

## Kinder brauchen Bewegung!

### Newsletter

#### Liebe Eltern!

Sind Sie nicht auch im Anschluss an die Hausaufgaben sofort nach draußen gestürmt um dort mit Anderen auf der Strasse zu spielen oder mit Freundinnen „Gummitwist“ oder „Hinkekästchen“ zu spielen? Sich viel bewegen, draußen herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten – das war noch vor 20 Jahren für Kinder eine Selbstverständlichkeit. In der heutigen Zeit ist die Situation anders.

#### Bewegungsmangel – mehr als nur ein Gesundheitsrisiko für Ihr Kind



- Es gibt immer weniger Spiel- und Bewegungsräume wo Kinder ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben dürfen;
- „Verplante Kindheit“ ->durch angeleitete Aktivitäten von Erwachsenen werden die Kinder zunehmend verplant;
- Kinder beschäftigen sich immer mehr statisch passiv sitzend mit multimedialen Angeboten;
- Kinder haben immer weniger Spielpartner (Einzelkinder) und spielen häufig alleine;
- Kinder werden immer häufiger durch verunsicherte Erwachsene überbehütet und in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb immer mehr eingeschränkt.

⇒ **Dies kann häufiger führen zu:**



- Lernstörungen in der Schule bzw. Kindergarten;
- Haltungstörungen;
- Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen;
- Emotional-sozialen Störungen;
- Verhaltensstörungen.

Neuere Erkenntnisse bestätigen darüber hinaus die Zusammenhänge zwischen ungenügender Bewegungskontrolle und zunehmender Unfallhäufigkeit im Kindergarten- und Grundschulalter. Selbst bei kleinen Stürzen kommt es durch mangelndes Gleichgewicht, geringe Reaktions- und Koordinationsfähigkeit häufig zu schlimmen Verletzungen.

**Bewegung braucht Ihr Kind, damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann.**

Während für den Erwachsenen zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit eine 2-3 malige körperliche Belastung von ca. 45-60 Minuten in der Woche durchaus als ausreichend angesehen werden kann, benötigen Kinder zum Aufbau ihrer organischen Funktionen eine tägliche Belastungseinheit von mindestens 2-3 Stunden. Es bedarf vor allem auch solcher Belastungsintensitäten, die den Körper anstrengen und ins Schwitzen bringen.

Der bei Kindern vorhandene natürliche Drang nach Toben, Rennen, Klettern, Springen, Balancieren usw. braucht nur genügend Raum und Gelegenheit zum Ausleben. Ist dies nicht in ausreichendem Maß gegeben, kommt es zu Beeinträchtigungen in der körperlichen sowie geistigen und seelisch-emotionalen Ent-

#### Kinder lieben sensorische Sensationen

Auf einem ganz schmalen Baumstamm zu „balancieren“ bedarf einer ganz anderen Konzentration als auf einem breiten Baumstamm zu „gehen“. Diese Sinneserfahrungen und Körpererlebnisse sind unerlässlich, damit wir unseren Körper bewusst erfahren und mit ihm umgehen können.



#### ⇒ **Körpererfahrungen sammeln beinhaltet:**

- Verschiedene Positionen des Körpers und vielfältige Fortbewegungsarten, wie laufen, klettern, springen, hüpfen, rutschen auszuprobieren;
- Das Körpergleichgewicht in verschiedenen Lagen und auf verschiedenen Untergründen zu erproben;
- Spannung und Entspannung zu erfahren, körperliche Belastung mit ihren Wirkungen auf Herz, Atmung und Muskulatur zu spüren;
- Die Körpergrenzen durch Berührungssreize und Bewegung in begrenzten Räumen zu erfahren.

#### Sich trauen macht selbstbewusst.

Es ist anzunehmen, dass Erfolgserlebnisse im Bewegungsbereich zu einem größeren Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten beitragen.

Kinder brauchen das riskante Klettern und Toben um sich selbst und ihre Umwelt wahrzunehmen. Die Aufnahmefähigkeit ihrer Sinnesorgane und die damit in Verbindung stehende Bewegungssicherheit wächst in dem Maße, in dem sie diese fordern. Deswegen ist die „helfende Hand“ des Erwachsenen auch nicht immer eine wirkliche Hilfe. Im Gegenteil - sie kann manchmal sogar sehr stark entwicklungshemmend sein.

Kinder haben ein sehr gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können oder nicht.

#### Mehr Respekt für die „Kleinen“! – Selbstbewusstsein und Selbständigkeit führt über Bewegung.

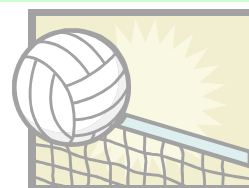
⇒ **Brauchen Kinder Bewegung oder brauchen Kinder Sport?**

Sport und Bewegung haben eine unterschiedliche Bedeutung. Sport ist das Streben nach technischem Können, nach Leistung und Leistungsvergleich. Bewegung ist der artgerechte Umgang mit dem Körper. Ohne Bewegung kein Leben!

#### **Bis zum 8. Lebensjahr steht die Vielseitigkeit vor der Spezialisierung.**

Kinder brauchen zuerst einmal reichhaltige Bewegungserfahrungen. Erst wenn die elementaren Bewegungen in vielfältiger Weise angewendet und in variablen Anforderungen gefestigt worden sind, sollte man sich mit den sportlichen Neigungen und Interessen Ihres Kindes auseinandersetzen. Es macht z. B. wenig Sinn, ein Kind zum Tennistraining anzumelden, wenn es im Vorfeld nicht genügend mit Bällen gespielt hat.

#### **Wer keine Zeit für Sport einplant, muss später Zeit einplanen für Krankheiten bzw. Arztbesuche.**



P.S. Diesen Newsletter gibt es ebenfalls zum Download auf [www.elternrat.de/rheine](http://www.elternrat.de/rheine)