

FIT 4 AUSBILDUNG

durch Bewegung und bewusste
Führung

Vorstellung



- Stefan Otruba MBA
- Heilpädagoge
- akadem. PSGT
- Masterstudium Gesundheit- u. Sozialmanagement
- Ehem. Eishockeyprofi
- Langstreckenradfahrer
- Vertreter der Ö PS
- Leiter von PS Afit und Job&Go



Ablauf

- ▣ Kennenlernen
- ▣ Theorie
 - Neurologie
 - Sportwissenschaft
 - Training
 - Spielpädagogik
 - Praxis
- ▣ Ablauf: 10:00 -17:00 Uhr, Pausen nach Vereinbarung

Bedeutung/Nutzen von Bewegung und Sport

- Verbesserung der Herz-Kreislauf Funktion
- Prävention von Übergewicht und Adipositas
- Erhöhung der kognitiven Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Muskel-Skelett Gesundheit
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Verbesserung der psychischen Gesundheit
- Verringerung der Wahrscheinlichkeit für gesundheitliches Risikoverhalten
- Langfristige Verringerung des Risikos für bestimmte Formen von Krebs
- **Fazit: hochwirksames Mittel zur Förderung der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen - einfachstes und billigstes Präventionsmittel**

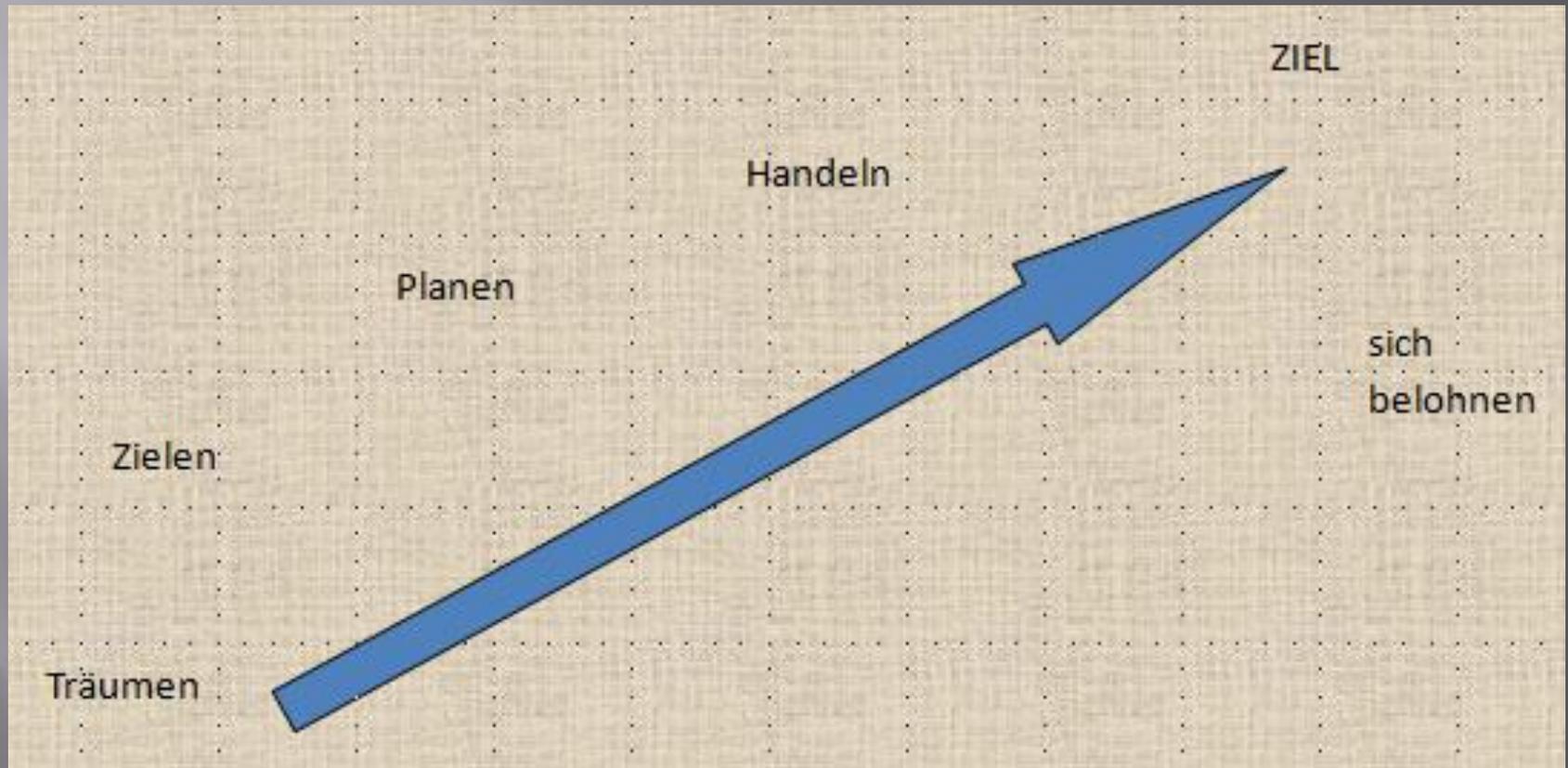
Grundsätze als Pädagogin

- ▣ In einer professionellen Arbeitsbeziehung sein
- ▣ Empathie
- ▣ Soziale Kompetenz
- ▣ Fachwissen/Erfahrung
- ▣ Ziel: Was möchte ich vermitteln
- ▣ Pädagogische Prinzipien bzw. Grundhaltung
 - Authentizität
 - Akzeptanz
 - Resilienz
 - Motivation

Erfolgreicher pädagogischer Stil

- ▣ Du bist ein feiner Kerl, jedoch dein Verhalten kann ich nicht akzeptieren!
- ▣ Ich habe Sorge um dich!
- ▣ Gesten der Versöhnung
- ▣ Ich muss nicht gewinnen, muss nur den längeren Atem haben
- ▣ Klar sagen was ich will und was nicht
- ▣ Nicht auf Provokationen einsteigen
- ▣ Wenn – Dann – Drohungen haben keine Wirkung
- ▣ Zeit lassen mit Entscheidungen
- ▣ Netzwerke aktivieren: Wir tolerieren dein Verhalten nicht

Ziele planen - erreichen



Ziele sind SMART

- **S**pezifizierte = sie sind benennbar
- **M**essbar = sie müssen messbar sein
- **A**ttaktiv bieten = sie müssen einen Anreiz bieten
- **R**ealistisch = sie müssen erreichbar sein
- **T**erminisiert = sie müssen zeitlich fixiert werden

