



Sinnvoll fördern - leichter lernen

Praxis für Lerntherapie

Erika Weller | Taubermühlenweg 7 | 97990 Weikersheim | 07934-3560 | [www.konzentrier-dich.de](http://www.konzentrier-dich.de)

Kinder werden fit fürs Leben -



Fröhlich fördern mit den Tieren

## Kindgerechte und qualifizierte Förderung von Motorik, Körperhaltung und Wahrnehmung für Kinder im Alter von 3- 8 Jahren

### Anlass:

Immer mehr Kinder haben schon im Kindergartenalter enorme motorische Defizite. Dies betrifft Grobmotorik und Feinmotorik. Daraus folgend entstehen folgende Probleme:

- Erhöhtes Risiko durch Verletzungen in ganz normalen Situationen
- Mangelnde Selbstkontrolle und daraus folgend Verhaltensauffälligkeiten
- Haltungsschäden und fehlender Mundschluss, Sprachauffälligkeiten (Buchstaben und Laute werden nicht richtig gebildet)
- Mangelnde Wahrnehmung von Gefahrensituationen
- Erhöhter Pflegebedarf (Socken anziehen, Schuhe binden...) da dies von der Motorik noch nicht möglich ist
- Unreife Blickfolgebewegung, aus der sich eine Leseschwäche entwickeln kann
- Als Folge entwickeln sich teilweise Aufmerksamkeitsdefizite, die sich deutlich reduzieren, wenn die motorische Förderung ausreichend und qualifiziert umgesetzt wird

### Ziel:

Kinder sollten **frühzeitig und regelmäßig** hinsichtlich Motorik und Bewegungsplanung gefördert werden. Die Förderung muss so konzipiert sein, dass sie in den täglichen Alltag integriert werden kann und auch von Eltern und Erzieherinnen umgesetzt werden kann. Nur so können wir langfristige Schäden vermeiden.

### Vorgehensweise:

Das Förderkonzept „**Kinder werden fit fürs Leben**“ orientiert sich an der Fördermethode PäPKi® ([www.paepki.de](http://www.paepki.de)). Es wurde von mir so bearbeitet, dass die Übungen auch von Laien angeleitet werden können. Entscheidend für den Erfolg ist die tägliche Förderung über mehrere Wochen. Deshalb lege ich großen Wert auf eine Methodik, die sich an der Lebenswelt und den Möglichkeiten im normalen Umfeld orientiert. Die Körperübungen werden in Form von Tieren präsentiert. Sie sind nicht identisch mit den Körperübungen aus dem therapeutischen Konzept. Im Rahmen der Förderung gibt es eine gezielte Auswahl von elementaren Übungen. Die Genauigkeit der Umsetzung kann mit dieser Form der Förderung ebenfalls nicht identisch erreicht werden. Das Konzept ist deshalb nicht als therapeutisches Konzept zu bewerten.

Trotzdem werden sich mit dieser Form der Förderung Motorik und Wahrnehmung langfristig deutlich verbessern, vorausgesetzt, es bestehen keine anderen medizinischen Indikationen. Das Konzept der Anleitung von Eltern und Pädagog\*innen hat darüber hinaus den Vorteil, dass alle Kinder erreicht werden und die Hilfe zur Selbsthilfe hinsichtlich der Eigeninitiative überaus positiv zu bewerten ist.



### Zielgruppe:

**Das Förderkonzept** hat zwei Zielgruppen:

1. Eltern mit Kindern im Alter von 3-8 Jahren
2. Pädagog\*innen in Schule und Kita



Die Förderung kann in der Kita auch schon mit deutlich jüngeren Kindern umgesetzt werden. In der Schule ist die Förderung bis Klassenstufe 2 in dieser Form ansprechend.

Die Inhalte sind gleich, die Vorgehensweise und die Vermittlung der Inhalte ist für Eltern anders angelegt als für pädagogische Fachkräfte.

**Das therapeutische Konzept** ist für Säuglinge, Kleinkinder und Schulkinder geeignet, die intensive Unterstützung brauchen. Die Beschreibung ist am Ende dieses Artikels gesondert aufgeführt.

### Inhalte der Förderung:

Die motorische Förderung orientiert sich am Aufrichtungsprozess des ersten Lebensjahres (neuromotorische Förderung). Die Körperübungen entsprechen weitgehend der Bewegungsentwicklung, die im ersten Lebensjahr im normalen Entwicklungsprozess durchlaufen wird. Durch die strukturierte Vorgehensweise analog zum neuromotorischen Entwicklungsprozess werden die Körperhaltungen und Bewegungsfolgen **systematisch und ausreichend** lange nachtrainiert. Der Vorteil dieser Vorgehensweise besteht darin, dass wirklich am „Nullpunkt“ angefangen wird und das Kind Schritt für Schritt seine motorischen Möglichkeiten erweitert und ausreichend verinnerlicht. Dadurch wird langfristig eine Selbstregulierung erreicht. Oft entwickeln sich analog zu den motorischen Fähigkeiten auch in späteren Jahren noch Grundlagen der Wahrnehmungsverarbeitung:

- Propriozeption
- Stereopsis
- Flüssige Augenbewegungen horizontal und vertikal (Versionen)
- Räumlich-konstruktive Wahrnehmung

Zusammenhänge sind in der Dissertation von Frau Dr. Bein-Wierzbinski „Räumlich-konstruktive Störungen bei Grundschulkindern“<sup>iiii</sup> nachzulesen.

