

### P 3 Familienwappen – gemeinsam Eltern und Kinder/Jugendliche

#### → Zielsetzung/Absicht

- Gemeinsamkeiten und Unterschiede innerhalb der eigenen und zwischen den Familien erkennen (z. B. verschiedene Lebensformen, Patchwork-Familien, Alleinerziehende, „vollständige“ Familien etc.)
- sich der eigenen Familie und deren Stärken bewusst werden
- gemeinsame Visionen verdeutlichen
- sich als Kind von der Familie gestützt fühlen
- etwas Gemeinsames mit der Familie erschaffen und über seine Familie vor der Gruppe sprechen

#### → Material

- ✓ Verschiedene Stifte, Kreiden, Tonpapier, Scheren, Kleber, alte Illustrierte und Zeitungsausschnitte bereitstellen

#### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Alle TN, besonders die Familienmitglieder, die sonst kaum am Schulungsprogramm mitwirken (z. B. Geschwister, Väter) werden herzlich begrüßt. Die Familien werden auf die Besonderheit des Schulungsprogramms hingewiesen – dass nicht nur die übergewichtigen TN geschult werden, sondern die gesamte Familie. Der KL unterstreicht, wie wichtig die Transparenz innerhalb der Familie ist und dass das Schulungsprogramm umso erfolgreicher wird, je besser *alle* Mitglieder einer Familie zusammen arbeiten, auch die Elternteile, die nicht regelmäßig zur Schulung kommen können. Beispiele, wie diese Transparenz innerhalb der Familie aussehen kann, werden besprochen, z. B. zum Abendbrot (am Schulungstag) den anderen Familienmitgliedern das neu Erlernte „beibringen“.
- Jede Familie hat die Aufgabe, ein Familienwappen zu basteln. Das Wappen soll auf einer DIN A4 Seite festgehalten werden und besondere Seiten der Familie herausstellen. Bei der Herstellung der Familienwappen kann der KL durch offene Fragestellungen wie z. B. Was machen sie gern gemeinsam? Was verbindet sie? ►

unterstützend eingreifen. Am Ende der Stunde stellt jede Familie gemeinsam ihr Familienwappen und damit auch die Familienmitglieder vor.

#### → Hausaufgabe

Zur nächsten Stunde soll jede Familie ihr Familienwappen (laminiert oder mit einer Folie geschützt) auf der Vorderseite des Schulungsordners anbringen.

## P 4 Individuelle Stärken

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- sich seiner positiven Eigenschaften bewusst werden und Stärken wahrnehmen
- Bedeutung von Freundschaften erkennen
- positives Feedback aushalten und akzeptieren können
- sich für ein gemeinsames Gruppenziel einsetzen

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Alle TN zeigen ihre auf den Schulungsordner geklebten Familienwappen, tauschen sich u. U. über Besonderheiten ihrer Familien aus.
- Zur Hausaufgabe „Was andere an mir mögen“ (P2): der KL stellt zur Diskussion, ob und wieso die Aufgabe schwer fällt und welche Gefühle die TN bei der Befragung ihrer Freunde hatten. Dabei werden in der Diskussion aufkommende Begriffe (z. B. Peinlichkeit, Angeberei, Kompliment, Selbstbewusstsein) gemeinsam definiert und voneinander abgegrenzt. Jeder TN berichtet, welche Eigenschaften seine Freunde an ihm schätzen.
- Spiel „Zehn gegen Einen“: die TN-Gruppe spielt gegen den KL. Der KL stellt Aufgaben, die ohne zu sprechen in einer vorgegebenen Zeit gelöst werden sollen. Gelingt es den TN die Aufgabe schweigend zu lösen, bekommt die TN-Gruppe einen Punkt. Bewältigt die Gruppe die Aufgabe nicht, weil z. B. gesprochen oder die Zeit überschritten wurde, erhält der KL einen Punkt. Mögliche Aufgaben wären z. B.: die TN ordnen sich der Größe nach (dabei steht der Kleinste rechts und der Größte links), nach dem Anfangsbuchstaben ihres Lieblingsgerichtes alphabetisch, nach ihrem Alter usw.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

- Differenzierte Wahrnehmung des Kindes, Stärken und Besonderheiten unterstützen, positive Rückmeldung geben
- Einstellung und Gefühle zum Kind reflektieren, Veränderbarkeit von Gefühlen verstehen
- sich mit der Außenwahrnehmung des Kindes auseinandersetzen
- Einfluss positiver Wertschätzung auf das Kind beobachten und ggf. verbalisieren

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die Eltern geben ein kurzes Feedback zur gemeinsamen Stunde mit den Kindern.
- Die Hausaufgabe „Mein Schatz“ (AB P5) wird thematisiert. Der KL unterstützt durch Fragen wie z. B. „Was an Ihrem Kind macht Sie stolz?“ „Wie ist es Ihnen mit der Aufgabe ergangen?“ „War es schwer oder fiel es Ihnen leicht, positive Aussagen über Ihre Kinder zu treffen?“ Dabei wird herausgearbeitet, wie leicht negative Kritik geäußert wird, positive Seiten dagegen oft als selbstverständlich hingenommen werden. Gerade übergewichtige Kinder erfahren häufig aufgrund ihres erhöhten Körpergewichts negative Kritik. Daher ist die differenzierte Betrachtung der individuellen Stärken und Schwächen besonders bedeutsam. Den Eltern wird anhand dessen die Funktion als „Unterstützer“ ihres Kindes deutlich gemacht. Ideen für konkrete Möglichkeiten der Unterstützung des eigenen Kindes werden ausgetauscht.

### → Hausaufgabe

Die Eltern bekommen den Auftrag, im Alltag gezielt auf die Stärken des Kindes hinzuweisen.

## P 5 Körpersignale

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Körpersignale kennen- und unterscheiden lernen (Hunger, Durst, Sättigung etc.)
- Aufgaben und Wichtigkeit von Körpersignalen und deren unterschiedlicher Intensität verstehen
- Unterscheidung von Essen aus Lust (Kopfhunger) und Hunger
- Eigenverantwortung/Beeinflussbarkeit von Lustessen bewusst machen

### → Material

- ✓ schematisch gezeichneter Mensch (Flipchart), Selbstbeobachtungsbogen (AB P6)

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

→ Am Beispiel des Autos wird die Bedeutung von Körpersignalen erarbeitet: Woher weiß ein Autofahrer, dass er tanken muss oder genug getankt hat? Was passiert, wenn zuviel oder das Falsche getankt wird? Was hat das Betanken eines Autos mit der Situation der TN zu tun? Die TN übertragen dieses Bild auf menschliche Körperempfindungen und Gefühle in Zusammenhang mit der Ernährung. Die Körpersignale werden benannt (hungrig, durstig, satt). Am Flipchart werden die Teile des Körpers markiert, in denen das jeweilige Gefühl spürbar wird. Hunger- und Durstgefühl werden hierbei mit verschiedenen Farben gekennzeichnet.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede werden in der Gruppe erarbeitet, fehlerhafte oder missverständliche Aussagen der TN gegebenenfalls korrigiert. Die TN sollen herausfinden, was passiert, wenn Hunger und Durst nicht klar unterschieden werden können.

→ Die Eintragungen der TN zum Hungergefühl sind im Bauch und im Kopf zu erwarten. Daran kann die Unterscheidung zwischen „echtem Hunger“ und „Lusthunger“ festgemacht werden: Wieso wurde der Hunger sowohl im Bauch als auch im Kopf eingekreist? Wie unterscheiden sich die beiden Hungertypen? ►

→ Die TN markieren mit unterschiedlichen Farben die Körperregionen am Flipchart, in denen sie Sättigungsgefühl spüren und verbalisieren, wie sich dieses anfühlt. Genauso wird mit dem Begriff „voll“ verfahren. In der weiteren Diskussion werden die körperlichen Symptome von „satt“ und „voll“ genauer voneinander abgegrenzt und ein Bezug zum Gewicht hergestellt.

→ Als Fazit fasst der KL zusammen, dass jeder lernen muss, die Signale seines Körpers zu verstehen und darauf entsprechend zu reagieren, um das Körpergewicht zu halten oder reduzieren zu können.

### → Hausaufgabe

Der Selbstbeobachtungsbogen (AB P6) wird erläutert und ausgegeben. Die TN werden aufgefordert, Hunger, Appetit, Durst, Sättigung und Völlegefühl zu protokollieren.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

zusätzlich:

- Selbstbeobachtung erlernen als Mittel der Beurteilung (neu-)erlernten Verhaltens
- Bedeutung des eigenen Verhaltens verstehen, sich seiner Vorbildfunktion bewusst werden (positives Modell)
- individuelle Wahrnehmung von Kopf- und Bauchhunger
- gegebenenfalls Wahrnehmung und Interpretation von Körpersignalen korrigieren

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

→ Die Eltern berichten, wie und bei wem sie sich positiv über ihr Kind geäußert und welche Beobachtungen sie dabei gemacht haben (Hausaufgabe P4). Sie tauschen sich über das erhaltene Feedback aus und werden sich so ihrer Selbstwirksamkeit bewusst. ►

- Das Thema „Körpersignale“ wird vorgestellt mit dem Hinweis, dass viele übergewichtige Kinder Probleme haben ihre Körperempfindungen in Bezug auf Essen und Trinken richtig zu deuten. Wenn z. B. gegessen wird, obwohl der Körper das Signal für Durst sendet, kommt es zu Problemen im körperlichen Gleichgewicht – man nimmt zu! Die Körpersignale Hunger, Durst, Appetit, Sättigung und Völlegefühl werden erarbeitet. Es wird versucht, das jeweilige Gefühl zu beschreiben und auf dem Flipchart eingezeichnet, wo im Körper diese Gefühle spürbar werden.
- Die Unterscheidung zwischen „echtem Hunger“ und „Lusthunger“, also zwischen dem Appetit und dem Körperhunger, wird hergeleitet. Diese Aufgabe ist häufig auch für die Eltern schwierig, d. h. Begriffe werden falsch zugeordnet oder erklärt, z. B. satt ist, „wenn ich erschöpft bin und mir etwas übel ist“. Entsprechend fällt es den Eltern leicht, Verständnis für die Kinder entwickeln, die damit Probleme haben, ihre Körpersignale neu zu erspüren und zu interpretieren.
- Als Fazit wird zusammengefasst, dass man das Gewicht positiv beeinflusst, wenn die Signale des Körpers richtig verstanden werden und darauf entsprechend reagiert wird. Die Eltern werden dazu angehalten, ihre Kinder in diesem Bereich zu unterstützen. Ideen, wie solche Hilfestellungen durch die Eltern aussehen können, werden von der Gruppe entwickelt: z. B. durch Nachfragen oder Achten auf das eigene Körpergefühl, durch eigenes Vorleben des gewünschten Verhaltens.

→ **Hausaufgabe**

Die Hausaufgabe der Kinder/Jugendlichen wird gemeinsam mit (beiden) Elternteilen bearbeitet. Dadurch soll die Veränderungsmotivation innerhalb der gesamten Familie gestärkt werden.

## P 6 Essregeln

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Festigung des Wissens über Körpersignale
- verschiedene Gründe für Essen erkennen
- sich Beeinflussbarkeit von „Lustessen“ bewusst werden
- unangemessene Wahrnehmung und Interpretation von Körpersignalen korrigieren
- Ideen entwickeln, wie Gefühle ausgedrückt werden können ohne zu essen

### → Material

- ✓ buntes und goldenes Tonpapier, AB P7 „Vorsicht Falle“, Flipchart

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die Bedeutung der Körpersignale wird erneut thematisiert. Anhand der Selbstbeobachtungsbögen wird diskutiert, was den TN besonders aufgefallen ist, was sie gern beibehalten und was sie verändern möchten.
- Im Zusammenhang mit den Körpersignalen werden die Essregeln erarbeitet: Was heißt das für unser Essverhalten, wenn wir Sättigungsgefühl erst nach 20 Minuten spüren? Wie kann man Heißhunger vermeiden? Auf dem Flipchart werden folgende Essregeln gesammelt:
  - Ich trinke vor dem Essen ein Glas Wasser.
  - Ich esse zuerst eine Suppe.
  - Salat esse ich als Vorspeise und nicht mit dem Hauptgang.
  - Ich esse langsam, lege zwischendurch mein Besteck ab und kaue viel.
  - Ich konzentriere mich auf das Essen und meine Körpergefühle (Hunger, Sättigung, Appetit), ohne mich z. B. durch Fernsehen oder Lesen ablenken zu lassen.
  - Ich überprüfe vor dem Essen, ob ich „echten Hunger“ oder „Kopfhunger“ habe. ▶

- Die TN erhalten ein goldenes Tonpapier und schreiben die erarbeiteten Regeln darauf („Die goldenen Essregeln“). Jeder sucht sich zwei Essregeln aus, auf die er in der nächsten Woche besonders achten wird.

