



SPORT MIT KINDERN

Der kostenlose Guide
für Eltern

PRAKTISCHE TIPPS, IDEEN UND RATSCHELGE
FÜR EIN SPORTLICHES DASEIN
G
20 19

INHALTS VERZEICHNIS

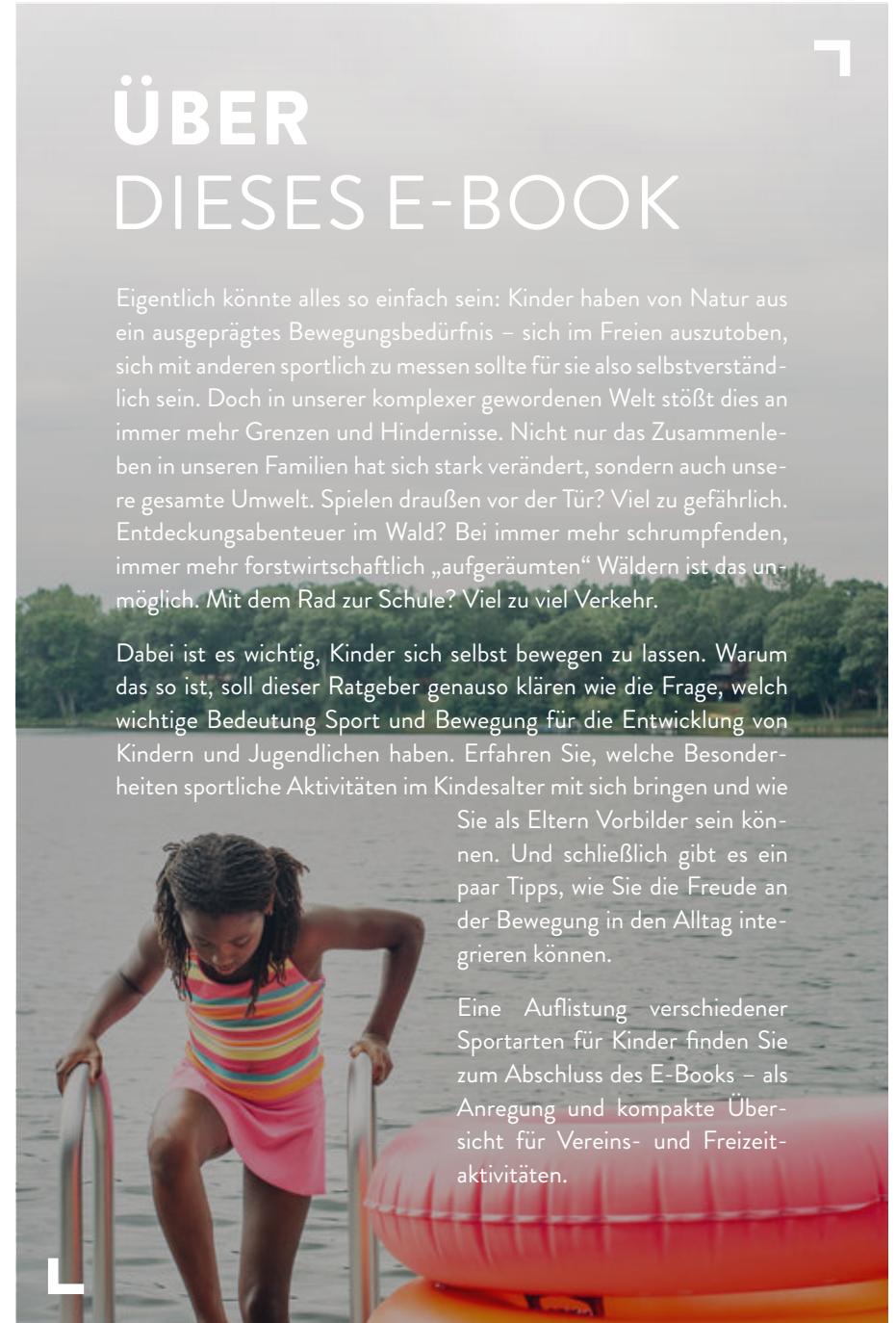
- └ **KINDER SOLLEN ERFAHRUNGEN MACHEN** – 4
 Und das durch Bewegung
- └ **KINDER SIND KEINE KLEINEN ERWACHSENEN** – 6
 Die körperliche Entwicklung
- └ **DIE VORTEILE VON SPORT** – 11
 für die soziale Entwicklung des Kindes
- └ **WAS KÖNNEN ELTERN TUN,** – 14
 um die sportliche Entwicklung zu unterstützen?
- └ **ÜBERBLICK** – 23
 Welche Sportart ist gut für mein Kind?
- └ **INTERVIEW** – 26
 mit Sportwissenschaftler Prof. Dr. Werner Schmidt
- └ **FAZIT** – 32

ÜBER DIESES E-BOOK

Eigentlich könnte alles so einfach sein: Kinder haben von Natur aus ein ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis – sich im Freien auszutoben, sich mit anderen sportlich zu messen sollte für sie also selbstverständlich sein. Doch in unserer komplexer gewordenen Welt stößt dies an immer mehr Grenzen und Hindernisse. Nicht nur das Zusammenleben in unseren Familien hat sich stark verändert, sondern auch unsere gesamte Umwelt. Spielen draußen vor der Tür? Viel zu gefährlich. Entdeckungsabenteuer im Wald? Bei immer mehr schrumpfenden, immer mehr forstwirtschaftlich „aufgeräumten“ Wäldern ist das unmöglich. Mit dem Rad zur Schule? Viel zu viel Verkehr.

Dabei ist es wichtig, Kinder sich selbst bewegen zu lassen. Warum das so ist, soll dieser Ratgeber genauso klären wie die Frage, welche wichtige Bedeutung Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben. Erfahren Sie, welche Besonderheiten sportliche Aktivitäten im Kindesalter mit sich bringen und wie Sie als Eltern Vorbilder sein können. Und schließlich gibt es ein paar Tipps, wie Sie die Freude an der Bewegung in den Alltag integrieren können.

Eine Auflistung verschiedener Sportarten für Kinder finden Sie zum Abschluss des E-Books – als Anregung und kompakte Übersicht für Vereins- und Freizeitaktivitäten.

