

# ADHS

**KEIN GRUND  
ZUR PANIK!**



**VOL 2**

**SHUFFLE-  
DANCE:**  
Hol Dir das  
**GRATIS  
VIDEO!**



# TANZ DICH FREI – **SHUFFLE DANCE!**

Von New York bis Tokyo, von  
Bangkok  
bis Berlin ... Shuffle Dance ist weltweit  
angesagt. Hol Dir jetzt Dein gratis  
Video und lerne den trendigen Tanz!



ADHS  
**KEIN GRUND  
ZUR PANIK!**

Dein Ratgeber rund um ADHS.

- 
- 3 ADHS – WAS JETZT?
  - 4 ADHS – FEUERWERK IM HIRN
  - 6 SO ZEIGT SICH ADHS
  - 8 WELCHE THERAPIE WIRKT?
  - 10 BEWEGUNG – DAS BRINGT WAS!
  - 12 SPORT – KANN WUNDER WIRKEN!
  - 14 WAS SPORT ALLES KANN
  - 16 DREI GOLDENE REGELN
  - 18 WELCHER SPORT PASST ZU DIR?
  - 20 WELCHER TYP BIST DU?
  - 22 NACH DEM SPORT: RELAX!
  - 24 ABSCHLUSS FÜR DAS PERFEKTE TRAINING
  - 26 ERNÄHRUNGS-FACTS FÜR SPORTLER
  - 28 SHUFFLE DANCE: NICHT NUR IM INTERNET ANGESAGT
  - 30 AUS SPASS WURDE ... NOCH MEHR SPASS
  - 32 HOL DIR DIE TANZANLEITUNG
  - 40 WEITERE INFO-BOOKLETS
  - 42 HILFREICHE LINKS

# ADHS – WAS JETZT?

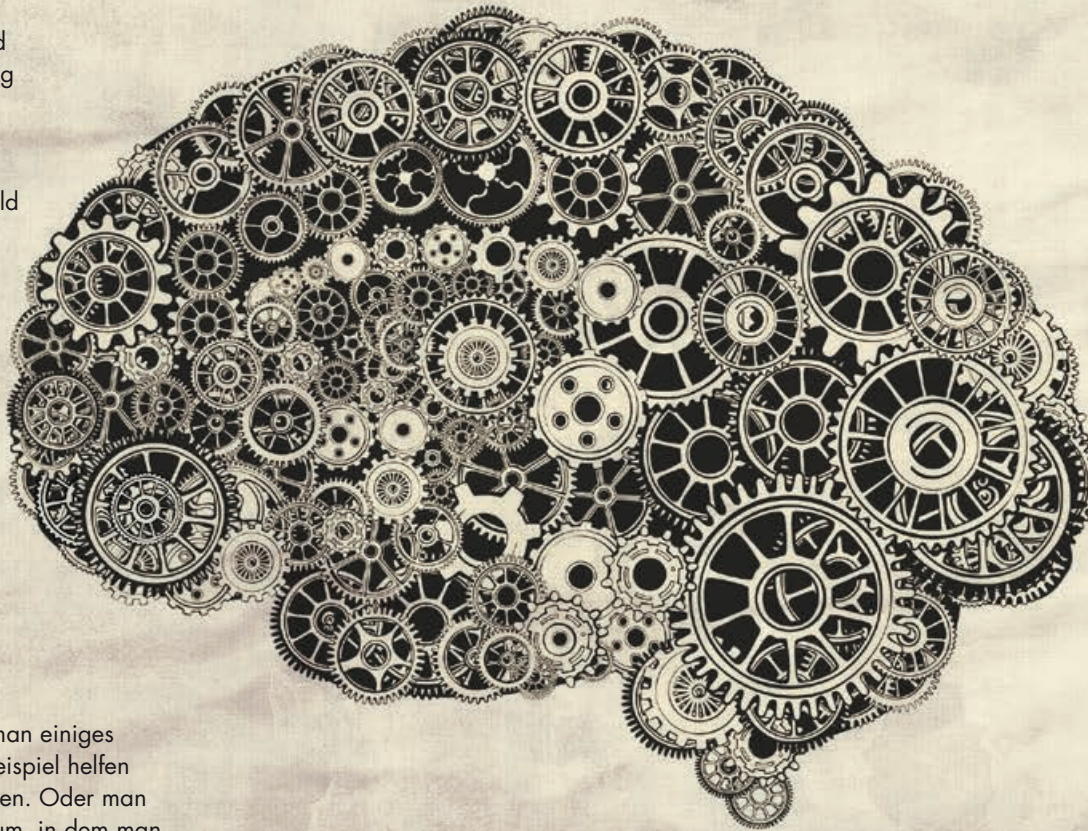
Ich habe ADHS? Was kann ich tun?  
Das fragen sich viele nach der Diagnose. Und „viele“ kannst Du wörtlich nehmen. Denn ungefähr einer von 20 Menschen in Deutschland ist von ADHS betroffen. Mit Deiner ADHS bist Du also nicht allein. Auch deshalb nicht, weil es viele Spezialisten gibt, die sich um Menschen mit ADHS kümmern. Sie können Dir helfen, gut mit Deiner ADHS zu leben.



# ADHS – FEUERWERK IM HIRN

Deine ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung) wird durch eine gestörte Reizübertragung im Gehirn ausgelöst. Du reagierst sehr stark auf neue Eindrücke und kannst Dich daher schwer konzentrieren. Irgendwas in Deinem Umfeld passiert und zack: Schon bist Du abgelenkt.

Viele Menschen mit ADHS sind außerdem leicht reizbar, reagieren häufig „aus dem Bauch heraus“ und können schlecht stillsitzen.



## WAS HILFT

Gegen ADHS kann man einiges unternehmen. Zum Beispiel helfen Konzentrationsübungen. Oder man schafft sich einen Raum, in dem man weniger abgelenkt wird. Das macht Lernen leichter.

Medikamente verbessern die Konzentrationsfähigkeit und helfen dabei, sich besser im Griff zu haben und die eigenen Gefühle besser steuern zu können.

## WICHTIGE FACTS

### Kann man ADHS heilen?

Heilbar ist ADHS leider nicht. Aber man kann lernen, gut damit umzugehen und zu leben.

### Was hilft bei ADHS?

ADHS-Patienten behandelt man heute mit einer multimodalen Therapie. Multimodal heißt „auf viele Arten“: mit psychologischen, pädagogischen, sozialen und auch medikamentösen „Hilfen“, Bewegung sowie gemeinsamen Gesprächen.

### Haben nur Kids ADHS?

ADHS gilt als angeboren. ADHS wird zu 65–90 %\* auf genetische Ursachen zurückgeführt. Meist macht es sich schon vor dem sechsten Lebensjahr bemerkbar. Und die Auswirkungen von ADHS sind bei jeder Altersgruppe verschieden.

