

ALLGEMEINES

Aus der Praxis: Was Kinder mit ADHS im Sport wirklich brauchen

Er konnte nicht stillstehen. Noch bevor das Training richtig begonnen hatte, war er schon dreimal am Ball, hatte andere Kinder unterbrochen und wirkte schnell frustriert. Während ich erklärte, schaute er überall hin – nur nicht zu mir.

Solche Situationen erlebe ich im Kinder- und Nachwuchssport immer wieder. Und ich erkenne mich darin oft selbst.

Ich arbeite als Trainer mit Kindern – darunter auch viele, die besonders viel Energie, Bewegungsdrang und spontane Impulse mitbringen. Im Alltag werden genau diese Eigenschaften häufig als störend wahrgenommen. Im Sport habe ich jedoch immer wieder erlebt: Wenn der Rahmen passt, werden genau diese Kinder plötzlich stark.



Das eigentliche Missverständnis

Viele Kinder mit ADHS haben kein Problem mit Bewegung – im Gegenteil. Sie haben oft ein Problem mit zu wenig Bewegung, zu langen Erklärungen und unklaren Strukturen.

Im klassischen Setting – stillsitzen, zuhören, abwarten – geraten sie schnell in Überforderung. Und auch im Sport-Training passiert das, wenn Einheiten stark von Anleitung, langen Wartezeiten oder komplexen Übungsformen geprägt sind.

Dabei liegt genau hier eine große Chance.

Im Sport geht es nicht darum, die Energie dieser Kinder zu bremsen – sondern ihr eine Richtung zu geben.

Was ich im Training beobachte

Wenn Kinder mit viel Energie in Bewegung sind, verändert sich oft etwas Entscheidendes:

Sie werden aufmerksamer.

Sie sind präsenter.

Sie wirken sortierter; nicht, weil sie sich „mehr anstrengen“, sondern weil das Umfeld plötzlich besser zu ihnen passt.

Ich habe immer wieder erlebt:

- Ein unruhiges Kind wird im Spiel konzentriert, sobald es aktiv eingebunden ist.
- Ein impulsives Kind trifft bessere Entscheidungen, wenn es direkt im Spiel lernen darf.
- Ein schnell frustriertes Kind bleibt dran, wenn es regelmäßig kleine Erfolgserlebnisse hat.

Das bedeutet nicht, dass alles sofort funktioniert. Aber es zeigt: Verhalten ist oft weniger ein Problem des Kindes – sondern eine Reaktion auf das Umfeld.

Was Kindern mit ADHS im Sport wirklich hilft

Aus meiner Erfahrung haben sich einige einfache Prinzipien bewährt, die im Trainingsalltag einen großen Unterschied machen können:

→ **Bewegung vor Erklärung**

Kinder verstehen oft besser, wenn sie etwas erleben,