

GONGE[®] INSIGHTS

Flußsteine und Stabilitätstraining

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe.

Diese Ausgabe von Gonge Insights thematisiert das „Statische Gleichgewicht“ und zeigt, wie sich „Flußsteine“ im Training mit Kindern, die Stabilitätsprobleme haben, einsetzen lassen. Gleichgewicht lässt sich in 3 Arten unterteilen: Dynamisches Gleichgewicht, proaktives Gleichgewicht und statisches Gleichgewicht.

Dynamisches Gleichgewicht: Wenn wir uns bewegen und dabei das Gleichgewicht halten, ist das dynamische Gleichgewicht gemeint. Wir balancieren auf unserer Stützfläche. Je größer die Stützfläche ist, umso einfacher ist es, das Gleichgewicht zu halten. Darüber hinaus unterstützen Beschleunigung und Geschwindigkeit das Halten des Gleichgewichts. Wir alle kennen die Situation, wenn wir genau in dem Augenblick beschleunigen, in dem wir zu fallen drohen, und somit den Fall vermeiden. Beim Beschleunigen erhalten wir Hilfe des gesamten vestibulären Systems zum Halten des Gleichgewichts.

Wenn wir dabei sind das Gleichgewicht zu verlieren, sind häufig Abwehrreaktionen zu sehen, wie etwa große Ruder-Bewegungen mit den Armen, die vom Körper weggehalten werden mit dem Versuch, reflektorisch das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Fahrradfahren erfordert ein großes dynamisches Gleichgewicht. Beobachtet man eine Person beim Fahrradfahren, so ist zu sehen, dass das Gleichgewicht mit zunehmendem Tempo leichter zu halten ist und umgekehrt schwerer mit abnehmender Geschwindigkeit.

Proaktives Gleichgewicht: Das proaktive Gleichgewicht ist die Fähigkeit, im Sekundenbruchteil vor einer Bewegungsausführung zu wissen, was zum Halten des Gleichgewichts benötigt wird, z. B. wie viel Kraft und Elastizität in den Beinen sein muss, wenn wir von dem Boden hochspringen und beim Landen auf einem Kissen oder einer anderen unebenen Unterlage das Gleichgewicht finden müssen. Bei einer Fehleinschätzung landen wir dann entweder hart und ungenau, oder wir verlieren das Gleichgewicht und fallen von dem Kissen.

Statisches Gleichgewicht: Das statische Gleichgewicht ist die Fähigkeit, eine bestimmte Stellung zu halten, beispielsweise wenn wir auf einem Bein stehen müssen, während wir uns einen Strumpf über den anderen Fuß ziehen, oder wenn wir mit dem Körper über einen bestimmten Zeitraum eine aufrechte Haltung einnehmen, wie z. B. bei der Arbeit am Schreibtisch.

Wenn diese drei Systeme alle optimal funktionieren, bewegen wir uns geschmeidig und elegant. Unsere Körper arbeiten optimal und effizient ohne unnötige Spannungen. Bei Spiel und Bewegung kommt es immer zu einer Wechselwirkung zwischen allen drei Gleichgewichtsarten. Mit anderen Worten ausgedrückt, haben die drei Formen großen Einfluss aufeinander.

Bei einigen Kindern sind Probleme entweder mit einer oder mehreren Teilen des Gleichgewichts zu beobachten. Um einen guten Trainingseffekt zu erzielen ist es wichtig, die genaue Form, mit der das Kind Probleme hat und gleichzeitig dem Kind viel abverlangt, zu analysieren und zu trainieren.

Fall auf Seite 2. >>



Fall:

Mark ist ein 5-jähriger Junge mit viel Energie. Er ist schon immer sehr bewegungsfreudig, kann gut Fahrrad fahren, laufen und toben.

Aber beim Stehen fällt er einfach hin oder kippt beim Abendessen vom Stuhl. Auf einem Bein stehen geht gar nicht. Beim Sitzen am Tisch stützt er immer den Kopf auf dem Tisch ab und beim Spielen mit Autos auf dem Fußboden liegt er und stützt den Kopf auf dem Oberarm ab, statt zu sitzen.

Wenn Mark bei mir einen Motorikparcours absolvieren soll, ist er schon fertig, bevor ich ihm sagen kann, was zu tun ist: Schwuppdwupp, eins-zwei-drei hat er das Ganze hüpfend und in Windeseile durchlaufen.

