

# Starke Muskeln – Wachser Geist

Seit 30 Jahren setze ich mich mit dem Thema ADHS auf vielen verschiedenen Ebenen auseinander. Als Psychologin in therapeutischen Settings mit Kindern und ihren Eltern und in meinem zweiten Beruf als Gymnastiklehrerin im Bereich Psychomotorik. Nichts liegt näher, als diese beiden Bereiche zusammenzuführen. Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass mit einer besseren körperlichen Fitness eine verbesserte Kontrolle der Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung und Kognitionen verbunden ist (Überblicksarbeit Lehnert, 2014). Die Steuerung von Motorik, Aufmerksamkeit und exekutiven Funktionen steht in einem inneren Zusammenhang. Um einen optimalen Wahrnehmungszustand im Gehirn zu erzeugen, müssen die verschiedenen Regelkreise des Gehirns miteinander arbeiten (Annunziato, 2007). Aus diesen Erkenntnissen heraus habe ich ein Trainingsprogramm entwickelt, das Übungsschwerpunkte für Kinder mit Selbstregulationsstörungen anspricht, aber auch viele Aspekte der körperlichen Entwicklung fördert. Deshalb ist es ein Primärpräventionsprogramm für alle Kinder geworden, das vielseitig einsetzbar ist.

Mir war besonders wichtig, dass die Kinder:

1. Spaß an der eigenen Bewegung und am Spiel mit anderen haben.
2. Über die besonderen Aufgabenstellungen ihre eigene Zentrierungsfähigkeit entdecken.
3. Spielideen bekommen, die ihnen sinnvolle Handlungsplanung ermöglichen.
4. Ihre koordinativen Fähigkeiten erweitern und sie an Kraft und Ausdauer gewinnen.
5. Anregungen finden für ein tägliches, kleines Fitnessprogramm, bei dem die ganze Familie ihren Spaß hat.

Das Trainingsprogramm „Starke Muskeln – Wachser Geist“ bietet für drei Altersstufen (4-6, 6-8, 8-10 Jahre), angepasst an den jeweiligen Entwicklungs- und Leistungsstand, sorgfältig ausgewählte Trainingsanreize. Das Programm umfasst 12 Stunden à 60 Minuten für jeweils eine Altersstufe. Es stellt somit ein eigenständiges Kursangebot für jede Altersgruppe dar. Insgesamt liegen 36 Stundenbilder mit Beschreibung und Materialübersicht vor. Der Trainingsinhalt in den verschiedenen Altersstufen ist aufeinander aufbauend. Um optimal mit den Angeboten zu motivieren, sind die Aufmachungen dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder angepasst. Die pädagogischen Begleitinformationen für die Eltern beziehen sich auf die Unterrichtsinhalte der jeweiligen Altersgruppe.

Das Trainingsprogramm basiert in der Umsetzung auf zwei Ebenen: die Trainingsstunde und die häusliche Trainingseinheit mit den Eltern gemeinsam oder bei den Älteren auch selbstverantwortliche Aufgabe.

## Die Trainingsstunde

Die Stunden haben einen wiederkehrenden Ablauf von drei Elementen. Die Ritualisierung des Stundenablaufs ermöglicht den Kindern einen schnellen Einstieg in die Übungsstunde. Die sich wiederholenden Elemente fördern die Orientierung der Kinder auf das Wesentliche und erleichtern den organisatorischen Rahmen.

### Element 1 Körperwahrnehmungs (Propriozeptives)-Training

(Zeitlicher Rahmen: ca. fünf Min. zu Beginn und 15 Min. am Abschluss jeder Trainingseinheit)

Schwerpunkt des Stundeneinstiegs sind Bewegungsübungen, die das externe und interne Gleichgewicht schulen, ein besonderer Baustein für Kinder mit Selbstregulationsstörungen.



Bild 1

(Bild 1) Des Weiteren werden Kraftübungen für die stützende Rücken- und Bauchmuskulatur und Übungen zur Balance der Muskulatur im Bereich Brust und Beine erarbeitet. Dazu werden Hocker und Wackelbretter als Trainingsgeräte eingesetzt. Diese Übungen stellen die Vorbereitung für das häusliche Training dar. Die Kinder bekommen die gelernten Zentrierungsübungen als Trainingsmanual passend zu jeder Stunde ausgehändigt. Die Zentrierungsübungen kommen unter anderem aus dem Bereich Yoga und Qigong. Bei geübten Kindern werden Bewegungsformen aus dem Tai-Chi eingesetzt. Den Übungen ist gemeinsam, dass sie den Energiefluss im Körper stärken und das Körperbewusstsein fördern. Die Kinder lernen, sich bewusst koordinativ zu bewegen. Jeder Arm und jedes Bein kann unabhängig voneinander eingesetzt werden, ohne die innere und äußere Balance zu verlieren. Der Hocker, auf dem die Kinder