



**Complex**  
Psychomotorik

**Lektion 13:**  
**Das „Flexi“  
Trainingsprogramm**



Autor:  
Winfried Scholtz,  
Ergotherapeut & Kommunikationsberater  
Portal der Bäder, Villa de Mayo

Institut für orthofunktionales therapeutisches Training  
Tel: 0371 2831838  
Fax: 0371 2831837  
Internet: www.ofti-institut.de  
eMail: institut@ofti-gym.de

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---



---

---

---

---

---





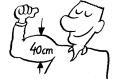
**Complex**  
Psychomotorik

**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**  
Trainingsfelder der Motorik

**Tonusregulation**  
**Regulation des Muskeltonus**  
- Auf- und Abbau von Muskelspannung  
- Anpassung der Muskelspannung

**statische Regulation**  
- Haltungsregulationen bei Verlagerung des Körperschwerpunktes und bei Bewegungsstops

**dynamische Regulation**  
- dynamische Haltungen (Bewegungen) regulieren und steuern



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---



---

---

---

---

---






**Complex**  
Psychomotorik

**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**  
Trainingsfelder der Motorik

**Gleichgewicht**  
**Mittellinienstabilität**  
- den Körper an der Körpermittellinie relativ stabil halten können

**Objektstabilität**  
- ein Objekt relativ stabil in einer bestimmten Position halten können

**Blickstabilität**  
- ein Objekt (bewegt oder selbst in Bewegung) relativ sicher fixieren können



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---


 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**  
 Trainingsfelder der Motorik


  
**Koordination**  
**Gleichgewicht und Bewegung**  
 - Bewegungsmuster zur Erhaltung des Gleichgewichts (vestibuläres Reaktionsverhalten)


  
**Reiz und Reaktion**  
 - Bewegungsmuster als Reizantwort (Reizreaktionsverhalten)


  
**Seitigkeit**  
 - Ausbildung und Wechsel der Seitendominanz (Lateralität)


  
**Zeitverarbeitung**  
 - Ablaufkoordination nach Gleichzeitigkeit, Dauer, Tempo (Rhythmik)

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---


 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**  
 Grundregeln für das Training



1. Bewegungsaufgabe in kurzen Sequenzen formulieren (Wir geben Ihnen Textbeispiele)
2. klare und stützende Kommandos geben (Bitte üben!)
3. Kommandos langsam und nicht rhythmisch geben
4. Ablaufgeschwindigkeit langsam steigern
5. rhythmische Kommandos mit wechselnden Rhythmen (wenn Fabian die Aufgabe „kann“)
6. mehrspurige Aufgaben trainieren



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---


---


---

---

---


---


 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**  
 Grundregeln für das Training



Was ist beim Üben wichtig?

- **Bewegungsintension** (auf die richtige Bewegung kommt es an)
- **Bewegungsintensität** (starke Bewegungen geben starke neuronale Signale, Bewegungsfreiraum ausnutzen)
- **Bewegungssynchronisation** (auf die Gleichzeitigkeit der Bewegungen achten)
- **Bewegungsvariation** (Wechsel des Rhythmus und der Bewegungsaufgabe)



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Übersicht über die Trainingsaufgaben**

**Aufgabenblock 1:**  
 In der Rückenlage

- Kopf drehen
- Kopf heben und senken
- Armbewegungen abwechselnd
- Armbewegungen gleichzeitig, homolateral und kreuzlateral
- Armbewegungen kombiniert mit Kopfbewegungen
- Armbewegungen kombiniert mit Beinbewegungen
- Kombinierte Arm-, Bein- und Kopfbewegungen
- Drehung um die Körpermittellinie



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Übersicht über die Trainingsaufgaben**

**Aufgabenblock 2:**  
 In der Bauchlage

- Kopf heben und senken
- Kopf drehen
- Armbewegungen abwechselnd
- Armbewegungen gleichzeitig, homolateral und kreuzlateral
- Armbewegungen kombiniert mit Kopfbewegungen
- Armbewegungen kombiniert mit Beinbewegungen
- Kombinierte Arm-, Bein- und Kopfbewegungen



