

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2211

Workshop-Titel: Selbstregulation und herausforderndes

Verhalten im Kinderturnen

Referent/in: Sabine Stuber-Bartmann



1. Selbstregulation und herausforderndes Verhalten

In der Turnhalle erleben wir Kinder, die Regeln „vergessen“, sich nicht bremsen können, bei Wechseln ausrasten oder scheinbar grundlos stören. Oft steckt dahinter keine „Absicht“, sondern Schwierigkeiten mit den exekutiven Funktionen – also den Steuerungsprozessen im Gehirn, die selbstreguliertes Verhalten und Lernen ermöglichen. Zu diesen exekutiven Funktionen gehören Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität.

2. Die exekutiven Funktionen

- **Arbeitsgedächtnis** : Das Arbeitsgedächtnis ermöglicht uns Informationen über einen kurzen Zeitraum zu speichern und zu verarbeiten. Trotz seiner begrenzten Kapazität von nur wenigen Sekunden und ca. 7 Elementen, ist es für das Lernen und im Alltag unabdingbar. Mithilfe des Arbeitsgedächtnisses können wir uns bspw. eine Telefonnummer kurzfristig merken, beim Kopfrechnen die Zwischenergebnisse im Kopf behalten und damit weiterrechnen oder einen mehrteiligen Arbeitsauftrag Schritt für Schritt abrufen und ausführen.
- **Inhibition** : Der Begriff Inhibition bezeichnet die Fähigkeit zur Impulskontrolle und bedeutet im Wortsinne hemmen oder zurückhalten. Wir benötigen diese Fähigkeit immer dann, wenn wir kurz innehalten, Störreize ausblenden und eine geplante Handlung stoppen oder erst gar nicht anfangen. Für die Konzentration und Aufmerksamkeitssteuerung ist die Inhibition ebenfalls wichtig, denn sie ermöglicht es sich auf eine Arbeit zu fokussieren und mögliche Störreize auszublenden.
- **Kognitive Flexibilität** : Unter kognitiver Flexibilität verstehen wir die Fähigkeit uns an neue Situationen anzupassen und zwischen verschiedenen Denk- und Handlungsstrategien zu wechseln. Es ermöglicht uns, auf unerwartete Ereignisse zu reagieren und uns an neue Umgebungen oder Aufgaben anzupassen und sich in andere hineinzusetzen

Wenn diese Funktionen noch „schwach“ sind, reagieren Kinder besonders in der dynamischen Turnhallen-Situation mit Überforderung, Unruhe und herausforderndem Verhalten.

3. Arbeitsgedächtnis und Verhalten in der Turnhalle

Kinder mit einem schwachen Arbeitsgedächtnis

- vergessen Spielregeln schnell,
- verlieren in komplexen Spielen den Überblick,
- wissen nicht mehr, wie die Bewegungsabfolge geht oder was sie zum Aufbau einer Station brauchen.

Herausforderndes Verhalten kann dann so aussehen: „Regelbruch“, Chaos an Stationen, ständiges Nachfragen, Ausstieg aus dem Spiel. Pädagogisch hilfreich ist es, die **Anforderungen an das Arbeitsgedächtnis zu dosieren**: wenige, klar visualisierte Regeln, Vormachen statt nur Erklären, kurze Spielrunden und Spiele wie „Zahlenlauf“ oder „Merkfangi“, die das Merken im Bewegungsfluss gezielt trainieren.

Datum: 07. – 09.05.2026

Workshop-Nr.: 2211

Workshop-Titel: Selbstregulation und herausforderndes Verhalten im Kinderturnen

Referent/in: Sabine Stuber-Bartmann



4. Inhibition: „Stopp!“ – aber bitte mit Unterstützung

Inhibition bedeutet, Verhalten zu hemmen (bremsen, aufhören) und die Aufmerksamkeit gezielt zu steuern. In der Turnhalle zeigt sie sich z.B. darin,

- auf ein Stopp-Signal zu hören,
- auf ein Startsignal warten zu können,
- nicht zu drängeln,
- mit Gewinnen und Verlieren umgehen zu können.

Fehlt diese Fähigkeit, erleben wir Kinder, die losrennen, bevor das Signal kommt, andere schubsen, sofort „dran sein“ wollen oder aggressiv reagieren, wenn sie verlieren. Herausforderndes Verhalten ist dann oft Ausdruck einer **unzureichend entwickelten Impulskontrolle**, nicht von mangelndem Willen.

Förderlich sind klare, ritualisierte Stopp- und Startsignale, kurze Wartezeiten und Spiele, die bewusstes Bremsen üben). So wird Inhibition spielerisch geübt, statt nur eingefordert.

5. Kognitive Flexibilität: Regeln wechseln – Stress oder Lernchance?

Kognitive Flexibilität zeigt sich darin, dass Kinder

- sich schnell auf Regeländerungen einstellen,
- mehrere bzw. komplexere Regeln anwenden,
- mit Situationsänderungen (z.B. Stationswechsel, anderes Material) umgehen können.

Kinder mit geringer Flexibilität reagieren auf Veränderungen häufig mit Widerstand, Wut oder Rückzug: Sie klammern an bekannten Abläufen, verweigern neue Spiele oder „blockieren“, wenn etwas unerwartet anders ist. Herausforderndes Verhalten ist hier ein Zeichen von **Überforderung durch Veränderung**.

Pädagogisch hilfreich sind behutsame Regelwechsel, angekündigte Übergänge („Gleich ändern wir eine Sache am Spiel“), sowie Spiele, die bewusste Regelvariationen enthalten. So wird Flexibilität trainiert, ohne Kinder zu überrumpeln.