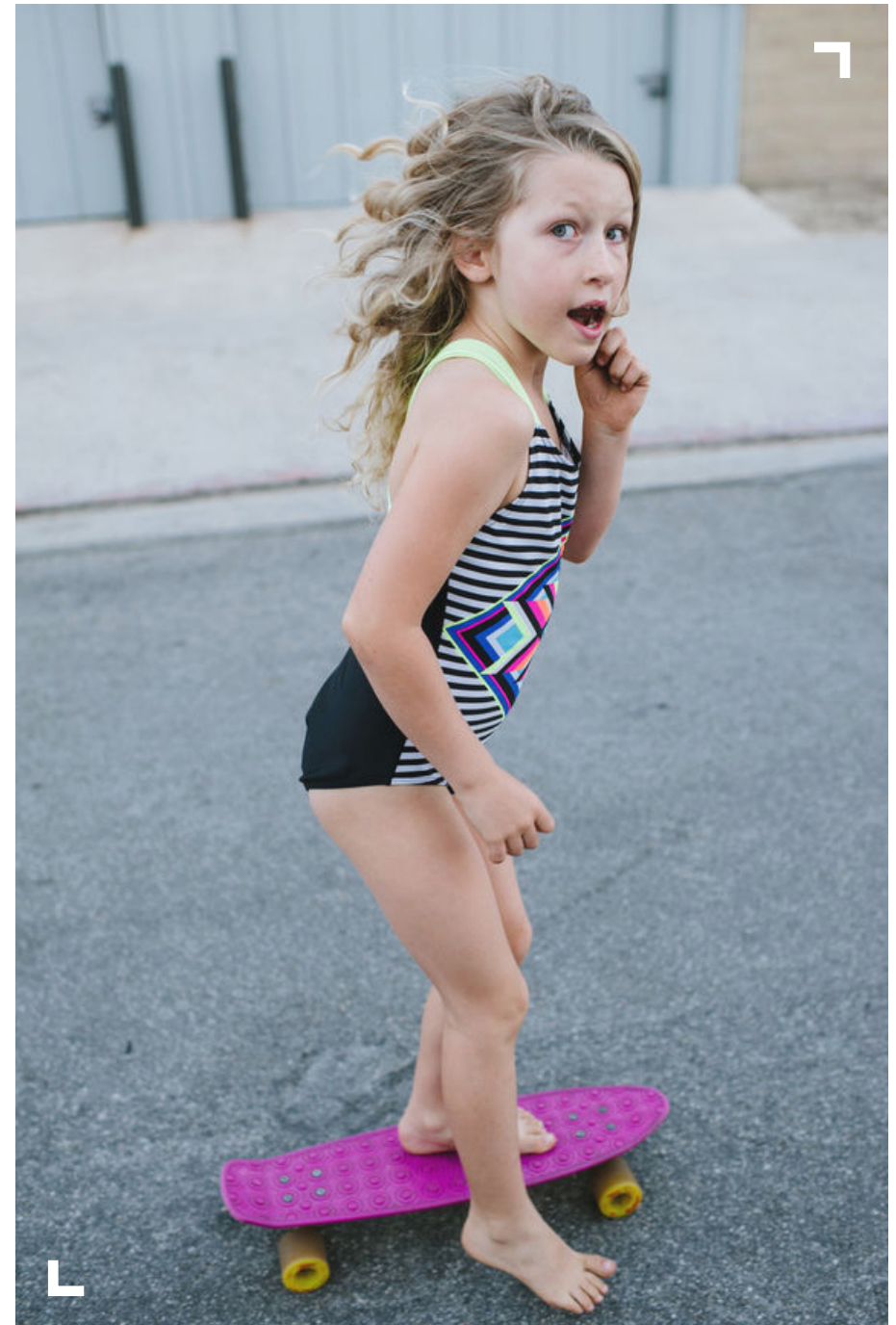


KINDER SOLLEN ERFAHRUNGEN MACHEN

UND DAS DURCH BEWEGUNG

Viele Sportlehrer und Vereinstrainer klagen schon seit Jahren: Kinder können nicht mehr so gut schwimmen und fahren viel schlechter Rad als noch vor 20 Jahren. Ein aufgeschlagenes Knie zum Beispiel durch einen Fahrradsturz ist heute eher eine mittelschwere Katastrophe und wird nicht mit mehr zusätzlicher Übung aufgefangen, sondern eher mit noch mehr Elterntaxi „bestraft“. So gewöhnen sich auch die Kinder an die Annehmlichkeiten des Autorücksitzes. Zwar passieren immer weniger Unfälle auf der Straße, aber wir lassen die Kinder nicht mehr vor die Tür. Während noch im Jahr 1970 91 % der Erstklässler ihren Schulweg ohne Erwachsene meisterten, waren es schon 2000 nur noch 17 %. Im Jahr 2012 wurden 20 % der Kinder mit dem Auto zur Schule gefahren. Tendenz steigend. Mit einer negativen Entwicklung, die gar nicht zu unserer eigenen Empfindung zum Thema passt. Denn anscheinend ist gerade dies das neue Unfallrisiko. Eine Studie des ADAC machte deutlich: Es kommen mehr Kinder im Auto ihrer Eltern zu Schaden, als solche, die zu Fuß unterwegs sind. Dafür ist unter anderem das Verkehrschaos vor den Schulen verantwortlich.

Experten raten zu mehr Selbstständigkeit: Wenn ein Kind nie ein Problem selbst bewältigen muss, so erwirbt es keine Kompetenzen, um allein klar zu kommen oder notfalls oft auch Hilfe zu organisieren. Vielleicht fehlt uns nur das Vertrauen, dass man sich auf sein Kind verlassen kann. Dabei können wir dieses Vertrauen aufbauen, indem man Kindern Grundkompetenzen vermittelt, die in Alltagssituationen hilfreich sein können. Wenn man gelernt hat, auf einem Baumstamm zu balancieren, ist dieses erlernte Körpergefühl auch in anderen ähnlichen Situationen nützlich. Zum Beispiel, um mit dem Fahrrad nicht umzufallen und das Gleichgewicht weniger schnell zu verlieren. „Bewegte“ Kinder sind laut Studien eher vor Verletzungen geschützt, weil sie Stürze besser abfangen können und die Fähigkeit besitzen, sich zu orientieren. Schon vor einigen Jahren haben Forschungsergebnisse der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e.V. einen eindeutigen Zusammenhang zwischen Wahrnehmung, Motorik und Unfallrisiken festgestellt. Oder einfacher gesagt: Je bewegungserfahrener ein Kind ist, desto weniger unfallgefährdet scheint es zu sein. Motorische Erfahrungen, auch negative, wirken sich also stabilisierend aus. Oder wie es schon unsere Großeltern ausgedrückt haben: Übung macht den Meister.