### ADHS bringt auch Talente

ADHS kann sich auch positiv auswirken. Viele Menschen mit ADHS sind kreativ, haben gute Ideen, können sich begeistern, sind hilfsbereit und haben einen großen Gerechtigkeitsinn. Diese Talente kannst Du nutzen und es weit mit ihnen bringen!

\*Faraone SV, Buitelaar J. Eur Child Adolesc Psychiatry 2010; 19: 353-364.



# SO ZEIGT SICH ADHS

ADHS hat viele Gesichter. Und ADHS zu erkennen, ist nicht ganz einfach. Denn es gibt kein einzelnes Symptom (Krankheitsmerkmal), an dem man ADHS festmachen kann. Eher ist es so, dass ADHS ein ganzes Bündel verschiedener Symptome aufzeigen kann. Treten viele von ihnen zusammen auf, ist es wahrscheinlich, dass jemand ADHS hat.

Selbst kann man keine Diagnose stellen. Doch Ärzte und Therapeuten haben ein geschultes Auge dafür. Sie wissen, welche Symptome auftreten. So können sie ADHS erkennen und entscheiden, welche Therapie in Frage kommt.

## Bekannte Symptome von ADHS:



### Kleinkinder mit ADHS

- Sind plan- und rastlos aktiv
- Können sich beim Spielen schlecht konzentrieren
- Sind oft trotzig und „schwierig“
- Tun sich schwer, Freunde zu finden
- Haben Teilleistungsschwächen – sie hören oder sehen schlecht bzw. bewegen sich unkontrolliert



### Grundschul-Kinder mit ADHS

- Können Regeln schwer akzeptieren
- Sind leicht ablenkbar, vergessen häufig Dinge, Reden andauernd
- Sind schnell frustriert oder wütend und haben ein geringes Selbstbewusstsein
- Tun sich oft mit Lesen, Schreiben, Rechnen oder Lernen schwer
- Haben Probleme, dauerhafte Freundschaften zu schließen



### Jugendliche mit ADHS

- Haben oft keinen Bock und schieben Aufgaben gerne auf
- Sind unaufmerksam und unkonzentriert
- Haben ein geringes Selbstwertgefühl, oft auch Ängste und Depressionen
- Sind oft aggressiv und extrem drauf
- Sind anfällig für Alkohol und Drogen

# WELCHE THERAPIE WIRKT?

Damit eine ADHS-Therapie erfolgreich ist, arbeiten Spezialisten aus unterschiedlichen Bereichen zusammen. Viele Maßnahmen ergänzen sich. Und sie stärken Patienten in mehrfacher Hinsicht: Medikamente verbessern die Reizübertragung im Gehirn – und wirken so den ADHS-Symptomen entgegen. Gespräche und Therapien stärken Patienten den Rücken. Sie sorgen für ein besseres Verständnis der Störung. Und erleichtern so das Leben mit ADHS.



## SPORT & BEWEGUNG

Mit der richtigen Sportart kannst Du Dich auspowern, Kontakt zu anderen knüpfen und Deine Koordination verbessern. Dabei geht es nicht ums Gewinnen, sondern um den Spaß an der Bewegung!

## VERHALTENSTHERAPIE

Verhalten kann man trainieren. Genau da setzt die Verhaltenstherapie an. Sie hilft Dir, Dein Verhalten besser zu steuern und besser mit Deinen Mitmenschen klar zu kommen. Das bringt es total!

## PSYCHOLOGISCHE BETREUUNG

Viele Menschen mit ADHS fühlen sich weniger wert, haben Ängste oder Depressionen. Psychologen können Dir dabei helfen, Dich selbst und Deine ADHS besser kennenzulernen. Das stärkt Dein Selbstvertrauen.

## ELTERN- & UMFELDTRAINING

Auch für Deine Eltern, Geschwister, Freunde und Co. ist ADHS eine Herausforderung. Deshalb gibt es für sie eigene Trainings. Gemeinsam mit Dir lernen sie dabei, Deine ADHS zu verstehen.

## MEDIKAMENTE

ADHS ist durch eine veränderte Reizübertragung im Gehirn bedingt. Medikamente können das ändern. Richtig eingesetzt helfen sie Dir, Deinen Alltag zu meistern. Mehr dazu verrät Dir Dein Arzt.



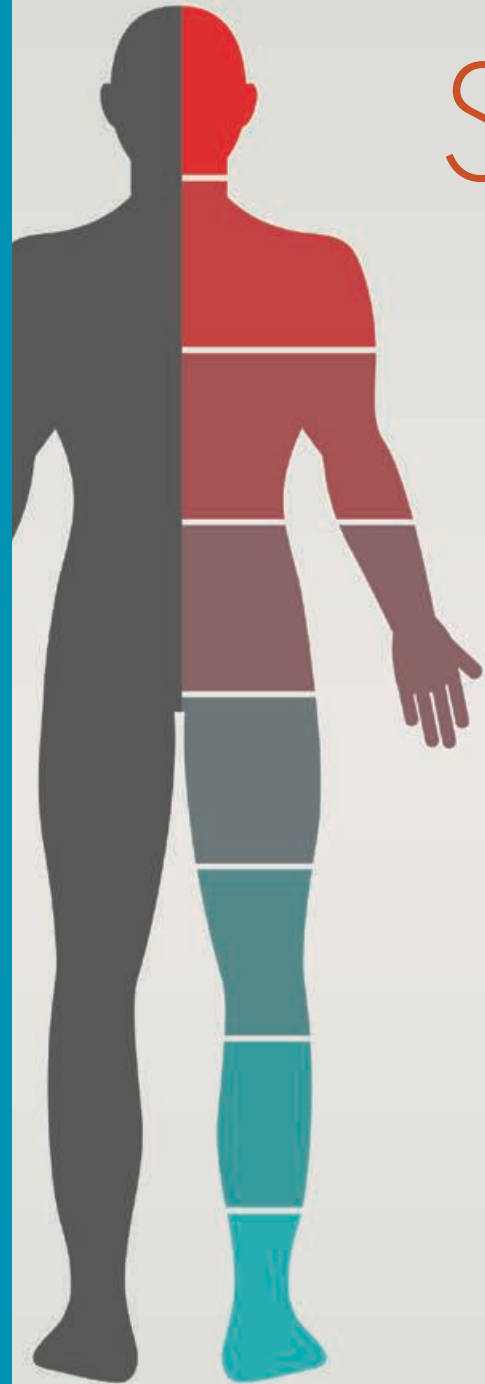
# BEWEGUNG – DAS BRINGT WAS!

Viele Menschen mit ADHS haben sehr viel Energie. Mit Bewegung und Sport kann man das in die richtigen Bahnen lenken. Das Wichtigste ist, dass Du eine Sportart findest, die Dir Spaß macht. Und die Dir liegt. Zum Beispiel Michael Phelps. Bei ihm wurde als Kind ADHS festgestellt. Ein Therapeut riet ihm, täglich Sport zu treiben, damit er seine überschüssige Energie loswerden könne. Michael Phelps entdeckte das Schwimmen für sich. Und heute ist er der erfolgreichste Sportler bei Olympia. Sagenhafte 22 Olympia-Medaillen hat er gewonnen, 18 Mal sogar Gold!