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Übersicht über die Trainingsaufgaben**

**Aufgabenblock 3:**  
 In der Bankstellung

- Kopf drehen
- Kopf heben und senken
- Arm- und Beinbewegungen, abwechselnd
- Arm- und Beinbewegungen gleichzeitig, homolateral und kreuzlateral
- Kombinierte Arm-, Bein- und Kopfbewegungen
- das Stemmen



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Übersicht über die Trainingsaufgaben**

**Aufgabenblock 4:**  
 Auf dem Hocker sitzend

- Kopf drehen
- Kopf heben und senken
- Orientierungsübungen
- Rhythmische Übungen mit den Armen
- Rhythmische Übungen mit den Beinen
- Rhythmische Übungen ohne Kreuzung der Mittellinie
- Rhythmische Übungen mit Kreuzung der Mittellinie
- Rhythmische Übungen mit Koordination der Arme und Beine



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---


---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Übersicht über die Trainingsaufgaben**

**Aufgabenblock 5**  
 Stehen üben

- Wechselsprung
- Grätschsprung
- Schlussprung
- Uhrpendel



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---


---

---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Übersicht über die Arbeitsmaterialien**

**Trainingsprotokoll**

v.  **Trainingsprotokoll**  
 Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_  
 Geboren am: \_\_\_\_\_

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	Son
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

  **Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

Dr. J. Donczik und Ina Böcker: **Bewegungsübungen verbessern kognitives Tempo, mentale Flexibilität und Okulomotorik** Studie 2013 Quelle: CoMED Juni 2013

**Versuchsgruppe 1 (rot)**  
**57 Jugendliche**  
Zahlenverbindungstest durchführen

Nach 2-3 Wochen:  
DLB (kreuzlaterale Bewegungen) und Zahlenverbindungstest

Nach weiteren 2-3 Wochen:  
DLB (kreuzlaterale Bewegungen) anschließend Zahlenverbindungstest



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

  **Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

Dr. J. Donczik und Ina Böcker: **Bewegungsübungen verbessern kognitives Tempo, mentale Flexibilität und Okulomotorik** Studie 2013 Quelle: CoMED Juni 2013

**Versuchsgruppe 2 (gelb)**  
**29 Jugendliche**  
Zahlenverbindungstest durchführen

Nach 2-3 Wochen:  
DLB (kreuzlaterale Bewegungen) anschließend  
1. Wdh Zahlenverbindungstest

Nach weiteren 2-3 Wochen:  
DLB (kreuzlaterale Bewegungen) anschließend  
2. Wdh Zahlenverbindungstest

Nach weiteren 2-3 Wochen:  
DLB (kreuzlaterale Bewegungen) anschließend  
3. Wdh Zahlenverbindungstest



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

  **Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

Dr. J. Donczik und Ina Böcker: **Bewegungsübungen verbessern kognitives Tempo, mentale Flexibilität und Okulomotorik** Studie 2013 Quelle: CoMED Juni 2013

**Kontrollgruppe (dunkelblau)**  
**37 Jugendliche**  
Zahlenverbindungstest durchführen

Nach 2-3 Wochen:  
1. Wdh Zahlenverbindungstest

Nach weiteren 2-3 Wochen:  
2. Wdh Zahlenverbindungstest



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---


---


---

---

---

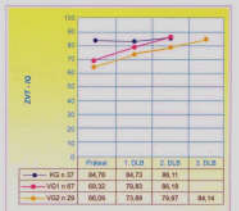
---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**



**Dr. J. Donczik und Ina Böcker: Bewegungsübungen verbessern kognitives Tempo, mentale Flexibilität und Okulomotorik** Studie 2013 Quelle: CoMED Juni 2013

**Ergebnisse:**  
 Die Versuchsgruppen 1 und 2 haben ihre Ergebnisse in jedem Durchgang verbessern können. Bei der Kontrollgruppe sind keine wesentlichen Verbesserungen erkennbar.



