



Fotos: Ide, Titelfoto: fotolia

Kinder und Eltern in Bewegung

Aktive Eltern = aktive Kinder – Bewegung wieder „normal“ machen

„Unsere Kinder bewegen sich zu wenig“ – Dieser Satz ist seit Jahren immer wieder in Veröffentlichungen unterschiedlicher Art zu lesen und zu hören. Studien belegen, dass der Bewegungsmangel einhergeht mit zunehmendem Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen. „Generation Smartphone“ werden sie gern genannt, die Begriffe „Handy-Sucht“ und „Abhängigkeit“ kursieren. Als Gründe dafür werden vielfältige Aspekte herangezogen: fehlende Bewegungsmöglichkeiten, sitzender Unterricht in Ganztagschulen, Nachmittagsunterricht, der es Kindern erschwert, am Nachmittag Sport im Verein zu betreiben, und anderes mehr. Und dann fällt auch noch der wöchentliche Sportunterricht aus.

Aber mal ganz ehrlich: Machen wir es uns nicht zu einfach, indem wir die Ursachen für den Bewegungsmangel unserer Kinder in der so genannten bewegungsarmen Gesellschaft suchen? Während wir als Erwachsene nicht mehr ohne das Smartphone aus dem Haus gehen, uns in das vor dem Haus geparkte Auto setzen, um zum Bäcker zu fahren, beim kleinsten Regentropfen die geplante Laufrunde lieber

sein lassen und uns auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit entweder in den Stau durch die Innenstadt begeben oder uns übervolle Busse und Bahnen antun, um dann an der Zielhaltestelle trotz allen Zeitmangels geduldig auf der Rolltreppe zu stehen und zu warten, bis sie uns drei Etagen höher transportiert hat? Bewegen wir Erwachsene uns denn genug und werden unserer Vorbildfunktion gerecht?

Szenenwechsel: Ein Nachmittag auf einem öffentlichen Spielplatz. Kinder rennen über den Platz, klettern, rutschen, balancieren. Eltern sitzen auf Bänken, begleiten aber auch ihre Kinder an den Spielgeräten, sichern, ermutigen, sind manchmal aber auch ängstlich und vorsichtig, wollen den Erkundungsdrang ihrer Sprösslinge bremsen. „Dafür bist Du noch zu klein“, oder „das kannst Du noch nicht“ ist hier und da zu hören. Aber auch „versuch's mal, ich glaube, Du kannst das schon“ und „gleich hast Du es geschafft“. Oben auf dem höchsten Klettergerüst stehen zudem vereinzelt Mama oder Papa – verschwitzt vor Anspannung und Anstrengung –, weil sich der Zweijährige partout nicht davon abhalten lassen wollte, bis ganz nach oben zu klettern, obwohl er dafür eigentlich tatsächlich noch nicht groß genug ist. Er hat seine Chance bekommen, steht nun mit stolz geschwellter Brust auf dem Podest und strahlt über das ganze Gesicht. Gerutscht wird dann eben auf Papas Schoß, schließlich muss der auch irgendwie wieder nach unten gelangen. Mit diesem gemeinsamen Erfolgserlebnis und einer Menge Erfahrungen im Gepäck schwingen sich die beiden auf Fahrrad und Laufrad und rollen zufrieden nach Hause.

Wieviel Bewegung ist gut?

Kinder zwischen 4 und 6 Jahren: mind. 180 Minuten/Tag (draußen spielen, rennen, klettern, hüpfen – z.B. im Kindergarten, Weg in den Kindergarten zu Fuß oder mit dem Rad)

Grundschul Kinder zwischen 6 und 11 Jahren: mind. 90 Minuten/Tag in moderater bis hoher Intensität, davon 60 Minuten in Alltagsaktivitäten, wie mind. 12.000 Schritte/Tag (Schulweg, Toben in der Pause, Sport etc.)

Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren: mind. 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität, davon 60 Minuten in Alltagsaktivitäten, wie mind. 12.000 Schritte/Tag (Schulweg, Bewegung in der Pause, Sport etc.)