## Beim Sport schlägst Du mehrere Fliegen mit einer Klappe. Denn Sport ...

- ist eine Gelegenheit, neue Freunde zu finden
- zeigt Dir, was Du alles schaffen kannst
- trainiert Deine Koordination
- baut überschüssige Energie ab
- hält Deinen Körper fit
- fördert Deine Konzentrationsfähigkeit
- macht Dich ausgeglichener
- kann Dir helfen, in der Schule besser zu werden
- bringt Dir Selbstvertrauen
- macht Spaß und gute Laune



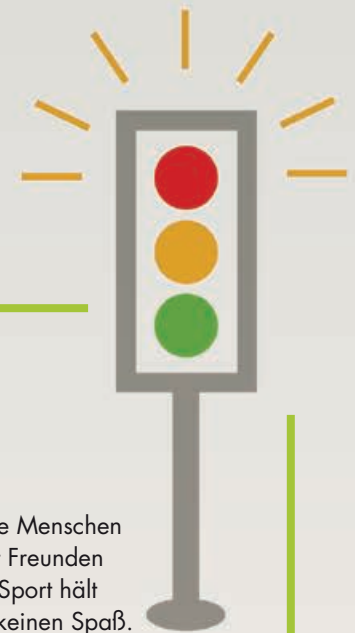


# SPORT – KANN WUNDER WIRKEN!

Viele Fachleute wissen: Bei ADHS kann man mit Sport viel erreichen. Schon 20 Minuten Bewegung können helfen, Deine Konzentration wesentlich zu verbessern – zum Beispiel direkt vor dem Lernen. Das Motto: Bewegen, kurz ausruhen und danach lernen. Versuch es und finde raus, was es bei Dir bringt!  
Auch erstaunlich: Sport kann sogar das Sozialverhalten beeinflussen. Das heißt: Wenn Du Sport treibst, ist es gut möglich, dass Du auch besser mit Deinen Freunden, Deiner Familie und mit Deinen Lehrern klarkommst.

## **Bekomme Deinen Körper in den Griff**

Vielleicht geht es Dir wie anderen ADHS-Patienten: Du bist manchmal ein wenig ungeschickt. Kannst Deine Kraft schlecht dosieren. Und tust Dir öfters weh. Wenn das so ist, kann Dir Sport helfen. Dabei lernst Du, Deinen Körper besser wahrzunehmen und zu steuern.



## **Regeln – beim Sport ein Klacks**

Regeln können nerven. Das empfinden viele Menschen mit ADHS. Deshalb haben sie oft Stress mit Freunden und Co. Sport kann da helfen. Denn beim Sport hält man sich gerne an Regeln – sonst macht's keinen Spaß.

Stell Dir vor, ein Fußball-Team pfeift auf die Abseits-Regel. Dann geht gar nichts mehr. Aber das würde einem Fußballer nicht einfallen. Und das ist das Coole am Sport: Die Regeln gehören einfach dazu. Und weil man sie beim Sport einhält, trainiert man das auch für den Alltag.



# WAS SPORT ALLES KANN

## Selbstvertrauen tanken

Setze Dir kleine Ziele. Sie kannst Du Schritt für Schritt erreichen. Du wirst staunen, was Du alles schaffst!

Egal, ob Du gerne tanzt, Ball spielst, läufst, ruderst oder schwimmst ... wenn Du Dich bewegst, trainierst Du Deine Motorik. Du wirst schnell merken, wie agil, geschickt und fit Du wirst.

## Motorik trainieren

## Vorteile von Ritualen erkennen

Beim Sport kann man viele Rituale erleben. Die schönsten sind Siegerehrungen. Dabeisein ist zwar alles. Aber eine Siegesfeier mitzuerleben, ist eine echt schöne Sache.

Viele Menschen mit ADHS leiden unter Ängsten. Und obwohl man nicht weiß, warum: Durch Bewegung schaffen es viele, besser mit ihren Ängsten umzugehen.

## Ängste überwinden

## Soziale Fähigkeiten erweitern

Beim Sport tritt man einem Verein bei, spielt und trainiert gemeinsam und trifft sich regelmäßig. Das sind ideale Gelegenheiten, neue Freunde zu finden und in eine Gruppe aufgenommen zu werden.

Besonders feine Bewegungen sind nicht unbedingt die Stärke von Menschen mit ADHS. Viele Sportarten trainieren diese. Basketball zum Beispiel. Oder Tischtennis. Da lernst Du, Deine Kraft genau zu dosieren.

