



Mögliche Anzeichen einer motorischen Dyspraxie erkennen

(wird als Umschriebene Entwicklungsstörung motorischer Funktionen (UEMF) definiert)

Diese Checkliste können Eltern als Unterstützung nutzen, wenn sie den Verdacht haben, dass bei ihrem Kind eine motorische Dyspraxie vorliegen könnte.

Wichtiger Hinweis vorab

Diese Checkliste ist kein diagnostisches Instrument und ersetzt keinesfalls die Untersuchung durch eine Fachperson (z. B. Kinderarzt/-ärztin, Ergotherapeut/in, Kinder- und Jugendpsychiater/in oder ein Sozialpädiatrisches Zentrum).

Sie dient lediglich als Orientierungshilfe, um Ihre Beobachtungen zu strukturieren und sich gezielt auf ein Fachgespräch vorzubereiten. Die motorische Entwicklung verläuft bei jedem Kind individuell.

Mit dieser Checkliste können Sie aber Ärzten, Therapeuten, Kliniken, Kindergärten, Schulen und anderen Institutionen gezielt Informationen dazu vermitteln, welche motorischen Probleme und Störungen bei Ihrem Kind vorliegen.

Checkliste Motorische Dyspraxie

Beobachten Sie Ihr Kind in verschiedenen Alltagssituationen und kreuzen Sie an, was auf Ihr Kind zutrifft.

Bereich 1: Grobmotorik (Bewegung des ganzen Körpers)

Motorische Dyspraxie, international bekannt als entwicklungsbedingte Koordinationsstörung (DCD) und umgangssprachlich als „Syndrom des ungeschickten Kindes“, stellt eine neurobiologische Entwicklungsstörung dar, die die Fähigkeit beeinträchtigt, eigene Bewegungen zu planen und präzise auszuführen. Obgleich betroffene Kinder und Erwachsene oft den Wunsch und häufig auch eine Vorstellung davon haben, wie die jeweiligen Bewegungen ausgeführt werden sollen, fällt es ihnen schwer, motorische Handlungen gezielt zu koordinieren oder auch nachzumachen.

Beobachtung	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Allgemeine Ungeschicklichkeit: Wirkt oft "tollpatschig", rennt gegen Möbel oder stolpert über die eigenen Füße.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gleichgewichtsprobleme: Hat Schwierigkeiten, auf einem Bein zu stehen, auf einer Linie zu balancieren oder fällt leicht um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grundlegende Bewegungen: Findet es schwer, (rückwärts) krabbeln, laufen, hüpfen oder springen zu lernen. Bewegungen sehen steif oder unkoordiniert aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ballspiele: Tut sich schwer damit, einen Ball zu fangen, zu werfen oder zu kicken. Die Bewegungen sind schlecht getimt (zeitlich aufeinander abgestimmt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fahrzeuge fahren lernen: Hatte oder hat große Mühe, Dreirad, Roller oder Fahrrad fahren zu lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treppensteigen: Benutzt beim Treppensteigen lange Zeit beide Füße pro Stufe oder wirkt dabei sehr unsicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Motorische Dyspraxie

Bereich 2 - Feinmotorik (Bewegung der Hände und Finger)

„Scheinbar“ einfache Tätigkeiten wie das An- und Ausziehen, Essen mit Besteck, Schreiben, Basteln oder sportliche Aktivitäten können mit einer motorischen Dyspraxie zu großen Hürden werden. Im Kindergarten fallen feinmotorische Schwächen beim Malen und Basteln auf. Das langsame und oft unleserliche Schreiben, Schwierigkeiten im Sportunterricht und Probleme bei der Organisation von Arbeitsmaterialien sind typisch im Schulalltag.

Und auch im Jugend- und Erwachsenenalter bleiben die Herausforderungen einer motorischen Dyspraxie bestehen und wirken sich auf Ausbildung und Arbeit aus. Auszubildende und Berufstätige mit motorischer Dyspraxie können u.a. Schwierigkeiten im Umgang mit Werkzeugen, beim Ausfüllen von Formularen oder bei praktischen Arbeiten haben.

Beobachtung	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Malen & Schreiben: Hält Stifte verkrampft oder ungewöhnlich. Schrift ist unleserlich und das „gerade Schreiben auf Linien funktioniert nicht. Das Kind malt ungerne oder vermeidet es. Die Mal-Ergebnisse sind nicht altersgerecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Umgang mit Besteck: Isst unsauber und hat Schwierigkeiten, mit Messer und Gabel zu essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basteln & Bauen: Tut sich schwer mit Schere, Kleber, dem Auffädeln von Perlen oder dem Bauen mit kleinen Legosteinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An- und Ausziehen: Braucht sehr lange für Knöpfe, Reißverschlüsse oder das Binden von Schleifen (oder kann gar keine Schleife binden).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puzzle & Spiele: Hat Probleme mit Puzzeln oder anderen Spielen, die kleine, präzise Handgriffe erfordern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Motorische Dyspraxie

Bereich 3 - Handlungsplanung und Organisation

Die nachfolgenden Bereiche 3 bis 5 vermischen sich ein wenig mit der ideatorischen Dyspraxie. Trotz allem können auch viele der unten aufgeführten Beobachtungen zu den Auswirkungen einer motorischen Dyspraxie gehören.