Erwachsene: mind. 150 Minuten/Woche ausdauerorientierte Bewegung mit moderater Intensität oder

mind. 75 Minuten/Woche mit höherer Intensität oder

in Kombination mit beiden Intensitäten und dabei die Gesamtaktivität in mindestens zehnmütigen Einheiten verteilt über Tag und Woche sammeln (z.B. mind. 3x10 Minuten/Tag an fünf Tagen der Woche)

QUELLE: BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZgA)

Mit Schwung durch den Alltag

Kinder haben von Geburt an einen natürlichen Bewegungsdrang. Wie sonst könnten sie krabbeln, laufen und Radfahren lernen? Sie wollen rennen, klettern und scheinen dabei unermüdlich. Sie wollen ausprobieren, was sie können, schwitzen stört sie nicht die Bohne, und wenn sie hinfallen, stehen sie einfach wieder auf. Doch dieser Drang, die natürliche Freude an der Bewegung kommt ihnen nach und nach abhanden, wenn sie ein bewegungsarmes Leben vorgelebt bekommen. Das Auto vor der Tür, der Fahrstuhl im Haus, das allabendliche Fernsehprogramm...

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) formuliert in einem Sonderheft „Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung“ konkrete Bewegungsempfehlungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene (s. Seite 4). Was erst einmal sehr theoretisch und nach zusätzlichem Zeitaufwand klingt, kann jedoch häufig gut in den Alltag integriert werden. Denn eigentlich ist es ganz einfach, sich ausreichend zu bewegen. Wer allein an drei Tagen pro Woche 20 Minuten mit dem Fahrrad zur Arbeit und wieder nach Hause fährt kommt auf insgesamt 120 Minuten Bewegung. Wer dabei auf dem Heimweg noch ordentlich ins Schwitzen kommt, erreicht sogar eine höhere Intensität und damit einen spürbaren Trainingseffekt. Da fehlt bis zu den empfohlenen 150 Minuten pro Woche nur noch eine halbe Stunde.

„Ich habe so viel Arbeit und auch wegen der Kinder keine Zeit für Sport“ – ein häufig genannter Grund, warum Erwachsene sich zu wenig bewe-



gen. Sport im Verein macht Spaß, aber zugleich kann Bewegung auch in den Alltag eingebunden werden. Schon Treppen steigen, zwei Bahnstationen zu Fuß gehen – mit dem Regenschirm geht das auch bei nassem Wetter bringen – bringen Schwung in den Alltag. Das Kind nicht mit dem Auto zum Sport fahren, sondern gemeinsam mit dem Rad dorthin radeln. Während das Kind im Sportkurs oder im Musikunterricht ist, bleibt Zeit für eigene Aktivität oder wenigstens einen Spaziergang – vielleicht sogar zusammen mit anderen (wartenden) Eltern.

HEIKE WERNER

NTB fördert gemeinsame Bewegung

Gerade weil die Menschen heutzutage ihre Umwelt und ihren Alltag als zunehmend bewegungsärmer ansehen und erleben, macht sich der Niedersächsische Turner-Bund (NTB) mit seinen Kooperationspartnern dafür stark, Bewegung im täglichen Leben zu fördern. Mit der Niedersächsischen Turnerjugend (NTJ) und der Niedersächsischen Kinderturnstiftung setzen sich zunehmend mehr Organisationen für mehr Bewegung in den Familien und im Alltag ein. Zwei Beispiele:

„3F – Fit for Family“ bietet kostenfreie Bewegungsmaterialien

Um die gemeinsame Bewegung von Eltern und Kindern zu fördern, gibt es in Niedersachsen verschiedene Ansätze. So gestaltet und fördert die Niedersächsische Kinderturnstiftung unterschiedliche Projekte. Im Fokus stehen Vereine und Familien gleichermaßen. Ein Beispiel ist das Projekt „3F – Fit for Family“ – ein Gemeinschaftsprojekt der Niedersächsischen Kinderturnstiftung und der Kaufmännischen Krankenkasse KKH zur Bewegungsförderung in Familien. Das Ziel: Familien zu motivieren und dabei zu unterstützen, mit Spaß und Freude mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Dafür stellt das Projekt spiel- und spaßorientierte Bewegungsmaterialien zur Verfügung. Diese können von allen Familien, Sportvereinen, Kinder- und Familieneinrichtungen sowie sonstigen Institutionen mit Familienbezug kostenfrei in beliebiger Menge bestellt werden. So kann die gesamte Familie durch den imaginären Dschungel der „Wohnzimmer-Safari“ streifen oder beim Spiel „Mensch beweg' dich!“ in einen bewegten Austausch kommen. Und wer sich mit viel Freude im Alltag bewegt, dem fällt der Weg in den Verein oftmals nicht schwer.

Infos und Materialien:

www.kinderturnstiftung-nds.de
www.3f-fitforfamily.de

Tuju macht Spaß – jetzt auch den Eltern

Turnen, toben, tolle Sachen machen – das kannst Du bei der NTJ. Egal, ob Du auf einer wackeligen Slackline die Balance halten willst, herausfinden möchtest, wie hoch Du auf einer Nordseeinsel klettern kannst, oder einfach mit Deiner Gruppe eine coole Zeit bei Freizeiten oder Wettbewerben verbringen möchtest – komm zu uns! Denn bei der NTJ bist Du eines von 300.000 Kindern und Jugendlichen, die Spaß an der Bewegung haben. Hier findest Du garantiert neue Freunde oder ein tolles Projekt, das Du mitgestalten kannst. Wir freuen uns aber auch darüber, wenn Du Deine eigenen Ideen mitbringst. Ganz nebenbei entwickelst Du Dich zu einer starken Persönlichkeit und lernst unglaublich viel für Dein Leben. Denn das Motto „Turnen ist mehr!“ wird bei uns tagtäglich gelebt. Sei es bei Veranstaltungen, wie dem TujuTreff, dem Dance2u® oder beim Abenteuersport und den Sommermaßnahmen in der Jugendbildungsstätte Baltrum. Ein ganz neues Angebot ist die SommerGeneration – eine Freizeit, in der Kinder zusammen mit ihren Eltern und Großeltern eine spannende und bewegte Zeit erleben können (s. auch Seite 19).

Infos:

www.NTJ.de



Vereine geben Alltagstipps

Vereine geben mit dem Angebot „Eltern-Kind-Turnen“ häufig Anreize, um sich gemeinsam mit den Kleinsten in der Turnhalle zu bewegen. Aber wie sieht der gemeinsame bewegte Alltag aus? Geben Vereine auch hierfür Ideen mit auf den Weg? Welche Rolle spielt in den Familien die Bewegung von älteren Kindern zusammen mit ihren Eltern? Tatsächlich gibt es in den niedersächsischen Turn- und Sportvereinen zahlreiche Ideen und Projekte, um Eltern und Kinder gemeinsam in Bewegung zu bringen. Drei Beispiele:

TuS Neudorf-Platendorf bewegt Eltern und Kinder



Foto: TuS Neudorf-Platendorf

Langeweile gibt es beim Eltern-Kind-Turnen des TuS Neudorf Platendorf nicht. Die kleinen Turner werden jede Woche mit einer tollen neuen Landschaft aus den verschiedensten Turngeräten überrascht. Zu den Olympischen Winterspielen gibt es eine Skischanze, manchmal liegen Schalen mit Salatblättern und Erdbeeren an den Geräten – dann wird die Raupe Nimmersatt nachgespielt. Einen besonderen Schwerpunkt legt Übungsleiterin Alexandra Borchardt auf den Einsatz von Alltagsmaterialien. Schwämme, leere Küchenrollen, Joghurtbecher – es gibt so viele Möglichkeiten, spielerisch etwas zu entdecken. Die Eltern und

Großeltern werden in die Stunde mit eingebunden, es gibt vieles auszuprobieren und zu entdecken und soll vor allem anregen, auch zu Hause und unterwegs mit den Kindern aktiv zu sein. Im Laufe des Jahres wird nicht nur geturnt – im Herbst gibt es einen kleinen Laternenumzug, zu Weihnachten sausen die Bobbycars durch die Halle. Viele der 30 bis 40 Kinder bis vier Jahre kommen mit ihren Eltern oder Großeltern mit dem Fahrrad, Bobbycar, Laufrad, Bollerwagen oder Kinderwagen zur Turnhalle. Der kleine Flur der Turnhalle ist dann völlig zugeparkt.