Arten von Zielen

- Nahziele oder sekundär Ziele
- Mittelfristige Ziele
- Fernziele oder primäres Ziel

Lernen/Trainieren

- Viele Wiederholungen
- Positive Atmosphäre
- Mittlere Aktivierung – zwischen Unter- und Überforderung = flow
- Eigene Befindlichkeit – Motivation zum Lernen und Wille dazu
- **Lernen:** durch lesen, hören, beobachten + eigene Praxis

= Maximaler Lernerfolg

Bewusstes Lernen/Training

- ▣ Bewusstes Lernen/Trainieren bedeutet den eigenen Komfortbereich verlassen – sich Herausforderungen stellen mit definierten Ziel
- ▣ Bedeutet gezielte Herangehensweise
- ▣ Bedeutet positives Feedback (intern/extern)
- ▣ Eigene Fortschritte bemerken um so intrinsisch motiviert sein
- ▣ Lernen/Training bedeutet bewusst individuell zu wiederholen

Bewusstes Lernen/Training

- ▣ regelm. Üben verändert (beanspruchte Hirnregionen/Muskeln/Bewegungsapparat) – z.B. neuronale Verbindungen entstehen/Muskelmasse/Herzkreislaufsystem – Fähigkeiten werden gesteigert.
- ▣ Der Effekt ist stärker, je jünger man ist.
- ▣ Preis: andere Regionen bleiben auf der Strecke
- ▣ Bewusstes Lernen/Training=Entwicklung
- ▣ **Use it or loos it, never say „i can't do this“**

Prinzipien des sportlichen Trainings

- ▣ Prinzip der optimalen Belastung/Entlastung
- ▣ Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- ▣ Prinzip der individuellen Belastung
- ▣ Prinzip der ansteigenden Belastung
- ▣ Prinzip der Belastungsfolge
- ▣ Prinzip der kontinuierlichen Belastung
- ▣ Prinzip der Altersgemäßheit

Prinzip der optimalen Belastung/Entlastung

- ▣ Der Prozess der Entwicklung trainingsbedingter Anpassung verläuft in Phasen:
- ▣ Belastung – Wiederholung – Superkompensation



Prinzip des trainingswirksamen Reizes

- ▣ Der Belastungsreiz muss so gewählt werden, dass eine bestimmte individuelle Schwelle überschritten werden muss, damit eine Leistungszuwachs erzielt werden kann.
- ▣ Bei Untrainierten:
 - Krafttraining: min. 30% der Maximalkraft
 - Ausdauertraining: min. 60% der HF max

Prinzip der individuellen Belastung

- ▣ Beinhaltet die Forderung nach Trainingsreize die der psychischen/ physischen Belastbarkeit entspricht.