Beobachtung	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Neue Bewegungen lernen: Benötigt extrem viele Wiederholungen, um eine neue motorische Fähigkeit (z. B. eine Tanzbewegung, eine Turnübung) zu erlernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachahmen: Hat Schwierigkeiten, Bewegungen, Abläufe oder Körperhaltungen nachzuahmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reihenfolgen einhalten: Hat Probleme, mehrschrittige Handlungsanweisungen umzusetzen (z. B. "Zieh deine Jacke an, setz die Mütze auf und nimm den Rucksack").	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Langsamkeit & Anstrengung: Führt selbst bekannte Aufgaben sehr langsam und mit sichtbarer Konzentration und Anstrengung aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufmerksamkeit aufrechterhalten: Probleme, sich während längerer Handlungsabläufe zu konzentrieren und nicht ablenken zu lassen. Scheint nicht interessiert – „guckt oft auch teilnahmslos durch die Gegend“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Räumliche Orientierung: Unsicherheiten beim Umgang mit räumlichen Beziehungen (Abstände, Entfernungen, Geschwindigkeiten), was das Handling von Gegenständen erschwert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Motorische Dyspraxie

Bereich 4 - Alltag und Verhalten

Beobachtung	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Vermeidungsverhalten: Meidet den Sportunterricht, Spielplatzaktivitäten oder Wettbewerbe, bei denen es auf motorisches Geschick ankommt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frustration & Selbstwert: Ist schnell frustriert bei motorischen Aufgaben, bezeichnet sich selbst als "tollpatschig" oder hat ein geringes Selbstvertrauen in seine körperlichen Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unordnung: Das Kinderzimmer, der Schulranzen oder der Arbeitsplatz wirken oft chaotisch und unorganisiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muskuläre Hypotonie: Das Kind wirkt schlapp und hat eine schlechte (Körper-) Haltung bzw. muss sich sehr anstrengen, um eine aufrechte Haltung einzunehmen. Kann diese dann aber selten lange halten und „hängt auf dem Stuhl“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Checkliste Motorische Dyspraxie

Bereich 5 – Wahrnehmung

Beobachtung	Trifft zu	Trifft eher zu	Trifft eher nicht zu	Trifft nicht zu
Taktile Wahrnehmung: Ist oft überempfindlich, mag nicht matschen, will sich nicht eincremen, reagiert teils extrem bei gewissen Konsistenzen beim / im Essen. Häufig kein adäquates Gefühl für Hunger, Durst und Temperatur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Propriozeptive Wahrnehmung: Sucht sich oft Reize, um die Anspannung und Bewegung von Muskeln und Gelenken wahrzunehmen. Kleine Kinder schieben oder tragen oft schwere Gegenstände - größere Kinder stampfen gerne oder zappeln sehr viel beim Sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtssinn): Das Kind vermeidet oft Schaukeln, Karussells oder Hängeleitern und Stufen (z.B. bei Klettergerüsten auf dem Spielplatz).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung (zählen Sie die Ergebnisse der 5 Bereiche zusammen)

Beobachtung	Anzahl Trifft zu	Anzahl Trifft eher zu	Anzahl Trifft eher nicht zu	Anzahl Trifft nicht zu
Bereich 1: Grobmotorik				
Bereich 2: Feinmotorik				
Bereich 3: Handlungsplanung				
Bereich 4: Alltag & Verhalten				
Bereich 5: Wahrnehmung				

Checkliste Motorische Dyspraxie

Nächste Schritte: Was tun bei einem Verdacht?

1. **Dokumentieren Sie:** Notieren Sie sich konkrete Situationen, in denen Ihnen die Schwierigkeiten auffallen. Diese Liste ist ein guter Anfang.
2. **Sprechen Sie mit dem Kinderarzt / der Kinderärztin:** Er ist Ihre erste Anlaufstelle. Schildern Sie Ihre Beobachtungen und legen Sie ggf. diese Liste vor. Der Arzt kann eine Überweisung für eine weiterführende Diagnostik ausstellen.
3. **Suchen Sie Experten auf:** Eine genaue Diagnostik wird meist von **Ergotherapeuten** oder in **Sozialpädiatrischen Zentren (SPZ)** durchgeführt. Dort kann festgestellt werden, ob es sich um eine Dyspraxie handelt und welche Therapieformen (z. B. Ergotherapie, Physiotherapie) sinnvoll sind. Eine Alternative zum SPZ können auch KJPs (Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Praxen) sein – dort ist die Wartezeit für Ersttermine und Diagnosen ggf. geringer.
4. **Tauschen Sie sich aus:** Sprechen Sie mit den Erziehern in der Kita oder den Lehrkräften in der Schule. Oft können deren Beobachtungen Ihr Bild ergänzen und sind für die Diagnostik ebenfalls wichtig.

Wichtig: Ein Verdacht ist noch keine Diagnose. Aber Ihre genaue Beobachtung ist der wichtigste erste Schritt, um Ihrem Kind die Unterstützung zu geben, die es für eine positive Entwicklung braucht.

Bild: Pixabay / congerdesign