TSV Krankenhagen fördert Eigenverantwortung

In der Nachmittagsgruppe für Eltern und Kinder setzt der TSV Krankenhagen ein besonderes, von der Niedersächsischen Kinderturnstiftung gefördertes Konzept um. Den Familien wird Gelegenheit gegeben, eine zwanglose Stunde aktiv mit ihren Kindern in der Turnhalle zu genießen. Die Kinder bewegen sich in interessanten Gerätelandschaften, die Übungsleiter Christel Struckmann und Ulrike Hake zeigen, wie man mit Alltagsmaterialien in Bewegung kommt. In dieser Gruppe ist die ganze Familie willkommen – große und kleine Leute, zum gemeinsamen Klettern, Rollen, Springen, Fahren, Singen, Schaukeln usw. Eltern und Geschwister sollen einfach nur Spaß an der gemeinsamen aktiven Zeit haben.

Darüber hinaus kooperiert der TSV Krankenhagen mit dem Ganztags der ansässigen Grundschule. Ab 14:00 Uhr können die Schüler in die Turnhalle oder auf den Sportplatz hinter der Schule gehen. Dort erwarten sie Maria Jose Kommer und Claudia Jentschke, die den Kindern zur Seite stehen und Anleitung für vielfältige Bewegungserfahrungen geben. Sie sollen ihre Leistungsfähigkeit austesten, Spiele und Bewegungslandschaften selbstständig organisieren und ungestört spielen und üben. Dieses Konzept fördert neben der Bewegung vor allem Eigenverantwortung und Sozialverhalten.

MTV Hildesheim verknüpft unterschiedliche Altersgruppen

Neben dem bekannten Eltern-Kind-Turnen und dem Kinderturnen für unterschiedliche Altersgruppen, bietet der MTV Hildesheim schon für Mütter mit Säuglingen gemeinsame Zeit in der Turnhalle an. Nach dem Prinzip „die Mamas sehen ihre Babys, die Babys sehen ihre Mamas“ können die Großen Sport treiben.

Die Kindergarten- und Grundschulkinder üben zwar altersgemäß in getrennten Gruppen, kommen aber zu verschiedenen Gelegenheiten zusammen. So wie zuletzt im August beim Nordstadt Straßenfest in Hildesheim, wo sie gemeinsam zwei Tänze aufgeführt haben. Das Schwungtuch wurde abschließend von Groß und Klein gemeinsam geschwungen. Durch die gemeinsame Vorführung von Kindern unterschiedlicher Entwicklungsstufen, lernen die Kinder, aufeinander Rücksicht zu nehmen – die Größeren auf die Kleineren. Dadurch und auch in der Vorbereitung für die Weihnachtsaufführung lernen die Kinder, sich diszipliniert zu verhalten, Rücksicht zu nehmen, pünktlich und selbstbewusst zu sein, was im Alltag eine wichtige Rolle spielt. Es klappt nicht immer – dafür sind es Kinder – aber alle Übungsleiter arbeiten daran, mit viel Spaß und guter Laune.

Tag des Kinderturnens

Dein Verein hat auch tolle Kinderturnideen?
Dann zeig sie uns am „Tag des Kinderturnens“
Termin: 09. und 10. November 2019
Infos und Anmeldung bis zum 13. Oktober bei
Wiebke Salland,
E-Mail: Wiebke.Salland@NTBwelt.de,
Tel.: (0511) 98097-77



Foto: MTV Hildesheim



Foto: TSV Krankenhagen