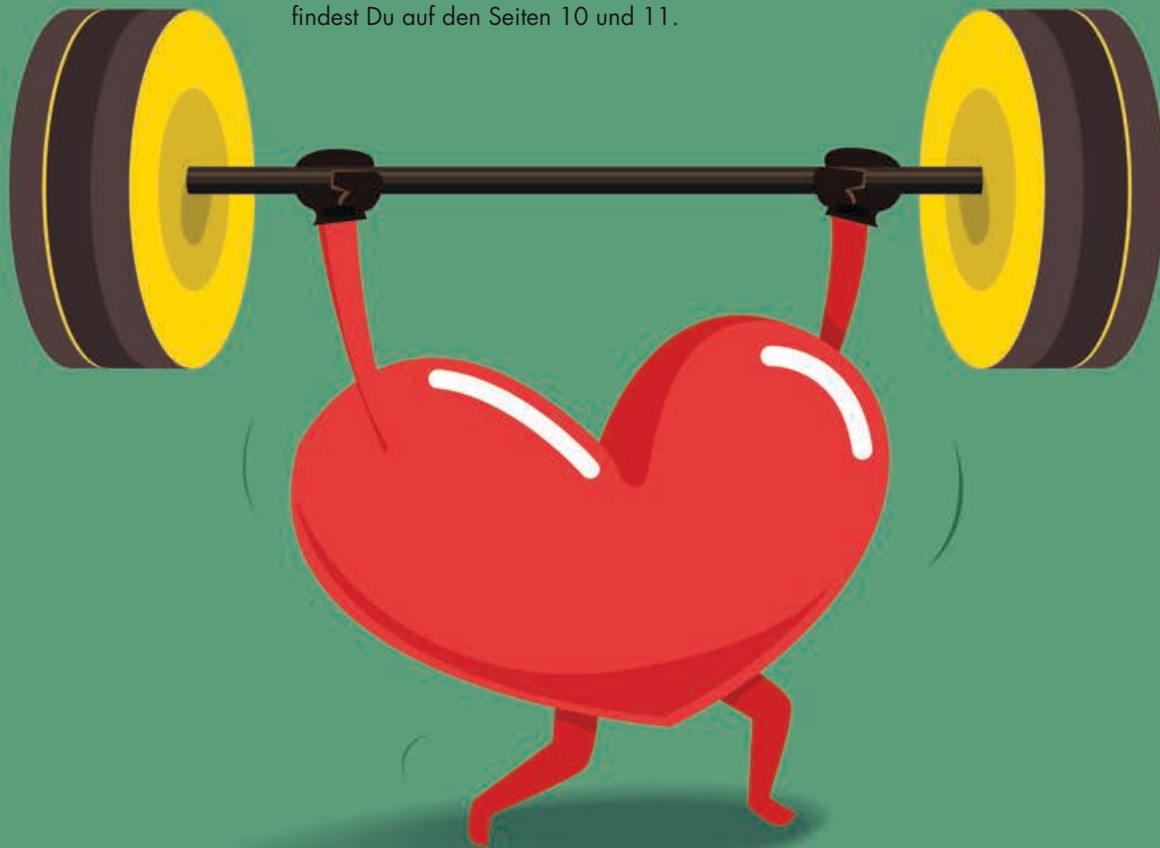
## Fingerspitzengefühl entwickeln

## Nach dem Sport fühlt man sich besser

Sport macht glücklich. Denn der Körper schüttet beim Sport Glückshormone aus. Diese lassen Dich nach dem Training zufrieden sein. Das kann als kleiner Stimmungsturbo auch bei vorübergehenden Depressionen helfen.

# DREI GOLDENE REGELN

Bewegung ist gut. Aber man sollte es nicht übertreiben. Auch wichtig: Sport alleine reicht nicht als Therapie. Vielmehr wirkt er erst richtig, wenn man ihn gemeinsam mit anderen Maßnahmen einsetzt. Mit Verhaltenstherapie, psychologischer Betreuung etc. Mehr dazu findest Du auf den Seiten 10 und 11.



1

## NUR NICHT ÜBERTREIBEN

Sich auspowern bis zum Letzten, das ist nicht unbedingt sinnvoll. Denn erstens braucht der Körper lange, um sich von einer Überanstrengung zu erholen. Zweitens ist es wichtig, darauf zu achten, Stressfaktoren wie z. B. Beziehungsprobleme, Prüfungssituationen, Zeitnot zu reduzieren, gesundheitliche Beschwerden (z. B. Infekte) auszukurieren und keine einseitige Ernährung zuzulassen.

2

## GEWINNEN IST NICHT ALLES

In vielen Sportarten geht es darum, der Beste zu sein. So wichtig ist das aber nicht. Konzentrier Dich lieber darauf, ob Dir Dein Sport Spaß macht. Und lass Dir den nicht verderben, wenn jemand besser sein sollte als Du. Am Ende gewinnt eben immer nur einer ...

3

## NICHT ZU VIEL RISKIEREN

Leider können viele Menschen mit ADHS Risiken und gefährliche Situationen nicht so gut abschätzen. Wenn das auch bei Dir so ist, solltest Du Risikosportarten meiden. Fallschirmspringen, Wingsuitfliegen, Freeriding, Basejumping, Freeclimbing, und Ähnliches. Da überschätzt man sich schnell – und hat sich schnell verletzt. Das muss nicht sein, also Vorsicht!



# WELCHER SPORT PASST ZU DIR?



Schwimmen, Laufen, Fußball? Oder doch lieber Skaten, Inlinern oder Klettern? Sportarten gibt es wie Sand am Meer. Und damit Dein Sport richtig Spaß bringt, solltest Du Dir überlegen, was Dir liegt und was nicht. Dafür haben wir ein paar Sportarten und deren Eigenarten für Dich aufgelistet. Als kleine Entscheidungshilfe ...

	Action	Relax	Ausdauer	Fun	Teamsport	Outdoor / Indoor	Geeignet ab
SKATEBOARDING	●●○	●○○	●○○	●●●	-	OUTDOOR	6
KLETTERN	●●○	●●○	●●○	●●○	JA (ZU ZWEIT)	BEIDES	6
TANZEN	●○○	●●○	●●●	●●○	JA	INDOOR	3
SCHWIMMEN	●○○	●●○	●●●	●○○	NEIN	BEIDES	3
LAUFEN	●○○	●○○	●●●	●○○	NEIN	OUTDOOR	10
INLINESKATEN	●●○	●○○	●●●	●●○	NEIN	OUTDOOR	7
MOUNTAINBIKEN	●●●	●○○	●●●	●●●	NEIN	OUTDOOR	8
RENNRAD	●●○	●○○	●●●	●●○	BEIDES	OUTDOOR	8
YOGA	-	●●●	●○○	●○○	NEIN	BEIDES	10
BOXEN, JUDO UND CO.	●●●	●○○	●●○	●●●	JA (ZU ZWEIT)	INDOOR	4-11
FUSSBALL	●●●	●○○	●●○	●●●	JA	BEIDES	4
HANDBALL	●●●	●○○	●●○	●●○	JA	BEIDES	6
TENNIS	●●○	●○○	●●○	●●●	JA (MIND. ZU ZWEIT)	BEIDES	6
TISCHTENNIS	●●○	●○○	●○○	●●●	JA (MIND. ZU ZWEIT)	INDOOR	7
BASKETBALL	●●○	●○○	●●○	●●●	JA	BEIDES	10
LEICHTATHLETIK	●○○	●○○	●●●	●○○	MANCHMAL	BEIDES	4

# WELCHER TYP

## FÜR OUTDOOR-FANS:

Wind und Wetter können Dir nichts anhaben? Wenn die Sonne auf die Haut brutzelt oder Dir der Regen ins Gesicht klatscht, blüht Du so richtig auf? Cool! Dann nichts wie rein in die Klamotten und ab nach draußen. Übrigens, wie eine alte Outdoor-Weisheit sagt: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Klamotten. Sportarten für Dich:

KLETTERN  
WANDERN  
FUSSBALL RADFAHREN  
MOUNTAINBIKING  
JOGGING SURFEN  
SKATEBOARDING

### TIPP

Wer sich draußen bewegt, hat mehr davon. Denn Sport im Freien macht – das haben Forscher herausgefunden – noch glücklicher und fitter.

# BIST DU?

## FÜR INDOOR-FANS:

Immer schön unter dem Dach – außer vielleicht mal im Sommer ... Das magst Du? Dann ist Hallensport das Richtige für Dich. Die Auswahl ist enorm. Genau wie der Spaß, den Indoor-Sport bringen kann. Sportarten für Indoor-Fans sind:

HALLENKLETTERN  
BASKETBALL  
TISCHTENNIS  
AEROBIC  
BOXEN TANZEN  
TURNEN  
SCHWIMMEN  
KARATE

### TIPP

Wer drinnen Sport treibt, bleibt meist länger dran. Und bewegt sich regelmäßig. Denn so mancher Outdoor-Fan legt sich bei richtigem Sauwetter dann doch lieber aufs gemütliche Sofa ...