	1. Durchg.	2. Durchg.	3. Durchg.	4. Durchg.
V1	68,76	74,23	78,11	81,28
V2	69,32	74,83	78,19	81,14
K	66,06	71,89	75,87	81,14

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---


---


---


---

---


---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**





Heben und Senken des Kopfes



Drehen des Kopfes nach rechts und nach links

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---


---


---


---

---


---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**






Einzelne, abwechselnde Bewegungen der Arme



Synchron wechselnde Bewegungen der Arme

Mit Kopfbewegungen kombinieren



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---


---


---


---



---

---

 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**

  
Einzelne, abwechselnde  
Bewegungen der Beine

  
Synchron wechselnde  
Bewegungen der Beine

 Mit Kopfbewegungen  
kombinieren 

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---


---


---


---



---

---

 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**

  
Homolaterale Bewegungen  
der Arme und Beine (zeitgleich  
jeweils auf einer Seite)

  
Homolaterale Bewegungen  
der Arme und Beine (Seiten  
synchron wechselnd)

 Mit Kopfbewegungen  
kombinieren 

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---


---


---

---


---

---

 Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**

  
Kreuzlaterale Bewegungen  
der Arme und Beine (jeweils  
rechter Arm und linkes Bein im Wechsel  
mit linkem Arm und rechten Bein)

  
Kreuzlaterale Bewegungen  
der Arme und Beine (synchron  
wechselnd)

 Mit Kopfbewegungen  
kombinieren 

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---



---



---



---

---

---

  **Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

  **Synchrone Bewegungen beider Arme und Beine** (im Bewegungsmuster des STNR, Arme strecken - Beine beugen, Arme beugen - Beine strecken)

  **Synchrone Bewegungen der Arme und Beine** (entgegen dem Bewegungsmuster des STNR, Arme und Beine strecken, Arme und Beine beugen)

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

  **Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

<https://www.meditech.de/shop/product/2056-flexi-trainingsprogramm-buch-winfried-scholtz-816?page=5&category=112#attr=>

 **Übungen 1 - 6**  
homo- und kreuzlaterale Arm- und Beinbewegungen auf der Matte, auf dem Bauch und auf dem Rücken liegend auszuführen

 **Übungen 7 - 12**  
homo- und kreuzlaterale Arm- und Beinbewegungen auf der Matte, in der Bankstellung auszuführen

---

---

---

---

---

---

---

---

  **Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

 **Übungen 13 - 15**  
rhythmische Arm- und Beinbewegungen auf dem Hocker auszuführen

 **Übung 16**  
„Das Uhrpendel“ im Stehen gemeinsam mit dem Coach auszuführen

---

---

---

---

---

---

---

---



**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

### Übersicht über die Trainingsaufgaben

3.01.	Bankstellung	Kopf drehen links / Kopfdrehen rechts		
3.02.	Bankstellung	Kopfdrehen /senken		
3.03.1	Bankstellung	Kopf drehen links / Kopf drehen rechts	Linker Arm / rechter Arm	abwechselnd
3.03.2	Bankstellung	Kopf drehen links / Kopf drehen rechts	Linker Arm / rechter Arm	gleichzeitig
3.03.3	Bankstellung	Kopf drehen rechts / Kopf drehen links	Linker Arm / rechter Arm	entgegengesetzt
3.04.1	Bankstellung	Kopf drehen links / Kopfdrehen rechts	Linkes Bein / rechtes Bein	abwechselnd
3.04.2	Bankstellung	Kopf drehen links / Kopfdrehen rechts	Linkes Bein / rechtes Bein	gleichzeitig
3.04.3	Bankstellung	Kopf drehen rechts / Kopf drehen links	Linkes Bein / rechtes Bein	entgegengesetzt
3.05.1	Bankstellung	Kopf drehen links / Kopf drehen rechts	Linker Arm- linkes Bein / rechter Arm-rechtes Bein	abwechselnd
3.05.2	Bankstellung	Kopf drehen links / Kopf drehen rechts	Linker Arm- linkes Bein / rechter Arm-rechtes Bein	gleichzeitig
3.05.3	Bankstellung	Kopf drehen rechts / Kopf drehen links	Linker Arm- linkes Bein / rechter Arm-rechtes Bein	entgegengesetzt

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

### Übersicht über die Arbeitsmaterialien

#### Übungsanleitung für das häusliche Training

**Übung 1.03.1**

Jetzt beginnen wir mit den Armbewegungen. Zuerst bewegt Du Deine Arme **immer einzeln und abwechselnd**.