### → Hausaufgabe

- AB P7: Verlockungssituationen müssen bewusst wahrgenommen werden, um ihnen widerstehen zu können.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

zusätzlich:

- eigenes Körperbewusstsein und das des Kindes stärken/Strategien zur besseren Körperwahrnehmung in den Alltag integrieren

### → Material

- ✓ buntes und goldenes Tonpapier

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte:

- Zur Selbstbeobachtungsaufgabe der vorherigen Einheit: Erfahrungen mit der Protokollierung werden ausgetauscht: Gab es familiäre Gemeinsamkeiten? Welche Beobachtungen wurden gemacht? Gab es Zeiten in denen das Hungergefühl sehr stark war? Was hat dies gefördert? Wann waren Sie mit Ihrem Essverhalten zufrieden? Wann nicht? Gemeinsam wird erarbeitet, was durch das Protokoll der Selbstbeobachtung verändert werden könnte. Es sollte herausgestellt werden, dass eine Veränderung des Verhaltens der Kinder leichter erreicht wird, wenn sich das Verhalten aller Familienmitglieder verändert. ▶

→ Wie bei den Kindern/Jugendlichen werden aus den Erkenntnissen über die Signale des Körpers Essregeln erarbeitet. Die Eltern vergleichen „Die goldenen Essregeln“ der Kinder mit den von ihnen erarbeiteten Regeln und tragen evtl. fehlende Regeln in ihrer Liste nach. Sind weitere Regeln hinzugekommen, ist es Aufgabe der Eltern, diese dem Kind und anderen Familienmitgliedern zu vermitteln.

→ **Hausaufgabe**

- Die Eltern suchen sich zwei Essregeln aus, die sie in der folgenden Woche einüben möchten; für das jeweils nicht anwesende Elternteil gilt dies ebenfalls. Alle Familienmitglieder sollen sich gegenseitig unterstützen.
- Das AB P7 „Vorsicht Falle“ wird ausgegeben und die Eltern gebeten, sich dazu Gedanken zu machen.

## P 7 Meine „Schwächen“

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Eigene „Schwächen“ in Bezug auf Essen wahrnehmen und vor der Gruppe äußern können
- Individuelle und konkrete Beobachtung und Dokumentation, evtl. Erklärung von „Kopfhunger“ und anderen Essfallen
- Ideen entwickeln, wie Gefühle ausgedrückt werden können, ohne zu essen, Beeinflussbarkeit des Essverhaltens wahrnehmen
- Verantwortung für eigenes Essverhalten übernehmen lernen

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die TN tauschen sich über ihre Erfahrungen mit der Umsetzung der Essregeln aus. Was ist noch schwer gefallen? Gibt es Tipps, die bei der Umsetzung helfen können? Was kann man z. B. tun, damit man vor dem Essen daran denkt, ein Glas Wasser zu trinken? Wer könnte wie unterstützen? Welche Hilfen zur Erinnerung gibt es?

Jeder TN kann entscheiden, ob er die Aufgabe der letzten Woche wiederholen möchte oder ob er sich zutraut, zusätzlich eine neue Essregel einzuüben.

- Mit Hilfe der Hausaufgabe (AB P7) wird erörtert, wann die TN zuviel oder außerhalb der Mahlzeiten essen. Anschließend wird gemeinsam erarbeitet, welche Gründe es dafür geben könnte bzw. welche Gefühle damit einhergehen. Fragen regen den Erfahrungsaustausch an, z. B. Wer kennt diese oder ähnliche Situationen? Wer hat eine solche Situation schon einmal erfolgreich bewältigt? Wie ist das gelungen?

Der KL lobt je nachdem die Offenheit der TN und weist darauf hin, dass eine Veränderung nur möglich ist, wenn eigene „Schwächen“ erkannt werden.

### → Hausaufgabe

Jeder TN soll sich überlegen und notieren, wie er alternativ zum „Essen aus Lust“ handeln könnte: „So bleibe ich stark“ (AB P8). Zur nächsten Einheit sind außerdem ein leerer Schuhkarton und alte Illustrierte mitzubringen.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

- als positives Modell die neu erlernten Regeln anwenden
- Bereitschaft zur Veränderung des eigenen Essverhaltens und des Verhaltens der Familie
- Schwierigkeiten der Verhaltensänderung bei sich und beim Kind wahrnehmen und dem Kind gegenüber dafür Verständnis signalisieren

### → Material

- ✓ buntes und goldenes Tonpapier

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Im Gruppengespräch werden Erfahrungen darüber ausgetauscht, wie die einzelnen Familienmitglieder die Essregeln umsetzen konnten: Wie häufig hat es geklappt? Wie haben Sie es geschafft? Gab es Unterschiede in der Umsetzung der Regeln zwischen Ihrem Kind und Ihnen? Welche Schwierigkeiten gab es? Arbeiten die anderen Familienmitglieder unterstützend mit? Die Eltern tragen Ideen, wie mit auftretenden Schwierigkeiten umgegangen werden kann oder wie sich die jeweiligen Familienmitglieder gegenseitig motivieren (können), zusammen und diskutieren sie.
- Ein Austausch über Schwierigkeiten mit dem eigenen Essverhalten wird im Zusammenhang mit dem AB P7 angeregt. Dabei können die eigenen Schwachstellen mit denen der Kinder verglichen werden.

### → Hausaufgabe

AB P8

## P 8 „Clever und Tricky“

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Eigenverantwortung für „Lustessen“ bewusst machen
- Alternativen zum Essen aus Frust oder Langeweile finden und anwenden
- Integration der Essregeln in den Alltag
- „Clever & Tricky“ kennenlernen und praktisch einsetzen; Box herstellen

### → Material

- ✓ buntes und goldenes Bastelpapier, Karteikarten, 2 Schuhkartons, Illustrierte aus dem Sport-Freizeitbereich, Stoffreste, Dekosteine, Dekoblumen o. ä.

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Reihum berichtet jeder TN, wie erfolgreich das Einüben der Essregeln war; die neu zu übenden Essregeln werden besprochen.
- Jeder TN notiert auf Karteikarten seine eigenen Ablenkungsstrategien (Hausaufgabe P7). Einzelnen stellen die TN ihre Ideen der Gruppe pantomimisch vor. Wird ein Vorschlag erraten, wird die entsprechende Karteikarte in die auf das Flipchart gezeichnete Kiste geklebt. Abschließend schreibt jeder TN die Ideen auf, die ihm besonders gefallen und/oder die er gern ausprobieren möchte. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass die Vorschläge realistisch, d. h. allein durchführbar und ohne weitere Hilfsmittel praktikabel sein sollten.
- Der Begriff „Symbol“ wird erläutert, um dann gemeinsam kleine Symbole für die jeweiligen Tätigkeiten zu finden, die „Clever und Tricky“ sind. Der KL erklärt, dass es sich bei „Clever und Tricky“ um Tricks handelt, die in „schwachen“ Situationen helfen, alternative Verhaltensweisen zu erkennen und einzusetzen d. h. sie „clever“ zu lösen. Diese Tricks werden in dem Schuhkarton („Clever und Tricky“-Box) gesammelt, der durch Bekleben mit Stoff, Zeitungsausschnitten etc. verschönert wird. Die TN, die in dieser Einheit ihre Box nicht fertigstellen können, basteln sie zu Hause zu Ende.

### → Hausaufgabe

Die „Clever und Tricky“-Box soll zu Hause eingesetzt und die Erfahrungen damit an mindestens drei Tagen schriftlich festgehalten werden.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

zusätzlich:

- Selbstbeobachtungstechniken anwenden
- Widerstände, die das Protokollieren bei den Kindern mit sich bringen kann, verstehen und damit umgehen lernen
- Kind beim praktischen Einsatz der „Clever und Tricky“-Box unterstützen

### → Material

- ✓ Karteikarten, AB P9, Flipchart

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die Erfahrungen mit dem AB P7 werden ausgetauscht, einzelne Vorschläge zur Diskussion gestellt.
- Der KL erläutert „Clever und Tricky“, die an Alternativen zum Essen aus Frust oder Langeweile erinnern sollen. Jede Familie soll zu den Situationen, in denen ihr Kind isst, ohne wirklich Hunger zu verspüren, Alternativen finden. Diese werden am Flipchart gesammelt.

### → Hausaufgabe

- Gemeinsam mit dem Kind sollen realistische Handlungsalternativen zum Essen gefunden und dafür Symbole ausgewählt werden, mit denen „Clever und Tricky“ erweitert werden.
  - Situationen, in denen das Kind isst, ohne Hunger zu verspüren, sollen identifiziert werden.
  - Der Einsatz von „Clever und Tricky“ wird unterstützt
  - An drei Tagen, ein Tag davon muss ein Wochenendtag sein, wird ein „Tagesprotokoll“ geschrieben. Dabei werden die Aktivitäten und Inaktivitäten des Tages dokumentiert (AB P9).



## P 9 Bewegung in der Familie – gemeinsam Eltern und Kinder/Jugendliche

### → Zielsetzung/Absicht

- vielfältige Ursachen von Übergewicht/Adipositas kennen lernen und verstehen, dass Übergewicht aktiv zu beeinflussen ist
- Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung, Freizeitverhalten verstehen
- Bewegungsverhalten der Familie und des Kindes wahrnehmen

### → Material

- ✓ DIN A3 Papier, Tesafilm, Flipchart

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Zu Beginn werden Assoziationen und Ideen zu dem Begriff „Bewegung“ gesammelt und auf Karteikarten notiert. Der KL schreibt die Begriffe „Aktivität“ und „Sport“ auf das Flipchart. Die Karteikarten werden den jeweiligen Oberbegriffen zugeordnet und sollen dadurch voneinander abgegrenzt werden.
- Die Tagesprotokolle werden besprochen (Hausaufgabe P8). Jeder TN kann sich zu seinen Aufzeichnungen äußern: Womit war ich zufrieden? Was hat mich erstaunt? Was möchte ich verändern? Die TN werden nun aufgefordert, in ihren Tagesprotokollen die Zeiten zu markieren, in denen sie sich wenig oder kaum bewegt haben. Die bewegungsarmen Zeiten werden benannt (z. B. Hausaufgabenzeit, Schule, nachmittägliche Freiräume, langweilige Wochenendsituationen). In vier Gruppen wird diskutiert, wie die genannten Zeiten bewegungsaktiv(er) zu gestalten sind – z. B. Sitzball bei den Hausaufgaben, Bewegungspause. Nach ca. fünf Minuten stellt jede Gruppe ihre Vorschläge vor.
- Jeder TN sucht sich nun für seine persönliche bewegungsarme Zeit geeignete Alternativen aus, die er bis zum nächsten Schulungstermin versucht umzusetzen. Die Mitglieder jeder Familie setzen sich zusammen und überlegen, welche gemeinsamen Aktivitäten sie wann in dieser Woche durchführen wollen. ▶

- Diese Bögen können auch in der medizinischen Sprechstunde in regelmäßigen Abständen mit den TN und/oder deren Eltern thematisiert werden, um Änderungen zu beobachten, bewirken oder zu loben.

## P 10 Essen und Gefühle

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Beeinflussbarkeit von „Lustessen“ bewusst machen und Alternativen zum „Lustessen“ einsetzen (z. B. aktives Gestalten von Leerräumen: Zusammenhang mit Freizeitverhalten)
- Gefühle wahrnehmen, differenzieren und verbalisieren können
- Ideen entwickeln, wie Gefühle stattdessen ausgedrückt und verarbeitet werden können

### → Material

- ✓ „Reden-Fühlen-Handeln Ball“ (erhältlich im Manfred Vogt Spiele Verlag; [www.mvsv.de](http://www.mvsv.de)), AB P10

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die TN tauschen ihre Erfahrungen, bewegungsarme Zeit aktiver zu gestalten, aus. Hat die zusätzliche Bewegungsaktivität Auswirkungen – z. B. auf die Befindlichkeit? Zusätzlich wird an die „Clever und Tricky“-Box erinnert: Wer hat sie in welcher Situation erfolgreich eingesetzt? Welche Symbole wurden ergänzt? Wann war es schwierig? Welche Gefühle wurden dabei wahrgenommen? Über die Erfahrungen mit „Clever und Tricky“ wird ein Bezug zwischen Kopfhunger und Gefühlen hergestellt.
- Einführung des neuen Schwerpunktes „Gefühle“. Im Kreis wird der „Reden-Fühlen-Handeln-Ball“ herumgereicht/-geworfen. Wer den Ball fängt, beantwortet die Frage, auf die er mit dem Daumen zeigt? Haben alle einmal den Ball gefangen, wird gesammelt, was die TN über Gefühle wissen. Der KL kann mit Fragen unterstützen: Welche Gefühle kennt ihr? Wofür gibt es Gefühle? Was haben Gefühle mit Essen zu tun? Die TN erarbeiten in dieser Stunde eine weitere Essregel: „Ich beantworte Gefühle nicht mit Essen“ und ergänzen diese auf ihrem Blatt mit den „Goldenen Essregeln“ (AB P10).

