

Wenn Bewegung in die Schule kommt



MOMO MOTIVIERT. Seit 2014 unterstützt Future Wings das Projekt „Monkey Motion“, das Volksschulkindern mit einem Affenspaß die Wichtigkeit von Bewegung vermittelt.

Vorturnen. Manfred Simonitsch macht sich zum Affen, um Kinder für Bewegung zu begeistern



Er springt von Tisch zu Tisch, läuft auf allen Vieren, laust sich und anderen den Kopf: Ganz klar, dieser Mann macht sich zum Affen. Vor einer gesamten Volksschulklasse! Und das aus beruflichen Gründen. Wobei man, genau genommen, bei Manfred Simonitsch wohl eher von einer Berufung sprechen muss. 2012 konzipierte der Gesundheitscoach und Sportwissenschaftler das Projekt „MonkeyMotion“, kurz „MoMo“, bei dem Kinder zu mehr Bewegung motiviert werden. Bereits während seiner Zeit als Lehrer an einem Gymnasium ist dem gebürtigen Grazer aufgefallen, dass es in dieser Altersstufe bereits zu spät ist, die Kinder wirklich für Bewegung zu begeistern. „Mit 12 oder 13 Jahren sind die Strukturen bereits geschaffen – für wen Bewegung bis dahin nicht ganz selbstverständlich ist, für den wird sie es voraussichtlich auch nicht mehr“, erzählt Simonitsch. Sein Fazit: Rein in die Volksschulen und mit den Kids körperlich aktiv werden.

Mehr als turnen – und das auch noch geschenkt

Das Programm – ein Bewegungsritual, das Kinder und Lehrkräfte erlernen, sowie Übungen zur Entspannung und

Achtsamkeit als auch Workshops in den Bereichen Tanz und Motorik – ist für Volksschulen gratis. Bei der Realisierung fungiert Future Wings nicht nur größtenteils als Kostenträger, sondern wirkt vor allem auch bei der inhaltlichen Weiterentwicklung mit. „Ein finanzieller Aufwand für die Schule würde eine deutliche Barriere für ‚MoMo‘ darstellen“, ist sich Simonitsch sicher.

Den Affen – im Projekt heißt das kleine Affenmaskottchen „MoDo“ – hat Manfred Simonitsch übrigens sehr bewusst als Symbol gewählt: Er ist Synonym für die Freude an der Bewegung und „bereits seit meiner Kindheit mein absolutes Lieblingstier“. Bewegung ist

Daten & Fakten MoMo

- Monkey Motion auf einen Blick**
- „MoMo“ ist für Volksschulen gratis. Finanziert wird das Projekt über Future Wings.
- Weit mehr als 100 „MoMo“-Einsätze mit über 1.600 Kindern hat Manfred Simonitsch bereits realisiert.
- 2027 möchte „MoMo“ in 50 Volksschulen integriert sein.

jedoch nicht der einzige Baustein im vom Affen inspirierten Projekt. Um nicht nur die motorische Entwicklung zu fördern, werden im Sinne der Ganzheitlichkeit, auch Elemente aus dem Yoga oder der Achtsamkeitslehre integriert. Darüber hinaus sollen die Kinder ein Bewusstsein für ihren Körper und ein gesundes Leben aufbauen. Dies gelingt durch spielerische Wissenserweiterung und Rituale, die die Möglichkeit geben, Abläufe im Bewusstsein zu verankern.

Auch Gefühle spielen bei „MoMo“ im Sinne der Ganzheitlichkeit eine wesentliche Rolle. „Wenn ich in eine Klasse gehe, frage ich immer, was die Kinder denn so über Affen wissen. Zu 99 Prozent werden dann das Klettern und die Banane erwähnt“, erzählt Simonitsch. Daraufhin fängt der Pädagoge an zu berichten, was er bereits alles mit Affen erlebt hat und wie sie sich verhalten –



»Bewegung ist gerade für Kinder essenziell, weil diese den Organismus ganzheitlich stärkt.«

MANFRED SIMONITSCH,
Projektleiter MoMo



Erlebte auch weiter umgesetzt werden wie beispielsweise das gemeinsame Kochen oder Essen – etwas, was für viele Kinder nicht selbstverständlich ist. Ebenso sind Themen wie „richtiges Atmen“ oder „genug Wasser trinken“ zentrale Bestandteile. Damit all diese Aspekte auch außerhalb der Schule umgesetzt werden, hat Simonitsch einen Sammelpass kreiert. „Mit den Pässen gehen die Kinder zur Mama und sagen ‚Ich möchte mit dir kochen‘ oder sie fordern den Papa auf, mit ihnen auf den Spielplatz zu gehen, um sich gemeinsam zu bewegen. Das Ziel ist es, den gesunden Lifestyle auf freiwilliger Basis auch zu Hause zu verankern“, erzählt Manfred Simonitsch.

