



BEWEGUNG TUT NOT!

Nur ein Fünftel der österreichischen Elf- bis Fünfzehnjährigen erfüllt die Bewegungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheit. Der natürliche Bewegungsdrang lässt schon im Volksschulalter nach. Was Eltern tun können. *Von Frederike Demattio*

**TOBEN, SPRINGEN, KLETTERN,
LAUFEN – VON ANFANG AN.**

Jeder weiß es: Kinder brauchen Bewegung. Doch der natürliche Drang dazu, den frühere Generationen meist im Freien auslebten, ist nicht mehr in dem Maße gegeben, abgesehen davon, dass es weniger Spiel- und Bewegungsräume, dafür mehr Termine, weniger Spielpartner, jede Menge Medien und ängstliche Eltern gibt. Sogar Sport kann man am Computer betreiben. „Die virtuelle Welt schließt jedoch Erfahrungen aus, die zu einer Bewegungskompetenz führen, denn auf einem Baumstamm zu balancieren lernt man dort nicht“, sagt Sportlehrer und Buchautor Peter Großmann. Was also tun? Wie bringt man Kinder auf den Geschmack, Sport zu betreiben?

„Eltern sind die ersten Bewegungserzieher ihrer Kinder“, betont Koordinationstrainer Alexander Dubisar vom Österreichischen Leistungssportzentrum in der Südstadt. „Kinder wollen sich bewegen und an uns Eltern liegt es, diesen Drang zu unterstützen und wenn es auf dem Sofa im Wohnzimmer ist.“ Das geht weiter mit dem Kennenlernen von verschiedenen Geländeformationen. „Ein Kind kann da auf ganz einfache Weise drei Ar-

ten von Rutschen lernen, einmal mit Socken über das Parkett, dann auf Eis, auf Schnee.“ Wichtig ist, ein eigenes Körpergefühl zu entwickeln und in späterer Folge auch Körperteile bewusst zu bewegen. „Viele Kinder wissen nicht, wie man das Gesäß anspannt, um im Handstand zu bleiben, und haben auch sonst Schwierigkeiten, ihren Körper zu koordinieren“, meint Dubisar.

Ein regelmäßiges Training beugt auch Verletzungen vor. Kinder, die im Kindergarten- und Volksschulalter üben, richtig zu fallen und abzurollen, und eine gewisse Standfestigkeit erlangen, sind weniger verletzungsanfällig als untrainierte Kinder. „Koordinationstraining schult auch die Orientierung und die Reaktion“, spricht der Sportwissenschaftler aus Erfahrung. Er versucht bei den Kindern, die in seine Kurse kommen, eine breite Basis an Bewegungskompetenz anzulegen. Nur einmal die Woche die Kinder zum Turnen zu schicken, sei zu wenig. Es gehe vielmehr darum, ihnen die Lust an der Bewegung zu vermitteln. „Da sind die Eltern gefragt: Sie können ihre Sprösslinge von

der Stunde Null an begleiten und ihnen Bewegung lustvoll zubereiten, genauso wie ein gutes Essen“, ermuntert er Väter und Mütter. Da heißt es natürlich, kreativ zu sein. „Das geht ganz leicht, und es reicht, wenn man beispielsweise ein Handtuch zur Rolle dreht und schaut, wer darauf länger auf einem Bein stehen kann.“

Welcher Sport soll's denn sein?

Diese Frage ist so individuell wie jedes Kind. Worin sich alle Experten einig sind, ist, dass Kinder zunächst einmal möglichst viele verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln sollen. Das beginnt mit den spielerischen Bewegungen im Alltag und geht dann weiter zu speziellen Angeboten von Vereinen. Und hier gilt: Es soll dem Kind Spaß machen, nicht die Vorstellungen der Eltern erfüllen.

Es muss nicht jeder Bub Fußball spielen und jedes Mädchen rhythmische Gymnastik machen. Manche fühlen sich bei einem Mannschaftssport wohl, andere sind eher die Einzelkämpfer. Für Eltern heißt das, ihr Kind gut zu beobachten und ihm verschiedene Sportarten anzubieten. Schnupperstunden gibt es überall! „Und Erfahrungen nimmt das Kind aus jeder Sportart mit, die es ausprobiert“, bekräftigt Dubisar. Zu lange sollte man allerdings nicht warten mit der Entscheidung, denn je älter ein Kind ist, desto schwieriger ist es, die notwendige Technik für bestimmte Sportarten zu lernen, was auch zu Frustrationen führen kann. Auch hier gilt: Wenn eine breite Bewegungsbasis gelegt ist, fällt der Umstieg leichter. Daher toben, springen, klettern, laufen – von Anfang an. ■

„Kinder wollen sich bewegen und an uns Eltern liegt es, diesen Drang zu unterstützen und wenn es auf dem Sofa im Wohnzimmer ist.“

Fotos: fotolia.com/2xSamara.com, gekaskr

BUCHTIPP



PETER GROSSMANN: JEDES KIND KANN SPORT. Nymphenburger Verlag 2010, € 17,45. Das Buch basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Kindersport und bietet einen guten Überblick über die verschiedenen Sportarten.



BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Kinder und Jugendliche sollten ...

- jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität (d. h. während der Bewegung kann noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden) körperlich aktiv sein.
- an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende (Klettern, Springen, Laufen, Tanzen, Wandern, Stiegensteigen) Bewegungsformen durchführen.
- zusätzlich Tätigkeiten ausüben, die die Koordination fördern (Stehen auf einem Bein, Gehen und Laufen auf verschiedenen Untergründen, Bewegungsspiele, Reaktionsspiele, Balancieren).

Quelle: Fonds Gesundes Österreich