KINDER SIND KEINE KLEINEN ERWACHSENEN

DIE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG

Auch wenn die Einsicht manchmal schwerfällt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Kein Junge ist ein kleiner Mann, kein Mädchen eine kleine Frau, auch wenn wir das als Elternteil manchmal gerne hätten. Kinder sind Heranwachsende, die bestimmte Rahmenbedingungen brauchen, damit sie wachsen, ihre Persönlichkeit ausbilden und prägen können. Hier brauchen sie Hilfe und Anreize. Neben Liebe, Zuneigung, Anerkennung und Wertschätzung ist das auch das Bedürfnis nach Bewegung und Spiel essentiell.

Auch rein medizinisch ist das Kind einzigartig. Gerade der noch im Wachstum befindliche Organismus benötigt zur Ausbildung funktionstüchtiger und leistungsfähiger Organe ausreichende körperliche Reize. Denn die Leistungsfähigkeit eines Organs sei nicht nur abhängig von seinem Erbgut (ca. 60 %), sondern vor allem von der Qualität und Quantität seiner Beanspruchung (ca. 40 %), bescheinigt Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung. Und die ist bei Kindern anders als bei Erwachsenen, bei denen 2- bis 3-mal in der Woche eine körperliche Belastung über einen bestimmten Zeitraum ausreichend ist (obwohl die wenigsten dies tun), um die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten. Kinder brauchen mehr und tägliche Beanspruchung, denn sie haben noch viel mehr zu erlernen. Das Kind ist auch hinsichtlich der Leistungsfähigkeit keine kleine Ausgabe eines Erwachsenen. Das noch stetige Wachstum macht hier den Unterschied.



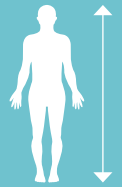
WAS BEDEUTET DAS FÜR DAS TRAINING MEINES KINDES?

Für Eltern, aber auch für Betreuer und Trainer ist es also wichtig, über die verschiedenen Entwicklungsphasen von Kindern Bescheid zu wissen. Denn es ändern sich im Laufe der Entwicklung die Kraft- und auch die Ausdauerleistungsfähigkeit. Nur bei ausreichender Kenntnis kann das gesundheitliche Risiko bei der sportlichen Aktivität klein gehalten und vor allem Über- aber auch Unterforderungen des Kindes vermieden werden.

Hier schon mal ein kleiner Überblick:

KÖRPERGRÖSSE

Die Entwicklung verläuft nicht linear, sondern in Schüben. Es gibt Kinder, die sich normal entwickeln, also dem Durchschnitt entsprechend. Akzeleriert nennt man hingegen Kinder, die sich schneller entwickeln als andere, und retardiert, wenn die Entwicklung der Körpergröße langsamer voranschreitet. Der Wachstumsstopp erfolgt im Regelfall mit dem Ende der Wachstumsfugen (Epiphysen) der Knochen etwa 2-3 Jahre nach Beginn der Pubertät.



STOFFWECHSEL

Der Grundumsatz ist bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zum Erwachsenen um 20-30% erhöht. Deshalb kann zu umfangreiches und intensives Training dazu führen, dass Energie, die zum Aufbau des Körpers benötigt wird, nicht zur Verfügung steht. Dies führt im schlimmsten Falle zu Beeinträchtigungen der Wachstumsvorgänge des kindlichen Organismus. Außerdem benötigen Kinder eine ausreichende Erholungs- und Wiederherstellungszeit. Pausen sollten also länger sein als bei Erwachsenen.



KNOCHEN

Knochen sind zwar im Kindesalter extrem biegsam, aber vermindert zug- und druckfest. Das führt zu einer verminderten Belastbarkeit. Das Knorpelgewebe und die noch nicht verknöcherten Wachstumsfugen sind extrem empfindlich für Druck- und Schwerkkräfte. Für das Training heißt das: maximale, einseitige und unvorbereitete Belastungen können direkt oder später zur Schädigung von Gewebe führen.



MUSKELN

Hinsichtlich der Muskelmasse und Kraft unterscheiden sich Mädchen und Jungen zum Beginn der Pubertät kaum. In der Pubertät aber steigt der Anteil bei den Jungen hormonell bedingt auf ca. 40% des Gesamtgewichts. Bei den Mädchen nur auf ca. 35%. Die anaerobe Kapazität kann bei Kindern nicht trainiert werden, die Stoffwechselforgänge unter der Beteiligung von Sauerstoff (aerob) aber sehr wohl. Kinder sind anders als Erwachsene in der Lage, die Zuckerspeicher mehr zu schonen und freie Fettsäuren schneller zu verwerten. Das hat Auswirkungen auf das Training der aeroben Ausdauer. Außerdem hat das Kind aufgrund fehlender Bewegungserfahrung koordinative Defizite. Es kommt zu überflüssigen Mitbewegungen anderer als der nötigen Muskelgruppen. Und das kostet – Sie können es sich denken – auch mehr Energie.



REGULATION VON TEMPERATUR

Kinder haben eine kleinere Schweißrate als Erwachsene. Was bedeutet, dass sie ihre Körper durch Schwitzen schlechter kühlen können. Unter Hitzebedingungen haben sie deshalb eine geringere Belastungsfähigkeit. Die Körperkerntemperatur erhöht sich bei sportlicher Belastung schneller. Vor allem bei hohen Außen- oder Hallentemperaturen muss auf Pausen und auf die Möglichkeit geachtet werden, öfter zu trinken. Kinder kühlen durch Flüssigkeit! Sie lernen das Schwitzen erst im Alter ab 10-11 Jahren und erreichen mit 15-16 Jahren Erwachsenenwerte. Umfangreiches Ausdauertraining sollte also erst ab diesem Alter erfolgen.



HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

Das Herz wächst mit dem Alter. Jüngere Kinder haben sowohl in Ruhe, als auch unter Belastung eine zum Teil deutlich höhere Herzfrequenz als Erwachsene. Neugeborene weisen 150 Schläge pro Minute auf, Säuglinge liegen bei 130. Kinder pendeln sich bei 80-100 Schlägen ein, Jugendliche liegen nur geringfügig über dem Wert von Erwachsenen, der zwischen 60 und 80 Schlägen pendelt. Die hohe Frequenz lässt also mit zunehmendem Alter nach, denn die Größenzunahme des Herzens führt zu einer Verminderung der Herzfrequenz. Am deutlichsten ist der Abfall in der Pubertät.