### → Hausaufgabe

Jeder TN soll verschiedene Gefühle, die er in dieser Woche wahrnimmt, beschreiben und sich Stichpunkte zur spezifischen Situation machen.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

- Zusammenhänge und Beeinflussbarkeit von Bewegung, Ernährung, Selbstbewusstsein, Gefühlen, Freizeitverhalten verstehen

### → Material

- ✓ DIN A3 Papier, Tesafilm, AB P11, Flipchart

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Zunächst werden die Erfahrungen zur Freizeitgestaltung (P9) und zum Einsatz von „Clever und Tricky“ ausgetauscht: Konnte es erfolgreich angewendet werden, in welcher Situation? Welches Symbol wurde ergänzt?
- In Kleingruppen wird überlegt, welche Ursachen und Auslöser Übergewicht haben kann; die Ergebnisse werden auf Karten notiert. Jede Familie kreist mit einer Farbe ihre individuellen Gründe für Übergewicht ein. Die Karten werden an den Wänden befestigt und Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufgezeigt. Die „Auslöser“ werden zu Oberbegriffen wie z. B. Vererbung/Familie, Freizeitverhalten, Essverhalten, Bewegungsverhalten, Selbstbewusstsein zusammengefasst und an das Flipchart geheftet. Die Eltern haben die Aufgabe, Beziehungen zwischen den Auslösern herzustellen und diese mit Pfeilen zu kennzeichnen. Dabei kristallisieren sich wahrscheinlich Teufelskreise heraus: Wenn ich mich weniger bewege, steigt mein Gewicht und ich fühle mich unwohl – ich ziehe mich zurück und esse usw.). Die Teufelskreise werden in positive Richtung gewendet. Der KL und Eltern formulieren entsprechend „Engelskreise“.

- Fazit: Viele Faktoren tragen zum Übergewicht bei – Es gibt viele Möglichkeiten zur Veränderung!

### → Hausaufgabe

Der Fragebogen zur eigenen Kindheit wird ausgegeben (AB P11).

## P 11 Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Gefühle kennen- und unterscheiden lernen (traurig, glücklich, wütend...) und deren Bedeutung verstehen
- Selbstwahrnehmung stärken und eigene Gefühle wahr- und annehmen lernen (Selbstbeobachtung, Protokollierung)
- Fremdwahrnehmung: Reaktion eines Gegenübers erkennen und deuten, mit der Wirkung auf andere umgehen lernen

### → Material

- ✓ vorbereitetes Gefühlsbarometer (entweder durch Wetterkarten [Regen, Blitz, Sonne] oder Gefühlsgesichter [lachend, traurig, wütend ...] ans Flipchart zeichnen); „Hallo, wie geht's Dir?“-Gefühlekarten (Reichling und Wolters 1994).

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Gefühle zu beschreiben ist oft schwierig. Daher wird ein Gefühlsbarometer vorgestellt, in dem die TN ihre momentane Befindlichkeit anhand einer Wetterkarte darstellen können. Wer möchte, kann dazu eine kurze Erklärung abgeben: Ich bin zufrieden, trage mich hier bei der Sonne ein, weil ich eine gute Note bekommen habe oder: Ich bin genervt, weil ich direkt von der Schule komme und die Bahn so voll war.
- Der KL erarbeitet an einem aktuell genannten Gefühl oder eine Stimmung, wie wichtig es ist die Gefühle anderer wahrzunehmen: z. B. ihr habt gehört, Marcel ist gestresst. Jetzt stellt euch vor, ihr wollt eine CD, die ihr ihm in der letzten Woche geliehen habt, zurückhaben. Wann und wie würdet ihr ihn danach fragen?
- Die letzte Hausaufgabe wird besprochen. Wer über seine Gefühle und die auslösenden Situationen berichtet, wird besonders für seinen Mut gelobt. Anhand des jeweils geschilderten Gefühls bzw. der beschriebenen Situation werden alle TN nach entsprechenden Erfahrungen gefragt. Der KL macht deutlich, dass es angenehme und unangenehme Gefühle gibt. ▶

- Bewegungsspiel: Die TN laufen zu Musik durch den Raum; stoppt die Musik, nehmen sich alle eine Gefühlskarte und suchen ihren Partner, d. h. den TN mit der gleichen Karte wie folgt: Der TN stellt das jeweilige Gefühl auf seiner Karte pantomimisch dar und der TN mit der gleichen, jedoch skizzierten Gefühlskarte sucht seinen Partner. Hat sich das Paar gefunden, erfolgt ein Austausch, welches Gefühl dargestellt wurde und welche Erfahrungen mit dem Gefühl gemacht wurden. Dann werden die Karten wieder auf den Boden gelegt und ein neuer Durchgang beginnt.

### → Hausaufgaben

- Jeder TN soll jeweils drei Situationen beschreiben, die ihm angenehme bzw. unangenehme Gefühle verursacht haben.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

- Zusammenhänge von Bewegung, Ernährung, Selbstbewusstsein, Gefühlen, Freizeitverhalten verstehen; eigenes Erziehungsverhalten reflektieren

### → Material

- ✓ DIN A3 Papier, Tesafilm, Flipchart

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die Eltern werden an das Einüben der Essregeln erinnert. Sind die wichtigsten Essregeln inzwischen zur Gewohnheit geworden?
- Die Eltern tauschen sich über die besprochenen Teufels- und Engelskreise aus. Es wird gemeinsam überlegt, an welchen Bereichen (Bewegung, Freizeitverhalten etc.) konkret angesetzt werden könnte. Positive Erfahrungen, dass sich z. B. mehr Aktivität auf das Selbstbewusstsein ausgewirkt hat, werden besprochen ▶

→ Auf dem Flipchart wird gesammelt, was die Eltern in ihrer Kindheit als hilfreich erlebt haben, was ihnen wichtig war, welche Konsequenzen es gab und wofür sie heute noch dankbar sind (Hausaufgabe P10). Diese Erfahrungen werden durch aktuelle pädagogische Ideen von Eltern und KL ergänzt. Der KL regt durch Fragen zu Konsequenzen und Grenzen in der Erziehung die Diskussion zwischen den TN an. Als Orientierung für eine Reglementierung und Strukturierung des Medienkonsums der Kinder und Jugendlichen bieten sich z. B. Internetquellen an: [www.bpb.de](http://www.bpb.de); [www.bmfsj.de](http://www.bmfsj.de) oder [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

→ **Hausaufgabe**  
AB P12

## P 12 Nein sagen – Pflichten von Kindern/Jugendlichen

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Selbstbestimmung und Selbstverantwortung stärken, Selbstsicherheit und Selbstbehauptung trainieren
- sich in unangenehmen Situationen abgrenzen
- Nein sagen lernen, angebotenes Essen ablehnen können
- Wünsche und Bedürfnisse äußern können

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die TN beschreiben Situationen, die ihnen angenehme oder unangenehme Gefühle bereiten (Hausaufgabe P11). Gemeinsam wird erarbeitet, dass Gefühle veränderbar sind; Möglichkeiten der Veränderung von Gefühlen werden eingeübt: z. B. kognitive Umstrukturierung (Was könnte ich noch darüber denken?).
- Rollenspiele: Beispielsituationen aus der Erlebniswelt der TN werden thematisiert, in denen sie mit reichlichem Essen und sozialem Druck konfrontiert werden (Bsp. Geburtstage, Buffet, Besuche bei Oma etc.). TN probieren verschiedene Arten des Ablehnens und Neinsagens aus. Eine TN-Jury beobachtet Mimik, Gestik, Blickkontakt, Körperhaltung, Lautstärke, Wortwahl und Sprache und gibt ein Feedback. Der KL verstärkt mutiges Abgrenzen der TN positiv und geht besonders auf ihre emotionale Befindlichkeit ein. In der Großgruppe wird besprochen, welches Verhalten sich als hilfreich und wirkungsvoll erwiesen hat.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern)

- Erfahren, wie viele Pflichten für ein/en Kind/Jugendlichen altersangemessen sind
- Soll- und Ist-Zustand miteinander vergleichen und evtl. schrittweise korrigieren
- Sinn und Funktion von Verpflichtungen innerhalb der Familie verstehen

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die Eltern zählen Pflichten auf, die sie selbst als Kind hatten. Der KL notiert diese auf der linken Seite des Flipcharts. Dem werden die Pflichten der Kinder heute gegenübergestellt (rechts auf dem Flipchart). Ein Vergleich ergibt, dass Kinder/Jugendliche heute andere Pflichten haben als ihre Eltern früher. Die Gruppe diskutiert die Gründe, aber auch Vor- und Nachteile.
- Anhand des AB P12 werden Gedanken, Erfahrungen und eigene Einstellungen dazu ausgetauscht. Wie haben Sie als Kind Ihre Pflichten erlebt und wie denken Sie heute darüber? Wie viele Pflichten sind für ein Kind angemessen? Weshalb sind sie sinnvoll? Es wird herausgestellt, dass Pflichten meist mit mehr körperlicher Aktivität einhergehen, aber auch, dass sie das Selbstbewusstsein und die Selbständigkeit steigern können.

### → Hausaufgabe

- Die Eltern entscheiden sich für eine oder zwei Aufgaben, die sie ihrem Kind als „häusliche Pflicht“ künftig übertragen.

## P 13 Medien – Körper – Persönlichkeit – gemeinsam Eltern und Kinder/Jugendliche

### → Zielsetzung/Absicht

- Bewusstmachung des allgemeinen Schlankheitsideals in der Öffentlichkeit und in den Medien
- Problematik des Schlankheitsideals (Essstörungen, Bulimie, Anorexie) erkennen
- Kritische Medienrezeption: Vergleich der Häufigkeiten unterschiedlicher Körpermaße in Trendzeitschriften, Nachrichtenmagazinen und der Wirklichkeit
- Selbstwertgefühl stärken durch Bewusstmachung der persönlichen Ressourcen
- Selbstwirksamkeit erhöhen durch handlungsrelevante Tipps (Körpersprache als Mittel zur Anziehung anderer Menschen begreifen; Körpersprache einsetzen)

### → Material

- ✓ Ausreichend Zeitschriften aus den Bereichen Mode, Frauen, Trends, Nachrichten, Politik; Papier und Stifte

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Jeweils zu zweit wird in Zeitschriften und Magazinen ausgezählt, wie viele schlanke, normal- und übergewichtige Personen dort abgebildet sind. Dabei erhalten die Gruppen entweder Medien mit Trendthemen oder Medien mit den Schwerpunkten Nachrichten/Politik. Protokolliert wird, wie viele Menschen insgesamt gezählt wurden und wie häufig welche Körperstatur abgebildet war. Anschließend wird der prozentuale Anteil an schlanken Personen in der jeweiligen Mediengruppe errechnet (ggf. in der jüngeren Gruppe vereinfachen). Diese werden am Flipchart notiert und mit statistischen Angaben zur Häufigkeit von Übergewicht in Deutschland verglichen und gewertet.
- In der Großgruppe werden die Nachteile verzerrter Mediendarstellung und des gesellschaftlichen Schlankheitsideals diskutiert (Diskriminierung und Hänseleien übergewichtiger Menschen, Entstehung von Essstörungen wie Magersucht und Bulimie). ▶

- Gemeinsam wird überlegt, wie man unabhängig vom Körpergewicht mit sich selbst zufrieden sein kann und erfolgreich soziale Beziehungen führen kann. Dabei werden z. B. die Einheiten zu den von P2 und Stärken und Freunde (P4) in Erinnerung gerufen.
- Körpersprache: Alle TN bewegen sich im Raum mit hängenden Schultern und gesenktem Blick und signalisieren dabei eine niedergeschlagene Stimmung. Wie fühlt sich das an? Was empfindet jeder dabei? Im Gegensatz dazu wird eine fröhliche Stimmung ausgedrückt mit aufrechter Haltung, lächelndem Gesicht und neugierigem Blick. Den TN wird durch diese Übung bewußt, dass dieser Körperausdruck viel ansprechender und selbstbewusster auf sie selbst und Außenstehende wirkt.

### → Hausaufgabe

Körpersprache einsetzen, die eigenen Stärken vergegenwärtigen und beobachten, wie sich das eigene Verhalten und das der Anderen verändert.

## P 14 Entspannung – gemeinsam Eltern und Kinder/Jugendliche

### → Zielsetzung/Absicht

- Entspannungstechniken kennen lernen
- Verstehen, dass Ausgewogenheit zwischen Entspannung und Bewegung gegen inaktives Freizeitverhalten hilft
- Ansatzpunkte für Stressvorbeugung erkennen und Möglichkeiten zum Stressabbau erarbeiten (bewusste Freizeitgestaltung)
- Selbstwirksamkeit durch gezielten Einsatz von Entspannungstechniken
- Wohlbefinden in und durch Entspannung erfahren
- Individuelle Handlungsalternativen für den Alltag erarbeiten und anwenden
- Selbstbeobachtung vergangener und zukünftiger Stresserlebnisse und Wahrnehmung eigener Entspannungsbedürfnisse

### → Material

- ✓ Kissen, Gymnastikmatten, Gymnastikbälle, Phantasiereise, Entspannungsmusik, verschiedene Gegenstände für die Massage (Igelbälle, Massagerollen, verschiedene Bürsten, Stoffe, Federn, Kopfmassagehilfe o. ä.)