Prinzip der ansteigenden Belastung

- ▣ Bleiben Trainingsbelastungen über längere Zeit (2-3 Monate) konstant, verlieren sie ihre Wirksamkeit und es findet keinerlei Steigerung statt.
 - ▣ Steigern der Wiederholungen
 - ▣ Steigerung der Intensität
 - ▣ Steigerung der Bewegungskoordination

Prinzip der richtigen Belastungsfolge

- ▣ Mobilisation
- ▣ Herz/Kreislaufsystem aktivieren
- ▣ Koordination/Schnelligkeit/Kraft
- ▣ Ausdauer
- ▣ Regeneration

Prinzip der kontinuierlichen Belastung

- ▣ Regelmäßige kontinuierliche Belastung führt zu einem fortlaufenden Anstiegs der persönlichen Leistungsfähigkeit.
- ▣ Bei zu großen Pausen kommt es zum Leistungsverlust

Prinzip der Altersgemäßheit

- ▣ Training müssen nach dem biologischen und nicht nach dem kalendarischen Alter ausgerichtet sein.

Trainingsplanung

- ▣ Ist ein **strukturiertes Prozess** der sich auf **pädagogische, sportwissenschaftlichen Erfahrungen und Prinzipien** stützt, unter der Berücksichtigung der **Individualität** und des **Leistungszustands**.
- ▣ Trainingsmittel/Methode/Umfang/Intensität

Trainingsplanung

- ▣ Vorbereitender Teil:
 - herstellen der optimalen Trainingsbereitschaft
 - Konzentration auf den bevorstehenden Hauptteil
 - Aufwärmen/Vorbelasten: Puls steigern (lockeres Laufen), Mobilisation, Lockerung/Dehnung
- ▣ Hauptteil:
 - Weiterentwicklung oder Festigung der ind. LF
- ▣ Abschließender Teil: Cool down:
 - Erholung/Wiederherstellung
 - Entspannung/Lockerung--Regeneration

Trainingsplanung

- ▣ Unter Trainingsplanung versteht man einen Prozess der auf das Erreichen eines Trainingsziels unter Berücksichtigung des individuellen Zustands mit Hilfe von Struktur, trainingspraktischer Erfahrung und systematischer Vorgehensweise.

Trainingsplanung

- ▣ Sollte strukturiert, geplant und dokumentiert sein.
- ▣ Sollte methodisch und didaktischen Prinzipien folgen.
- ▣ Wann, wie lang, welche Trainingsmittel, welche Methode

Muskelgruppe	Übung	Sätze	WDH
Brust	Bankdrücken	2-4 Sätze	8-12
Rücken	vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel	2-4 Sätze	8-12
Arme	Bizeps-Curls mit der Langhantel French Press	2-4 Sätze	8-12
Beine	Kniebeugen mit LH	2-4 Sätze	8-12
Waden	Wadenheben an der Maschine oder stehend	2 Sätze	20-20
Bauch (mittlere Reihe)	Flutter kicks	3-6 Sätze	10-15
Bauch (unten außen)	Heel Touch	3-6 Sätze	10-15
Bauch (oberen 4)	Crunch (mit Zusatzgewicht)	3-6 Sätze	20-20

