

Der Einfluss von Kinder-Yoga auf das physische Selbstkonzept – eine videobasierte Interventionsstudie mit Schüler*innen des 3. und 4. Jahrgangs

Friday, 17 June 2022 12:30 (1h 30m)

Die Stärkung des physischen Selbstkonzeptes (PSK) durch körperliche Aktivität ist für das Kindes- und Jugendalter hinreichend belegt (u.a. Babic et al., 2014). Ersten Studien zufolge hat insbesondere Yoga bereits im Kindesalter einen positiven Effekt auf das PSK; Die Datenlage gestaltet sich im Hinblick auf die Stichprobengröße und Intervention jedoch sehr heterogen (u.a. Richter et al., 2016; Case-Smith et al., 2010). Vor dem Hintergrund der anhaltenden Corona-Pandemie mit ihren *social-distancing-Geboten* stellt sich die Frage, wie die positiven Einstellungen zum eigenen Körper und das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten in digital geprägten Lehr-Lernsettings weiterhin gefördert werden können. Innovative digitale Lernzugänge und -formate sollen junge Menschen darin unterstützen, bewegungsbezogene Kompetenzen zu erwerben. Die vorliegende Studie untersucht dahingehend den Einfluss einer in den Unterrichtsalltag integrierten videobasierten Kinder-Yoga-Intervention auf das PSK bei Grundschulkindern (n=103) in einem Prä-Post-Design. Das PSK wurde mittels des Fragebogens zur Erfassung des physischen Selbstkonzeptes von Kindern im Grundschulalter (PSK-K) von Dreiskämper et al. (2015) ermittelt. Für die statistische Auswertung wurden Wilcoxon-Tests sowie die Rangkorrelationsanalyse nach Spearman durchgeführt. Erste Ergebnisse zeigen, dass sich für Kinder mit einem zum ersten Messzeitpunkt unterdurchschnittlich entwickelten PSK der Gesamtscore ($p=0,022$) sowie die Subscores *Allgemeine Sportlichkeit* ($p=0,003$), *Beweglichkeit* ($p=0,014$), *Koordination* ($p=0,044$) und *Kraft* ($p=0,022$) signifikant verbesserten. Die Ergebnisse sprechen dafür, dass eine videobasierte Yoga-Instruktion für Kinder eine Möglichkeit eröffnen kann, das PSK auch im Schulalltag, z.B. im Rahmen einer bewegten Pause, zu fördern. Eine individuelle Anleitung durch eine Versuchsleitung scheint nicht notwendig. Die digitale Umsetzung im Klassenverbund hat sich als wirksam erwiesen und ermöglicht eine niedrigschwellige Durchführung von Kinder-Yoga in der Schule.

Literatur

- Babic, M., Morgan, P., Plotnikoff, R., Lonsdale, C., White, R. & Lubans, D. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* 44(11), 1589–1601.
- Case-Smith, J., Shupe Sines, J., & Klatt, M. (2010). Perceptions of Children Who Participated in a School-Based Yoga Program. *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 3(3), 226–238.
- Dreiskämper, D., Tietjens, M., Honemann, S., Naul, R. & Freund, P. A. (2015). PSK-Kinder – Ein Fragebogen zur Erfassung des physischen Selbstkonzeptes von Kindern im Grundschulalter. *Zeitschrift Für Sportpsychologie*, 22(3), 97–111.
- Richter, S., Tietjens, M., Ziereis, S., Querfurth, S. & Jansen, P. (2016), Yoga training in junior primary school-aged children has an impact on physical self-perceptions and problem-related behavior. *Frontiers in Psychology, Movement Science and Sport Psychology* 7(203), 1-34.

Arbeitskreis

Primary authors: GRÄTZ, Kristof (Leibniz Universität Hannover, Institut für Sportwissenschaft); SIEWERT, Kira (Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Tanz und Bewegungskultur); GESCHONKE, Fenja (Leibniz Universität Hannover, Institut für Sportwissenschaft)

Presenters: GRÄTZ, Kristof (Leibniz Universität Hannover, Institut für Sportwissenschaft); SIEWERT, Kira (Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Tanz und Bewegungskultur); GESCHONKE, Fenja (Leibniz Universität Hannover, Institut für Sportwissenschaft)

Session Classification: Postersession