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Brainstorming zum Thema Entspannung und Austausch individueller Erfahrungen. Im Schwerpunkt Bewegung stellt Entspannung als Ritual am Ende jeder Einheit einen festen Bestandteil der Schulungsmaßnahme dar (s. Kap. 5.3.4). Alle Kinder und Jugendlichen können sich daher zu diesem Thema äußern.
- Der KL lädt die Gruppe ein, verschiedene Entspannungstechniken im Vergleich zu erfahren/zu „testen“.
  - **Phantasiereise:** Jeder TN legt sich bequem auf eine Gymnastikmatte (z. B. Schuhe ausziehen, u. U. Kleidung lockern, Augen schließen). Kissen für den Nacken oder unter die Knie werden angeboten. Es darf nicht mehr gesprochen werden, um die anderen TN nicht zu stören. ▶

Nachdem eine Entspannungsgeschichte ruhig vorgetragen wurde, werden die TN aufgefordert, sich zu ihren Empfindungen zu äußern: Konntet ihr der Geschichte folgen? Hat euch die Geschichte gefallen? Konntet ihr zur Ruhe finden, euch entspannen? Könnt ihr euch vorstellen, euch zu Hause auf diese Weise zu entspannen, z. B. nach der Schule?

– **Massagetechniken:** Zu zweit (Elternteil und Kind), verschiedenes Massagezubehör (s. Materialien) liegt bereit und kann ausprobiert werden. Nach ca. zwei Minuten erfolgt ein Hand- oder Tonzeichen, damit die TN das Massageinstrument wechseln und jeder alles einmal ausprobieren kann. Der Massierte gibt jeweils ein kurzes Feedback (auf einer Skala 1 sehr unangenehm bis 10 sehr angenehm), wie er die jeweilige Massage empfunden hat. Wenn alle Massageinstrumente ausprobiert wurden, wechseln die Partner die Aufgaben, d. h. der Masseur wird zum Massierten und umgekehrt.

→ In der Großgruppe tauschen sich alle über ihre Erfahrungen aus. Gemeinsam wird überlegt, wie Entspannung(stechen) in den Alltag integriert werden könnte/n.

!!! Oft ist es besonders jugendlichen Teilnehmern unangenehm, andere direkt zu berühren bzw. berührt zu werden. Diese Grenze muss ernst genommen werden. Die Teilnahme an der Massage ist deshalb freiwillig.

### → Hausaufgabe

Jeder TN versucht, in der folgenden Woche, Entspannung in seinen Alltag zu integrieren.

## P 15 Feedback

### → Zielsetzung/Absicht (Kinder/Jugendliche)

- Eigene Entwicklung reflektieren, Fortschritte wahrnehmen und erkennen, dass Veränderungen möglich sind
- Wertschätzung von der Gruppe und dem KL erfahren
- Positives Feedback annehmen können
- Freizeit nach Schulungsprogramm eigeninitiativ und bewusst gestalten können
- Möglichkeiten finden, mit Rückfällen umzugehen

### → Material

- ✓ Schiff, Tesakrepp, Tonpapier, Filzstifte in verschiedenen Farben, Teilnehmerurkunden

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die Erfahrungen mit der Integration von Entspannung in den Alltag werden ausgetauscht (Hausaufgabe P14).
- Mit dem zu Beginn der Schulung angefertigten Schiff geht der KL auf die Metapher der Schiffsreise ein, mit der die erste Schulungsstunde eingeleitet wurde: „Nun sind wir in einem neuen Hafen angekommen und unsere gemeinsame Reise ist fast beendet.“ Der KL gibt der TN-Gruppe ein Feedback (z. B. für ihre Zusammenarbeit und ihr Durchhaltevermögen, Pünktlichkeit etc.). Jeder TN soll überlegen, was sich bei ihm im Bereich Ernährung, Bewegung oder an seiner Person geändert hat, seit er das „Schiff betreten“ hat. Was hat bei diesen Veränderungen besonders geholfen? Die TN haben ca. 10 Minuten Zeit, um sich dazu Notizen zu machen. In Form des Spieles „Ich packe meinen Koffer“ werden die für die TN hilfreichen Anregungen nacheinander aufgezählt (vgl. E1).
- Planung für die Zeit nach Abschluss der Schulungsmaßnahme: Was möchte ich noch erreichen? Wie kann ich das schaffen? Welches ist mein nächster Schritt? Die TN tauschen sich über ihre Ziele aus.
- Gemeinsam wird diskutiert, wie mit Rückschlägen umgegangen bzw. diese verhindert werden können. Hierbei werden besonders die Eigenverantwortung und Ressourcen (mögliche Helfersysteme etc.) der Teilnehmer herausgearbeitet. ▶

- Bevor der Koffer mit von Bord genommen wird, darf jeder dem anderen etwas mit in den Koffer packen. Bei jedem TN wird ein DIN A4 Tonpapier mit der Überschrift „Was ich an dir mag...“ auf dem Rücken befestigt. Hier trägt jeder TN jedem eine aufbauende Rückmeldung ein. Der KL unterstützt durch Einleitungen wie „Ich finde gut an dir...“, „Toll dass du ...verändert hast“ oder „Besonders beeindruckt war ich...“. Er verabschiedet sich von der Gruppe, indem er die Fortschritte der TN lobt, Zuversicht und Motivation aufbaut. Danach bekommt jeder TN unter dem Applaus der anderen die TN-Urkunde überreicht und nimmt sich sein zu Anfang der Schulung abgegebenes Symbol aus dem Schiff.

### → Zielsetzung/Absicht (Eltern) wie Kinder und Jugendliche

### → Umsetzung/Verlauf/Inhalte

- Die Eltern tauschen sich darüber aus, welche Pflichten sie ihrem Kind übertragen haben (Hausaufgabe P12) und welche Erfahrungen sie in den letzten Wochen damit gemacht haben.
- Der KL gibt den Eltern ein positives Feedback, z. B. für ihren regen Austausch in der Gruppe, ihre Offenheit und ihr Durchhaltevermögen. Die Eltern überlegen gemeinsam, was sich in den Familien in den Bereichen Ernährung und Bewegung – bei ihrem Kind und bei ihnen selbst – geändert hat und was ihnen dabei besonders geholfen hat.
- Gemeinsam wird überlegt, wie die nächsten Schritte und Ziele aussehen könnten und wie mit Rückschlägen umzugehen ist. Hierbei werden vor allem Eigenverantwortung und Ressourcen der TN (mögliche Helfersysteme etc.) herausgestellt.



## 5. Bewegung

### 5.1 Hintergründe

Als Zielsetzung eines Bewegungsprogramms für übergewichtige Kinder und Jugendliche stehen zunächst die Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit und der Abbau motorischer Defizite im Vordergrund. Dieses ist durch ein systematisches, individuell dosiertes Training konditioneller und koordinativer Grundlagen relativ leicht zu erreichen. Zu bedenken ist aber generell, dass sich ein langfristiger Erfolg nur einstellt, wenn angemessene körperliche Belastungen regelmäßig erfolgen.

*Training von Ausdauer und Kraft* führt umso schneller zum Erfolg, je niedriger das Leistungsniveau zu Beginn des Trainings ist. Mit Beginn des Jugendalters kommt es zudem hormonell bedingt zu einer erheblichen Steigerung der Trainierbarkeit konditioneller Fähigkeiten. Im Zusammenhang mit zunehmendem Verständnis für Training, Trainingsgestaltung und Einsicht in den Problemkreis Gesundheit/Gesundheitsgefährdung, Bewegungs- und Ernährungsverhalten unterstützt eine deutlich sichtbare Leistungssteigerung die Motivation der am Bewegungsprogramm teilnehmenden Kinder und Jugendlichen.

Eine *Förderung der Bewegungskoordination* ist besonders im Kindesalter auf Grund der altersspezifischen Entwicklungsdynamik gut möglich. Das Alter von etwa sieben bis zwölf Jahren wird als Periode höchster motorischer Lernfähigkeit angesehen (vgl. Hirtz et al. 1994; Hirtz 2007; Meinel & Schnabel 1998). Voraussetzung für diesen Entwicklungsprozess sind allerdings günstige Umfeldbedingungen, die die Bewegungsfreude und Leistungsbereitschaft der Kinder durch die Bereitstellung qualitativ und quantitativ umfangreicher Lern- und Übungsmöglichkeiten unterstützen.

Im Jugendalter gerät die Bewegungskoordination aufgrund der besonderen Entwicklungsanforderungen dieser Phase eher in den Hintergrund (vgl. Havighurst 1972; Dreher & Dreher 1985; Hirtz 2007). Hier gilt es zunächst, Bekanntes und Bewährtes zu stabilisieren und dafür zu sorgen, dass die für das Kindesalter typische Motivation für Bewegung, Spiel und Sport erhalten bleibt. Neue Bewegungsformen, Spiele und Sportarten sollten nur unter strenger Beachtung individuell vorhandener koordinativer – wie auch konditioneller und psychosozialer – Kompetenzen eingeführt werden.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht, die möglicherweise bisher eher negative Erfahrungen im Bewegungsbereich gemacht haben, müssen häufig erst Freude an Bewegung, Spiel und Sport vermittelt und ihre Motivation, sich zu bewegen und Sport zu treiben, gestärkt werden. Grundlage hierfür sind vor allem vielfältige Erfolgserlebnisse und positive Körpererfahrungen, aber durchaus auch entsprechende Kenntnisse und das Bewusstsein für gesundheitlich relevantes Bewegungsverhalten. Von besonderer Bedeutung ist dabei auch die Entwicklung einer realistischen Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und des eigenen Könnens, um unnötige Frustrationen, evtl. auch riskantes Verhalten und Unfallgefahren zu vermeiden. Nur so ist davon auszugehen, dass sie gut motiviert und im Stande sind, ihr Alltags- und Freizeitverhalten grundsätzlich bewegungsaktiv(er) zu gestalten. Die Empfehlungen täglicher Bewegungsaktivität der Kinder-Bewegungspyramide (vgl. Vortrag M4) können zur Bewusstmachung von Inaktivität und Motivation zu mehr Bewegung beitragen.

Im Einzelnen können die **Ziele des Bewegungsprogramms** wie folgt charakterisiert werden:

- Vermittlung von Freude an der Bewegung, Unterstützung der Motivation für Bewegung, Spiel und Sport,
- Vermittlung einer realistischen Einschätzung des eigenen Könnens und der eigenen körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit,
- Vermittlung von Erfolgszuversicht beim Üben und Trainieren im Zusammenhang mit realistischen Zielsetzungen,
- Förderung der Akzeptanz des eigenen Körpers, Unterstützung der Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstbildes,
- Vermittlung von Selbstbewusstsein gegenüber negativen Reaktionen anderer auf die eigene Körperlichkeit und die u. U. eingeschränkte körperlich-motorische Leistungsfähigkeit,
- Förderung sozialer Kompetenzen,
- Steigerung körperlicher und motorischer Leistungsfähigkeit insbesondere durch Förderung von Ausdauer, Kraft und Koordination,
- Vermittlung von Kenntnissen im Zusammenhang mit Übung und Training, auch als Motivation und zur Unterstützung eigenverantwortlichen Übens und Trainierens,
- Sensibilisierung für Reaktionen des eigenen Körpers bei körperlich-motorischer Beanspruchung,



- Kennenlernen verschiedener, insbesondere freizeitrelevanter Sportarten und -bereiche, Förderung entsprechender sportspezifischer Kompetenz,
- Bewusstmachung ungünstiger Belastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates (Fuß, Rumpf), ungünstiger Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten und Anbahnung körpergerechter Gewohnheiten im Alltag und in der Freizeit,
- Einsicht in die Problematik bewegungsarmen Alltagsverhaltens, Förderung der Motivation und Befähigung für eine bewegungsaktive Freizeitgestaltung.

**Planung und Durchführung eines Bewegungsprogramms** beziehen sich immer auf notwendige trainingswissenschaftliche Grundlagen; aber auch die Chancen einer umfassenden Entwicklungsförderung im Rahmen eines mehrperspektivischen Unterrichtskonzepts sollten beachtet und genutzt werden.

Bewegung bietet sich gerade im Kindes- und Jugendalter als hervorragend geeignetes Medium an, um unterschiedliche Interventionsziele im Rahmen einer ganzheitlich orientierten Entwicklungsförderung zu transportieren. Bewegung bedeutet nicht nur körperliche und motorische Beanspruchung; **Bewegung fordert und fördert immer den ganzen Menschen,**

- auch seine Gefühle, Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen, Ängste und Befürchtungen,
- im Zusammenhang mit dem individuellen Selbstkonzept, mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen,
- seine sozialen Fähigkeiten wie die Fähigkeit zur Kommunikation und Kooperation, zum Umgang mit Konflikten, u. a.,
- und die kognitiven Fähigkeiten als Grundlage geistiger Lern- und Leistungsfähigkeit.

Aufgabe des Kursleiters ist es, bei jedem Bewegungsthema, jeder Bewegungsaufgabe nicht nur auf die individuell angemessene Belastungsdosierung und korrekte Bewegungsausführung zu achten, sondern jedem Teilnehmer auch die spezifisch erforderlichen Impulse im Hinblick auf emotionale, psychosoziale und kognitive Förderung zu geben. Nur auf diesem Wege ist ein Erfolg der Intervention auch im Hinblick auf eine Steigerung der Motiva-

tion für Bewegungsaktivitäten und positive Änderungen des Bewegungsverhaltens im Alltag und in der Freizeit zu erwarten.

Die Bereiche **Ausdauer und Kraft**, aber auch die **Koordination** sollten in einem motorischen Förderprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche besonders betont werden; im Zusammenhang mit der Bewegungskoordination wird der Körperwahrnehmung mit ihren physisch-physiologischen, kognitiven und emotional-psychosozialen Facetten ein hoher Stellenwert zugemessen.