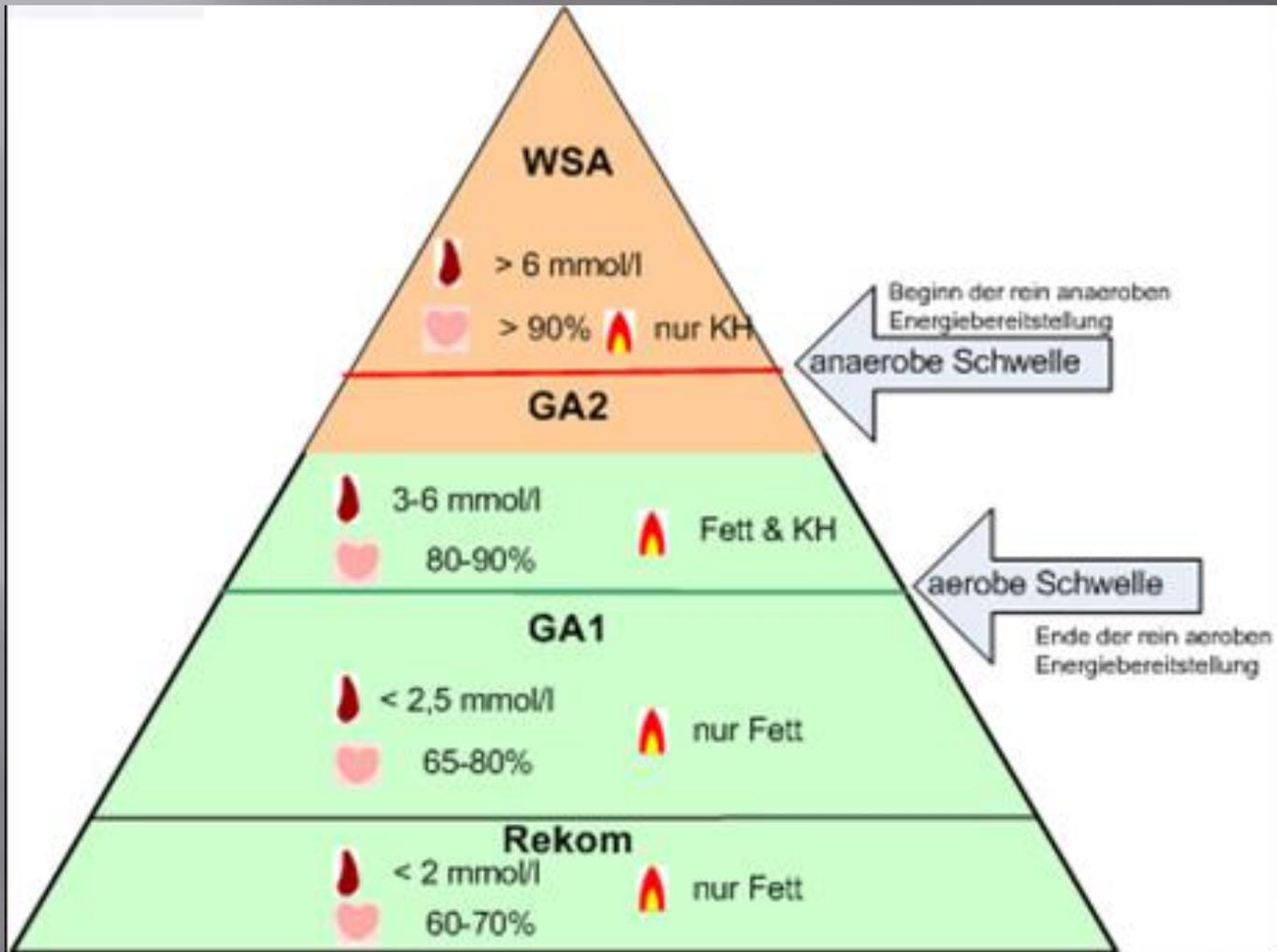
Trainingssteuerung

- ▣ Bedeutet eine gezielte Veränderung des Ist-Zustands
- ▣ Beim Gesundheitssport:
 - Aerobes Ausdauertraining
 - Muskelfunktionstraining (Kraft/Koordination)
 - Muskeldehnfähigkeit

Trainingssteuerung

- ▣ Fettverbrennung und Fettabbau sind zweierlei
- ▣ Um Körperfett zu reduzieren ist ausschließlich eine negative Energiebilanz entscheidend
- ▣ Gewichtsreduktion wird ausschließlich mit intensiven Training erzielt.
- ▣ Krafttraining hat den größten Nachbrenneffekt
- ▣ Wir unterscheiden aerob und anaerobes Training