Aufmerksamkeit fördern

Wenn die vollgestempelten Pässe wieder zum „MoMo“-Initiator zurückkommen, sind sie nicht nur die Eintrittskarte der Kinder zu einem Gewinnspiel, sondern auch eine wertvolle Rückmeldung über die Wirkung von „MoMo“ außerhalb der Schule. Mehr als die Hälfte der 300 im letzten Jahr ausgegebenen Sammelpässe sind wieder bei Manfred Simonitsch gelandet.

Aber nicht nur die Eltern sind entscheidend für das Projekt. Ein wichtiger Aspekt ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Lehrkräften, sodass diese die gelernten Übungen und Rituale auch in ihre tägliche Arbeit mit den Kindern einbinden. Eine Unterstützung soll in Zukunft verstärkt die „MoMo“-Box sein, die den Lehrkräften seit Beginn des aktuellen Schuljahres die Möglichkeit gibt, die „MoMo“-Inhalte mit den Kindern auch selbstständig durchzuführen. Bewegungs- und Entspannungsübungen, die die Aufmerksamkeit fördern, können durch liebevoll aufbereitete

Anleitungen auf einfache Art und Weise in den Unterricht integriert werden. Eine pure Einbahnstraße ist dieses Projekt jedoch nicht, denn auch der Grazer profitiert von seiner Arbeit mit den Kindern und baut stetig seine Kompetenzen in Sachen Flexibilität und Sensibilität aus: „Du musst mit deiner gesamten Energie und Aufmerksamkeit in jedem Moment sehr intensiv und klar da sein.“

Im Team Herausforderungen meistern

Eine große Hilfe bei den vielen Fragen und Herausforderungen, die seine Arbeit an den Schulen mit sich bringt, sind dabei die Synergien, die er innerhalb des Sozialen Unternehmertums TGW Future Wings nutzen kann. Wichtig seien etwa die Mitwirkenden der privaten Volksschule B.E.L. oder der SOS-Herzkiste, mit denen ein regelmäßiger Gedankenaustausch stattfindet. Eine sehr große Motivation ist und bleibt für Manfred Simonitsch aber auch der StepUp-Contest, der im Juni 2022 zum vierten Mal ausgetragen wurde. Beim Abschlussevent des „MonkeyMotion“-Projekts zeigen jedes Jahr rund 200 Kinder, wie viel Power und Bewegung in ihnen steckt – und erklimmen die Skisprunganlage Hinzenbach: ganze 587 Stufen! Und das noch dazu für einen guten Zweck, denn der Gesamterlös, in diesem Jahr rund 10.000 Euro, wird jedes Jahr in eine bewegungsfördernde Maßnahme eines jungen Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung investiert. „Ich merke manchmal, wie die Kinder selbst völlig überrascht über ihre eigene Leistung sind. Und darüber, dass ihnen Bewegung so viel Freude machen kann. Das ist dann einfach nur super.“ <

emotional dem Menschen sehr ähnlich. Auch Affen spüren Wut, Trauer, Verzweiflung, Glück oder Freude. Genau diese Themen werden dann auch mit den Kindern besprochen.

Die Bewegung kommt dabei aber niemals zu kurz und „wir beginnen dann auch, diese Bewegungen auszuführen – und die Kinder machen sofort rein intuitiv mit und haben tierisch Spaß dabei!“ Rund 100 „MoMo“-Einsätze, an denen annähernd 1.600 Kids teilgenommen haben, wurden bereits abgeschlossen. Und der engagierte Sportwissenschaftler macht sich für die Kinder auch noch in Zukunft gerne zum Affen.

Durch Vorbilder lernen

Im Sinne der Nachhaltigkeit ist allerdings auch die Unterstützung von zu Hause enorm wichtig. Im Familienverband soll das Gehörte, Erlernte und

Zahlen 2021/22 MoMo

Die Kernkennzahlen für MoMo auf einen Blick

Projektausgaben (EUR)	73.000
Zuwendungen (EUR)	73.000
Eigenerlöse (EUR)	0
Eigenfinanzierungsquote	0 %
Anzahl Mitarbeitende (VZÄ)	1
Anzahl Teilnehmende	376