



Vorwort: Der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit im Lernalltag

Liebe Eltern, liebe Pädagogen,

wenn Sie dieses Dokument in den Händen halten, haben Sie bereits den wichtigsten Schritt getan: Sie haben den Blickwinkel verändert. Sie schauen nicht mehr nur auf die „Symptome“ wie Zappeln, Buchstabendreher oder Tränen am Hausaufgabentisch, sondern Sie suchen nach der **Ursache im Fundament**.

In meiner täglichen Arbeit im **NPZ Ruhm** erlebe ich oft, dass Kinder nicht aus Unlust oder mangelndem Fleiß scheitern, sondern weil ihr „biologisches Betriebssystem“ noch im Hintergrund gegen alte Bewegungsmuster kämpft.

Was dieser Guide leisten kann – und was nicht:

In diesem PDF habe ich Ihnen die häufigsten Anzeichen für neuromotorische Unreife und meine bewährtesten „Erste-Hilfe-Übungen“ für den Alltag zusammengestellt. Diese Übungen sind wie eine gute Pflege für das Nervensystem: Sie können erste Entlastung bringen und das gegenseitige Verständnis fördern.

Bitte beachten Sie jedoch:

Diese Impulse sind eine wertvolle Unterstützung für den Küchentisch, ersetzen aber keine fachspezifische Diagnostik. Jedes Kind hat seinen ganz individuellen „roten Faden“ in der Entwicklung. Sollten Sie merken, dass die Hürden trotz dieser Hilfen bestehen bleiben, lohnt sich ein tieferer Blick in den „Keller“ der Pyramide.

Ich lade Sie ein, diese Übungen spielerisch und ohne Druck in Ihren Alltag einzubauen. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie Bewegung die Tür zum Lernen wieder öffnen kann.

Ich freue mich darauf, Sie auf diesem Weg ein Stück zu begleiten.

Herzlichst,

Anja Ruhm

Diplompädagogin, INPP-neuromotorische Entwicklungsförderung®





Checkliste: Mögliche Anzeichen für neuromotorische Unreife im Schulalltag

Woran lässt sich erkennen, dass ein Kind – trotz guter Intelligenz – beim Lernen eventuell gegen körperliche Widerstände kämpft? Wenn das zentrale Nervensystem noch nicht vollständig ausgereift ist, zeigen sich in der Schule häufig Muster, die auf eine neuromotorische Unreife hindeuten können:

1. **Herausforderung „Stillsitzen“:** Das Kind zappelt viel, schlingt die Beine um die Stuhlbeine oder lümmelt extrem auf dem Tisch. Dies kann ein Indiz dafür sein, dass das Gehirn so viel Kapazität für die aufrechte Haltung benötigt, dass die Energie für das Zuhören vorzeitig erschöpft ist.
2. **Mühsames Schriftbild & Spannungsaufbau:** Die Hand verkrampft beim Schreiben, der Stift wird oft sehr fest aufgedrückt oder das Kind neigt den Kopf auffällig nah zum Blatt. Beobachtbar sind oft auch Mitbewegungen von Mund oder Zunge.
3. **Hürden beim Lesen & Abschreiben:** Das Kind verliert öfter die Zeile, überspringt Wörter oder tut sich schwer beim schnellen Blickwechsel zwischen Tafel und Heft. Das Schriftbild wirkt oft unruhig, obwohl sich das Kind sichtlich um Sorgfalt bemüht.
4. **Herausfordernde Reizfilterung:** Hintergrundgeräusche im Klassenzimmer scheinen das Kind überproportional zu stören. Jedes Geräusch auf dem Flur oder das Ticken der Uhr kann die Konzentration unterbrechen – das Nervensystem wirkt hierbei oft sehr reizempfindlich.
5. **Schnelle Ermüdung & Frust:** Hausaufgaben dauern oft ungewöhnlich lange. Nach der Schule ist das Kind häufig völlig erschöpft oder reagiert emotional gereizt, was auf eine hohe neurologische Kraftanstrengung während des Schultages schließen lassen könnte.