Dynamisches Gleichgewicht fällt ihm leicht, das proaktive Gleichgewicht ist gut, doch mit dem statischen Gleichgewicht hat er seine Probleme. Ich lobe Mark und sage ihm, dass er das gut macht, dass wir aber jetzt auch etwas Schwereres trainieren müssen und ich das Gefühl habe, dass ihm langsame Bewegungen schwer fallen. Das kann Mark bestätigen. Die Erwachsenen ermahnen ihn ständig, sich mehr Zeit zu nehmen, es mit weniger Tempo ruhig anzugehen. Vielleicht weiß Mark einfach nicht, wie man das macht! Denn wenn er es probiert, fällt er oder verliert das Gleichgewicht.

Nun haben wir also ein gemeinsames Ziel: Ich werde Mark dabei helfen, das Schwere besser zu meistern, nämlich mit dem Tempo herunter zu gehen und sich langsam zu bewegen. In meiner Fachsprache heißt das, er muss statisches Gleichgewicht und Körperstabilität erlernen.

Ich nehme meine Flusssteine und lasse Mark auf einem hohen Stein in der Mitte stehen. Die kleineren Flusssteine in verschiedenen Farben werden rund um den hohen Flussstein verteilt. Mark muss nun mit einem Fuß auf einen Flussstein mit der Farbe treten, die ich ihm nenne. Der andere Fuß bleibt auf seiner Basis, dem hohen Flussstein.

Bei jeder neuen Farbe muss Mark mit beiden Beinen zurück auf seine Basis, den hohen Flussstein, treten und von dort aus wählen, welchen Fuß er nimmt, um auf den kleinen Flussstein mit der richtigen Farbe zu treten. Die Übung bremst Mark in seinem Tempo. Er muss sich anstrengen, das Gleichgewicht zu halten, wenn er zuerst mit beiden Füßen auf dem hohen Flussstein steht und dann durch den Höhenunterschied beim Wechseln mit einem Fuß auf dem hohen und mit dem anderen auf einem niedrigen Flussstein steht. Dadurch wird sein statisches Gleichgewicht gefordert. Dass er nach jeder Farbe daran denken muss, das eine Bein wieder zurück auf den Stein in der Mitte zu setzen, bremst das Tempo noch weiter und macht die Herausforderung noch größer. Mark muss lachen, wenn er immer wieder den Stein in der Mitte auslässt und direkt von einem niedrigen Flussstein zum nächsten niedrigen geht. Wir lachen dann beide über seinen Fehler und er bekommt ein zusätzliches Lob, wenn er sich konzentriert und beim nächsten Mal erst auf die Basis in der Mitte zurückgeht, bevor es an die Wahl eines niedrigen Flusssteins geht.

Ich kann die Aufgabe noch schwieriger gestalten, indem ich entweder die Zeit hinauszögere und erst lange überlege, bevor ich eine neue Farbe wähle. Je langsamer ich bin, umso schwieriger ist das für Marks statisches Gleichgewicht. Ich kann auch den Schwierigkeitsgrad ändern, indem ich abwechselnd einen Flussstein mit einer Farbe wähle, die direkt vor dem großen Mittelstein liegt oder auch dahinter oder links oder rechts davon. Und noch schwieriger wird das Ganze, wenn ich Mark sage, dass er den Fuß nicht selber wählen darf, sondern immer zwischen linkem und rechtem Fuß wechseln muss.

Für den Fall, dass es Mark bei dieser Übung nicht gelingt, das Gleichgewicht zu halten und zu warten, bis ich eine Farbe nenne, kann ich das Spiel einfacher gestalten, indem ich alle Flusssteine in zufälliger Anordnung auslege und Mark bitte, mit beiden Beinen zu der von mir genannten Farbe zu gehen.

Wichtig ist es, das Niveau des Kindes zu treffen, dem Kind Herausforderungen zu stellen und gleichzeitig ein Erfolgserlebnis zu ermöglichen.

Nach einigen Minuten macht Mark keine Fehler mehr. Er beherrscht das Spiel, er erlebt Erfolg beim Senken des Tempos und Halten des Gleichgewichts. Wir vereinbaren, dass ich noch fünf Farben nenne und wir dann das Spiel beenden.



Auf Wiedersehen im nächsten Gonge Insights – oder besuchen Sie www.gonge.com