# NACH DEM SPORT: **RELAX!**

Beim Sport läuft Dein Körper auf Hochtouren. Der Herzschlag steigt, die Muskeln strengen sich an, die Lunge pumpt Sauerstoff in Deinen Körper. Es ist aber auch anstrengend und Du solltest Deinem Body nach der Action ein wenig Ruhe gönnen. Dann erholt er sich schnell und Du kannst beim nächsten Training mit voller Kraft loslegen.

## **WAS MUSKELN BEIM SPORT LEISTEN**



Dass wir uns bewegen, dafür sorgen unsere Muskeln. Sie ziehen sich zusammen oder entspannen sich ... und verbrauchen dabei Energie: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß, die in den Muskeln „verbrannt“ werden. Fitte Menschen können mehr „Treibstoff“ verbrennen und länger durchhalten. Aber Vorsicht: Muskeln können durch zu starke Belastung verkrampfen. Dem kannst Du mit Dehnübungen entgegenwirken.

## **DER KREISLAUF: LÄUFT AUF HOCHTOUREN**



Das Herz pumpt, die Atmung ist schnell und man beginnt zu schwitzen. ... Beim Sport ist das normal. Übertreiben solltest Du es aber nicht. Auf Belastungsphasen solltest Du ruhige Phasen folgen lassen, damit Du Deinen Kreislauf nicht überforderst. Beim Schwitzen verlierst Du außerdem Flüssigkeit. Nach dem Sport ist also viel trinken angesagt. Iso-Drinks sind ideal. Oder Fruchtsaft-schorle. Wichtig: Nicht zu kalt und nicht zu schnell trinken.



# ABSCHLUSS FÜR DAS PERFEKTE TRAINING

Aktive Regeneration klingt kompliziert, ist aber ganz einfach. Gemeint ist damit, dass man am Ende jedes Trainings einen Gang runterschalten sollte. Als Jogger kann man langsam auslaufen. Schwimmer ziehen entspannt noch ein paar Bahnen. Fußballer drehen noch eine Runde um den Platz ...  
Am Ende sollte man Dehnübungen ans Training anhängen. Die Wichtigsten haben wir für Dich zusammengefasst. Welche Dehnübungen maßgeschneidert für Deinen Sport sind, verrät Dir Dein Trainer.

## WICHTIGE REGELN BEIM DEHNEN:

NUR SO WEIT DEHNEN, BIS DU EIN ZIEHEN VERSPÜRST. ES DARF NICHT SCHMERZHAFT SEIN.

BEIM DEHNEN NICHT WIPPEN ODER NACHFEDERN.

HALTE BEI JEDER DEHNÜBUNG DEN RÜCKEN GERADE.



### SO DEHNST DU DEINE INNEREN OBERSCHENKEL

- Stell Dich in die Grätsche. **WICHTIG:** Die Füße müssen parallel stehen.
- Beuge ein Bein und verlagere Dein Gewicht auf das gebeugte Bein. **Wichtig:** Die Sohle des gestreckten Beins bleibt am Boden.
- 20 Sekunden Durchhalten. Kurze Pause. Seite wechseln.



### DEINE WADEN WERDEN ES DIR DANKEN

- Stell Deine Füße parallel zueinander in Schrittstellung.
- Beuge Dein vorderes Bein und strecke das hintere. Las dabei Deine Sohlen auf dem Boden (ab wann sich Deine Muskeln und Sehnen dehnen, spürst Du selbst: Es beginnt zu „ziehen“).
- 20 Sekunden lang dehnen. Nach kurzer Pause die Seite wechseln.



### SO DEHNST DU DIE RÜCKSEITE DEINER OBERSCHENKEL

- Stell Dich gerade und aufrecht hin.
- Beuge Deinen Oberkörper vorsichtig zu den Beinen und führe die Hände Richtung Füße. Lass Deine Knie dabei durchgestreckt.
- Strecken bis es „zieht.“ 20 Sekunden halten. 2 Sekunden Pause. Übung wiederholen.



### FÜR DEINE VORDEREN OBERSCHENKEL

- Stell Dich aufrecht hin und nimm einen Fuß in die Hand. Zieh ihn vorsichtig in Richtung Gesäß hoch.
- Die Knie dabei zusammenhalten und Hüfte nach vorne strecken.
- 20 Sekunden halten. Nach kurzer Pause Seite wechseln.



### UND AM ENDE: DEINE SCHULTERN

- Streck Deine Arme nach oben und winkle Deine Ellenbogen an.
- Zieh den rechten Ellenbogen mit der linken Hand hinter den Kopf.
- 20 Sekunden halten. 2 Sekunden Pause. Dann wiederholen.
- Auch mit der anderen Seite wiederholen.

# ERNÄHRUNGS-FACTS FÜR SPORTLER

Ein Sportler braucht Energie. Kohlenhydrate sind top. Genau wie Obst und Gemüse, denn sie liefern Deinem Body Mineralstoffe und Vitamine. Fett ist nicht so wichtig. Es soll maximal 30 Prozent Deiner Ernährung ausmachen.\*

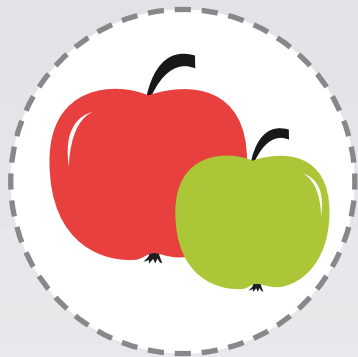
## TRINKEN – ABER RICHTIG!

Am besten füllst Du Deine Flüssigkeitsspeicher schon vor dem Sport auf. Während Du Dich bewegst, kannst Du in kleinen Schlucken trinken – so hältst Du länger durch. Ideal ist natriumreiches, stilles Mineralwasser. Auch Schorlen aus einem Drittel Saft und zwei Dritteln Wasser sind tolle Sport-Drinks. Etwa Johannisbeer- und Apfelsaftschorlen. Sie enthalten viele Elektrolyte, die ein Sportler-Body gut gebrauchen kann.

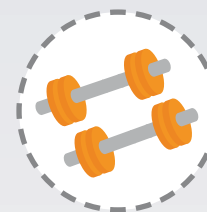


## ENERGIESPEICHER FÜLLEN

Wenn man Sport treibt, werden die Energiespeicher des Körpers (Glykogenspeicher) geleert. Und direkt nach dem Sport lassen sie sich – das haben viele Studien gezeigt – am besten wieder auffüllen. Das passt: eine Mahlzeit aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten, ein wenig Eiweiß und Fett. Ofenkartoffeln mit Quark zum Beispiel oder eine Gemüse-Lasagne. Oder einfach einen Kakao nach dem Sport trinken – das bringt Dich wieder nach vorne.