Im Folgenden werden für diese Bereiche spezifische Akzente, auch im Hinblick auf trainingswissenschaftliche Grundlagen gesetzt. Schnelligkeit und Beweglichkeit als weitere motorische Hauptbeanspruchungsformen werden dagegen weitgehend vernachlässigt, da sie aus den o.g. Gründen einen weniger wichtigen Stellenwert besitzen.

Generell ist für das Kindes- und Jugendalter zu beachten, dass der Bewegungsapparat während des Wachstums außerordentlich empfindlich gegenüber unangemessen hoher mechanischer Belastung ist. Dazu zählen hohe Gewichtsbelastung wie zusätzliche Gewichte im Sport, nicht achsengerechte Belastung der Gelenke und einseitige, lang andauernde Belastung. Diese sollten unbedingt vermieden werden. Auch Übergewicht stellt eine hohe Belastung und damit eine **Gefährdung des Bewegungsapparates** dar. Dieses bedarf bei der Planung und Durchführung des Bewegungsprogramms immer besonderer Beachtung.

### **Ausdauer**

Ein allgemeines aerobes Ausdauertraining unter Einbezug großer Muskelgruppen, wie z. B. Walking, Joggen, Schwimmen oder Fahrrad fahren, ist zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Erhöhung des Kalorienverbrauchs bei Übergewicht optimal. Als Trainingsformen bieten sich die Dauermethode und die extensive Intervallmethode an. Spielformen, überwiegend Laufspiele, die am ehesten der extensiven Intervallmethode zuzuordnen sind, erscheinen wegen der individuellen Belastungsgestaltung besonders gut geeignet: die TN können ihr Lauftempo selbst bestimmen; Pausen werden in Abhängigkeit von der individuellen Leistungsfähigkeit und Motivation selbst gewählt. Motivation und ein notwendiges Maß an Anstrengungsbereitschaft sind allerdings erforderlich, um eine angemessene Belastungsgestaltung zu gewährleisten.

**Tabelle 5-1** Ausdauertraining im Rahmen von Prävention und Therapie: Belastungsgestaltung bei Adipositas im Kindes- und Jugendalter (Koinzer 1997)

	Belastungsintensität	Belastungsdauer	Belastungshäufigkeit	Belastungsumfang
<b>Adipositas ohne Fettstoffwechselstörung</b>	anaerobe bis aerobe Schwelle	<b>Optimum:</b> 20 – 30 min 30 – 40 min <b>Minimum:</b> 15 – 20 min 20 – 30 min	3–4 x/Woche 3–4 x/Woche 3–4 x/Woche 3–4 x/Woche	ca. 90 min 120 min/Woche 60 min/Woche 80 min/Woche
<b>Adipositas mit Fettstoffwechselstörung</b>	aerobe Schwelle	<b>Optimum:</b> 30 – 50 min <b>Minimum:</b> 20 – 25 min	3–4 x/Woche 3–4 x/Woche	2–3 Std./Woche 1–2 Std./Woche

Koinzer (1997) gibt Richtwerte für eine wirksame Ausdauerbelastung bei *Adipositas* im Kindes- und Jugendalter an (Tab. 5-1). Demnach empfiehlt sich eine Belastungsintensität im Bereich der anaeroben Schwelle, wenn als Zielsetzung eine Gewichtsreduktion im Vordergrund steht; dieses dürfte bei Adipositas ohne Fettstoffwechselstörung der Fall sein. Bei Adipositas mit Fettstoffwechselstörung ist eher eine Einflussnahme auf den Fettstoffwechsel anzustreben; dieses gelingt besser durch Belastungsintensitäten im Bereich der aeroben Schwelle.

Als *Orientierung* kann für eine *Belastung im Bereich der anaeroben Schwelle* ein Laktatwert um 3,5 mmol/l bei Kindern bzw. um 4 mmol/l bei Jugendlichen angenommen werden. In der Unterrichtspraxis wird eher die Herzfrequenz zur Beurteilung der Belastungsintensität herangezogen: Liegt eine als normal erachtete Ausgangsherzfrequenz zwischen 60 und 80 S/min vor, kann als Faustregel eine Herzfrequenz von 190 minus Lebensalter  $\pm$  10 S/min als charakteristisch für eine Belastung im Bereich der anaeroben Schwelle angenommen werden.

Bei einer *Belastungsintensität im Bereich der aeroben Schwelle* ist ein Laktatwert von etwa 2 mmol/l zu erwarten. Die entsprechende Belastungsherzfrequenz liegt bei normgerechter Ausgangsherzfrequenz in einer Größenordnung von 170 minus Lebensalter  $\pm$  10 S/min (vgl. Koinzer 1997).

Für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht können die Trainingsempfehlungen bei Adipositas ohne Fettstoffwechselstörungen übernommen werden. Die genannten Belastungsumfänge sind in einem Bewegungsprogramm mit ein bis zwei Einheiten pro Woche allerdings kaum zu realisieren; hier wird die Bedeutung der Motivation und Befähigung zum selbständigen Üben, die Hinführung zu regelmäßiger sportlicher Aktivität im Freizeitbereich besonders deutlich.

An eine Belastungsdauer von mindestens 15 Minuten müssen ungeübte Kinder und Jugendliche erst systematisch herangeführt werden; aufgrund ihrer reduzierten Ausdauerbelastbarkeit und -leistungsfähigkeit sind Übergewichtige in der Regel erst nach einer mehrwöchigen oder mehrmonatigen Gewöhnungs- und Aufbauphase in der Lage, diese Belastungen zu tolerieren. Übergewichtige und besonders adipöse TN können durchaus schon mit schnellem Gehen ihre Belastungsgrenze erreichen. Wird die anfängliche Beanspruchung des Gehens durch Laufen ersetzt, muss die Dauer der Belastung zunächst wieder verringert werden, um die Anpassung an die höhere Belastungsintensität zu ermöglichen.

Generell sollte aufgrund der gewichtsbedingt erhöhten Gelenkbelastung zunächst Gehen bzw. Walking bevorzugt werden. Wird später zum Laufen/Joggen übergegangen, sollte dieses auch durch eine Bewusstmachung und gegebenenfalls Verbesserung der Bewegungskoordination vorbereitet werden. Insbesondere die Bedeutung elastischer, gelenkschonender Fußarbeit beim Laufen muss bewusst gemacht, ‚hartes‘ Aufsetzen der Füße vermieden werden, um den Bewegungsapparat nicht übermäßig zu belasten und in seiner Entwicklung zu gefährden.

Grundsätzlich, insbesondere aber beim Laufen auf harten Böden, ist unbedingt auch auf Sportschuhe mit dämpfenden Eigenschaften zu achten. Hier spielen Information und Beratung der Kinder und Jugendlichen wie auch ihrer Eltern eine wichtige Rolle. Darüber hinaus sollten nach Möglichkeit Ausdauer beanspruchende Bewegungsformen mit reduzierter Gelenkbelastung bevorzugt werden – zum Beispiel Rad fahren, Roller fahren und Schwim-

men; in der Sporthalle können Rollbretter und Teppichfliesen zum Rollen, Rutschen und Gleiten eingesetzt werden.

Ein weiteres Problem bei Ausdauerbelastungen kann die Thermoregulation darstellen. Bei stark gesteigerter innerer Wärmebildung geraten insbesondere Adipöse leicht an die Grenze ihrer thermoregulatorischen Kompensationsfähigkeit (vgl. Israel 1999). Deshalb ist immer auch auf eine der Belastung angemessene Sportkleidung zu achten, um nicht die Wärmebildung noch weiter zu steigern.

Zusammenfassend können die folgenden Überlegungen zur **Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit** auch für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht in den Vordergrund gestellt werden (Dordel 2007):

- Ausdauerschulung bezieht sich auf die Förderung der allgemeinen aeroben Ausdauer.
- Sie sollte abwechslungsreich sein und Spaß machen, „langfristig die Freude am ‚lang und langsam Laufen‘ ... entwickeln und ... bewahren“ (Weineck 1996, 227).
- Bei einer angemessenen Belastung (Dauer- und Intervallmethode) sind Pulsfrequenzen von 160 bis 180 S/min zu erwarten.
- Spielformen, die der extensiven Intervallmethode entsprechen, beinhalten in der Regel eine hohe Motivation, sind aber kaum exakt zu dosieren.
- Für Spiel- und Übungsformen der Dauer- und Intervallmethode, die oft als eher langweilig empfunden werden, kann durch eine Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Körperwahrnehmung, auf Geräte, Materialien, Partner, Gruppe, u.a. Motivation geschaffen bzw. gesteigert werden.
- Laufen muss unbedingt gelenkschonend, elastisch und insgesamt gut koordiniert erfolgen.

### **Kraft**

Die fettfreie Körpermasse ist bei übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen oft nur gering ausgeprägt. Dadurch wird das für die Sicherung des Haltungs- und Bewegungsapparates bedeutsame Muskelkorsett in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt; eine Gefährdung durch Haltungsschwächen und -schäden liegt nahe. Moderates Krafttraining im Zusammen-

hang mit einer Förderung der Körperwahrnehmung und Haltungsbewusstmachung bieten sich hier präventiv und kompensatorisch an. Außerdem führt eine relative Erhöhung des Anteils der Muskulatur gegenüber dem Fettanteil auch zu einer Steigerung des Grundumsatzes und damit des Kalorienverbrauchs.

Insbesondere bei stark übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen sollten maximale Kraftbelastungen angesichts des erhöhten Risikos einer arteriellen Hypertonie vermieden werden (Reich et al. 2003). Generell muss darauf geachtet werden, dass bei Beanspruchung der Kraft nicht die Luft angehalten, also eine Pressatmung wegen der dadurch bedingt erhöhten Kreislaufbelastung vermieden wird. Dynamischem Krafttraining sollte gegenüber statischer Belastung der Vorzug gegeben werden.

Krafttraining kann gezielt und gut dosiert in Form eines Zirkeltrainings oder Stationsbetriebes durchgeführt werden. Spiele und gemeinsame Bewegungsaufgaben, bei denen Kraft eingesetzt werden muss, werden allerdings oft als interessanter empfunden (z. B. Zieh- und Schiebekämpfe). Auch Aufgaben des Gerätturnens, insbesondere Gerätebahnen und Bewegungslandschaften, bei denen das eigene Körpergewicht bewältigt werden muss, stellen angemessene und in der Regel motivierende Herausforderungen dar.

Voraussetzung dabei ist allerdings eine sorgfältige Auswahl der Geräte und Zusammenstellung von Gerätekombinationen, damit erfolgreich geübt werden kann. Übergewichtigen gelingt oft die Bewältigung des eigenen – hohen – Körpergewichts nicht; ihnen können Gerätehilfen zur Reduzierung der Belastungsintensität angeboten werden. So wird zum Beispiel beim Stützen, Hängen und Hangeln, insbesondere auch beim Klettern das Missverhältnis von Muskelkraft und Körpergewicht besonders deutlich. Hier ist eine Differenzierung möglich und notwendig:

- So ist es leichter, sich über eine Bank zu ziehen, wenn die Bank nicht schräg eingehängt wird, sondern waagrecht steht;
- beim Stützen durch die Holmengasse des Barrens können Kastendeckel in der Holmengasse oder an den Holmen befestigte Sprungseile zwischenzeitlich zur Entlastung genutzt werden;
- auch beim Hangeln oder Stützen am Reck kann eine zweite Reckstange oder ein Seil angebracht werden, damit die Füße kurzfristig aufgesetzt werden können; die Schultergürtelmuskulatur wird entlastet, die Gelenk-

belastung reduziert. Zudem besteht nicht die Gefahr, dass der Übende „durchsackt“, wenn er zum Beispiel den Stütz nicht mehr halten kann und damit einen für alle offensichtlichen Misserfolg erleben muss.

Haben Jugendliche zum Beispiel im Schulsport zahlreiche frustrierende Vorerfahrungen mit Turnen und Turngeräten gemacht, ist ihre Motivation für diese Schwerpunkte und Inhalte wahrscheinlich gering. Stattdessen kann dann gezieltes Krafttraining im Zusammenhang mit der Vermittlung von Kenntnissen biologischer Grundlagen, von Muskelfunktionen, Aspekten muskulärer Balance bzw. Dysbalance und Methoden gezielten Muskeltrainings in den Mittelpunkt rücken. Jugendliche sollten lernen, selbständig geeignete Trainingsprogramme zu entwickeln, um nicht nur im Rahmen des Kurses, sondern auch zu Hause gezielt trainieren zu können. Dazu gehört auch die Kenntnis einer möglichen Gefährdung durch Fehl- bzw. Überbelastung, nicht zuletzt als Grundlage eines kritischen Umgangs zum Beispiel mit der Nutzung von Trainingsgeräten im Fitness-Studio.

Allerdings gibt es eine Reihe von Sportarten und -disziplinen, bei denen sowohl Kraft als auch Körpergröße von Vorteil sind bzw. das Körpergewicht/die Körpermasse positiv eingesetzt werden kann, z. B. beim Basketball, Ringen oder Kugelstoßen. Diese ermöglichen betroffenen Jugendlichen Erfolgserlebnisse und die Anerkennung durch andere, Gleichaltrige wie auch Erwachsene. Auch diesen Aspekt sollte der Kursleiter beachten und gezielt zur Steigerung der Motivation für Bewegung, Spiel und Sport Übergewichtiger einsetzen.

