

Starke Muskeln –Wacher Geist

Seit 30 Jahren setze ich mich mit dem Thema ADHS auf vielen verschiedenen Ebenen auseinander. Als Psychologin in therapeutischen Settings mit Kindern, deren Eltern, und in meinem zweiten Beruf als Gymnastiklehrerin und Sportbegeisterte. Nichts liegt näher, als diese beiden Bereiche zusammen zu führen. 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 (Annunciato, 2007). Aus diesen Erkenntnissen heraus habe ich ein Trainingsprogramm entwickelt, das als Primärpräventionsprogramm allen Kindern zugänglich ist. Dabei ist es mir 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 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 – Wacher Geist“ bietet für drei Altersstufen (4-6, 6-8, 8-10 Jahre), angepasst an den jeweiligen Entwicklungs- und Leistungsstand, sorgfältig ausgewählte Trainingsanreize. Das Angebot umfasst 12 Stunden à 60 Minuten für jeweils eine Altersstufe und 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 aufgebaut. Um optimal mit den Angeboten zu motivieren, sind die Aufmachungen und die pädagogischen Begleitungen für die Eltern dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder angepasst.

Das Trainingsprogramm basiert in der Umsetzung auf 2 Ebenen: Die Trainingsstunde und die häusliche Trainingseinheit mit den Eltern gemeinsam oder aber auch selbstverantwortlich.

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. 5 Min. zu Beginn und 15 Min. am Abschluss jeder Trainingseinheit)

Schwerpunkt des Stundeneinstiegs sind Bewegungsübungen, die das externe und interne Gleichgewicht schulen. 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 folgen traditionellen asiatischen Erfahrungen und kommen für jede Altersstufe angemessen aus dem Yoga und dem Chigong. 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 stehen hat eine wichtige Funktion. Der erhöhte und räumlich begrenzte Stand aktiviert die Tätigkeit der Neuronen Netzwerke im Hirnstamm. Die Kinder können, wenn sie auf dem Hocker stehen besser zuhören und ihre Bewegungen präziser ausführen.

Zudem finden die Hocker weiteren organisierenden Einsatz bei den nun folgenden Wettspielen.

Element 2 Kraft, Ausdauerleistung, Koordination und Handlungsplanung

(Zeitlicher Rahmen ca. 25 Minuten)

In diesem Teil wird die Kraft- und Ausdauerleistung durch den Einsatz von Staffel- und Wettspielen trainiert. Sie beinhalten eine große Laufleistung, die, mit verschiedenen Hol- und Bringaufgaben kombiniert, Bewegungsstopp und Handlungsplanung trainieren. Die zu Beginn der Stunde erlernten koordinativen Fähigkeiten setzen die Kinder nun zur schnellen Lösung der Aufgaben ein. Sie werden durch die Anforderungen angeregt eigene Bewegungsmuster zu finden. Neben der Aufrichtung gehören Zentrierung, angemessene Geschwindigkeit und Zielgenauigkeit zu den Parametern des Erfolgs.

Wie allgemein bekannt, wird die Bewegungsqualität stark von der emotionalen Steuerungsfähigkeit beeinflusst. Um gute Leistungen zu bringen, muss die Aktivierung der Aufmerksamkeit angemessen sein. Im Zustand großer Aufregung kann schon mal die Staffelholzübergabe schief gehen. Lässt man sich ablenken, verpasst man den Einsatz. So sammeln die Kinder psychologische Erfahrungen im Umgang mit Stress und ablenkenden Reizen. Auch in dieser Situation hilft das erhöhte Stehen auf einem Hocker oder einer Bank, um das Aktivitätsniveau auf das – genau - richtige Level zu heben (Winter, Arasin (2007).

Element 3 Kooperation und Anpassung an einen Partner oder ein Team

Im dritten Element werden besonders die motorischen und psychodynamischen Anpassungsfähigkeiten geschult. Dabei werden erneut Anforderungen an Kraft und Ausdauer gestellt. Die Bewegungsaufgaben sind mit Denkaufgaben kombiniert und führen so zu hoher Komplexität.

Die Teilnehmer lernen Aufgaben arbeitsteilig zu bearbeiten. Jeder im Team kann seine Fähigkeiten individuell und situativ – variabel zur schnellen Lösungsfindung einsetzen. Diese Aufgaben stellen hohe Anforderungen an die Selbstregulation. Die Fähigkeit, Emotionen und Reize zu filtern, in wichtige und unwichtige Informationen zu gliedern. Trainiert wird die Fähigkeit Handlungen in schneller Abfolge zu planen und Reihenfolgen in der Handlung zu bilden, damit die Bewegungsaufgaben flüssig ausgeführt werden können.

Für die Spiele werden Alltagsmaterialien wie Joghurtbecher, Wäscheklammern, Stoffbahnen, Gartenschlauch, Gardinenringe, Klopapierrollen und Staffelstäbe zu motivierenden Hol- und Bringaufgaben eingesetzt. Es sind also keine teuren Anschaffungen für das Training notwendig. Die Bewegungsideen werden methodisch und didaktisch in einen schwungvollen Unterrichtsfluss umgesetzt, der eine hohe Übungsfrequenz ermöglicht. Während der Trainingsstunde sind die Kinder immer in Bewegung oder mit Gleichgewichtsaufgaben und fokussierter Wahrnehmung beschäftigt.

Häusliche Trainingseinheit

Die Kinder erhalten einen in der jeweiligen Übungsstunde erarbeiteten Trainingsplan. Die Schwerpunkte des häuslichen Trainings liegen in der Steigerung der propriozeptiven und koordinativen Fähigkeiten und in der Steigerung der Kraft spezifischer Muskelgruppen. Sie

werden mit dem Einsatz des Hockers und kleiner Handgeräte durchgeführt. Der Trainingsplan wird von den Kindern selbstverantwortlich geführt und von dem Trainer zu Beginn der folgenden Trainingsstunde kontrolliert und gewürdigt. Form und Inhalt sind der jeweiligen Altersstufe angepasst. Gleichzeitig erhalten die Kinder ein Manual, das sie nach dem Training selbständig weiterführen können. Somit ist eine nachhaltige Benutzung über den Zeitraum des Trainingsprogramms hinaus möglich.

Informationen zu dem Trainingsprogramm

Im Jahr 2011 nahmen 23 Grundschul Kinder aus verschiedenen Grundschulen an der ersten Pilotstudie zu diesem Trainingsprogramm teil. Die Eltern und Lehrer der Kinder wurden mit Hilfe eines Fragebogens über die Fähigkeiten vor und nach dem Training befragt. Das Training zeigte in den drei befragten Bereichen signifikante Veränderungen: in der Bewegungssteuerung, ($t= 3,8$, $n=23$, $p<0.01$), in der Selbstregulation ($t= 3,4$, $n=23$, $p=0.01$) und der Handlungskompetenz, ($t= 3,4$, $n=23$, $p<0.01$). Die Lehrer beobachteten eine aufrechte Sitzhaltung und in Folge eine bessere Konzentrationsleistung. Bei einigen Kindern verbesserte sich das Schriftbild.

Qualifizierung der Trainer

Der Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) vergibt für das Programm das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“. Die ZPP (Zentrale Prüf stelle) erkennt das Trainingsprogramm im Sinne des Präventionsgesetzes als förderungsfähig an. Der Landessportbund Niedersachsen bildet im Gesundheitssport qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter in dem Programm fort. Zum Einsatz kommt das Programm dann in gesundheitssportlich orientierten Sportvereinen, so wie in Vor – und Grundschulen (Kooperationen Kita, Schule und Verein).

Termine für das nächste Jahr 2018 sind:

09. – 11. März in Peine
14. – 15. April in Helmstedt
01. – 02. September in Sögel
21. – 23. September in Leer
26. – 28. Oktober in Rothenburg

Wenn sie Interesse an einer Ausbildung haben, wenden sie sich an die Bildungsreferentin Jutta Borneis im Landessportbund.

Für weitere Fortbildungen an mich - Bettina.Arasin@gmx.