## SO ERNÄHRST DU DICH AUSGEWOGEN:



## REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

mind. zwei- bis dreimal pro Woche 20–30 min

\* Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



# SHUFFLE DANCE:

## NICHT NUR IM INTERNET ANGESAGT.

Das beliebteste youtube Shuffle-Video haben sich 26 Millionen Menschen angesehen. Und es gibt viel mehr als nur dieses eine. Auf youtube findest Du Schüler in den USA, Hipster in London, Manga-Girls in Tokyo ... und alle tanzen Shuffle. Auch in Deutschland lieben die Leute diesen Tanz. Inzwischen gibt es sogar Sportstudios, die Shuffle für sich entdeckt haben. Denn Shuffeln macht Spaß und gleichzeitig fit.

### MOVES UND MUCKE

Beim Shuffeln ist erlaubt, was gefällt und gut aussieht. Auch musiktechnisch gibt's keine Regeln. Die meisten shuffeln zu House. Aber im Grunde kann man das zu fast jeder elektronischen Musik.



### DAS MUSST DU GEGEHEN HABEN:



HARDJUMP SHUFFLE IN BERLIN



NEW HOUSE SHUFFLE DANCE



BEST NYC SHUFFLE



COOLER GRANDPA SHUFFLE



LONDON STYLE SHUFFLE



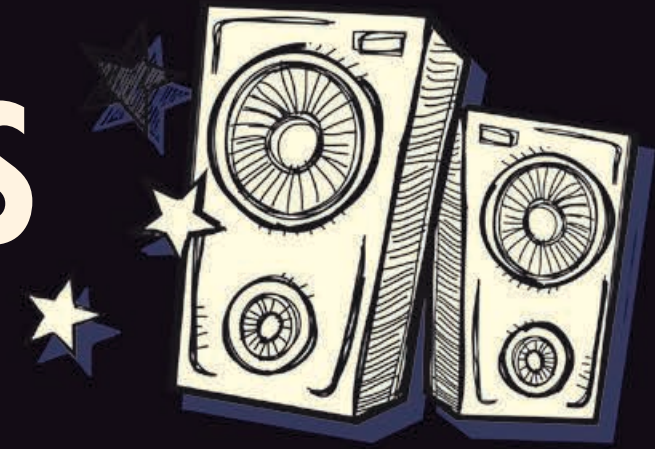


AUS SPASS WURDE ...

# NOCH MEHR SPASS

Wenn man sich den Shuffle-Style ansieht, kann man es nicht glauben: Shuffle wurde tatsächlich in den 80ern erfunden. Und viele glauben, dass Shuffle von zwei Electronic-DJs zuerst dafür verwendet wurde, um Vanilla Ice und MC Hammer – zwei berühmte Rapper – zu veräppeln. Passiert ist das in Melbourne. Deshalb kennen viele den Shuffle auch als Melbourne Shuffle.

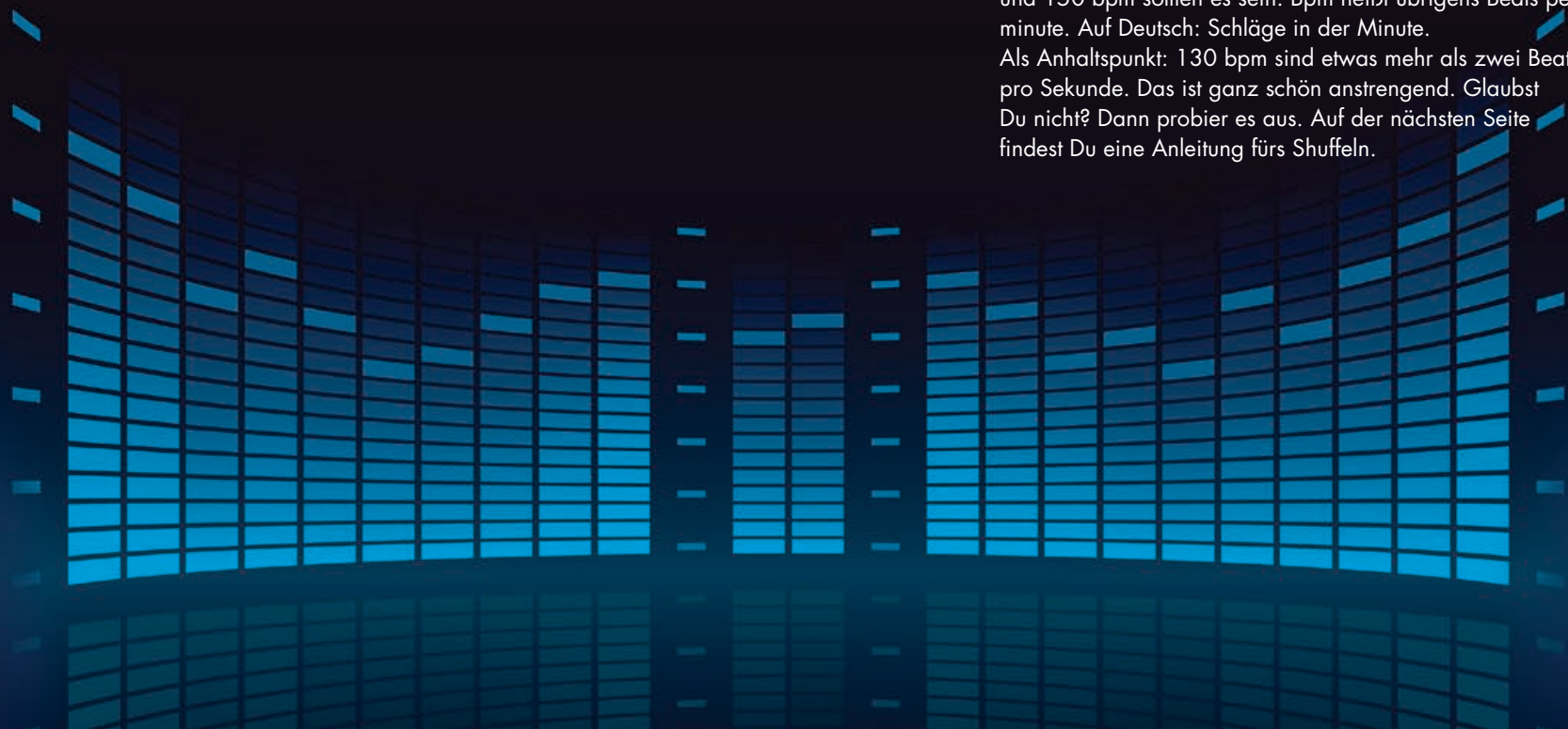
In den letzten Jahren startete das Shuffeln richtig durch. Heute gibt es unterschiedliche Stile. Den Malaysian Shuffle zum Beispiel. Den Australian Shuffle, Old-School Shuffle, Soft Shuffle, HardJump und, und, und. Darüber könnte man ganze Bücher füllen.



## THE BEAT, THE BEAT, THE BEAT

Hard Trance, Hard House, Hard Style, Psytrance, Techno, Tribal, Breakbeat. Im Grunde ist es egal, zu welcher Mücke man shuffelt. Wichtiger ist der richtige Beat. Zwischen 130 und 150 bpm sollten es sein. Bpm heißt übrigens Beats per minute. Auf Deutsch: Schläge in der Minute.