Trainingssteuerung



Trainingssteuerung

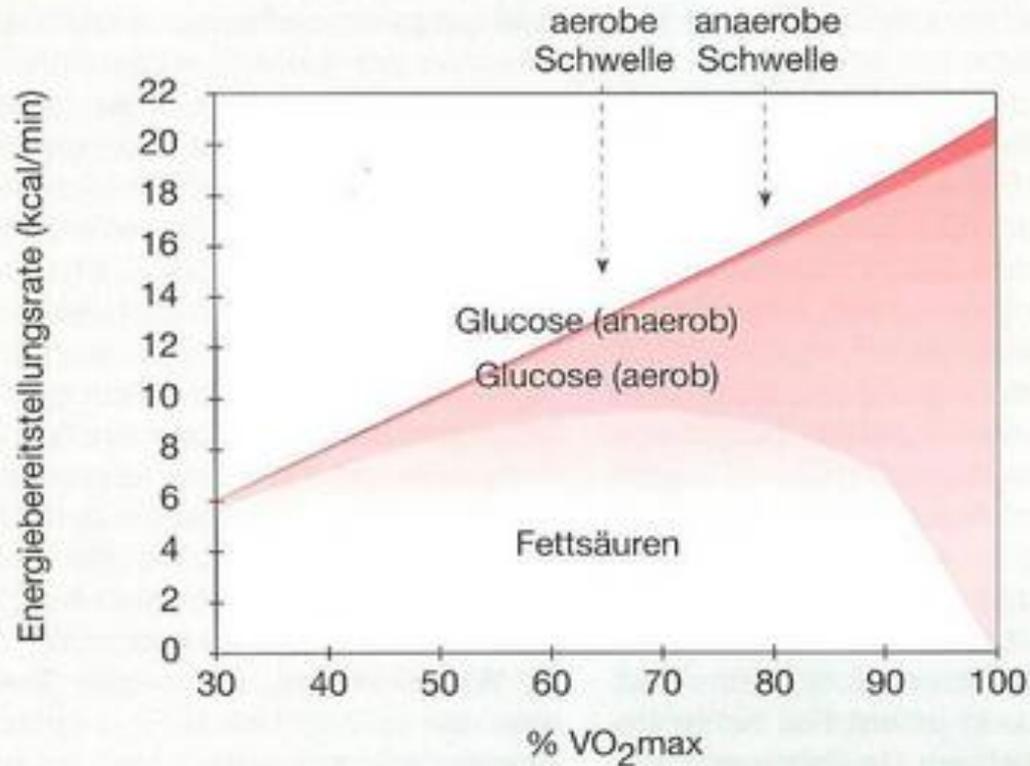


Abb. 11: Energiebereitstellung aus Fettsäuren und Glucose als Funktion der Belastungsintensität (SCHEK 1997b)

Energiebilanz

▣ Grundumsatz

Kalorienverbrauch bei absoluter Ruhe

Männer = $66,5 + (13,75 \times \text{Gewicht}) + (5,003 \times \text{Größe}) - (6,775 \times \text{Alter})$

Frauen = $655,1 + (9,563 \times \text{Gewicht}) + (1,850 \times \text{Größe}) - (4,676 \times \text{Alter})$

▣ Leistungsumsatz

Die zusätzliche Energie, die der Körper bei Aktivität benötigt.

Energiebilanz = Kalorienaufnahme – Kalorienverbrauch



Um eine negative Energiebilanz zu erreichen musst Du weniger Energie zu Dir nehmen als Du verbrauchst.

Übung

- ▣ Erstelle eine Training

Methodik vs. Didaktik

- ▣ **Was bedeutet Methodik?**
 - Kunst des **planmäßigen Vorgehens**
 - „Hinwege“ zu einem Ziel
- ▣ **Was bedeutet Didaktik?**
 - „ich lehre, belehre, unterrichte“
- ▣ **Methodik** handelt vom **Wie**
- ▣ **Didaktik** vom **Was**
- ▣ Prinzipiell ergibt sich das *Wie* aus dem *Was*, weshalb **Methodik auch als ein Teilgebiet der Didaktik** aufgefasst werden kann
- ▣ Jeder Mensch lernt auf seine individuelle Art und Weise
- ▣ Lerntypen: auditiv, visuell, kommunikativ, motorisch
- ▣ 3 Lernebenen: kognitive, affektive und psychomotorische Lernebene

Grundsätze der Didaktik

- ▣ Entwicklungsgemäßheit
- ▣ Individualisierung
- ▣ Strukturiertheit
- ▣ Kontinuität
- ▣ Ganzheitlichkeit
- ▣ Differenziertheit
- ▣ Praktizierbarkeit
- ▣ Gegliedertheit & Selbsttätigkeit
- ▣ Anschaulich und Konkret
- ▣ Einprägsamkeit
- ▣ Abgeschirmtheit
- ▣ Lustbetontheit



Wichtig!!!

Planung, Strukturierung von methodischen Abläufen

- ▣ Identifizierung der Zielgruppe
- ▣ Identifizierung der Bedürfnisslagen
- ▣ Auswahl von Methoden

Wichtig!!!

