



Das ist Bal-A-Vis-X

Bal-A-Vis-X steht für „Balance“ (Gleichgewicht), „Auditory“ (Hören/Rhythmus), „Visuell“ (Augenfolgebewegungen) und „X“ für „eXercises“ (Übungen).

Es ist ein wunderbares Gehirntraining bestehend aus über 300 Übungen mit Sandsäckchen und kleinen Bällen, die eine Person alleine, mit einem Partner oder in einer Gruppe ausführen kann.

Diese Übungen wurden von dem Pädagogen Bill Hubert in den USA entwickelt. Er arbeitete 35 Jahre als Lehrer in verschiedenen Schulformen. Immer wieder stellte er fest, dass ein Teil seiner Schüler Schwierigkeiten hatte, so zum Beispiel beim Lesen, beim Konzentrieren oder in ihrem Verhalten und deren Auswirkungen auf ihr Leben.

Bill Hubert suchte nach Unterstützungsmöglichkeiten und entwickelte nach und nach diese effektive Methode, die Groß und Klein viel Spaß bereitet!

Bal-A-Vis-X hat sich sogar bei vielen Lernstörungen wie Dyskalkulie und LRS und Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen bewährt.

Was durch Bal-A-Vis-X erreicht werden soll

Die wichtigsten Elemente von Bal-A-Vis-X sind Gleichgewicht, Rhythmus, Augenfolgebewegung und ein Verhaltensrahmen.

Das Gleichgewicht wird durch zeitweisen Einsatz von Balancebrettern trainiert. Mit dem Gleichgewichtssinn hängt u.a. auch die Funktion der Augen und Ohren eng zusammen. Ein gutes Gleichgewicht hat sich für das Lernen als sehr wichtig herausgestellt. Das Hessische Ministerium hat eine Studie in Auftrag gegeben – das „Projekt Schnecke“-, in der nachgewiesen wurde, dass Kinder, die in ihrem Gleichgewicht trainiert wurden, bessere Noten in Mathematik, Deutsch und Sport bekamen, sich besser konzentrieren konnten und sich insgesamt wohler fühlten.

Alle Übungen im Bal-A-Vis-X werden in einem bestimmten Rhythmus ausgeführt. Unser ganzes Leben enthält Rhythmus, so z.B. unser Atem, unser Herz, unsere Sprache...

Zum Rhythmus gehört zum Beispiel, dass man auch mal eine Pause einhalten kann. Dies fällt manchen Kindern, besonders bei ADHS, sehr schwer.

Wer einen „Flow“ (Energiefluss) durch Rhythmus in einer Gruppe erlebt, genießt dies und fühlt sich deutlich mehr als Teil der Gemeinschaft. Wer Rhythmus trainiert, lernt und behält Erlerntes besser. Auswendig lernen, fällt zunehmend leichter, wenn man es mit bestimmten Bal-A-Vis-X Übungen verbindet.



Alle Bal-A-Vis-X Übungen zielen auf das Training der Augenmuskeln ab. Nur, wer seine Augen vollständig unter Kontrolle hat, ist in der Lage, zielgerichtet hinzuschauen, wenn z.B. die Lehrerin etwas Neues zeigt. Richtiges Lesen funktioniert nur, wenn keine Buchstaben übersprungen werden und immer die richtige Zeile gefunden wird. Eine gute Augenmuskulatur ist also ein wichtiger Schlüssel für erfolgreiches Lernen.

Der Bal-A-Vis-X Schüler lernt genaues Hinschauen und trainiert seine Augen-Folge-Bewegungen sowie eine gute Hand-Auge-Koordination.

Bal-A-Vis-X arbeitet gleichzeitig am Verhaltensrahmen. Eine gute Selbst-Steuerung ist für Schüler enorm wichtig, um Erfolg in der Schule und später in der Ausbildung und im Beruf zu haben. Wer lernt zu warten, eigene Bedürfnisse zeitweise aufzuschieben und Anweisungen zu befolgen, wird weniger anecken und keinen Ärger mit anderen Menschen bekommen.

Wie die Übungen vermittelt werden

Wenn die Übungen vermittelt werden, wird nicht gesprochen. Das ist erst einmal ungewohnt.

Bal-A-Vis-X findet am Anfang im „Eins zu Eins-Kontakt“ statt. Das heißt: zunächst ein in Bal-A-Vis-X ausgebildeter Erwachsener trainiert mit einem Kind.

Später arbeiten auch Kinder mit anderen Kindern zusammen. Sie lernen dabei, sich auf andere einzustellen, z.B. auf die unterschiedlichen Größen und Fähigkeiten. Dies fördert das soziale Miteinander.

Wenn Schüler eine gute Technik erworben haben, dürfen sie neue Schüler in einzelne Übungen einweisen. Sie machen die Erfahrung, Lehrer zu sein und selbst Verantwortung für andere zu übernehmen. Das steigert ihr Selbstbewusstsein.