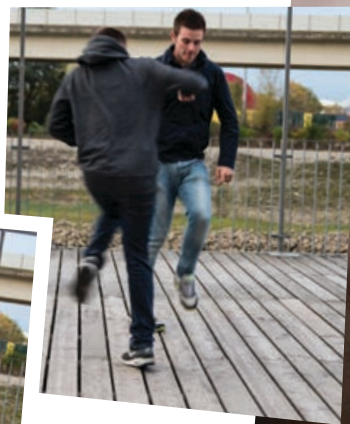
Als Anhaltspunkt: 130 bpm sind etwas mehr als zwei Beats pro Sekunde. Das ist ganz schön anstrengend. Glaubst Du nicht? Dann probier es aus. Auf der nächsten Seite findest Du eine Anleitung fürs Shuffeln.



# HOL DIR DIE TANZANLEITUNG

Du willst lernen, wie man den Melbourne Shuffle tanzt? Dann bist Du hier genau richtig! Wir zeigen Dir die drei wichtigsten Moves, mit denen Du Dein Wohnzimmer, die Straße und die Tanzfläche in deinem Lieblings-Club zum Rocken bringst. Schritt für Schritt lernst Du Running Man, T-Step und Spin – mit nützlichen Tipps und Variationsmöglichkeiten, die deinen Shuffle unverwechselbar machen.

Auf der Website [www.ich-bin-ok.com](http://www.ich-bin-ok.com) findest du ein Video, das dir beim Üben hilft. Es zeigt dir, wie die Tanzschritte in Bewegung (und Zeitlupe) aussehen. Angucken und Nachtanzen!



[www.ich-bin-ok.com](http://www.ich-bin-ok.com)





# RUNNING MAN



Der Running Man ist der wichtigste Schritt beim Shufflen. Flüssig getanzt erweckt er den Eindruck, der Tänzer würde auf der Stelle laufen – daher sein Name. Der Running Man sieht aber nicht nur cool aus, er verbindet auch alle anderen Shuffle-Schritte miteinander.



## AUSGANGSPOSITION

Stelle einen Fuß etwas nach vorne, den anderen etwas nach hinten. Achte dabei auf einen lockeren Stand, bei dem beide Füße nach vorne zeigen. Dein Oberkörper sollte aufrecht sein, die Arme kannst Du baumeln lassen.



## POSITION 1

Ziehe nun den vorderen Fuß nach hinten und gleichzeitig den hinteren Fuß auf Kniehöhe. Dein Oberkörper und Dein Standbein bilden jetzt eine gerade Linie. Das andere Bein ist leicht angewinkelt.



## POSITION 2

Jetzt setzt Du das angewinkelte Bein nach vorne ab und ziehst das Standbein etwas nach hinten. Du stehst nun wieder in der Ausgangsposition des Running Mans und kannst die Schrittfolge wiederholen.

## TIPPS & TRICKS

- Konzentriere Dich darauf, aufrecht und locker zu stehen. Der Körperschwerpunkt liegt beim Running Man immer in der Mitte. Lehnst Du Dich zu sehr nach vorne oder nach hinten, kannst Du Deine Beine nur schwer in Position bringen.
- Wiederhole die Schrittfolge erst ganz langsam. Es hilft, sich die beiden Schritte (gedanklich) vorzusagen, zum Beispiel „Hoch, runter, hoch, runter“ oder „1, 2, 1, 2“.
- Wenn Du die Schrittfolge beherrscht, übe den Running Man hüpfend! Das macht es Dir viel leichter, die Schritte zu verinnerlichen. Danach kannst Du versuchen, die Füße mehr und mehr über den Boden zu schleifen. So sieht Dein Running Man Schritt für Schritt flüssiger aus.



# T-STEP



Der T-Step ist ein cooler Schritt, um sich lässig über die Tanzfläche zu bewegen. Zusammen mit dem Running Man bildet er die Grundlage des Melbourne Shuffles. Hast Du beide Schritte drauf, steht Deinem ersten Shuffle-Dance nichts mehr im Wege.



## AUSGANGSPOSITION

Du kannst den T-Step in zwei Richtungen tanzen. Unser Shuffle-Tänzer bewegt sich von links nach rechts. In der Ausgangsposition bilden Deine Füße ein „T“: Der linke Fuß ist der Stamm, der rechte Fuß der Deckstrich. Dabei bleibt es ganz Dir überlassen, ob sich Deine Füße berühren oder nicht. Weiter als eine Schulterbreite sollten sie aber nicht auseinanderstehen.



## POSITION 1

Drehe nun den linken Fuß über die Ferse nach innen, sodass er parallel zum rechten stehen würde. Gleichzeitig hebst Du Dein rechtes Bein etwas an.



## POSITION 2

Jetzt drehst Du Deinen linken Fuß zurück in die Ausgangsposition. Bewege dazu die Ferse nach innen, indem Du Dein Gewicht dezent auf die Zehenspitzen verlagerst. Gleichzeitig setzt Du das rechte Bein ab, sodass sich Ferse und Innenseite wieder berühren. Damit hast Du den T-Step einmal abgeschlossen.

## TIPPS & TRICKS

- Genau wie beim Running Man bleibt Dein Oberkörper beim T-Step immer aufrecht. Wenn Du den Schritt beherrschst, kannst Du mit unterschiedlichen Körperhaltungen experimentieren.
- Der T-Step lässt sich leichter ausführen, wenn Du mit rutschigen Socken auf glattem Boden tanzt, zum Beispiel Fliesen oder Laminat.
- Von rechts nach links funktioniert der T-Step natürlich genauso wie von links nach rechts. Der Fuß, der den Stamm des „T“ bildet, zeigt immer die Tanzrichtung an.

# SPIN



Beim Spin handelt es sich um eine einfache Drehung auf der Stelle mit vielen Variationsmöglichkeiten. Im Folgenden zeigen wir Dir die einfachste Variante. Wenn Du diese beherrschst, lädt Dich der Spin zum Experimentieren ein.



## AUSGANGSPOSITION

Der Spin hat keine festgelegte Ausgangsposition. Du kannst ihn zum Beispiel an den Running Man oder den T-Step anschließen oder beide Schritte mit einem Spin verbinden.

Beim Spin drehst Du Dich auf Deinem Standbein, während Du das andere Bein abwechselnd vom Boden anhebst und wieder absetzt.



Als Anfänger genügt es, wenn Dein Tanzbein pro Drehung zwei- bis viermal den Boden berührt.

