

# GONGE® INSIGHTS

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe

## Mini Parkour und motorisches Planen

### Motorisches Planen

Beim motorischen Planen greifen wir auf unsere bisherigen Erfahrungen und unser Arbeitsgedächtnis zurück. Für gutes motorisches Planen müssen wir eine Vorstellung von einem Ziel haben, und wir müssen Körper und Sinne dazu bringen können, uns beim Erreichen dieses Ziels zu helfen. Motorisches Planen erfordert Übung und oftmaliges Wiederholen. Strümpfe anziehen lernen beim Kleinkind wäre hier ein Beispiel. Das Kind hat es viele Male gesehen, wie die Eltern es tun, und vielleicht hat das Kind auch das Gefühl, dass die Bewegung ein Ziehen der Hände und Arme bei gestrecktem Fuß und Bein erfordert. Mit dem Sinnesapparat muss das Kind spüren, wie der Strumpf offen gehalten werden muss und wie viel Kraft nötig ist, um die Öffnung des Strumpfs groß genug zu machen. Mit den Augen muss das Kind erfassen, ob alle Zehen durch die Öffnung gehen und mit dem ganzen Körper muss es auf dem Po balancieren, wenn ein Fuß vom Boden gehoben wird, um den Strumpf anzuziehen. Dabei kann viel schiefgehen, Übung und Ausdauer sind also gefragt.

Ohne motorisches Planen werden viele körperliche Aktivitäten zu einer Herausforderung und es gelingt nur schwer, den Überblick darüber zu behalten, wo eine Aufgabe beginnt und wo sie endet, was das Kind daran hindert, das Ziel zu erreichen. Bei einem Kind, das Probleme mit dem motorischen Planen hat, wird möglicherweise DCD diagnostiziert, was für Developmental Coordination Disorder steht.

Kinder, die Probleme mit dem motorischen Planen haben, brauchen viele Wiederholungen und benötigen die Hilfe der Erwachsenen, um von Anfang bis Ende dabei zu bleiben.

Übung macht den Meister! Wer seinem Kind alles abnimmt, erweist ihm eher einen Bärendienst. Eltern müssen ruhig und geduldig sein, und das Kind muss das Strümpfeanziehen viele Male üben, bevor es das genauso gut kann wie seine Eltern.

### Mini Parkour

Die beiden Hauptelemente des Mini Parkour, die Hürden und die Sockel, können auf vielfältige Weise variiert werden. Aus Mini Parkour aufgebaute Parcours wecken das Interesse des Kindes und laden es ein, sich an ihnen auszuprobieren. Die meisten Kinder, mit denen ich zu tun hatte, benötigen keine Anleitung, bevor sie körperlich zu experimentieren beginnen, wie sie den Mini-Parkour-Parcours überwinden können.

Die vielen Variationen und die Unmittelbarkeit, die Mini Parkour anspricht, machen dieses Übungsgerät zu einem idealen Hilfsmittel zum Trainieren des motorischen Planens. Das Kind muss einen Plan machen und sich vortasten, dabei eventuell seine Strategie ändern, um herauszufinden, wie es am besten von einem Ende (Start) zum anderen Ende (Ziel) kommt.



Art 2290  
Mini Parkour Starter Set

Case on page 2. >>

## Fall:

Christian ist 7 Jahre alt. Christians Eltern wenden sich an mich, weil sie festgestellt haben, dass er oft aufgibt, wenn er vor Herausforderungen im Allgemeinen, aber im Besonderen vor motorischen Aufgaben steht. Er ist schnell frustriert und sagt, dass er mit den Aufgaben nicht zurechtkommt. Das fängt schon morgens an, wo er Hilfe beim Anziehen und auch beim Packen seiner Schultasche benötigt. In der Schule ist er leicht gestresst und es bereitet ihm Unbehagen, wenn die Schüler die Plätze tauschen sollen oder der Unterricht nicht im gewohnten Klassenzimmer stattfindet.