DIE VORTEILE VON SPORT FÜR DIE SOZIALE ENTWICKLUNG DES KINDES

ENTWICKLUNG DES KINDES

Sport und Konzentration

Kinder, die keine oder nur sehr wenig körperliche Tätigkeit betreiben, haben oft auch größere Schwierigkeiten sich zu konzentrieren. Denn durch regelmäßige Bewegung wird die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns angeregt – das steigert die Konzentrationsfähigkeit und kann sich beispielsweise auch auf schulische Leistung positiv auswirken.

Sport und Stress

Es gibt Kinder, die leiden ebenso unter Stress, Depressionen und Angstzuständen wie Erwachsene. Bewegung und die damit verbundene Ausschüttung von Glückshormonen ist ein wunderbares Mittel, um Stress abzubauen: Aktive Kinder sind ausgeglichener undmunterer.

Sport und Umgänglichkeit

Der Sport bietet ebenfalls ein ausgezeichnetes Lernfeld für die Entwicklung gesellschaftlicher Beziehungen. Sich im Sport auszeichnen, ist auch eine gesellschaftliche Leistung. Insbesondere Jungen wählen vor allem Sportarten

und Spiele, bei denen sie sich mit ihren Freunden messen können. Kinder, die im Sport Erfolg haben, werden eher von ihren gleichaltrigen Kameraden akzeptiert. Eltern sollten ihr Kind unterstützen, sportliche Erfolgserlebnisse zu haben, denn das trägt, in einem gesunden und sozialen Maße betrieben, zur Aufwertung und Integration in der Gesellschaft bei.

Sport und der Einfluss auf den Charakter

Im Sport kann das Kind positive Erfahrungen machen, die seinen Charakter, seine Persönlichkeit beeinflussen. Bei positiven Vorbildern, die Trainer, Eltern und Lehrer sein können, wird dieser positive Effekt zusätzlich verstärkt. Sie bieten dem Kind die Gelegenheit, gesellschaftliche Werte und Regeln kennen zu lernen, sich mit Mitschülern und Freunden auseinanderzusetzen und von anderen in der Gruppe akzeptiert zu werden. Werte wie Teamgeist, Toleranz, Verantwortung und Gerechtigkeit können ebenso erlernt werden wie ein positives Selbstbild und Respekt für Andere.

ERFOLG UND MISSERFOLG

Im Alter von sechs bis sieben Jahren beginnt ein Kind, seine Fähigkeiten mit denen der anderen zu vergleichen. Können die anderen die gleichen Dinge so gut wie ich oder vielleicht besser machen? Es bewertet die Dinge als „schwierig“, die nur wenige seiner Spielkameraden fertigbringen. Allgemein schätzt es seine eigenen Fähigkeiten eher schlecht ein. Es stützt sich auf das Urteil der anderen, um zu wissen, ob es sich verbessert hat und wo es im Vergleich zu den anderen steht.

Bis zum Alter von 10 Jahren denkt das Kind, dass Erfolg und gute Resultate die Früchte von gemachten Anstrengungen sind. Das macht Eindruck bei den Freunden. Im Sport ist das schwieriger: Kinder haben keine festen Vorstellungen davon, was ihren Erfolg im Sport bedingt. Denn die Fähigkeit, seine eigenen Leistungen einzuschätzen, entwickelt sich sehr langsam. Für ein Kind dieses Alters ist es bereits ein Erfolg, das Ziel zu erreichen. Egal, ob als Erster, Zweiter oder Zwanzigster. Und das ist auch gut so!

Ab einem Alter von 12 Jahren kann es den Unterschied zwischen Fähigkeit, Chance, Anstrengung und sportlichem Talent machen. Es gibt immer Gewinner und Verlierer in einem sportlichen Wettkampf. Eine Niederlage einzustecken ist eine der wichtigsten Lehren, die ihm der Sport beibringen kann.

Es ist nicht notwendig, sein Kind an eine Niederlage zu erinnern. Besser lobt man seine Anstrengungen und bringt ihm bei, aus einer Niederlage zu lernen.



SPORT UND SELBSTACHTUNG

Erfolg im Sport fördert das Selbstvertrauen und hilft Kindern idealerweise zu jungen Erwachsenen heranzureifen, die vertrauensvoll, ausgeglichen und bereit sind, neue Herausforderungen anzugehen und Hindernisse zu bewältigen. Jedes Kind kann in einer Sportart Erfolg haben. Man muss sich nur Zeit nehmen und diese finden. Jean Piaget, Spezialist für Kinderpsychologie, bestätigt, dass das beste Alter zur Entwicklung des Selbstvertrauens zwischen sechs und elf Jahren liegt. In diesem Alter machen die meisten Kinder ihre ersten sportlichen Erfahrungen! Das Kind macht sich schon früh ein Bild von sich: Es entwickelt positive Gefühle gegenüber seiner Person und steigert so sein Selbstwertgefühl.

Das Kind, das im Sport erfolgreich ist, entwickelt ein positives Selbstbildnis und empfindet Freude. Vor allem aber die Eltern sind es, die ihrem Kind dabei helfen können, sein Selbstbewusstsein zu entwickeln, indem sie auf sein Verhalten reagieren. Das Verständnis und die Ermutigung der Eltern sind die wichtigste Grundlage für das Erlernen von Selbstvertrauen. Kinder, die Selbstvertrauen haben, sind fähig, schulischen und sportlichen Herausforderungen zu begegnen. Für Eltern heißt das: Loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas lernt und neue Sachen ausprobiert.



WAS KÖNNEN ELTERN TUN UM DIE SPORTLICHE ENTWICKLUNG ZU UNTERSTÜTZEN?

