

## Konzept „Neurotango®“ Down-Syndrom

Für das Konzept „Neurotango®“ wurden hier

- Menschen mit intellektuellen, kognitiven, körperlichen Beeinträchtigungen (z.B. zerebrale Bewegungsstörungen), Menschen mit Lernbehinderungen und Menschen mit „Down Syndrom“ gewählt, die körperlich in der Lage sind gehen und stehen können zu können.

Alter: 10 – 25 Jahre (Förderschule)

25 J. – unbegrenzt (Werkstatt, Wohngruppe, Heim)

Teilnehmer: 16 Personen

Raumgröße: 80 – 100 qm

Hilfsmittel: Therabänder, Stäbe (Holz/Bambus), Igel- bzw. Tennisbälle, Softbälle, Schwimnudeln, Stifte, Papier, Symbolkarten, Tücher (div.Farben) Skelett, Balancekissen, Kirschkernsäckchen

### Down-Syndrom

Im Hinblick auf Tanz und Fortbewegung ist zu sagen, dass wir bei der Arbeit mit den TeilnehmerInnen beachten sollten, was sie KÖNNEN und NICHT was sie NICHT können. Es können sich voraussichtlich während eines Neurotango-Kurses ungeahnte überraschende Fähigkeiten ergeben. Demnach ist der Ideenreichtum und die Kreativität der Unterrichtenden von Vorteil, um spontan die Therapie-Stundenziele anzupassen und ggf. zu ändern.

Welche körperlichen Merkmale, motorische Fähigkeiten, Beeinträchtigungen und Bewegungsmuster sowie Syndrom spezifischen Besonderheiten sind hinsichtlich des Aufbaus und der Durchführung von Tangothérapie-Stunden (Anwendung des Neurotango-Konzeptes) zu beachten und hervorzuheben.

### Situationsbeschreibung und Zielsetzung (fett gedruckt)

- Beine/Arme kürzer im Verhältnis zum Rumpf - An- und Ausziehen, Schuhe binden anstrengend, müssen sich mehr strecken: **Gleichgewichtssinn stärken**
- kleinere Hände, kürzere Finger – halten/festhalten von Materialien, z.B. Fangen eines Balles erschwert, mögliche Sensibilitätsstörungen – Wahrnehmung über die Haut bei Berührungen: **Hautstimulation durch Abklopfen, über Kreuz (über Mittellinie), Eigenwahrnehmung / Propriozeption/Körperzusammenhang, um Bewegungsangst entgegenzuwirken, Energiefluss, Gefühl für Takt**
- Muskeltonus niedrig, Hypotonie, Bindegewebe (Faszien) schwach/locker, demnach verminderte Körperspannung, Aufrichtung gegen die Schwerkraft und Stabilität in den Gelenken
- Überflexibilität, Dehnbarkeit in Muskeln und Gelenken
- Fußgelenke und Hüften in Außenrotation, gespreizt, breitbasiges Stehen und Gehen, um Balance zu halten und für mehr Stabilität (bei Erwachsenen leichte bis mäßige Beeinträchtigung)
- Füße flach auf dem Boden, vermindertes Abrollen durch Plattfüße:

**Impulsgabe beim Führen und Folgen, Widerstand geben, sensomotorische Übungen, gerade Linien erkennen und in Fortbewegung umsetzen, Sprunggelenke stärken, Körpergefühl stärken für Stehen in Hüftgelenkbreite, in Beinachse, Hüft- Knie- Sprunggelenke, Aufbau Längsgewölbe, Plantarfaszie und Fuß-Reflexzonen massieren**

- Augenprobleme (evtl.): hat Auswirkungen auf Feinmotorik. (Auge-Hand-Koordination) und auf die Grobmotorik, Angst vor dem Fallen erschwert motorische Aktivität, verzögert die Entwicklung von Eigeninitiative (psychische Beeinträchtigung):

**Gewichtverlagerung, unterschiedliche Schrittlängen, Bremskontrolle, Sturzprophylaxe, Raumwahrnehmung, Dimensionen, Regeln**