### Konkrete Lernziele:

#### Online und Förderkonzept in der Einrichtung:

1. „Schnecke“: Stabile Haltung im Ellbogen-Becken-Stütz (Ordnung, Struktur, Haltung)
2. „Igel“: In Rückenlage einrollen mit Anhebung des Kopfes. (Regulierung der Körperspannung, passive Dehnung LWS-B, Verbesserung von Mundschluss und Zungenstellung)
3. „Drehwurm“: Rotation BWS/LWS, Training der Diagonalen, (Körperorientierung, Raumorientierung, Rechnen)
4. „Schmetterling“: Aufrechter Sitz mit Beckenspreizung (Spannung im Rachen, Artikulation, Beckenaufrichtung, Gangbild)



5. „Krokodil“: Alternierendes Bewegungsmuster beim Kriechen (Förderung der Wahrnehmung von rechter und linker Körperhälfte, Reduzierung der Spiegelung von Buchstaben, Koordination, Fusion beider Gesichtsfelder)
6. Katze 1: Feinmotorik, Koordination, Auge-Hand-Koordination, (Verbesserung der Blickfolgebewegungen, Körperspannung und Gleichgewicht, diagonale Züge)
7. Katze 2: Verbesserung der Muskulatur im HWS-Bereich, (Verbesserung der Blickmotorik, Eigenwahrnehmung, Selbstbewusstsein)
8. Ergänzende Übungen mit Schwalbe: Bauchlage mit Streckbewegung von Armen und Beinen (Verbesserung Beckenaufrichtung und Verminderung von Hohlkreuz, Stabilität), Schlaftier: Entspannung in Bauchlage (zur Ruhe kommen, Erdung), Elefant: Dehnung Schultermuskulatur (Feinmotorik, Vernetzung durch Überkreuzbewegung), zusätzlich Kombination von Übungen und Bewegungsfolgen zur langfristigen Sicherung der Bewegungsplanung.



#### Zu erwartende Verbesserungen:

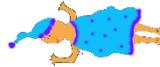
Da die Förderung über einen längeren Zeitraum geht, in dem das Kind natürlich auch aus anderen Gründen Entwicklungsschritte tätigt, ist es schwer nachzuweisen, dass positive Veränderungen auf die Förderung zurückzuführen sind. Ich stelle hier die Verbesserungen vor, die ich aus langjähriger Erfahrung gewonnen habe:

- **Kinder entwickeln sich motorisch besser.** Dies bestätigen auch Ärzte, Orthopäden und außenstehende Personen, die keine Kenntnis von der Förderung haben.
- **Kinder gewinnen „Freunde“.** Mit zunehmender Förderung können Kinder sich besser regulieren und sozial besser interagieren. Dies ist vor allem im Elementarbereich (3-6 Jahre) signifikant zu beobachten.
- **Kinder gewinnen Selbstvertrauen.** Die zunehmende Wahrnehmung für den eigenen Körper schafft Sicherheit. Dies führt zu Selbstvertrauen in die eigene Person.
- **Kinder werden konzentrierter.** Mit zunehmender motorischer Sicherheit werden Bewegungsabläufe verinnerlicht. Die Konzentration fokussiert sich weniger auf motorische Abläufe. Dadurch werden Kapazitäten für die Aufnahme von Inhalten des Lernstoffs frei.
- **Sprachentwicklung verbessert sich.** Die Stellung der Zunge und die Mundmotorik ist abhängig von der gesamten Körperspannung. Probleme mit Aussprache sollten deshalb ergänzend mit Körperübungen bearbeitet werden, da sich so Erfolge schneller und nachhaltiger einstellen.
- **LRS reduziert sich.** Viele Kinder haben Probleme mit Fixation und fließenden Augenbewegungen. Daraus resultieren viele Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben (Buchstaben werden ausgelassen oder in der falschen Reihenfolge gelesen, Wörter werden vergessen und das Kind überspringt Zeilen, Buchstaben werden gespiegelt, Diagonalen werden anders wahrgenommen und wiedergegeben). Diese Schwierigkeiten reduzieren sich deutlich durch diese Übungen und schaffen Voraussetzungen für eine Förderung der Lese- und Rechtschreibschwäche).



- **Matheschwäche reduziert sich.** Kinder mit räumlich-konstruktiven Störungen fehlt oft die Orientierung im Zahlenraum und damit die Vorstellung für Menge, Größe und Zuordnung der Zahlen. Die Sinnhaftigkeit von Rechenwegen kann oft daher nicht nachvollzogen und nur mühsam erlernt werden. Die Arbeit mit Körperübungen schafft hier wertvolle Voraussetzungen für ein grundlegendes Verständnis von Zusammenhängen.