Es ist ziemlich eindeutig: Eltern haben einen großen Einfluss auf die sportliche Aktivität ihres Kindes. Eine sportliche Mutter verdoppelt die Chance auf ein aktives Kind, ein sportlicher Vater verdreifacht sie. Sind beide ähnlich sportlich und zeigen das auch ihren Kindern, so ist die Chance sogar sechsmal so hoch, dass auch das Kind sportlich aktiver wird als andere Altersgenossen. Mathematisch zwar nicht schlüssig, aber empirisch zeigt sich doch: 38% der Kinder aktiver Eltern treiben 6 Stunden oder

mehr in der Woche Sport, bei den Kinder inaktiver Eltern sind es nur 29%. Das zeigt deutlich: Eltern können durchaus Vorbild sein, wenn das Vorbild nicht falsch verstanden wird und nicht nur zum Einlösen eigener sportlich verpassten Chancen dient.

Denn auch die Eltern tragen ihre ganz eigenen sportlichen Sozialisierungen mit sich herum, haben gute oder schlechte Erfahrungen mit wiederum ihren Eltern, der Schule und Vereinen gemacht.

Das könnte im schlimmsten Fall dazu führen, dass Sport keine deutliche Rolle im Leben der Familie spielt. Aber selbst, wenn: Eltern legen zwar oft großen Wert auf guten Sportunterricht in Kindergarten und Schule, haben aber durch die Doppelbelastungen von Familie und Beruf selbst weniger Zeit für Toben, Unternehmungen und Sport mit ihren Kindern.

Dann wird Bewegung delegiert, frei nach dem Motto: Macht ihr dann mal, was ich nicht schaffen kann. Vielleicht wäre es im Sinne des Kindes aber schön, wenn der Anstoß zum unbeschwertem Toben als Initialzündung für den Sport doch von den Eltern käme. Das ist die eine Seite: Wir geben gerne ab. Andererseits lassen wir aber auch nicht gerne los. Es gibt zum Beispiel zu viele „pädagogische Käfige“, also Orte, in denen Kinder überwacht werden. Sei es im Kinderzimmer, Hort, Turnhalle oder auf Spielplätzen.

Der Kinderpsychologe Marc Francis spricht in diesem Zusammenhang von einer „eingesperrten Kindheit“. Hatten Kinder in Deutschland vor 20 Jahren einen Spielradius von 20 km, bewegen sie sich heute höchstens vier Kilometer von zu Hause fort und halten sich dann fast ausschließlich in „Gehegen“ wie Spiel- oder Trainingsplätzen auf. Es ist also kein Wunder, wenn Kinder kaum noch in der Lage sind, Spiele zu erfinden und die Eltern dauernd fragen, was sie machen sollen.

Es gilt also: Lassen Sie Ihrem Kind Freiraum, um Neugierde und den natürlichen Drang nach Bewegung zu entwickeln und auch auszuleben!

WELCHE SPIELREGELN GELTEN FÜR MICH ALS ELTERNTEIL?

Ohne Druck, mit viel Spaß und vor allem Verständnis können sie ihrem Kind ein Vorbild sein. Das gilt für die Fahrt mit Rad genauso wie für den Spaziergang. Vor allem sollten sie zeigen, dass auch bei Eltern nicht alles gleich funktioniert und auch der Papa nicht in jedem Bereich eine Sportskanone ist. Auch Schwäche zeigen kann vorbildlich sein. Aber das Bemühen um die Erfahrung wird auch ihrem Kind zeigen: Ich kann das auch, wenn ich will, auch wenn es nicht beim ersten Mal klappt.

Vorbildfunktion übernehmen Sie als Eltern teil aber nicht nur, wenn es um den Weg zum Sport geht. Ihr Verhalten beim Sport selbst ist ebenso wichtig. Die Frage ist nämlich, ob Sie am Spielfeldrand genauso viel Fairness walten lassen, wie Sie von Ihrem Kind auf dem Platz oder beim Wettkampf erwarten. Sind Ihre Rufe von außen als Ermunterung gemeint oder setzen Sie damit Ihr Kind unnötig unter Leistungsdruck? Vielleicht bringen Sie auch Aggressionen ins Spiel. Denken sie immer daran: Es ist nicht wichtig, dass nur ein Sieg zählt, sondern dass Ihr Kind den Spaß beim Sport behält. Und dazu muss nicht immer gewonnen werden. Ihr Kind hat feine Antennen für Ihre Einstellung zum Sport und hört mehr als Sie denken. Und wie Sie gerade haben lesen können, sind Sie für Ihr Kind ein absolutes Vorbild. Im Laufe der Zeit übernimmt Ihr Kind oft auch ganz unbewusst Ihre Verhaltensweisen.

Wenn Sie also wollen, dass Ihr Kind sich fair verhält, gilt auch für Sie: Fairplay, auch von der Seitenlinie!



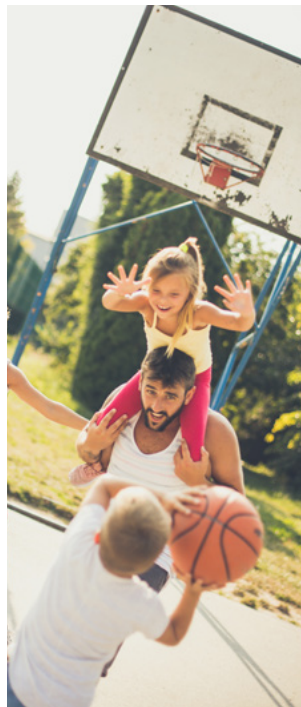
6 TIPPS IM UMGANG MIT DEM SPORTLICHEN KIND

- Ganz wichtig: Lassen Sie Ihre eigene sportliche Vergangenheit ruhen. Vermeiden Sie, Ihre Erfolge oder Misserfolge und dementsprechende Erwartungen auf Ihr Kind zu übertragen. **Gehen Sie nicht von Ihren Vorlieben aus. Ihr Kind steht im Vordergrund!** Auch wenn der Papa noch so großer Fußballfan ist – wenn der Sohnmann lieber rudern möchte, gilt es das zu akzeptieren.
- Regelmäßiger Sport in einem Verein ist ideal, am besten mit Freunden und ohne Zwang. Vermeiden sollten Sie bei Kindern gesundheitliche Argumente für den Sport („Du bist übergewichtig.“), da so negative Assoziationen geknüpft werden.
- Trotz sportlicher Erfolge sollte Ihr Kind weiter auch verschiedene Möglichkeiten der sportlichen Betätigung erleben und sich weiter ausprobieren dürfen. Nutzen Sie beispielsweise Schnupperstunden in Vereinen. Der Spaß am Sport sollte zentral bleiben!
- Zeigen Sie, dass auch Niederlagen zum Sport gehören und das man aus ihnen lernen kann.
- Mischen Sie sich nicht in den Wettkampf oder das Spiel ein. Auch wenn es manchmal schwerfällt: Geben Sie keine Anweisungen und korrigieren Sie die Entscheidungen des Trainers nicht.
- Seien Sie nicht ungeduldig, was Fortschritte und Erfolge angeht. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer unterstützend da sind und stolz sind. Denn: Erfolg ist individuell. Er ist nicht unmittelbar mit einem Sieg oder einem Wettkampf zu verknüpfen und von ihm abhängig. Erfolg bedeutet, dass Ihr Kind seinen aktuellen Möglichkeiten entsprechend eine gute Leistung erbracht hat.