- Gehen und schnelleres Laufen bzw. Fortbewegen:

Es werden die Arme mit ruderartigen Bewegungen zur Kompensation eingesetzt, um sowohl das Gleichgewicht als auch um sich aufrecht zu halten:

**Kommunikation mit Tanzpartner/in, gemeinsames Gehen, verschiedene Möglichkeiten des körperlichen Kontaktes und der Umarmung zu zweit, Richtungswechsel beim Führen und Folgen, Grundspannung aufbauen, Bremskontrolle**

- Gehen und Laufen als Überkreuzbewegung/geordneter Bewegungsablauf/Dissoziation ist dann möglich, wenn die Gelenke Stabilität erlangen. Down-Syndrom typische Haltungs- und Bewegungsmuster sind ein eher statischer Rumpf, weniger Rotationsbewegungen und demnach Kompensation mit Armen und Beinen, was ihnen oft eine Vielzahl von tänzerischen Bewegungsmöglichkeiten gibt. Man spricht daher von einer „anderen“ motorischen Entwicklung und nicht von einer „verzögerten“. (man spricht auch von einem sog. abweichenden Gangbild):

**Nutzen der Überflexibilität + Bewegungsfreude durch die Musik, Über-kreuz- und Diagonal-Übungen, Stärkung der Stabilität in den Körperachsen, contra laterales Gehen**

- Sprache und Hören – Beeinträchtigungen im Mundbereich: breite Zunge, schmaler hoher spitzer Gaumen kann die Kommunikation erschweren. Es wird aber oftmals mehr verstanden als es den Anschein hat (rezeptive/expressive Sprache).

**Anregung des Sprachzentrums durch Bewegung, Lernen durch Beobachten, am Modell, Spiegeln auch mit Lehrerin/Lehrer, Zeichensprache, Gesten, Nutzung von Hilfsmitteln z.B. zur Tonusregulation (reicht bis in den Mund)**

- Besonderheiten wie evtl. Herzfehler, kleinere Nasen- und Ohrgänge, Infektionen, geschwächtes Immunsystem. Übergewicht haben Auswirkungen auf Kraft und Ausdauer, möglicherweise weniger Energie für körperliche Aktivitäten

**Spaßfaktor, Freude an der Musik, Atemwahrnehmung und Atemanregung, durch Aussprechen und Hören des Erlebten geht es nicht nur um kognitives Verstehen, sondern eher um das emotionale Teilhabenlassen und Nachempfinden.**

**Allgemeines:**

Menschen mit Down-Syndrom sind bis auf einige Fehlbildungen nicht krank. Sie können aber wie alle Menschen z.B. auch an Diabetes, entzündlichen Darmkrankheiten (Zöliakie), Grippe, Depressionen, Zwangshandlungen usw. erkranken oder auch autistische Verhaltensweisen entwickeln.

Die wichtigste Regel bei der Arbeit mit ihnen, beim Neurotango®, Tanz, Sport usw. heißt:

- in kleinen Schritten (und trotzdem große Schritte 😊)
- unterrichten und vorgehen, aber viel Abwechslung
- bringen und ihre Ideen aufgreifen.

## **Zielbeispiele durch die Anwendung von Neurotango®**

- Teilhabe in allen gesellschaftlichen Bereichen
- Empowerment:
  - z.B. Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung sowie von Fähigkeiten zur gleichberechtigten Teilnahme in inklusiven Gruppen
- Weiterentwicklung als lebenslanger Lernprozess (neue Entwicklungsschritte durch üben auf Linien  
vorwärts, seitwärts, rückwärts, diagonal, überkreuz)
- Selbstbewusstsein
- Selbstbestimmung
- Selbstsicherheit
- Standsicherheit
- Vielfalt
- sich glücklich und zufrieden fühlen
- ungünstige Bewegungsmuster in günstigere Bewegungsabläufe ändern, um eine positive Weiterentwicklung zu fördern
- Partnerschaft



Autorin: Neurotango® Practitioner: Maria Siebert-Güner