

## Hügelkuppen und reaktives Gleichgewicht

Von Physiotherapeutin Hannah Harboe



Unsere Fähigkeit, auf einen drohenden Balanceverlust zu reagieren, wird reaktives Gleichgewicht genannt. Viele Kinder rudern kräftig mit den Armen oder schwanken so stark, dass sie auf Grund dieser Reaktion letztendlich das Gleichgewicht wirklich verlieren.

Heftiges und plötzliches Reagieren auf Herausforderungen des Gleichgewichtssinns ist mit dem Gefühl eines Kontrollverlusts verbunden. Kinder, die ständig mit Gleichgewichts- und Kontrollverlust zu kämpfen haben, sind in ihrer motorischen Entwicklung beeinträchtigt und verlieren zudem insgesamt die Freude an der Bewegung und an motorischen Spielen.

Auf Dauer können derart heftige Reaktionen dazu beitragen, dass sich das Kind absondert, wenig Selbstwertgefühl entwickelt und sich vor neuen Herausforderungen scheut.

Hilft man Kindern nicht, ihr reaktives Gleichgewicht und ihre Fähigkeit zum angemessenen Reagieren zu trainieren, führt dies zu Zurückhaltung. Diese Kinder verlieren den Mut, sich an Aktivitäten zu beteiligen, bei denen das reaktive Gleichgewicht eine entscheidende Rolle spielt. Solche Aktivitäten können bei Kleinkindern zum Beispiel das Gehen auf unebenem Untergrund oder auf Erhöhungen oder bei älteren Kindern das Klettern und Herunterspringen oder noch später das Radfahrenlernen sein.

Wenn Kinder üben, von Hügelkuppe zu Hügelkuppe zu gehen oder zu hüpfen, wird ihr reaktives Gleichgewicht geschult. Die schrägen Seiten der Hügelkuppen und die relativ kleine Kontaktfläche bewirken, dass das Kind ständig sein Gleichgewicht korrigieren und schnell reagieren muss, um nicht herunter zu fallen.

Ein zu heftiger Arm- und Körpereinsatz führt häufig dazu, dass das Kind ein Bein auf den Boden absetzen muss, um das Gleichgewicht wiederzufinden. Beim Balancieren hilft es manchmal, sich rasch zu bewegen.

Denn beim schnellen Bewegen wird das vestibuläre Sinnessystem stärker stimuliert. Das erklärt auch, warum es beim schnellen Radfahren oft leichter ist, das Gleichgewicht zu halten als beim Langsamfahren, bei dem das Rad schneller ins Schlingern gerät.

Wenn wir die Kinder auffordern, langsam (in Zeitlupe) über die Hügelkuppen zu gehen, hat das einen besseren Trainingseffekt für das reaktive Gleichgewicht, als wenn wir sie schnell von Kuppe zu Kuppe laufen lassen.

Mit anderen Worten kann man es Kindern mit vermindertem reaktivem Gleichgewicht leichter machen, wenn man sie auffordert, sich schnell über den Parcours zu bewegen. Kinder mit gutem reaktivem Gleichgewicht hingegen kann man auffordern, sich langsam zu bewegen.

## Fall:

**Michael ist 12 Jahre alt. Er kommt zum Training, weil er traurig darüber ist, nicht Fahrrad fahren zu können. Michael hat von jeher motorische Schwierigkeiten, ist ungelenkt und kann mit seinen gleichaltrigen Gefährten nur schwer mithalten.**

**Seine Mutter erzählt, dass Michael als kleines Kind immer auf dem Fußboden saß und mit Autos spielte und dass er auf dem Spielplatz am liebsten im Sandkasten blieb. Er war immer vorsichtig, ist nie auf einem Seil balanciert, auf Bäume geklettert und hat auch nie Fußball mitgespielt. Michael ist als Kind oft hingefallen und hat sich häufig weh getan. Später entwickelte Michael Freude am Schwimmen und Laufen und er geht auch zum Krafttraining ins Fitnesscenter. Trotz seiner gewachsenen Freude an Sport und Bewegung hat er nach wie vor Gleichgewichtsprobleme und Angst vor dem Radfahrenlernen.**

Mir fällt bei Michael auf, dass er große Probleme mit dem reaktiven Gleichgewicht hat und dass er beim Verlieren des Gleichgewichts große Mitbewegungen macht.

Michael und ich einigen uns darauf, in den ersten drei Stunden Übungen zu absolvieren, mit denen die Grundfertigkeiten für das Fahrradfahren trainiert werden. Für die Zeit zwischen den Terminen erhält Michael Hausaufgaben: kleine Übungen, die er täglich ausführen soll.

Michael kommt alle 14 Tage zu mir. Nach sechs Sowohl zu Hause als auch bei den Stunden bei mir



verwenden wir die Hügelkuppen. Michael soll üben, so langsam wie möglich über einen Parcours mit fünf Hügelkuppen unterschiedlicher Höhe zu gehen. Kann Michael das Gleichgewicht nicht halten oder muss er einen Fuß auf den Boden absetzen, um nicht herunter zu fallen, ist das Tempo zu langsam.

Wir notieren jedes Mal die Zeit, in der er den Hügelkuppen-Parcours absolviert hat. Anfangs kann Michael das Gleichgewicht nur halten, wenn er sich in 7 Sekunden über die Hügelkuppen bewegt. Allmählich gelingt es ihm aber, immer langsamer zu gehen und zum Schluss schafft er es, sich 35 Sekunden lang in Bewegung zu halten.

Michael fühlt sich nun bereit für die Herausforderung Fahrrad und wir sprechen darüber, dass es, besonders am Anfang, leichter ist, wenn man schneller fährt. Nach dreimaligem Fahrradtraining kann Michael selbst fahren. Er genießt diese Freiheit und die Zeitersparnis, die es ihm bringt, sich selbst zur Schule und zu Freizeitaktivitäten transportieren zu können.

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