WIE KANN ICH AKTIVITÄT AUCH IM ALLTAG UND ZUHAUSE FÖRDERN?

Sport und Bewegung gehören nicht nur in den Verein oder die Schule: Auch Zuhause und mit der gesamten Familie kann Sport spielerisch eingebunden werden. Mit kleinen Maßnahmen können Sie Kinder im Alltag zusätzlich zu mehr Aktivität anspornen. Sie können beispielsweise Zuhause kleine Bewegungsparcours über Tisch und Bänke bauen. Wer sich bewusst macht, damit in den aktiven Lebensstil der Sprösslinge zu investieren, nimmt auch die vorübergehende Verwüstung der Wohnung leichter in Kauf. Andere Möglichkeiten: Beim Ausflug ins Grüne einen Fußball zum Kicken einpacken, durch den Wald laufen, auf Entdeckungsreise gehen, Höhlen erforschen, gemeinsam auf kleinere Felsen oder Bäume klettern. Kinder sind von Natur aus aktiv, man muss nur das Umfeld für Bewegung schaffen, sich dafür Zeit nehmen und vor allem selbst Bewegung vorleben. Das bestätigen auch viele Experten. Spielerische Herausforderungen wie „Kannst du über den Baumstamm balancieren?“ oder „Springen wir über den Bach dort!“ klingen nach Abenteuer und machen Spaß.

Motivieren bedeutet ein ständiges Stärken des Selbstbewusstseins, aber auch der Selbstständigkeit. Wenn Ihr Kind schon einen Sport betreibt, ist es nicht von Nachteil, wenn auch die positiven Werte von Leistung hervorgehoben werden. Dies gilt für die Leistungsbereitschaft genauso wie für die Leistungsfreude. Auch sollte die Zuversicht vermittelt werden, dass sich irgendwann der Erfolg einstellt. Gerade aber im Alltag lassen sich sportliche Aktivitäten ganz ohne Erfolgs- und Leistungsdruck einbauen und prägen so auch zuhause einen aktiveren Lebensstil. Am besten mit der ganzen Familie, das motiviert am meisten!



7 TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

- ┌ Kinder brauchen die tägliche Bewegung. Also sollte auch zuhause Platz sein für ein wenig Toben und kleine Küssenschlachten.
- ┌ Aus vielen Alltagsdingen wie Kartons oder Luftballons können mit etwas Fantasie Spiele werden. So werden Kartons zu Schiffen, die sich über die See bewegen. Und nach Luftballons springen und fangen hat noch jedem Spaß gemacht.
- ┌ Kinder brauchen andere Kinder zum Spielen. Verabreden Sie sich mit befreundeten Familien und treffen Sie sich mal wieder real, nicht virtuell. Auch schlechtes Wetter ist keine Ausrede, um sich vor dem Rausgehen zu drücken. Sie wissen es längst: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.
- ┌ Zu Fuß mit dem Familienhund oder auch mit dem Rad ist man besser unterwegs als mit dem Auto und warum nicht mal die Treppe nehmen anstatt des Aufzugs? Diese kleinen Verhaltensänderungen können im Alltag den Unterschied machen. Auch Abwechslung ist wichtig: Mit Rollern und Inlinern ist man ebenfalls sportlich unterwegs. Und selbst der Spaziergang muss nicht langweilig sein. Man kann den Gang durch den Wald auch mit ein paar Spielen aufpeppen.
- ┌ Verschenken Sie zum Geburtstag oder zu Weihnachten Geschenke, die zur Bewegung anregen: Vielleicht wünscht sich Ihr Kind ein Skateboard oder begeistert sich für Jonglieren?
- ┌ Eine großartige Aktivität, besonders im Sommer an der frischen Luft: baden gehen! Bringen Sie Ihrem Kind spielerisch schwimmen bei und verbringen Sie warme Sommertage am See. Aber auch in den Wintermonaten lassen sich im nächsten Schwimmbad sportliche Nachmittage verbringen.
- ┌ Lassen Sie Ihre Kinder beim Sport nicht allein. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem sie sich ebenfalls aktiv bewegen, im besten Fall die ganze Familie zusammen. So lernt Ihr Kind sportliche Aktivitäten als etwas ganz Selbstverständliches und Normales kennen.

Und bei allen Aktivitäten denken Sie daran: Kinder brauchen Pausen zur Erholung. Einfach mal nichts machen, macht auch manchmal Sinn. Um zu Träumen oder einfach zu entspannen. Der Bewegungsdrang Ihres Kindes kommt nach einer kleinen Erholungspause schon von ganz allein wieder!

MEIN KIND HAT KEINE LUST – WAS NUN?

Der Mangel an Lust und Freude ist der Hauptgrund, warum eine Sportart aufgegeben wird. Das Kind wird durch Freude motiviert, es möchte erwünscht und aufgewertet sein, sich aber auch unterhalten fühlen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Ihr Kind es vermutlich besser findet, in einem Team zu spielen, das verliert, als auf der Bank des Teams zu sitzen, das gewinnt. Das Kind, das sich nicht amüsiert, keine Freude hat, verliert rasant sämtliches Interesse am Sport.

Freude am Sport entwickelt sich folglich, wenn dieser ihm die Möglichkeit bietet, einer Gruppe anzugehören, sich zu verbessern, Erfolg zu haben, Anerkennung zu ernten oder etwas Aufregendes zu erleben! Andererseits wird Sport uninteressant für Ihr Kind, wenn es sich langweilt, der Erfolg ausbleibt, der Druck zu groß ist oder wird, wenn Familie/ Eltern nicht daran interessiert sind und – was ebenfalls ganz entscheidend sein kann – wenn seine Freunde damit aufhören oder wenn es sich nicht mehr amüsiert.