Einordnung:

Diese Verhaltensweisen können Anhaltspunkte dafür sein, dass nicht zwingend eine Konzentrationsschwäche im klassischen Sinne vorliegt. Vielmehr könnte es ein Hinweis darauf sein, dass das Fundament – die neuromotorische Reife – noch Unterstützung benötigt, um die schulischen Anforderungen mühelos zu bewältigen.





Handout: Lernen braucht ein Fundament

Begleitmaterial zum Fachvortrag von Anja Ruhm | NPZ Ruhm

1. Der neuro-physiologische Hintergrund

Erfolgreiches Lernen in der Grundschule setzt idealerweise voraus, dass das zentrale Nervensystem (ZNS) automatisiert funktioniert. Falls frühkindliche Bewegungsmuster noch aktiv sind, müssen Kinder diese oft mit hohem Aufwand kontrollieren. Dies kann „Arbeitsspeicher“ im Gehirn binden, der dann für Lerninhalte wie Mathe oder Deutsch weniger zur Verfügung steht. In der Fachwelt wird dies als neuromotorische Unreife bezeichnet.

2. Das Fachkonzept: Neuromotorische Nachreifung nach INPP® Methode

Die INPP®-Methode bietet einen Ansatz, um diese Reifungslücken gezielt anzusprechen. Durch ein Programm aus spezifischen, täglichen Bewegungsübungen erhält das Nervensystem die Möglichkeit, nachzureifen. Ziel ist es, die körperlichen Voraussetzungen so zu stabilisieren, dass das Kind sein Potenzial bestmöglich und stressfreier abrufen kann.

3. Praktische Tipps für die Hausaufgaben & den Schulalltag

1. Für flüssiges LESEN (Unterstützung der Augenmotorik)

- **Die „Liegende Acht“:** Lassen Sie das Kind mit dem Finger eine große liegende Acht in die Luft malen (in der Mitte starten, nach links oben beginnen). Die Augen folgen dem Finger. Dies kann die Zusammenarbeit der Gehirnhälften und die Blickfolge trainieren.
- **Lese-Lineal:** Ein farbiger Streifen direkt unter der Zeile kann dem Gehirn helfen, den Fokus zu halten und nicht im Text zu verrutschen.

2. Für entspanntes SCHREIBEN (Lockerung der Feinmotorik)

- **Finger-Spinne:** Vor dem Schreiben die Fingerkuppen beider Hände fest gegeneinanderdrücken und locker lassen. Dies kann helfen, die Eigenwahrnehmung der Finger zu „wecken“ und den Schreibdruck zu regulieren.
- **Schulter-Check:** Kurzes Ausschütteln der Arme vor jeder neuen Zeile nimmt oft die Spannung aus der Schreibhand und entspannt den Nacken.

4. Für strukturiertes RECHNEN (Raumwahrnehmung & Logik)

- **Überkreuz-Bewegungen:** Im Stehen abwechselnd das rechte Knie heben und mit der linken Hand darauf patschen (und umgekehrt). Dies dient dazu, die Vernetzung beider Gehirnhälften für logische Aufgaben zu unterstützen.
- **Mengen hüpfen:** Rechenaufgaben körperlich erleben (z. B. bei 3 + 4 drei Schritte vorhüpfen, dann vier weitere). Dies kann den Aufbau einer stabilen, räumlichen Zahlvorstellung erleichtern.

5. Fachberatung & Kontakt

Wenn Sie den ‚roten Faden‘ in der Entwicklung Ihres Kindes gemeinsam mit mir suchen möchten oder Fragen zur praktischen Umsetzung der Übungen haben, stehe ich Ihnen gerne für eine individuelle Beratung zur Verfügung.“





Bewegungs-Hacks für ein starkes Lern-Fundament

Begleitmaterial zum Fachvortrag von Anja Ruhm | NPZ Ruhm

1. Das innere GPS eichen (Gleichgewicht)

Ziel: Ein stabiles Gefühl für Oben, Unten, Vorne und Hinten – die Basis für Mathe und Lesen.