Planung, Strukturierung von methodischen Abläufen

- ▣ Bedürfnis nach räumlicher Ordnung in der Umwelt (Struktur)
- ▣ Bedürfnis nach zeitlicher Ordnung und Vorhersehbarkeit (z.T. Gleicherhaltung) der alltäglichen Abläufe
- ▣ Bedürfnis nach bildlich-anschaulicher Gestaltung der Umwelt sowie nach einfacher und klarer Kommunikation
- ▣ Bedürfnis nach Routinen
- ▣ Bedürfnis nach sinnvoller Tätigkeit
- ▣ Bedürfnis nach Rückzug aus sozialen Situationen
- ▣ Bedürfnis nach Kontakt

Wichtig!!!

Defizitorientierung vs. Ressourcenorientierung

Defizite:

- ▣ Mängel
- ▣ Unzulänglichkeiten
- ▣ Einschränkungen

- ▣ Eltern sind
erziehungsunfähig
- ▣ Beeinträchtigtes
Kind ist
bildungsunfähig
usw.

Ressourcen:

- Kompetenzen
- „etwas gut können“

- **Achtung:**
- **Defizitorientierung
führt zur
Stigmatisierung**

Lernebenen

- ▣ Kognitive (Kopf) Lernebene: erkennen, erfahren, kennenlernen

Die kognitiven Lernebene beziehen sich auf den Bereich des Erinnerns (Kennen, Reproduzieren) von Wissen und auf die Erweiterung intellektueller Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kognitive Lernziele reichen vom **einfachen Aufsagen** eines Stoffes bis zu sehr originellen und kreativen Wegen, neue Ideen und Materialien zu kombinieren und zusammensetzen.

Lernebenen

- ▣ Affektive (Affe) Lernebene: impulsiv, gefühlsbeladen, seelisch

Die affektiven Lernebene (d.h. Lernen im Bereich von Gefühlen und Wertungen, von Einstellungen und Haltungen) beziehen sich auf Veränderungen von Interessenlagen, auf die Bereitschaft, etwas zu tun oder zu denken, auf Einstellungen und Werte und auf die Entwicklung von Werthaltungen. Sie beschreiben ein Verhalten, das den Bereich der Triebe, Interessen, Einstellungen, Gefühle und Wertungen betrifft.

Lernebenen

- ▣ Psychomotorische (Motor – Bewegung)
Lernebene:

Die psychomotorischen Lernebene (d.h. Lernen im Bereich von erwerbbaaren Fertigkeiten, die zum Teil auch sichtbar sind) beschreiben psychische Fähigkeiten und Fertigkeiten des Schülers, z. B. Bewegung/Sport, handwerkliche und technische Fähigkeiten, Handschrift, Sprache.

Lernzielbeispiel zu den 3 Lernbereichen

kognitiv	affektiv	psychomotorisch
Die Wirksamkeit von Argumenten in Verkaufsgesprächen beurteilen.	Von den eigenen Argumenten überzeugt sein.	Argumente durch passende Gestik und Mimik unterstützen.
Die Funktion der Bedienungselemente und den Aufbau der Tastatur erklären.	Bereit sein, das Maschinenschreiben, zu üben.	Mit der Maschine schreiben, ohne auf die Tastatur zu sehen

Die 3 Lernebenen

Drei Lernbereiche

kognitiv

- Wissen
- Intellektuelle Fertigkeiten

- Kenntnis der StVO
- Berechnung des Bremswegs

affektiv

- Gefühlsmäßige Einstellungen
- Werte
- Haltungen

- Sicherheitsbewusstsein
- Umweltbewusstsein
- Sauberes Arbeiten

psychomotorisch

Koordination von Bewegungsabläufen

- Anfahren am Berg
- Rückwärts einparken

Methodik / Didaktik

▣ Aufgabe/Übung:

- Entwickle im Rahmen deiner Erfahrungen eine Sport- oder Bewegungseinheit. Nehme einen bekannten Fall (Person/Gruppe) und versuche zielorientiert nach den Grundsätzen der Methodik und Didaktik ein Programm zu erstellen.
- Welches Methode/Mittel wird eingesetzt?
- Was ist das Ziel?
- Aufwärmen/Hauptteil/Cool Down
- ...