Ein besonderes Problem übergewichtiger Kinder und Jugendlicher stellen orthopädische Auffälligkeiten dar – im Bereich von Fuß und Bein, vor allem Knicksenkfüße und X-Beine, aber auch im Bereich der Hüftgelenke und der Wirbelsäule (Dordel 2007a). Bei Sprüngen, insbesondere bei Niedersprüngen ergibt sich eine erhöhte Belastung des passiven Bewegungsapparates. Deswegen sollte auch hier auf entsprechendes Schuhwerk, auf eine angemessene Sprunghöhe und den Einsatz von Matten, vor allem aber auf abfederndes, elastisches Landen und achsengerechte Knie-Fuß-Einstellung geachtet werden. Erhöhte Belastungen für den Bewegungsapparat ergeben sich darüber hinaus auch bei schnellen Sprintantritten, abruptem Stoppen oder Richtungswechsel beim Laufen – Bewegungsformen, die zum Beispiel für die Sportspiele typisch sind.

Für die **Förderung der Kraft** sollten die folgenden Hinweise Beachtung finden (Dordel 2007):

- Für das Kindes- und Jugendalter wird ein Programm umfangreicher und vielfältiger, überwiegend dynamischer Muskelkräftigung empfohlen. Dabei steht eine Kräftigung der im Alltag weniger beanspruchten Rumpfmuskulatur im Vordergrund.
- Liegen muskuläre Dysbalancen vor, müssen einzelne Muskelgruppen gezielt gekräftigt werden.
- Die Bewältigung des eigenen Körpergewichts reicht im Kindes- und Jugendalter als Belastung aus; bei Übergewichtigen muss oft eine Reduzierung der Körpergewichtsbelastung vorgenommen werden. Die Arbeit mit Gewichten ist nicht erforderlich.
- Eine Steigerung der Belastung sollte sich immer primär auf die Belastungsdauer beziehen, nicht auf die Intensität.
- Fehlhaltungen und Fehlbelastungen des Haltungs- und Bewegungsapparates müssen unbedingt vermieden werden; gefährdet sind hier in besonderem Maße die Wirbelsäule, die Knie- und Fußgelenke.

### **Bewegungskoordination**

Koordinative Anforderungen müssen bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen differenziert betrachtet werden:

- Bei Aufgaben, bei denen das eigene Körpergewicht zu bewältigen ist (Gesamtkörperkoordination), zeigen Übergewichtige häufig schlechtere Leistungen als Normalgewichtige.
- Übungen, bei denen das eigene Körpergewicht keine Rolle spielt (Auge-Hand-Koordination, Handgeschicklichkeit, Aufgaben mit Anforderungen an die Reaktionsfähigkeit, u. U. auch Schnelligkeit und Bewegungspräzision), führen bei übergewichtigen Kindern kaum zu Unterschieden im Vergleich mit Normalgewichtigen.

So eignen sich Aufgaben wie Zielwerfen, -rollen und -schießen, Reaktions-/Geschicklichkeitsübungen am Ort, und Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit gut dazu, übergewichtigen Kindern und Jugendlichen Freude an Bewegung, Spiel und Sport durch Erfolgserlebnisse, durch die Erfahrung des eigenen Könnens und der Selbstwirksamkeit zu vermitteln bzw. zu er-

halten. Von besonderer Bedeutung können hier kleine ‚Kunststücke‘ wie zum Beispiel einfache Formen der Jonglage sein, die auch zu Anerkennung ‚von außen‘ führen.

Im Vordergrund koordinativer Beanspruchung dürfte bei Jugendlichen aber eher das Erlernen und Üben sport(art)spezifischer Fertigkeiten stehen wie der Umgang mit Bällen als Voraussetzung für zahlreiche Sportspiele, aber auch der Umgang mit Frisbee, Indiacas und anderen Geräten, die im Freizeitbereich eine Rolle spielen.

Demgegenüber ist es aber auch erforderlich, vorhandene Defizite im Bereich der Gesamtkörperkoordination auszugleichen. Erfolgreiche Förderung der Koordination setzt vor allem häufiges Üben, kontinuierlich über einen längeren Zeitraum, unter Berücksichtigung des aktuellen Entwicklungs- und Leistungsstandes bzw. des individuellen Lerntempos voraus. Hier ergibt sich oft die Schwierigkeit, dass intensives Üben vielfach als langweilig empfunden und abgelehnt wird. Variation der Übungsbedingungen, aber auch individuell angemessene Variation der Bewegungsausführung trägt dazu bei, die Motivation zu erhalten und die Anforderungen an die jeweils individuellen Fortschritte anzupassen (vgl. Abb. 5-2).

<b><u>Methode des variierten Übens</u></b>	
<b>Maßnahmen zur Variation der Bewegungsausführung:</b>	<b>Maßnahmen zur Variation der Übungsbedingungen:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veränderung der Ausgangs- und Endstellungen;</li> <li>• Veränderung der Bewegungsrichtung;</li> <li>• beidseitiges Üben;</li> <li>• spiegelbildliches Üben;</li> <li>• Veränderung des Bewegungsumfanges;</li> <li>• Variation des Krafteinsatzes;</li> <li>• Variation des Bewegungstempos;</li> <li>• rhythmisch akzentuiertes Üben;</li> <li>• Üben nach vorgegebenem Rhythmus (Partner, Gruppe, Musik);</li> <li>• Kombination von Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben unter ungewohnten Bedingungen;</li> <li>• Üben nach konditioneller Belastung;</li> <li>• Einschränkung/Ausschluss der optischen Kontrolle;</li> <li>• Üben nach vestibulärer Reizung;</li> <li>• Verkleinerung/Neigung/Erhöhung der Unterstützungsfläche;</li> <li>• zusätzliche Bewegungsaufgaben;</li> <li>• Variation von Geräten, zusätzl. Geräte;</li> <li>• Variation von Entfernungen/Abständen;</li> <li>• Üben mit Gegenwirkung durch Partner;</li> <li>• Üben unter Zeitdruck</li> </ul>

**Abbildung 5-2** Methode des variierten Übens (Dordel 2007; nach Hirtz 1985)

Grundsätzlich ist zur **Förderung der Bewegungskoordination** Folgendes zu bedenken (Dordel 2007):

- Das Grundschulalter bis etwa zu einem Alter von 11/12 Jahren bietet als sensible Phase für die Entwicklung koordinativer Fähigkeiten beste Voraussetzungen für die Koordinationsschulung. Dagegen ist die Koordination bei Jugendlichen durch die teils erheblichen körperlichen Veränderungen in kurzer Zeit oft beeinträchtigt bzw. instabil. Als problematisch erweist sich in diesem Zusammenhang außerdem die psychische Labilität vieler Jugendlicher.
- Erfolgreiche Koordinationsschulung beruht auf einer hohen Motivation für den Lerngegenstand, entsprechend starker Aufmerksamkeit und Konzentration während des Übens, insbesondere einer Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Bewegungsempfindung, auf eine differenzierte Informationsaufnahme und -verarbeitung über alle für die Motorik relevanten Sinnesorgane. Besonders hervorzuheben ist hier die Bedeutung einer Bewusstmachung der kinästhetischen Wahrnehmung, einer Förderung des ‚Bewegungsgefühls‘.
- Koordinationsschulung erfordert eine hohe Zahl an Übungswiederholungen im Sinne einer Kontinuität im Verlauf des Übens bei variierten und zunehmend komplexer gestalteter Aufgabenstellung.
- Koordinationsschulung gelingt nicht in ermüdetem Zustand.

### **Körperwahrnehmung**

Körperwahrnehmung stellt ein höchst komplexes psychophysisches Geschehen dar: Möglichst differenzierte Wahrnehmung im taktil-kinästhetischen und vestibulären Bereich, auch Kenntnisse über Bau und Funktion des Körpers bilden die Grundlage, auf der der eigene Körper auch im Zusammenhang mit Selbst- und Fremdbewertungen erlebt wird. Auf dieser Basis entwickelt sich die Einstellung zum eigenen Körper. Das Körperbild – das Bild, das ein Mensch von seinem Körper hat – steht in engem Zusammenhang mit seinem Selbstbild; dieses ist wiederum ein wesentlicher Teil des Selbstkonzeptes. Damit sind umfangreiche Körper- und Bewegungserfahrungen von grundlegender Bedeutung für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen.

Bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen finden sich oft Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit, selten positive Erfahrungen, bzw. kaum Erfolgserlebnisse und Anerkennung bei sportlicher Betätigung; entsprechend sind die Motivation für körperliche Aktivität und die Freude an Bewegung, Spiel und Sport eher gering. Hinzu kommt das auffällige, meistens als wenig attraktiv empfundene äußere Erscheinungsbild; Übergewicht als deutliche, äußerlich sichtbare Abweichung von der gesellschaftlichen Norm, dem aktuellen Schlankheitsideal, birgt damit die Gefahr negativer Körperwahrnehmung und Selbsteinschätzung, infolgedessen Einbußen an Lebensqualität bis hin zu Störungen der Persönlichkeitsentwicklung.

Der *Entwicklung des Körperbildes*, des Körperkonzepts als wichtigem Teil des Selbstkonzepts, kommt insbesondere im Rahmen der Identitätsentwicklung Jugendlicher zentrale Bedeutung zu. Die auffälligen Veränderungen des körperlichen Erscheinungsbildes und der körperlich-motorischen Leistungsfähigkeit zwingen den Jugendlichen zu einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper. Hinzu kommen die Wahrnehmung und Verarbeitung von Reaktionen der sozialen Umwelt auf diese Veränderungen. Der Körper wird zunehmend als Medium des ‚Erwachsenwerdens‘ begriffen und benutzt, als Träger der Geschlechtsidentität, des sozialen Altersstatus und der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Jugendkultur bzw. als Zeichen für einen bestimmten Lebensstil.

Die umfangreichen körperlichen Veränderungen während der Pubertät führen jedoch oft zu Verunsicherung – bei Jüngeren mehr als bei Älteren, bei Mädchen mehr als bei Jungen. Probleme mit dem Körpergewicht und mit der Figur stehen hier vielfach im Mittelpunkt. Bei sportlich aktiven Jugendlichen bestimmt in hohem Maße körperliche Fitness das Körperkonzept, für sportlich weniger Aktive steht das äußere Erscheinungsbild stärker im Mittelpunkt. Sportliche Aktivität scheint insgesamt die Körperzufriedenheit zu steigern (Dordel 2005).

Übergewichtige und besonders adipöse Kinder und Jugendliche geraten sehr schnell in den gefürchteten *Teufelskreis* von eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit → Misserfolgserlebnissen im Bereich von Bewegung, Spiel und Sport → Rückzug und Vermeidung von Situationen mit Anforderungen an die körperliche und motorische Leistungsfähigkeit mit der Konsequenz → zunehmender motorischer Auffälligkeit und reduzierter Leistungsfähigkeit. Besonders problematisch sind dabei negative Kommentare

und Hänseleien anderer Kinder, Jugendlicher und Erwachsener. Diese emotionalen und psychosozialen Belastungen führen nicht selten dazu, dass Betroffene ungünstige Verhaltensstrategien entwickeln, die sich als Störungen im Sozialverhalten und/oder Lern- und Leistungsverhalten manifestieren können.

Frühzeitige Intervention auch und gerade im Sinne einer Förderung der Körperwahrnehmung mit dem Schwerpunkt der Vermittlung positiver Körpererfahrungen und der Entwicklung einer positiven Einstellung zum eigenen Körper können dazu beitragen, solche ungünstigen Entwicklungen zu vermeiden. Positive Körpererfahrungen stärken die Motivation für Bewegungsaktivitäten. Eine differenzierte Körperwahrnehmung ist schließlich Voraussetzung für erfolgreiches motorisches Lernen und damit auch für die Steigerung der Leistungsfähigkeit und den Abbau motorischer Defizite; sie ist ebenso Grundlage für die Entwicklung und Beibehaltung körpergerechter Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten und generell gesundheitsbewussten Verhaltens.

## 5.2 Zum Konzept des Bewegungsprogramms

Das Bewegungsprogramm besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Phasen, dem Basisprogramm und der Stabilisierungsphase.

### Basisprogramm

Für das Basisprogramm ist ein Umfang von zwölf Wochen mit jeweils einer Bewegungseinheit à 90 Minuten pro Woche vorgesehen. Als Intention dieser Phase soll zweierlei hervorgehoben werden:

- einerseits das gegenseitige Kennen lernen, um miteinander ‚warm‘ zu werden und sich in der Gruppe wohl fühlen zu können: Die TN lernen sich nicht nur untereinander kennen; sie werden auch mit dem Kursleiter vertraut und er mit ihnen. Jeder TN soll sich in der Gruppe bei den gemeinsamen Bewegungsaktivitäten als respektiert und angenommen erleben – trotz des vielfach hinderlichen Übergewichts und im Gegensatz zu möglicherweise negativen Vorerfahrungen mit Hänseleien und Ausgrenzung durch andere – meist normalgewichtige Personen – bei Bewegung, Spiel und Sport;
- andererseits das Erfahren der eigenen körperlichen und motorischen Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen. Dabei werden individuelle Stärken und Schwächen wahrgenommen und die Anstrengungsbereitschaft entwickelt bzw. gesteigert, aber auch allgemein die Motivation für Bewegung, Spiel und Sport gefördert.