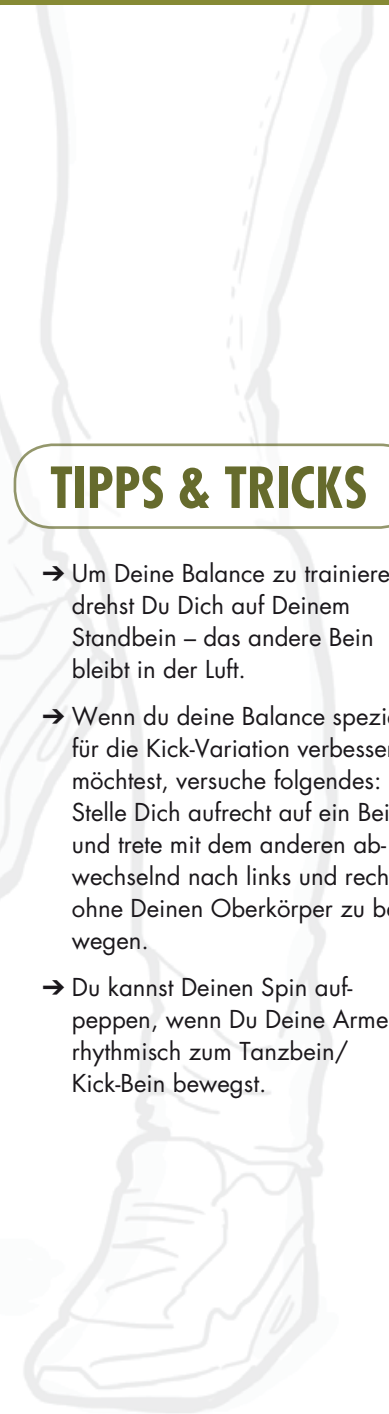
Die Drehung erfolgt beim normalen Spin nicht in einem Rutsch, sondern Schritt für Schritt. Dabei verlagerst Du Dein Gewicht auf die Zehenspitzen und bewegst Deine Fersen im Kreis.



Wenn Du den Spin beherrschst, kannst Du Dich an seinen vielen Variationen ausprobieren. Wie wäre es zum Beispiel mit ein paar Kicks (das Tanzbein tritt nach vorne), einem Überkreuzen der Beine vor der Drehung oder einem Beinwechsel (bei der Drehung hebst Du abwechselnd das linke und das rechte Bein)? Coole Moves für Deinen individuellen Shuffle-Style!

## TIPPS & TRICKS

- Um Deine Balance zu trainieren, drehst Du Dich auf Deinem Standbein – das andere Bein bleibt in der Luft.
- Wenn du deine Balance speziell für die Kick-Variation verbessern möchtest, versuche folgendes: Stelle Dich aufrecht auf ein Bein und trete mit dem anderen abwechselnd nach links und rechts, ohne Deinen Oberkörper zu bewegen.
- Du kannst Deinen Spin aufpeppen, wenn Du Deine Arme rhythmisch zum Tanzbein/ Kick-Bein bewegst.



# WEITERE INFO-BOOKLETS FÜR DICH

Frag Deinen Arzt danach.  
Bestimmt hat er noch  
ein kostenloses Exemplar  
für Dich.

Oder Du lädst die Booklets  
als PDF auf unserer  
Website herunter:

**[ich-bin-ok.com](http://ich-bin-ok.com)**



Kein Grund zur Panik Vol. 1

## KREATIV MIT ADHS

Im ersten Heft der Kein-Grund-zur-Panik-Reihe geht es darum, dass ADHS viele Menschen kreativ macht – und wie Du Deine eigene Kreativität als Teil Deiner ADHS-Therapie nutzen kannst.



Kein Grund zur Panik Vol. 3

## ADHS IN DER PUBERTÄT

Das Hirn eine Baustelle, die Hormone auf Achterbahnfahrt: Im dritten Heft findest Du viele Infos dazu, was die Pubertät mit Deinem Körper und Deiner ADHS so alles anstellt.



Kein Grund zur Panik Vol. 4

## ADHS UND SUCHT

ADHS-ler sind tendenziell stärker suchtfähig als Normalos. Warum gerade die Störung eine Sucht begünstigt, wie Du Konsum und Sucht unterscheidest – über das und vieles mehr informiert Dich Volume 4.

# HILFREICHE LINKS



- Selbsthilfeverein ADHS Deutschland e.V., [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)
- Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und Jugendärzte e.V., [www.ag-adhs.de](http://www.ag-adhs.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Kinder und Jugendlichen mit Teilleistungsstörungen, [www.bag-fl.de](http://www.bag-fl.de)
- Bundesweites Netzwerk zur Verbesserung der Versorgung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen, [www.zentrales-adhs-netz.de](http://www.zentrales-adhs-netz.de)
- Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen, [www.juvemus.de](http://www.juvemus.de)
- ADHS-Infoportal für Patienten und Ärzte, [www.adhs-infoportal.de](http://www.adhs-infoportal.de)
- Informationsportal des zentralen ADHS-Netzes für Eltern, Erzieher und Lehrer, Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene, die von ADHS betroffen sind, [www.adhs.info](http://www.adhs.info)
- Informationsportal der Initiative Gemeinsam ADHS begegnen, [www.ich-bin-ok.com](http://www.ich-bin-ok.com)

## **Herausgeber:**

MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

## **Konzeption, Redaktion und Gestaltung:**

LEHN.STEIN GmbH, [www.lehnstein.de](http://www.lehnstein.de)

## **Bildnachweise:**

Titelseite: Eucalyp/Shutterstock.com, chruizs/Shutterstock.com, hugolacasse/Shutterstock.com · Umschlag Innenseite: Vectomart/Shutterstock.com, Lena Pan/Shutterstock.com · S. 2–3: Djem/Shutterstock.com · S. 4–5: RYGER/Shutterstock.com, Marilyn Volan/Shutterstock.com · S. 6–7: Dooder/Shutterstock.com · S. 8–9: quinky/Shutterstock.com · S. 10–11: Rosa Puchalt/Shutterstock.com · S. 12: Marish/Shutterstock.com · S. 13: TackTack/Shutterstock.com · S. 14–15: Bloomicon/Shutterstock.com · S. 16–17: emojoez/Shutterstock.com · S. 19: PictuLandra/Shutterstock.com · S. 20: Art-generator/Shutterstock.com · S. 21: makeitdouble/Shutterstock.com · S. 22: bcdan/Shutterstock.com, Kapreski/Shutterstock.com · S. 23: Alexandr III/Shutterstock.com · S. 24–25: Click Bestsellers/Shutterstock.com, hippo/Shutterstock.com · S. 26: world of vector/Shutterstock.com · S. 27: Albachiarara/Shutterstock.com · S. 28: HorG/Shutterstock.com · S. 29: wallnarez/Shutterstock.com · S. 30–31: ALMAGAMI/Shutterstock.com · S. 31: IgorijArt/Shutterstock.com · S. 40–41: Roman Samokhin/Shutterstock.com · Rückseite: Eucalyp/Shutterstock.com · Illustrationen S. 34–39: LEHN.STEIN GmbH





MEDICE Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
[www.medice.de](http://www.medice.de)

Ein Service von:

