
INHALTSVERZEICHNIS

ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....	V
TABELLENVERZEICHNIS	VI
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	VIII
1. ADHS IM KINDESALTER.....	1
1.1. DEFINITION ADHS	1
1.2. DIE BEDEUTUNG KÖRPERLICHER AKTIVITÄT BEI KINDERN MIT ADHS.....	5
1.3. FRAGESTELLUNGEN.....	8
2. EFFEKTE VON SPORT BEI KINDERN MIT ADHS.....	11
2.1. METHODE	11
2.2. ERGEBNISSE	12
2.3. DISKUSSION	27
2.4. FAZIT.....	31
3. MODERATE BEWEGUNGSTHERAPIE IM NATURNAHEN SETTING.....	33
3.1. EINLEITUNG	33
3.2. METHODIK.....	34
3.2.1. ZIEL DES PROJEKTES.....	34
3.2.2. UNTERSUCHUNGSBESCHREIBUNG	35
3.2.2.1. Untersuchungszeitraum.....	35
3.2.2.2. Untersuchungskollektiv	35
3.2.2.3. Untersuchungsdesign.....	36
3.2.3. BESCHREIBUNG DER INTERVENTION	37
3.2.4. TESTVERFAHREN.....	39
3.2.4.1. Anthropometrische und soziodemographische Daten.....	39
3.2.4.2. Externalisierende Symptome.....	39
3.2.4.3. Motorische Leistungsfähigkeit.....	40
3.2.4.4. Lebensqualität.....	41
3.2.4.5. Freizeitverhalten.....	42
3.2.4.6. Der Kohärenzsinn SOC-29.....	42
3.2.4.7. Evaluation von Outdoor- und Indoorsportangebot.....	44
3.2.5. DATENMANAGEMENT	44
3.2.6. STATISTISCHE ANALYSE.....	44

3.3. ERGEBNISSE	44
3.3.1. ANAMNESE	45
3.3.2. PSYCHOLOGISCHE ERGEBNISSE.....	45
3.3.2.1. Externalisierende Symptome.....	45
3.3.2.2. Lebensqualität.....	48
3.3.3. MOTORISCHE ERGEBNISSE	49
3.3.4. DER KOHÄRENZSINN	50
3.3.5. FREIZEITVERHALTEN.....	50
3.3.6. PROGRAMMEVALUATION	51
3.4. DISKUSSION	52
3.5. ZUSAMMENFASSUNG	61
4. HIGH-INTENSITY-INTERVALLTRAINING BEI KINDERN MIT ADHS	63
4.1. METHODIK	63
4.1.1. ZIEL DES PROJEKTES.....	63
4.1.2. UNTERSUCHUNGSZEITRAUM	63
4.1.3. UNTERSUCHUNGSKOLLEKTIV.....	64
4.1.4. UNTERSUCHUNGSDESIGN.....	65
4.1.5. BESCHREIBUNG DER INTERVENTION	66
4.1.6. TESTVERFAHREN.....	67
4.1.6.1. Anthropometrische und soziodemographische Daten.....	68
4.1.6.2. Externalisierende Symptome.....	69
4.1.6.3. Neuropsychologische Befunde.....	69
4.1.6.4. Motorische Leistungsfähigkeit.....	71
4.1.6.5. Lebensqualität, Selbstwert und Angst.....	71
4.1.6.6. Kohärenzsinn.....	72
4.1.6.7. (Freizeit-) Verhalten der Kinder.....	72
4.1.6.8. Leistungsphysiologische Parameter	73
4.1.6.9. Methoden zur Überprüfung des Trainings.....	74
4.1.6.10. Statistische Analyse	74
4.2. ERGEBNISSE	76
4.2.1. PSYCHOLOGISCHE ERGEBNISSE.....	80
4.2.1.1. Leitsymptomatik	80
4.2.1.2. Lebensqualität, Selbstwert und Angst.....	86
4.2.1.3. Neurologische Informationsverarbeitung.....	94

4.2.2.	ERGEBNISSE ZUR KÖRPERLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT	96
4.2.3.	PROJEKTEVALUATION	103
4.3.	DISKUSSION	104
4.4.	ZUSAMMENFASSUNG	135
5.	<u>KASUISTIK</u>	<u>137</u>
5.1.	FALLBEISPIELE – TEILNAHME AM HIIT-PROGRAMM	137
5.2.	FALLBEISPIELE - OUTDOORSPORTPROGRAMM	151
5.3.	BESONDERHEITEN DES HIGH- INTENSITY-TRAININGS	161
5.4.	BESONDERHEITEN DES OUTDOORTRAININGS.....	162
6.	<u>PRAKTISCHE IMPLEMENTIERUNG</u>	<u>163</u>
6.1.	SPORTSPEZIFISCHE GRUPPENSTUNDEN IN DER HALLE	163
6.2.	BEWEGUNGSTHERAPEUTISCHE INHALTE UNTER NATURBEZUG	170
6.3.	WARM-UP FÜR DAS HIIT-PROGRAMM	179
6.4.	HIIT-SPEZIFISCHE ÜBUNGEN.....	179
6.5.	COOL-DOWN	185
7.	<u>HANDLUNGSANWEISUNGEN ZUM THERAPEUTENVERHALTEN. ZUR KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG DES THERAPEUTEN BEI OUTDOOR- UND HIIT-ANGEBOTEN</u>	<u>187</u>
7.1.	GRUNDVORAUSSETZUNGEN	187
7.2.	BESONDERES VERHALTEN BEI KINDERN MIT PSYCHISCHEN STÖRUNGEN.....	188
8.	<u>ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK</u>	<u>195</u>
9.	<u>ANHANG.....</u>	<u>203</u>
9.1.	FRAGEBÖGEN OUTDOORPROJEKT T1	203
9.2.	FRAGEBOGEN OUTDOORPROJET T2 UND T3 (ELTERN)	206
9.3.	FRAGEBOGEN OUTDOORPROJEKT (KINDER ZU T2 UND T3).....	210
9.4.	STAMMBLATT (HIIT)	212
9.5.	BEURTEILUNG HIIT T2 (ELTERN).....	213
9.6.	BEURTEILUNG HIIT T2 (KINDER)	215
9.7.	TESTPROTOKOLL AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT	217
9.8.	TRAININGSPROTOKOLL AUSDAUERLEISTUNGSFÄHIGKEIT	218
9.9.	BORG-SKALA FÜR KINDER	218

10. LITERATURVERZEICHNIS.....	219
--------------------------------------	------------