

Koordinationstest: Der Hampelmann-Sprung

In diesem Artikel wird der Hampelmann-Sprung aus psychomotorischer Sicht betrachtet. Sie erhalten Anleitungen sowie Tipps zur Auswertung.

Der Hampelmann-Sprung ist eine koordinative-motorische Fertigkeit, die Kinder im Kindergartenalter erlernen.

Kinder ab etwa 7-8 Jahre sollten den Hampelmann fehlerfrei springen können.

Zweck des Hampelmann-Sprungs

Kinder trainieren beim Hampelmannsprung ganz nebenbei die Koordination einzelner Körperteile in ihrer Gesamtbewegung. Insbesondere die Arm-Bein-Sprung-Koordination wird hierbei gefördert. Das Kind lernt, sein Körpergewicht auszugleichen und seine Arme und Beine koordiniert zu bewegen.

So geht der Hampelmann-Sprung

1. Ausgangsstellung einnehmen, d. h. Grundstellung mit geschlossenen Beinen und herabhängenden Armen.
2. In die Seitgrätschenstellung springen. Bei der Seitgrätschstellung sind die Beine gegrätscht, die Arme werden gleichzeitig seitlich waagrecht ausgestreckt.
3. In die Ausgangsstellung springen.

Der gesamte Bewegungsablauf besteht somit aus nur zwei Stellungen mit zwei Armbewegungen und zwei Beinbewegungen. Der Hampelmannsprung sollte einige Male wiederholt werden. Die Gesamtbewegung sollte dabei rhythmisch und flüssig sein.

So sieht ein Hampelmannsprung beispielhaft aus:

Auswertung des Hampelmann-Sprungs

Die Auswertung und Beurteilung des Hampelmannsprungs erfolgt nach dem Rhythmus, der Flüssigkeit und Abgerundetheit der Gesamtbewegung (vgl. Kiphard, "Bewegungsdiagnostik bei Kindern", S. 148).

Folgende Auffälligkeiten oder Störungen können beispielsweise beim Hampelmannsprung auftreten:

- Gestörte Koordination zwischen den Armen und Beinen. Die Arme und Beine werden nicht gleichzeitig bewegt. Die Beine können dem Armrhythmus nicht folgen. Das Kind kommt mit seinen Bewegungen durcheinander.
- Probleme mit dem Rhythmus: Das Kind zeigt einen unrythmischen/unharmonischen Bewegungsverlauf.
- Beugung der Knie- und Hüftgelenke: Einknicken im Hüftgelenk, wobei der Oberkörper stark nach vorn gebeugt wird und die Arme nach hinten ausgestreckt sind (statt zur Seite).
- Das Kind zeigt starkes seitliches Abweichen von der Körpermitte nach rechts oder links. Eine Seite ist dominierend.
- Die Beine des Kindes werden unvollständig gegrätscht und geschlossen.
- Das Knie des Kindes sind beim Auspringen leicht innen rotiert.

- Zu langsame Ausführung durch Pausen nach jedem Bewegungsteil. Das Kind plant die nächste Bewegung immer wieder neu, es ist keine zyklische Bewegung erkennbar.
- Hastige, stampfende Bewegungen, Kind ist sehr angestrengt und schnell erschöpft.
- Der Hampelmannsprung ist nicht durchführbar, weil das Kind die Aufgabe verweigert.

Training/Therapie bei Kindern mit Koordinationsproblemen

Durch ein gezieltes Training werden gezielt bestimmte Bewegungsabläufe eingeübt. Dem Kind wird die Möglichkeit gegeben, die Koordination einzelner Körperteile zu verbessern. Den Hampelmann springen zu können ist eine wichtige Voraussetzung, um neue Bewegungsabläufe zu erlernen, die ein höheres Maß an Koordination erfordern (wie z. B. Fahrrad fahren).

Literatur

- Kiphard, E. J. (1972): Bewegungsdiagnostik bei Kindern. Beiträge zur schulischen und klinischen Heilpädagogik. 2. Flöttmann KG, Gütersloh