Systemische Grundlagen

- ▣ Gesunde Werte und Normen
- ▣ Abgleichen der Werte und Normvorstellung – TEAM
- ▣ Präsenz & wachsame Sorge
- ▣ Deeskalationsstrategien
- ▣ Regeln & Strukturen
- ▣ Unterstützungsnetzwerke & Bündnisse
- ▣ Professionelle Arbeitsbeziehung vs. Erziehung
- ▣ Versöhnung und Wiedergutmachung
- ▣ Transparenz

Systemische Grundlagen

Schlussfolgerung

- ▣ Hilfreiche Haltungen nach dem systemischen Ansatz
- ▣ Neutralität: Einnehmen einer Metaperspektive, nicht Partei ergreifen
- ▣ Neugierde: Durch W-Fragen werden häufig die Wirklichkeitskonstruktionen sichtbar/hinterfragt
- ▣ Ressourcenorientierung: Glaube an die Problemlösungsfähigkeit, Verantwortung für die Problemlösung bleibt beim Gegenüber
- ▣ Zielorientierung: Fragen ziel-(lösungsorientiert), nicht problemorientiert (Grund: Motivation)

Systemische Grundlagen

Systemische Leitsätze

- ▣ Die Welt ist ganz.
- ▣ Wir können nur unser eigenes Verhalten bewusst beeinflussen, niemals das der anderen.
- ▣ Jegliches Verhalten macht Sinn
- ▣ Energy flows, where attention goes

Systemische Grundlagen

Einflussnahme auf Verhalten

- ▣ Keine direkte Einflussnahme auf (Problem)verhalten möglich
- ▣ Prinzip der Selbsterhaltung oder Selbsterschaffung
- ▣ Wie müssen wir (die Bezugspersonen) uns ändern, damit wir den Menschen, der sich auffällig verhält, nicht unbedingt verändern wollen?

Systemische Grundlagen

Jegliches Verhalten macht für einen Sinn

- ▣ Hinter jedem Verhalten, egal wie sinnlos es erscheinen mag, stecken Bedürfnisse und Ziele
- ▣ Wird Verhalten „abgewöhnt“ -> die Bedürfnisse dahinter bleiben -> neue (kreative) Wege
- ▣ M. m. B. greifen auf ein eingeschränktes Handlungsrepertoire zurück

Systemische Grundlagen

ENERGY FLOWS WHERE ATTENTION GOES

Z. B. bei problematischen Verhaltensweisen

- ▣ Begleiter will, dass das Verhalten aufhört
- ▣ Energie, Aufmerksamkeit richtet sich auf das störende Verhalten, man bestraft mit Ignorieren oder Wegschicken
- ▣ Positive (gemeinsame) Erlebnisse oder Beziehungsebenen treten in den Hintergrund
- ▣ Verhaltensauffälligkeiten werden zur hauptsächlichen Form der Beziehungsaufnahme
- ▣ Folge: zerstörerische Kommunikationsspirale
- ▣ Nur wir können den Schritt aus dieser Spirale machen!

Systemische Grundlagen

WAS HILFT?

- ▣ Stärken, Interessen und Neigungen akzeptieren wertschätzen und fördern
- ▣ Wahrnehmung der ganzen Persönlichkeit mit Fokus auf die positiven Seiten
- ▣ Entwicklung einer Vorstellung/Einschätzung der dahinterliegenden Bedürfnisse
- ▣ Anbieten (alternativer) Handlungsmöglichkeiten
- ▣ Dies gilt es gemeinsam im Team zu entwickeln und zu tragen

Systemische Grundlagen

WAS HILFT?

- ▣ Die Entscheidung beim Klienten lassen
- ▣ Grenzen geben nach bekannten Regeln, nicht willkürlich
- ▣ keinerlei Bestrafung, sondern Konsequenzen ertragen müssen
- ▣ Nichtproblematisches Verhalten muss sich lohnen

Systemische Grundlagen

DIE INNERE HALTUNG

- ▣ Entscheidend ist, wie wir auf Menschen zugehen, mit welcher Haltung wir ihnen begegnen. Das hat wesentlichen auf die Reaktion der Person.
- ▣ „Die Grundhaltung ist die Basis jeder Veränderung.“
- ▣ Haltung ist schwer direkt bzw. bewusst zu beeinflussen.
- ▣ Entwickelt sich im Laufe des Lebens
 - innere Haltung zu mir Selbst (Selbstbild)
 - Menschenbild
 - Verhältnis Ich zur (Um)Welt
 - Werte- Normensystem (ethisch, spirituell)

Systemische Grundlagen

DIE INNERE HALTUNG

- ▣ Kultur des kritischen Hinterfragens (Selbstreflexion einzeln und im Team)!
- ▣ Das Verhalten ist störend, nicht die Person mit ihren Bedürfnissen
- ▣ Ist das Problem überhaupt störend? Welche Problemanteile liegen bei den Begleitern?
- ▣ Offener Umgang mit „Betreuungsfehlern“ und negativen Gefühlen

