und freudvolle Erfahrungen sorgen, denn nur dann unterstützen sie auch das psychische Wohlbefinden und haben die Chance, neben all den anderen „Ablenkungsmöglichkeiten“ (Computerspiele, Fernsehen, etc.) bestehen zu können.

## FlickFlack-Inputs

**E**in wichtiger Teil des Projekts FlickFlack sind die Sensory Inputs, welche allen Gemeindeschullassen zur Verfügung stehen.

- Einfach kurze Übungen, die überall im Alltag angewandt werden können und eine vielseitige Entwicklung der Sensomotorik anregen und fördern.
- Diese erhöhen die Selbstkompetenz und das Selbstvertrauen der Kinder für mehr Freude und Sicherheit im bewegten Alltag.

## Was können wir alle einfach dazu beitragen?

**M**ehr Zeit mit unseren Kindern draussen in der Natur verbringen, egal ob beim Verweilen im Wald oder am Fluss, das Angebot an diversen Sinneseindrücken ist gross und vielseitig!

## „Senso“motorik

**U**nserere Bewegungskompetenz ist abhängig von der Qualität unserer Sinneseindrücke

1. dem Sehsinn
2. dem Gleichgewichtssinn
3. dem Hörsinn
4. dem Geruchssinn
5. dem Geschmacksinn
6. dem Tastsinn
7. dem Tiefensinn

Dies sind die Instrumente, die wir bekommen haben, um unsere Umwelt präzise wahrnehmen zu können.

Die Sinne stellen die Basisfähigkeit für alle anderen Tätigkeiten, sei es das Lesen oder das Zuhören, das Fangen eines Balles usw. dar.

Nur wenn sie einem breiten Angebot an vielseitigen Reizen ausgesetzt werden, können sie optimal entwickelt und erhalten werden.

Basierend auf den Sinneseindrücken und deren Interpretation agieren wir dank unseren motorischen Fähigkeiten (atmen, greifen, gehen, laufen, fangen, klettern, fahren, etc.) - ob unbewusst oder bewusst - ständig mit unserer Umwelt, immer so, wie es sich für uns gerade optimal anfühlt.

Vielfältige Möglichkeiten mit der Umgebung zu interagieren, stärken unser Selbstvertrauen und machen uns somit gesund und glücklich.

## Weitere Informationen



<https://www.llv.li/de/landesverwaltung/schulamt/bildungsbereiche/themen-und-projekte/gesundheitsfoerderung>