Für den KL bietet diese Phase mit ihren unterschiedlichen Themenschwerpunkten die Möglichkeit, die körperliche und motorische Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft der einzelnen TN wahrzunehmen, um im Sinne der Differenzierung bei jedem angemessene Impulse für eine individuelle Förderung setzen zu können (vgl. Kap. 5.1).


Die **Stundenplanung** sollte für alle Einheiten weitgehend identisch sein, um den TN einen Rahmen als Orientierungshilfe zu geben:

- Am Anfang steht eine kurze *Gesprächsphase*, in der jedem TN die Gelegenheit gegeben wird, sich zu seiner momentanen Befindlichkeit zu äußern.  
Diese Phase dient aber vor allem dazu, sich auf die aktuelle Situation einzustellen, indem jeder TN sich der eigenen Stimmungslage und seiner Erwartungen an die Bewegungseinheit bewusst wird. Seitens des KL ist

hier ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen erforderlich, da manche Kinder in ihrem Mitteilungsbedürfnis kaum zu stoppen sind, es anderen, insbesondere Jugendlichen, dagegen oft nicht leicht fällt, über Stimmungen und Gefühle zu sprechen.

Aussagen zur Befindlichkeit, auch zu Erwartungen an die folgende Bewegungseinheit können dem KL wichtige Hinweise auf notwendige methodische Maßnahmen geben.

Alternativ zu der Verbalisierung der momentanen Befindlichkeit kann jeder TN seine Stimmung in schriftlicher Form zum Ausdruck bringen, zum Beispiel mit dem *Stimmungsbarometer* (AB B 1.1 ) oder der *Stufenleiter* (AB B 1.2 ; vgl. Eggert et al. 2003).

- Das *Stimmungsbarometer* mit seinen konkreten Fragen und den Antwortvorgaben erlaubt jedem TN bzw. zwingt ihn, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich seiner Befindlichkeit bewusst zu werden. Werden die Bögen mit Namen versehen dem KL abgegeben, können sie diesem als wichtige Orientierung dienen, auch Anlass für ein persönliches Gespräch mit einzelnen TN sein.
- Die *Stufenleiter* wird laminiert und vergrößert als Poster an einer Wand aufgehängt. Die TN bekommen Klebepunkte, die sie zum Beispiel mit ihren Initialen kenntlich machen. Am Anfang der Stunde markieren sie auf der linken Seite die Stufe, die ihrer Stimmung momentan am besten entspricht; am Stundenende wird entsprechend die nun zutreffende Stufe gekennzeichnet. Die Markierungen vom Stundenanfang werden abgedeckt, damit sich die TN am Stundenende nicht daran orientieren. Werden am Ende der Stunde – auch anhand der Leitern mehrerer Stunden – die Stimmungen vor und nach der Bewegungseinheit verglichen, kann möglicherweise verdeutlicht werden, dass sich Bewegung positiv auf die Stimmungslage auswirkt.
- Eine weitere Alternative stellt der *Befindlichkeitsbogen* (AB B 1.3 ) dar, der den TN hilft, sich über Symbole auszudrücken, aber auch Wünsche konkret zu formulieren und das eigene Bewegungsverhalten und mögliche Misserfolge realistisch zu betrachten. Wird der Befindlichkeitsbogen regelmäßig eingesetzt, dient er außerdem der Dokumentation möglicher Veränderungen im Bewegungsverhalten und in der Einstellung zur Bewegung.



- Jede Bewegungseinheit sollte mindestens eine (trainings)wirksame *Ausdauerbeanspruchung* enthalten. Diese kann sich im Sinne psychophysischer Einstimmung direkt an die Gesprächsphase am Stundenanfang anschließen, ist aber – je nachdem welchen Schwerpunkt eine Einheit hat – auch später im Verlauf der Stunde zum Beispiel als dynamischer Wechsel denkbar. Inhaltlich eignen sich hierfür vor allem Laufspiele, die in aller Regel eine hohe Motivation beinhalten. Mit ihren zahlreichen Variationsmöglichkeiten können Organisation und Belastungsintensität den Erfordernissen und Wünschen der Gruppe angepasst werden. Eine Auswahl geeigneter Spielformen findet sich in Kapitel 5.3.3.

Mit den *Themen der Bewegungseinheiten* in der ersten Phase des Kurses soll den TN selbst und dem KL ein Überblick über den individuellen Entwicklungs- und Leistungsstand grundlegender – ausgewählter – motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt werden. Durch die Verschiedenartigkeit der Themen gewinnen die TN einen Eindruck von der Vielfalt der Bewegungsbereiche. Eigene Stärken und Schwächen werden bewusster wahrgenommen; durch die Betonung der Stärken und umfangreiche individuelle Unterstützung werden die TN ermutigt, auch ihre Schwächen zu akzeptieren, und eine größere Bereitschaft zu entwickeln, daran zu arbeiten.

Im Vergleich zum Sportunterricht der Schule im Klassenverband erscheint die Zusammensetzung der Gruppe im Rahmen des Kursprogramms relativ homogen. Leistungsvergleiche der TN untereinander, die kaum zu vermeiden sind, werden wahrscheinlich weniger gravierend bzw. weniger deprimierend ausfallen, als es die TN möglicherweise gewöhnt sind. Dennoch sollen auch hier nicht absolute Leistungsvergleiche im Mittelpunkt stehen, sondern die individuellen Entwicklungsfortschritte hervorgehoben werden. Erfolgserlebnisse, die Erfahrung, etwas bewirken zu können und positive Rückmeldung von anderen zu bekommen, aber auch die Erfahrung von Toleranz und gegenseitiger Akzeptanz innerhalb der Gruppe stärken die psychosoziale Befindlichkeit.

Soll dieser positive Effekt über den Kurs und die spezielle Gruppe hinaus auch in den Alltag der TN ausstrahlen, kann es helfen, Erfahrungen mit negativen sozialen Reaktionen auf das Übergewicht, das auffällige Äußere und die eingeschränkte körperliche bzw. motorische Leistungsfähigkeit auszutauschen und über individuelle Bewältigungsstrategien zu berichten. Der KL sollte in engem Kontakt mit dem am Kursprogramm beteiligten Psychologen

und Mediziner stehen, um u. U. einzelnen TN gezielt Hilfestellung geben zu können. Möglicherweise kann/sollte einzelnen TN über das Kursangebot hinaus eine individuelle psychologische Betreuung empfohlen werden.

Folgende **Themenschwerpunkte** werden für das Basisprogramm vorgeschlagen (Kapitel 5.3.1):

1. Kontaktaufnahme und gegenseitiges Kennen lernen
2. Fitnesstest (DKT)
3. 6-Minuten-Lauf (DKT) im Zusammenhang mit Bewusstmachung/Förderung von Zeit- und Tempogefühl
4. Körperwahrnehmung
5. Gleichgewicht
6. Auge-Hand-Koordination
7. Ballspiele
8. Bewusstmachung der Füße – Förderung der Fußelastizität
9. Allgemeine Muskelkräftigung
10. Stationsbetrieb: Muskeltraining
11. Körperhaltung – Rückenschule
12. Selbstbewusstsein – Selbstbehauptung

Für jeden Themenschwerpunkt wird ein mögliches Stundenbeispiel vorgelegt. Der KL muss jedoch sorgfältig prüfen, inwieweit dieser Vorschlag für die konkrete Gruppe mit ihrer Zusammensetzung und der Leistungsfähigkeit bzw. auch dem Interesse und dem Verhalten einzelner Teilnehmer geeignet ist. Gegebenenfalls muss er Alternativen einbringen oder zumindest Modifikationen vornehmen. Es steht dem KL auch frei, für bestimmte Themenschwerpunkte mehrere Einheiten vorzusehen, auf andere Themen dagegen zu verzichten.

- Für das Ende jeder Bewegungseinheit sollte eine Phase der *Entspannung* eingeplant werden. Kinder und Jugendliche sind heute generell hohen Belastungen ausgesetzt, die das für die Gesundheit erforderliche Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Erholung stören: zum Beispiel Reizüberflutung durch die Fülle audiovisueller Medien, Bewegungsmangel durch reduzierte Anforderungen im Alltag und den Vorrang passiver Freizeitbeschäftigungen, u. U. unange-

messene Leistungsanforderungen („Schulstress“) oder auch chronische Konflikte im familiären Umfeld. Übergewicht bedeutet angesichts des in der Gesellschaft vorherrschenden Schlankheitsideals eine zusätzliche Belastung für betroffene Kinder und Jugendliche. Förderung von Entspannungsfähigkeit kann hier einen wichtigen Beitrag zu einer besseren Alltagsbewältigung leisten.

Die Fähigkeit zur Entspannung muss in der Regel bei Kindern und Jugendlichen erst angebahnt werden, bevor Entspannungsverfahren bzw. -techniken eingesetzt werden können. Vorschläge hierfür finden sich in Kapitel 5.3.4.

- Jede Einheit wird mit einem *Abschlussritual* beendet. Das könnte beispielsweise so aussehen, dass sich alle TN und der Kursleiter die Hände geben und sich mit einem gemeinsamen „... und tschüss!“ verabschieden. Zahlreiche andere Formen sind denkbar; KL und TN entscheiden in der ersten Einheit gemeinsam, welches Abschlussritual sie wählen.

Insgesamt gliedert sich eine **typische Bewegungseinheit** im Umfang von 90 Minuten in

- ca. 15 Minuten psycho-physische Einstimmung, davon ca. 5 Minuten: Gesprächsphase und ca. 10 Minuten: Ausdauerbelastung,
- ca. 60 Minuten Bewegungsthema/Schwerpunkt der Einheit,
- 10-15 Minuten Ausklang: Entspannung und Abschlussritual.

### Stabilisierungsphase





In der Stabilisierungsphase steht neben der Vertiefung der im Basisprogramm erarbeiteten Inhalte das Kennen lernen einer Vielzahl unterschiedlicher, insbesondere auch freizeitrelevanter Bewegungsbereiche und Sportarten im Vordergrund, um die TN zu mehr Bewegungsaktivität zu motivieren und einen Grundstein für möglichst lebenslanges Sporttreiben zu legen. Hierzu tragen ein Anstieg körperlicher Leistungsfähigkeit bzw. die Wahrnehmung einer zunehmend verbesserten Fitness wesentlich bei.

Für jeden Schwerpunkt werden vier, fünf oder sechs Einheiten vorgelegt, die mehr oder weniger deutlich aufeinander aufbauen. Für einzelne Schwer-

punkte wie zum Beispiel Erlebnisturnen oder Handball sind Kinder als Zielgruppe vorgesehen, bei anderen Schwerpunkten (z. B. Basketball) werden Grundlagen vorausgesetzt, sodass sie eher für Jugendliche geeignet sind. Der KL muss die Interessenlage und das Maß an Vorerfahrungen der TN einer Gruppe realistisch einschätzen, um die Schwerpunkte der Stabilisierungsphase angemessen einsetzen zu können.

In vielen Einheiten übersteigt der Umfang vorgeschlagener Inhalte (Übungsformen und -variationen) deutlich das Maß dessen, was in einer Einheit zu realisieren ist. Auch hier muss der Kursleiter entsprechend dem Leistungsstand der TN auswählen und die konkrete Planung der spezifischen Situation und der Gruppe anpassen. Er kann außerdem jedes Schwerpunktthema erweitern oder abkürzen, andere Themen können hinzugenommen werden – je nach Interesse der TN, auch je nachdem welche Bewegungs- und Sportmöglichkeiten sich im Lebensumfeld der TN anbieten. Nur so erscheint es realistisch, auch das Freizeitverhalten der TN im Hinblick auf mehr Bewegungsaktivität zu beeinflussen.

Als **Schwerpunkte der Stabilisierungsphase** sind folgende Bewegungsbereiche und Sportarten vorgesehen (Kap. 5.3.2):

1. Lieber länger laufen ...
2. Coole Haltung? Den Rücken stärken!
3. Erlebnisturnen
4. Zirkus: Jonglage und Akrobatik
5. Ringen und Raufen
6. Rollen und Fahren
7. Hallenhockey
8. Basketball
9. Handball (nur auf der )
10. Inlineskaten (nur auf der )
11. Alternative Sportspiele: Indica und Frisbee (nur auf der )
12. Bewegen im Wasser (nur auf der )

Bei der Planung der einzelnen Einheiten sind unbedingt die räumlichen Gegebenheiten zu beachten. Das Bewegungsprogramm ist im Wesentlichen für eine normal ausgestattete Turnhalle vorgesehen; bestimmte Schwerpunkte setzen aber einen Freiplatz oder weitläufiges Gelände (Park o. ä.) voraus. Im Einzelnen ist auch zu prüfen, welche Geräte zusätzlich benötigt werden bzw. wie diese zu beschaffen sind (z.B. Inliner). Stehen ein Freiplatz oder eine Rasenfläche zur Verfügung, ist es vielfach gut möglich und empfehlenswert, auch eine für die Halle geplante Einheit nach ‚draußen‘ zu verlegen. Schließlich ist ein Schwerpunkt im Schwimmbad vorgesehen. Bei der großen Bedeutung, die Schwimmen als Lifetime-Sportart hat – auch und gerade für Übergewichtige, sollte im Rahmen des Kurses unbedingt die Möglichkeit einer Schwimmbadbenutzung geschaffen werden. Auch hier kann es sinnvoll sein, die Anzahl der Einheiten bei Interesse der TN zu erhöhen. Insbesondere übergewichtige Mädchen schämen sich im „normalen“ Rahmen, ins Schwimmbad zu gehen. Auch hier ist der Schonraum wertvoll.