Ihr Kind sollte zudem die Möglichkeit haben, abwechslungsreiche sportliche Erfahrungen zu sammeln. Indem es mehrere Sportarten praktiziert, entwickelt es die Fähigkeiten für Rennen, Sprünge, Werfen, Schwingen, also für alle Arten von Bewegungen. So eignet es sich die Basisfähigkeiten an, die ihm im ganzen Leben nützlich sein werden. Eine zu frühe sportliche Spezialisierung nimmt den Kindern die Möglichkeiten, diverse Sportarten kennen zu lernen. Sie als Eltern sollten eine zu frühe Spezialisierung auf eine Sportart möglichst vermeiden. Wenn es als Jugendlerner spezielle Fähigkeiten für einen Sport entwickelt, den es bevorzugt, ist es meist immer noch früh genug, intensiver einzusteigen. Zumal eine zu frühe Spezialisierung Risiken aufweist, die sich auch auf die Motivation niederschlagen können. Neben Langeweile und zu einseitiger Belastung kann Ihr Kind auch am Sport erschöpfen. Mit der Folge, dass es irgendwann genug hat von dieser Sportart. Schade also, sollte ihr Kind einmal angefangen haben, Sport mit schlechten Gefühlen zu belegen. Noch ein weiterer Grund spricht gegen die zu frühe Spezialisierung auf eine Sportart: Stellen Sie sich vor, Ihr Kind muss aus Verletzungsgründen, vielleicht aber auch aus finanziellen Gründen mit der einen, intensiven Sportart aufhören. Schön wäre es, wenn es dann Alternativen gäbe, die diesen Verlust dann auffangen können. Also: Grundausbildung vor Spezialisierung.



Es ist ebenfalls wichtig, dass Sie als Eltern versuchen, Ihre Kinder für Aktivitäten zu interessieren, die sie auch im späteren Leben ausüben können: also ein wenig Fußball, Gymnastik, aber auch Schwimmen, Skifahren, Radfahren, vielleicht sogar Laufen: Diese breite Fächerung reduziert den Druck und lehrt das Kind, dass Mitmachen das Wichtigste im Sport ist. Zudem haben Kinder Lust am Lernen. Wir hörten schon davon.

DARF ICH MEIN KIND EINEN SPORT AUFGEBEN LASSEN?

Ermuntern Sie Ihr Kind, verschiedene Sportarten auszuprobieren. Einen Sport aufzugeben kann manchmal eine vernünftige Entscheidung sein, wenn das Interesse nicht mehr vorhanden ist oder wenn es an dieser Sportart keinen Gefallen mehr findet. In diesem Falle könnte eine Fortsetzung dieses Sports eine negative Auswirkung haben. Kinder wissen häufig als Erste, wenn ein Sport nicht ihren Fähigkeiten oder Interessen entspricht. Zwingen Sie also Ihr Kind niemals dazu, das ungeliebte Hobby unbedingt weiter zu verfolgen!

Dennoch ist es ratsam, mit Ihrem Kind das Gespräch zu suchen und mögliche Gründe zu erfragen. Manchmal trägt der Schein und der Grund, aufzugeben, liegt nicht in dem zunächst angenommenen mangelnden Interesse. Möglicherweise ist Ihr Kind von fehlenden Erfolgen frustriert und hat deshalb vorzeitig die Motivation verloren? Oder aber es gibt Konflikte mit anderen Kindern oder dem Trainer, die Ihr Kind betrüben? Nehmen Sie sich die Zeit, um dies zu ergründen und nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes dabei vor allem ernst! Oftmals hilft dann schon ein klärendes Gespräch mit den Beteiligten, um solchen Konflikten auf den Grund zu gehen und diese aus der Welt zu schaffen. Hilft das nicht oder besteht sogar ernsthafte Sorge um die Sicherheit Ihres Kindes, kann auch ein Vereinswechsel in Frage kommen, damit sich Ihr Kind wieder wohlfühlt und den Spaß am Sport zurückgewinnt.



ÜBERBLICK: WELCHE SPORTART IST GUT FÜR MEIN KIND?

Eine klare Empfehlung ist schwer zu treffen. Lassen Sie sich aber nicht leiten von klassischen Vorurteilen wie z.B. gegenüber dem Turnen, jede Sportart hat etwas für sich! Hier eine kurze Auflistung von einigen klassischen und Trendsportarten, mit Vor- und Nachteilen:

Fußball /Basketball/Handball/Volleyball

Die Klassiker unter den Sportarten – nicht nur für Jungs. Neben Ausdauer- und Kraftkomponenten, wie dem Krafteinsatz wird auch die Körperkoordination, die räumliche Orientierung und Schnelligkeit trainiert. Darüber hinaus führen Mannschaftssportarten im Verein zur Aneignung vieler sozialer Kompetenzen – getreu dem Motto „fair-play“ werden die Kids zu Teamplayern erzogen.

Tennis/Badminton

Beides trainiert viele motorische Komponenten. Hier sind vor allem Schnelligkeit, Kondition und eine gute Technik gefragt. Nachteil: Es können bei fehlendem ausgleichendem Training der Spielarm und die Gelenke überbelastet werden und auch Haltungsschäden im Rücken folgen, hier ist bei einseitiger Belastung Vorsicht geboten!

Schwimmen

Schwimmen ist der ideale Ausdauersport, denn beim Bewegen im Wasser wird nahezu die gesamte Muskulatur beansprucht. Ein weiterer Vorteil beim Schwimmen ist es, dass es aufgrund der Wassereigenschaften besonders gelenkschonend ist. Nachteil: Das Training kann schnell eintönig werden und viele Kinder werden dadurch rasch gelangweilt.

Turnen

Turnen ist die unangefochtene Nummer eins für den Sporteinstieg. Das liegt daran, dass kaum eine Sportart alle wichtigen motorischen Grundfertig- und -fähigkeiten wie beispielsweise das Drehen um alle Körperachsen, Hangeln, Rollen oder Laufen so gut trainiert wie das Turnen. Das Turnen dient somit einer perfekten Grundausbildung. Nachteil: Bei intensiver Ausübung wird eine starke Belastung für Gelenkstrukturen wie die Wirbelsäule oder aber die Sprunggelenke ausgeübt. Hier sollte man auf gute Trainer achten.

