

Abstract zur Dissertation von Suzanne Augenstein

Unter der Bezeichnung "Körperorientiertes Programm (KOP)" wurde für fünf- bis zehnjährige Schulkinder ein auf Hatha-Yoga basierendes Trainingsprogramm entwickelt und evaluiert. Konzentrationsmessungen erfolgten in zwei Vorklassen mit 28 Kindern, aufgeteilt in eine Versuchs- (n 14) und eine Kontrollgruppe (n 14) aus Parallelklassen. Die Versuchsgruppe erhielt ein Yogatraining, die Kontrollgruppe ein Alternativtraining mit Psychomotorik. In der Versuchs- und Kontrollgruppe zeigte sich ein vergleichbarer Anstieg der Konzentrationsleistung, der auch 6 Monate später zum Meßzeitpunkt Post 2 stabil blieb. Veränderungen der motorischen Leistungsfähigkeit als Folge des Yogatrainings wurden bei 64 Kindern untersucht, aufgeteilt in zwei Versuchsgruppen und zwei Kontrollgruppen aus Parallelklassen. In den Versuchsgruppen mit Yogatraining ergaben sich deutlich größere Steigerungen der motorischen Leistung als in den Kontrollgruppen. Es zeigte sich eine hohe Teilnehmerzufriedenheit mit dem Trainingsprogramm, auch bei übergewichtigen und verhaltensauffälligen Kindern.