**Hebe immer einen Arm hoch über deinen Kopf und lege ihn dann sofort wieder zurück neben deinen Körper. Mit dem Kommando werde ich dir sagen, ob du den linken oder den rechten Arm heben sollst.**

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

### Neue Trainingsaufgaben

#### Aufgaben 1.07.1 bis 1.07.4 „Rückenlage – Drehen“

Übung	Lage	Position / Kopf	Position / Auflage
1.07.1	Rückenlage	Drehung nach links	Kopf-Arm-Hüfte-Bein
1.07.2	Rückenlage	Drehung nach links	Bein-Hüfte-Arm-Kopf
1.07.3	Rückenlage	Drehung nach rechts	Kopf-Arm-Hüfte-Bein
1.07.4	Rückenlage	Drehung nach rechts	Bein-Hüfte-Arm-Kopf

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---


---

---

---

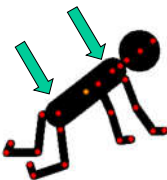

---

---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Neue Trainingsaufgaben**

**Aufgaben 3.08.1 bis 3.08.11 „Stemmen“**

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Neue Trainingsaufgaben**

**Aufgaben 4.06.6 bis 4.07.2 „Rhythmus“**

Übung	Lage	Position / Kopf	Position / Aufgabe	Koordination
4.06.6	Sitzen auf dem Hocker	1-2-App-App-Klatsch	rechte Hand auf rechtes Knie / linke Hand auf linkes Knie / rechte Hand auf rechte Schulter / linke Hand auf linke Schulter / Klatschen	nacheinander tippen und klatschen
4.06.7	Sitzen auf dem Hocker	1-2-App-App-trampel-trampel	linke Hand auf linkes Knie / rechte Hand auf rechtes Knie / linke Hand auf rechte Schulter / linker Fuß trampeln / rechter Fuß trampeln	nacheinander tippen und trampeln
4.06.8	Sitzen auf dem Hocker	1-2-App-App-trampel-trampel	rechte Hand auf rechtes Knie / linke Hand auf linkes Knie / rechte Hand auf rechte Schulter / linke Hand auf linke Schulter / Klatschen / rechter Fuß trampeln / linker Fuß trampeln	nacheinander tippen und trampeln
4.07.1	Sitzen auf dem Hocker	Vor-zurück-aus Seite-aus	linker Fuß vor-zurück-aus Seite-aus / rechter Fuß vor-zurück-aus Seite-aus	Nacheinander tippen
4.07.2	Sitzen auf dem Hocker	Vor-zurück-aus Seite-aus-Klatsch	linker Fuß vor-zurück-aus Seite-aus-Klatschen / rechter Fuß vor-zurück-aus Seite-aus-Klatschen	Nacheinander tippen und klatschen

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


**Lektion 13**  
**Flexi-Trainingsprogramm**

**Neue Trainingsaufgaben**

**Aufgaben 5.01.1 bis 5.01.4 „Stehen“**

Übung	Lage	Position / Kopf	Position / Aufgabe	Koordination
5.01.1	Stehen	Wechselsprung	linker Fuß vor rechter Fuß zurück / rechter Fuß vor linker Fuß zurück	abwechselnd springen
5.01.2	Stehen	Grätschsprung	Füße zusammen / Füße auseinander	abwechselnd springen
5.01.3	Stehen	Schlussprung	Mit beiden Füßen nach vorn / mit beiden Füßen nach hinten	abwechselnd springen
5.01.4	Stehen	Schlussprung	Mit beiden Füßen nach links / mit beiden Füßen nach rechts	abwechselnd springen

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

---

---

---

---

---

---

---



---

---


---

---

---

  Lektion 13  
**Flexi-Trainingsprogramm**

Sie haben  
die Lektion  
13  
geschafft!



---

---

---

---

---

---

---

---