Christian fällt es schwer sich zu erinnern und er vergisst vieles. Dadurch sind ihm schon viele Mützen und Handschuhe, aber auch Spielsachen, Schuhe, Jacken etc. verloren gegangen. Christian ist sehr traurig und frustriert, wenn er Dinge verliert. Die Eltern achten mittlerweile gewohnheitsmäßig darauf, dass alles mit nach Hause kommt, wenn sie ihn vom Hort abholen.

Sozial ist Christian beliebt und hat viele Freunde, und er hat auch schulisch keine Probleme.

Beim motorischen Screening in meiner Praxis sehe ich, dass es Christian sehr schwer fällt, Strategien zu ändern. Wenn es ihm beispielsweise nicht gelingt, mit einem Ball ein Ziel zu treffen, wirft er in gleicher Weise weiter und wechselt nicht zu einer angemesseneren Strategie. Auch fällt es Christian schwer, sich an das Übungsprogramm zu erinnern, das ich für ihn aufgestellt habe.

Die Eltern erhalten von mir Anleitungen für Spiele und Übungen zu Hause, mit denen sich Christians Arbeitsgedächtnis verbessern lässt. Später erhalten sie kleine, gut eingegrenzte Übungen für zu Hause, bei denen es darum geht, an einem Ziel festzuhalten und eine Aufgabe zu Ende zu machen. Bei allen Spielen hat Christian Erfolgserlebnisse. Wir besprechen, dass es für Christian wichtig ist, täglich zu Hause kleine Aufgaben zu erfüllen. Das kann das Tischdecken, das Ausräumen der Spülmaschine oder ähnliches sein, alles Aufgaben, die Arbeitsgedächtnis und motorisches Planen erfordern. Wenn die Aufgabe gelöst ist, erzeugt dies Zufriedenheit. Ein wichtiger Mitspieler in der Familie zu sein, stärkt außerdem unsere Resilienz, also unsere psychische Widerstandsfähigkeit. Auch wenn man anfangs Durchhaltevermögen braucht, wenn es darum geht, die Kinder zu Mithilfe zu bewegen, lohnt es sich.

In meiner Praxis stelle ich Christian einen langen Mini Parkour-Parcours vor. Die ersten Male gebe ich Christian vor, wie er den Parcours absolvieren soll. Zum Beispiel sage ich ihm: „Laufe über die Bahn, ohne den Fußboden zu berühren, laufe über die Bahn, indem du jeden Sockel nur mit einem Fuß betrittst, absolviere den Parcours hüpfend, ohne den Boden zu berühren, absolviere den Parcours, wobei du dich mit den Händen nur in der Mitte des Hürdens festhalten darfst“ usw. Christian nimmt die

Herausforderungen an. Zwischendurch helfe ich ihm mit besseren Strategien, wenn er die Herausforderungen nicht alleine löst. Mein Hauptaugenmerk liegt darauf, positives Feedback zu geben, wenn Christian gute Lösungen findet, um ans Ziel zu kommen. Gelingt ihm etwas nicht, sage ich ihm: Das ist schwer – du schaffst es noch nicht. Das kleine Wörtchen „noch“ ist wichtig, um Christian zu zeigen, dass er sich in einem Entwicklungsprozess befindet.

Es dauert nicht lange, bis Christian ohne Worte beginnt, seine Fähigkeiten auf dem Parcours neu auszuprobieren. In unserer dritten Stunde stellt er sich selbst eine neue Herausforderung, indem er versucht, den Parcours rückwärts mit nur einem Fuß auf jedem Sockel zu überwinden. Man sieht Christian am ganzen Körper an, wie toll es für ihn ist, eine Herausforderung zu finden und sich ein Ziel zu setzen. Es braucht viele Versuche, bis Christian die Aufgabe erfolgreich bewältigt, aber er kämpft und hat schließlich Erfolg. Christian wächst an der Erfahrung, dass wir Erwachsenen seine Beharrlichkeit sehen, und wir loben ihn für seine Idee und seine Fähigkeit, durchzuhalten, bis die Aufgabe gelöst ist.



**Auf Wiedersehen im  
nächsten GONGE Insights  
–oder besuchen  
Sie [www.gonge.com](http://www.gonge.com)**