- **Die „Wurst-Rolle“:** Lassen Sie Ihr Kind über einen Teppich oder eine Wiese rollen (längs wie eine Wurst). Das gibt dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr einen massiven Reiz zur Orientierung.
- **Rückwärts-Challenge:** Rückwärtsgehen ist die beste Vorbereitung für das Rückwärtsrechnen. Bauen Sie kleine Rückwärts-Wettrennen in den Spaziergang ein.
- **Kopfüber-Momente:** Kurzes Hängen an der Teppichstange oder über der Sofakante. Das Gehirn lernt, die Schwerkraft neu zu bewerten und den Muskeltonus anzupassen.

2. Den Körper „spüren“ (Eigenwahrnehmung & Propriozeption)

Ziel: Das Zappeln mindern und die Konzentration durch körperliche Sicherheit stärken.

- **Das Kissen-Sandwich:** Legen Sie Ihr Kind zwischen zwei große Matratzen oder Kissen und drücken Sie vorsichtig (wie beim Belegen eines Sandwichs). Dieser tiefe Druck beruhigt das Nervensystem sofort und hilft dem Kind, seine Grenzen zu spüren.
- **Schwere Arbeit:** Lassen Sie Ihr Kind im Alltag „helfen“: Den schweren Einkaufskorb tragen, den Wäschekorb schieben oder den Staubsauger führen. Kraftaufwand gibt starke Rückmeldungen in die Gelenke und „erdet“.
- **Barfuß-Parcours:** Über verschiedene Untergründe laufen (Gras, Kiesel, Sand, weiche Kissen). Das trainiert die Wahrnehmung von unten nach oben.

3. Die „Mauer im Kopf“ abbauen (Mittellinie)

Ziel: Die Zusammenarbeit der Gehirnhälften fördern – wichtig für flüssiges Lesen und Schreiben.

- **Überkreuz-Klatschen:** Im Rhythmus eines Liedes mit der rechten Hand auf das linke Knie patschen (und umgekehrt). Das baut die unsichtbare Barriere in der Mitte ab.
- **Achtmalen im Großen:** Bevor die Hausaufgaben starten, darf das Kind mit einer Sprühflasche oder Wasser und Pinsel eine riesige „Liegende Acht“ an die Hauswand oder auf die Straße malen.
- **Ellbogen-Knie-Lauf:** Beim Treppensteigen oder Gehen berührt der linke Ellbogen das rechte Knie.





4. Den Blick fixieren (Augenmotorik & Orientierung)

Ziel: Buchstaben-Dreher vermeiden und die Zeile halten können.

- **Die Taschenlampen-Jagd:** Im dunklen Zimmer jagen die Kinder mit ihrer Taschenlampe einen Lichtpunkt, den Sie an die Wand werfen. Das trainiert die flüssige Augenfolgebewegung ohne Kopfbewegung.
- **Blinde Kuh deluxe:** Mit verbundenen Augen durch den Raum navigieren, nur durch Ihre Kommandos (z. B. „zwei Schritte vor, einer links“). Das baut die innere Landkarte im Kopf auf.

Goldene Regeln für den Alltag:

1. **Bewegung ist „Futter“:** Jede Minute auf dem Klettergerüst ist investierte Zeit in die Mathe- und Deutschnote.
2. **Freude statt Drill:** Diese Übungen funktionieren nur, wenn sie ohne Druck und mit Spaß gemacht werden. Der Körper lernt am besten im entspannten Zustand.
3. **Barfußzeit:** Wann immer möglich, lassen Sie die Schuhe weg. Die Füße sind die wichtigsten Informanten für das Gehirn.

Haben Sie Fragen zur Umsetzung?

Oft genügen kleine Impulse, um große Veränderungen anzustoßen. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind braucht eine tiefergehende Unterstützung, sprechen Sie mich gerne an.