Systemische Grundlagen

DIE PERSONENZENTRIERTE HALTUNG

- ▣ Empathie (sich in die Person/Situation einfühlen)
- ▣ Akzeptanz und Wertschätzung (vorurteilsfreies Annehmen der Persönlichkeit des Gegenübers)
- ▣ Echtheit oder Kongruenz (sich authentisch verhalten)

Grundlagen / Grundhaltungen

EMPATHIE

- ▣ Empathie = Einfühlungsvermögen
- ▣ Definitionen bzw. Aussagen:
- ▣ Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle, und in das Weltbild anderer Menschen hinein zu versetzen und nicht aus der eigenen Perspektive zu interpretieren.
- ▣ Menschen verstehen durch intuitive Einfühlung
- ▣ Zu wissen was andere fühlen ist Grundlage der Menschenkenntnis und basiert auf der eigenen emotionalen Wahrnehmung.
- ▣ Perspektivenwechsel- sich in die Rolle und Position eines anderen hineinzusetzen eröffnet die Chance die Welt aus dessen Sicht zu sehen

Grundlagen / Grundhaltungen

EMPATHIE

- ▣ Ich kann nie exakt nachfühlen was der andere empfindet bzw. muss ich mich der Frage stellen: Was davon sind eigene unbewusste Gefühle, die ich fälschlicherweise hineinprojiziere!
- ▣ Ich kann mit Empathie immer nur erahnen, niemals verstehen.

Grundlagen

KANN MAN EMPATHIE LERNEN?

- ▣ Spiegelneuronen
- ▣ Spezielle Nervenzellen: Resonanzsystem im Gehirn
- ▣ machen es erst möglich, durch bloße Beobachtung Mitgefühl, Freude, Trauer, Schmerzen zu empfinden
- ▣ Wissenschaftliche Erklärung für Phänomene wie Intuition und Mitgefühl
- ▣ Gehören zur Grundausstattung von Geburt an
- ▣ Aber Spiegelaktionen müssen erst „erlernt“ werden
- ▣ Es werden die Areale, Fähigkeiten trainiert, die vermehrt genutzt werden („use it or lose it“)

Haltungen

- ▣ Die **Haltung/Gesinnung** ist die durch Werte & Normen und Moral begrenzte Grundhaltung bzw. Denkweise eines Menschen, die den Handlungen, Zielsetzungen, Aussagen und Urteilen des Menschen als zugrunde liegend betrachtet werden kann.

Kraft – Zirkeltraining



Kraft – Zirkeltraining



Dehnung



Ausdauertraining

- ▣ Laufen
- ▣ Seilspringen
- ▣ Radfahren
- ▣ Nordic Walken

Intervalltraining

- ▣ Hindernislauf
- ▣ Parcours
- ▣ Staffellauf
- ▣ Partnerübungen
- ▣ Laufen
- ▣ Radfahren

Übung

- ▣ Erstelle ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm (Bewegungs-Parcours/Partnerkrafttraining) mit unterschiedlichen Elementen (z.B. Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination. Erstelle dabei ein Trainingsprotokoll (Übung, Material, Beschreibung, Dauer, Wiederholung usw.)
- ▣ Trainingsaufbau: Vorbereitung/Hauptteil/Cool-down
- ▣ Trainingssteuerung: Ziele
- ▣ 2 Gruppen: eine/r - Trainer

Spielpädagogik

- ▣ Ist eine eigene Disziplin der Pädagogik
- ▣ Spielen=lustbetontes mit allen Sinnen einbeziehendes Tun
- ▣ Spielen bedeutet die ursprüngliche Form des Lernens
- ▣ SP verfolgt immer ein Ziel
- ▣ Alle Spiele/Übungen haben Botschaften, vermitteln Werte, erzeugen Haltungen und Bewegungen
- ▣ SPIELEN ist lernen ohne es zu bemerken

Bedeutung der Spielpädagogik

- ▣ Spielen trainiert das soziale Lernen
- ▣ Soziale Fähigkeiten, Fähigkeiten zur Kommunikation, Kreativität, Spontanität, Lebensfreude, Sensibilität für sich und seine Umwelt, Bereitschaft zur Kooperation wird durch gezieltes Spielen/Trainieren gefördert.
- ▣ Wir unterscheiden:
 - ▣ Kontakt
 - ▣ Kommunikation
 - ▣ Kennenlernen
 - ▣ Koordination
 - ▣ Kooperation