#### Aufbau des Förderkonzepts:



#### Online:

- Einführung in die Grundlagen der neuromotorischen Förderung in einer anschaulichen, für Laien verständlichen Sprache
- Genaue Anleitung für die Ausführung der Körperübungen in 8 Modulen. (Video, jederzeit abrufbar)
- Zu jedem Modul gibt es ergänzende Anleitungen zur methodischen Umsetzung in Kita, Schule oder daheim. Kompakte Förderung, intensive Förderung, fröhliche Umsetzung, integrierte Sprachförderung (Video, jederzeit abrufbar)
- 8 Coaching Calls: Die Erfahrungen der Teilnehmer aus der Umsetzung in der Praxis werden in jedem Modul besprochen. Fragen werden beantwortet, Inhalte vertieft oder ergänzt. Es wird überprüft, ob die Teilnehmer das Lernziel erreichen. (Treffen online über ZOOM)

Durch die Bereitstellung der Lerninhalte als Video, die die Teilnehmer jederzeit über die volle Länge des Kurses abrufen können, ist eine Teilnahme an allen Modulen in vollem Umfang gewährleistet. Es wird angestrebt, dass Eltern und Pädagog\*innen die Förderung regelmäßig (5-mal pro Woche) umsetzen. Die Übungsdauer beträgt täglich ca. 5-10 Minuten.

#### Fortbildung in der Einrichtung:

Eine Fortbildung in Kindergärten, Kitas, Schulen und Mutter-Kind-Gruppen orientiert sich an den Inhalten, wie oben beschrieben. Je nach Dauer der Fortbildung werden die einzelnen Elemente so gekürzt, dass die Teilnehmer\*innen des Kurses sofort mit der Förderung beginnen können, auch wenn nicht alle Module bearbeitet werden konnten. Statt der „Coaching Calls“ werden die Fragen und Anregungen der Kursteilnehmer sofort aufgegriffen und beantwortet.

#### Abschluss und Erfolgskontrolle:

#### Online:

Es gibt für die Teilnehmer die Möglichkeit, mit Hilfe einer kleinen Dokumentation die Erreichung der Lernziele zu darzustellen. Eine Live-Teilnahme an mindestens 6 Coaching Calls ist erforderlich. Die verpassten Live-Coaching Calls können als Video nachgeschaut werden.

Sind diese Kriterien erfüllt, bekommen die Teilnehmer eine Bestätigung für die erfolgreiche Teilnahme am Kurs. Die Erfolgskontrolle kann mit einer Dokumentation und/oder Fotos im Portfolio dargestellt werden.



Sinnvoll fördern - leichter lernen

Praxis für Lerntherapie

Erika Weller | Taubermühlenweg 7 | 97990 Weikersheim | 07934-3560 | [www.konzentrier-dich.de](http://www.konzentrier-dich.de)

### **Fortbildung vor Ort:**

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebestätigung am Seminar. Die Erfolgskontrolle kann mit einer Dokumentation und/oder Fotos im Portfolio dargestellt werden.

### **Therapie:**

Eine Therapie ist vor Ort in meiner Praxis in Weikersheim möglich. Hier wird die Problematik durch Testung und Gespräch erfasst. Aus der Fülle der Übungen der PÄPKi®-Therapie wird ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Auch hier ist das Kind auf die Unterstützung eines Erwachsenen angewiesen, der nach sorgfältiger Anleitung das Kind daheim bei den Übungen unterstützt und motiviert.

Je nach Alter, Befund und Wunsch der Eltern bekommt das Kind neben der neuromotorischen Förderung auch konkrete Unterstützung in den Fächern Deutsch und Mathematik.

Die Abstände der Therapieeinheiten betragen in der Regel ca. 4 Wochen. In dieser Zeit verbessert sich in motorischer Hinsicht der konkret geübte Bereich. Verbesserungen hinsichtlich Wahrnehmung und Konzentration sind für Laien nicht immer leicht zuzuordnen, da die Zusammenhänge komplex sind und Veränderungen manchmal in ganz anderen Bereichen auftreten. Als Beispiel möchte ich hier den „Igel“ anführen, der Auswirkungen auf die Artikulation und Konzentration hat.



In der Regel merken Eltern, dass sich nach ca. 4 Monaten eine positive Veränderung im sozialen und schulischen Umfeld anbahnt. Der Fortschritt geschieht oft nicht „linear“, sondern wird von „auf“ und „ab“ geprägt. In der Regel ist eine Behandlung nach 10 Einheiten (verteilt über ein Jahr) abgeschlossen. Behandlungsziel ist eine wertvolle Basisförderung, die Grundlage für Selbststeuerung, Konzentration und Lernfähigkeit bildet.

---

i

### ii Räumlich-konstruktive Störungen bei Grundschulkindern

Eine Untersuchung über die Bedeutung des neuromotorischen Aufrichtungsprozesses für die Blickmotorik und räumlich-konstruktives Darstellen sowie Möglichkeiten der Entwicklungsförderung durch motorisches Training von Wibke Bein-Wierzbinski (Autor:in)

©2005 Dissertation 350 Seiten

Pädagogik

Reihe: Europäische Hochschulschriften / European University Studies / Publications Universitaires