In regelmäßigen Abständen sollte der **Fitnessstest**, der vom Basisprogramm her bekannt ist (DKT; siehe B2 und B3), wiederholt werden, um den TN Leistungsfortschritte bewusst zu machen, aber auch eine mögliche Stagnation der Leistungsentwicklung zu thematisieren. Der KL dokumentiert durch die wiederholte Durchführung des Tests die Leistungsentwicklung eines jeden TN und nutzt die individuellen Ergebnisse für seine Unterrichtsplanung und -gestaltung.

Das Prinzip der Planung der einzelnen Einheiten entspricht im Wesentlichen dem des Basisprogramms. Feste Bestandteile einer jeden Einheit sind die Gesprächsphase am Anfang mit der Lenkung der Aufmerksamkeit auf die momentane Befindlichkeit und eine Phase der Entspannung am Ende der Einheit sowie das Abschlussritual. Insgesamt sollte die Chance, im Rahmen der Förderung durch Bewegung auch Impulse im Sinne einer emotionalen, psychosozialen und kognitiven Entwicklungsförderung zu setzen, bestmöglich genutzt werden (vgl. Kap. 5.1).

Das Bewegungsprogramm darf nicht isoliert von den anderen Bausteinen des Programms gesehen und durchgeführt werden. Erst ein regelmäßiger Austausch und intensive Zusammenarbeit des therapeutischen Teams (vgl. Kap. 1) und direkter Kontakt und Austausch mit den Eltern einzelner TN er-

scheint Erfolg versprechend, wenn es darum geht, eine Lebensstiländerung der Kinder und Jugendlichen herbeizuführen, indem sie mit Selbstbewusstsein, mit Freude und Zuversicht mehr Bewegung in ihren Alltag und ihre Freizeit integrieren – trotz ihres Übergewichts und u. U. bisher eher negativen Erfahrungen mit Bewegung, Spiel und Sport. Auch das Angebot von Team sport – gemeinsame sportliche Aktivität für TN, Eltern und alle KL – kann hierzu einen wichtigen Beitrag leisten.

### 5.3 Einheiten des Bewegungsprogramms

Bei der Darstellung der folgenden Stundeneinheiten werden im Sinne der Gliederung und besseren Übersichtlichkeit einzelne Phasen durch Rahmen voneinander abgesetzt. Unterschiedliche Symbole kennzeichnen Schwerpunkte, spezielle Hinweise, mögliche Variationen und eventuell benötigtes Material (vgl. Kap. 1.4).

Bei jeder Übungsphase findet sich eine *Zeitangabe*; diese soll aber nicht als verbindlich angesehen werden, sondern gilt lediglich als *Empfehlung*. Bei der zeitlichen Planung ist auch zu beachten, dass nicht immer ausdrücklich auf Geräteauf- und -abbau oder andere organisatorische Besonderheiten und deren zeitlichen Aufwand hingewiesen wird. Um den Ansprüchen, Bedürfnissen und dem Leistungsstand einer jeden Gruppe gerecht zu werden, kann (muss) die empfohlene Zeitdauer einer jeden Phase variiert werden.

#### 5.3.1 Basisprogramm

Die erste Einheit des Basisprogramms (Kontaktaufnahme ...) beinhaltet den gesamten Stundenverlauf.

Für die folgenden Einheiten wird dagegen nur die Planung für den Schwerpunkt beschrieben; die einführende Gesprächsphase, die Spielform(en) zur Ausdauerbelastung sowie die Entspannungsphase und das Abschlussritual ergänzt der KL (vgl. Kap. 5.2).

## B 1 Kontaktaufnahme und gegenseitiges Kennen lernen

### → Einführende Gesprächsrunde 15 Minuten

Alle sitzen im Kreis und stellen sich vor:

- **Wer bin ich?** – Wie heiße ich, was gibt es Besonderes an mir, das ich der Gruppe mitteilen möchte? Name, Alter, Schule, Hobbys, Erfahrungen im Bewegungsbereich/Sport ...
- **Wie komme ich in diese Gruppe?** Entscheidung der Eltern, eigene Entscheidung, Empfehlung des Arztes, des Lehrers, ...
- **Was erwarte ich** von der ambulanten Betreuung, was insbesondere von dem Bewegungsprogramm?

Der KL beginnt, indem er sich selbst vorstellt; er fordert dann die Teilnehmer auf – entweder der Reihe nach oder indem er einem TN einen Ball zurollt als Aufforderung, sich vorzustellen. Dieser rollt dann den Ball weiter bis alle sich geäußert haben. Der KL fasst die Wünsche und Erwartungen der TN zusammen. Er betont, dass jeder als Individuum etwas Besonderes ist und ein Recht hat, mit seinen Wünschen ernst genommen und geachtet zu werden; das gilt allerdings für jedes Gruppenmitglied, sodass gegenseitige Rücksichtnahme, Achtung und Toleranz gefordert sind.

✓ = evtl. **Gymnastikball o. ä.**

- ### → Der KL gibt einen kurzen **Überblick über die Programmplanung**; er berücksichtigt dabei nach Möglichkeit schon die Erwartungen der TN. 8 Minuten

### → **Schneidersitz als Ritual** 7 Minuten

Der KL hebt hervor, dass jede Einheit mit einer Gesprächsphase beginnen wird und dass dabei – wie auch bei anderen Gesprächen – alle TN wie auch der KL selbst den Schneidersitz einnehmen, um die wirbelsäulenschonende aufrechte Haltung zu üben und zur Gewohnheit werden zu lassen.

- !!! Bewusstmachung aktiver Haltung mit aufrechtem, geradem Rücken, aufrechter Schultergürtelhaltung, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und ruhig fließendem Atem. Die aufrechte Haltung sollte nicht übertrieben werden: ▶

– muskuläre Anspannung, nicht Verspannung!

– nicht die Luft anhalten!

Der KL sollte jeden TN einzeln taktil korrigieren und die Haltung verbal kommentieren!

Die Bewusstmachung der Haltung kann gut über die Extreme erfolgen:

- zuerst mit rundem Rücken sitzen; wenn man tief ausatmet und sich ‚total hängen lässt‘, nimmt man eine Ruhehaltung ein;
- im Gegensatz dazu atmet man tief ein, wird dabei ganz groß und richtet sich bewusst zur aktiven Haltung auf.

Ruhehaltung und aktive Haltung können mehrfach im Wechsel ausprobiert werden. Der Schneidersitz mit aktiver, aufrechter Haltung wird als fester Bestandteil jeder Stunde eingeführt, um

- die Körper- und Haltungswahrnehmung der TN zu verbessern und
- Haltungsbewusstsein anzubahnen und;
- regelmäßig einen Reiz zur Kräftigung der Rücken- und aufrichtenden Schultergürtelmuskulatur zu setzen, wenn die TN versuchen, die aufrechte Haltung während der Gesprächsphase beizubehalten, und zunehmend auch in ihrem Alltag mehr Haltungsbewusstsein entwickeln, um deutlich zu machen, dass eine Aktivierung der Muskulatur auch eine zentrale Aktivierung bedeutet, also auch Aufmerksamkeitsverhalten und Konzentration unterstützt.

- ### → **Wiederholung der Namen** 5 Minuten
- Wer weiß noch möglichst viele Namen der anderen TN?

### → **Atomspiel** 15 Minuten

Als dynamischer Wechsel wird ein Laufspiel angeboten. Die TN laufen in selbstgewähltem Tempo (Laufen oder schnelles Gehen) zu Musik; ruft der Kursleiter eine Zahl, finden sich möglichst schnell Gruppen entsprechend der zugerufenen Zahl zusammen. In den Gruppen, die sich zusammenfinden, versuchen die TN, sich gegenseitig beim Namen zu nennen.

Die Gruppe, die es zuerst schafft – ohne Vorsagen! – setzt sich auf den Boden. ▶

Das Spiel wird häufig wiederholt mit unterschiedlichen Zahlen/Gruppengrößen, mit einem Gesamtumfang von etwa 15 Minuten. Die Dauer der Lauf- und der Pausenzeiten wird variiert. Um die Motivation aufrecht zu erhalten, werden zusätzliche Aufgaben für die Laufphasen gestellt, wie z. B.:

- \* darauf zu achten, die ganze Halle auszunutzen und mit niemandem zusammenzustoßen (Raumorientierung),
  - \* nur auf Linien zu laufen oder – im Gegenteil – während des Laufens keine Linie zu berühren,
  - \* während des Laufens nur eine Hallenhälfte zu benutzen, die Gruppen dürfen sich aber zuerst in einem anderen Raum (Grundlinie der anderen Hallenhälfte, unter dem Basketballkorb o. ä.) zusammenfinden,
  - \* andere Fortbewegungsformen können vorgeschrieben werden (z. B. nur seitwärts, rückwärts, im Hopserlauf); dabei ist aber zu beachten, dass die koordinative Beanspruchung jetzt höher ist als beim Laufen, sodass die Ausdauerbelastung u. U. in der Hintergrund tritt.
- Die Spielform wird mit der Zahl beendet, die der Gruppengröße entspricht. Die Gruppe findet sich wieder im Sitzkreis zusammen.

!!! Erinnern sich alle an den Schneidersitz bzw. die korrekte aufrechte Haltung?

!!! Der Kursleiter verschafft sich während des Laufspiels einen Überblick über das Bewegungsverhalten der TN; er beurteilt den Grad der Ausdauerbelastung anhand äußerlich zu beobachtender Merkmale: Gesichtsfarbe, Atmung, Bewegungskoordination/Bewegungsfluss beim Laufen, Reaktion auf den akustischen Reiz (Zuruf); u. U. auffälliges Verhalten (Sozial-, Leistungsverhalten, Motivation); die Belastung der Füße/Beine in der Bewegung (Fußbelastbarkeit, Knie-Fuß-Einstellung), auch auffällige Atmung (lange) nach der Belastung.

!!! Falls nicht schon im Vorfeld die Bedeutung der Schuhe thematisiert wurde, sollte jetzt auf die Notwendigkeit korrekt passender und gut gedämpfter Schuhe hingewiesen werden!

→ **Wenn ich Zeit habe ...** **10 Minuten**  
Die TN stellen sich reihum noch einmal mit ihrem Namen und ihrer Lieblingsbeschäftigung vor; diese werden dann von dem ▶

nächsten TN wiederholt, z. B.: ‚Ich bin Sabine und ich höre am liebsten Musik‘; der nächste TN schließt sich an: ‚Ich bin Frank, ich mag am liebsten fernsehen und das ist Sabine; sie hört gern Musik‘. Schaffen es die nachfolgenden TN, alle vorher genannten TN mit ihren Vorlieben, möglichst in der richtigen Reihenfolge zu nennen? Alle dürfen helfen, damit es einmal gelingt und die TN als Gruppe ein gemeinsames Erfolgserlebnis haben.

!!! Von allen TN wird dabei ein hohes Maß an Konzentration und Merkfähigkeit verlangt!

!!! Unbedingt ist darauf zu achten, dass mit dem jeweils genannten TN Blickkontakt aufgenommen wird. Deutlicher wird die Zuordnung des Namens, wenn dem jeweils genannten TN ein Ball zugerollt wird.

- \* Statt der Freizeitbeschäftigung kann ein Ferienziel, bevorzugte Nahrungsmittel, beliebte Musikgruppen o. ä. genannt werden.  
✓ = evtl. **Softball o. ä.**

→ **Fangen mit Erlösen** **10 Minuten**  
Ein Fangspiel wird nach Wunsch der TN ausgewählt; Bedingung ist die Möglichkeit des Erlöses, auf die auch je nach Bedarf immer wieder hingewiesen wird. Je nach Belastbarkeit der TN werden die Spielfeldgröße und die Anzahl der Fänger gewählt bzw. entschieden, wann ein anderer TN die Rolle des Fängers übernimmt. Der Kursleiter kann, wenn er selbst mitspielt, zusätzlich Einfluss auf die Belastungsintensität nehmen.

!!! Als Vorbereitung der Entspannungsphase ist eine höhere Belastung als bei dem Atomspiel beabsichtigt.

→ **Entspannung** **15 Minuten**  
Die Kinder legen sich auf die vorbereiteten Matten und versuchen, ruhig zu werden. Der Kursleiter begleitet verbal und lenkt die Aufmerksamkeit auf die Atmung.  
✓ = **Matten, Entspannungsmusik**

→ **Abschlussritual** **5 Minuten**  
Die Stunde wird beendet mit dem gemeinsamen Wegräumen der Matten und dem Verabschiedungsritual, über das sich die TN in dieser ersten Stunde verständigen.