Tanzen

Das Tanzen dient ähnlich wie Turnen einem guten Training der Gesamtkörperkoordination. Beim konzentrierten und präzisen Ausführen von vielfältigen Bewegungen, wie dem Drehen um die eigene Achse oder alternierenden Armschwüngen wird eine gute motorische Ausbildung erzielt. Zusätzlich dazu wird die Bewegungsrhythmik beim gezielten Bewegen zu Musik und Ton geschult. Beim Tanzen können die Kinder sich ausdrücken und sich je nach Lust und Laune entfalten und das auch in einer vorgegebenen Choreografie.

Reiten

Reiten hat für viele Kinder einen ganz besonderen Reiz, weil es hierbei um die Interaktion mit einem Tier geht. Das schult Verantwortung. Von der rein sportlichen Seite betrachtet, werden bei diesem Sport vor allem die Koordination und das Gleichgewicht auf dem Rücken der Pferde gefördert. Voltigieren, also das Turnen auf dem Pferd ist in der Regel preiswert und bringt Grundausbildung und das Gefühl zum Tier zusammen.

Leichtathletik

Das Leichtathletiktraining für Kinder ist oft noch nicht auf eine Disziplin spezialisiert und bietet daher eine abwechslungsreiche sportliche Grundausbildung, denn beim Laufen, Springen und Werfen in unterschiedlichsten Ausprägungen werden Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Körperkoordination geschult. Diese Grundausbildung dient bei einer späteren Spezialisierung als tolle Basis.

Judo/Karate

Diese aus dem japanischen stammenden Kampfsportarten vermittelt den Kindern schon früh wichtige Werte wie Respekt und Fairness. Im Judo-Training werden Würfe, Boden- und Falltechniken trainiert, welche bei guter Ausführung Verletzungen selten machen. Judo bietet eine ganzheitliche sportliche Grundausbildung, die die Bereiche Ausdauer, Kraft, Körperkoordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit schult.

Skateboard

Das Skaten ist keine klassische Sportart, die man im Verein ausübt. Kinder lernen das Skaten meist aus ganz eigener Motivation. Gelingt dies, steigert dies in hohem Maße das Selbstbewusstsein. Der soziale Faktor bei dieser Sportart sehr hoch. Häufig skaten Kinder und Jugendliche an dafür vorgesehenen Plätzen und tüfteln gemeinsam in offenem Umgang daran, neue Techniken zu erlernen. Häufiges Skaten trainiert sowohl die Körperkoordination als auch die Ausdauer. Achtung Verletzungsgefahr! Auf Schutz (Helm und Gelenkschützer) achten.

Klettern

Das Klettern ist weniger gefährlich als es den Anschein hat. Die Verletzungsgefahr verhältnismäßig ist eher als gering einzuschätzen. Beim gesicherten Klettern können die Kinder nicht herunterfallen, da sie an einem Seil gesichert sind. Klettern ist ein toller Sport, der in besonderem Maße die Kraft und Ausdauer schult. Da die Bewegungen langsam und überlegt erfolgen müssen, schult das Klettern zudem die Konzentrationsfähigkeit. Besonders hervorzuheben ist allerdings, dass Klettern das Vertrauen stärkt und zwar zum einen in sich selbst, denn eine Wand zu erklimmen ist ein tolles Gefühl. Zum anderen aber auch in andere, im speziellen in die Person die beim gesicherten Klettern das Sicherungsseil hält.



INTERVIEW

MIT SPORTWISSENSCHAFTLER PROF. DR. SCHMIDT



Prof. Dr. Werner Schmidt (Jg. 1949): Nach Tätigkeiten als Lehrer und Trainer wurde er Dozent für Sportspiele (Universität Oldenburg). Seit 1982 war er Professor für Sportwissenschaften an den Universitäten Osnabrück, Jena und Duisburg-Essen. Er war von 1999-2003 Präsident der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs). Er ist Hauptherausgeber der drei Deutschen Kinder- und Jugendsportberichte (2003, 2008 und 2015), Herausgeber der Schriftenreihe Kinder-Sport-Sozialforschung (Feldhaus HH) und Autor der Praxisbücher Kindertraining und Ballspiele in der Grundschule (Stuttgart).



Herr Prof. Schmidt, schaut man sich aktuelle Studien zum Thema Kinder und Sport/Bewegung an, sieht es schlecht bestellt aus um Deutschlands Nachwuchs: Es heißt, Kinder bewegen sich immer weniger und zeigen dadurch auch Entwicklungsdefizite auf. Wo sehen Sie derzeit die Hauptgründe dafür, dass viele Kinder sportlich immer weniger aktiv sind?

Werner Schmidt: Sportmediziner sehen im Grunde zwei Ursachen für diese Entwicklungsdefizite: Zum einen haben wir es mit dem Begriff der Institutionalisierung zu tun. Das heißt, Kinder halten sich immer früher und immer länger in den Institutionen auf. Sei es der Kindergarten, die Ganztags- oder Grundschule. Wenn ich das mit meiner Kindheit vergleiche, dann gab da es kaum den Kindergarten und die Grundschule war um elf oder zwölf Uhr aus. Heute sind die Kinder ab dem dritten Lebensjahr in der Regel sieben, teils sogar bis

zu neun Stunden in den Institutionen. Und in diesen Institutionen – auch in der Ganztagschule – hat die Aktivität der Kinder sehr stark abgenommen. Die größten Verluste finden ab der ersten Klasse statt und dann noch einmal mit Beginn der Pubertät. So erreichen nur noch fünf bis zehn Prozent der Mädchen in der 7. Klasse das empfohlene Aktivitätsniveau. Hierbei geht es vor allem um die sogenannten Alltagsaktivitäten, also zum Beispiel zu Fuß zur Schule zu gehen, mit dem Fahrrad zu fahren oder draußen zu spielen.

Zum anderen haben auch die Medien einen großen Einfluss – und ich will das nicht pauschal verteufeln. Aber bereits 2003 kamen wir in der Woche auf einen Medienkonsum von ungefähr 19 Stunden. Neuere Werte liegen je nach Altersgruppe mittlerweile bei 42 bis 50 Stunden die Woche. Das ist natürlich ein Problem! Die Medien sind an sich noch nicht problematisch, aber das ständige Stillsitzen und Fernsehen. Man kann wie bei allem im Leben sagen: Wenn etwas zu viel oder zu wenig ist, dann wird es zum Problem. Das heißt, im Grunde lassen sich Entwicklungsdefizite auf zu viel Medienkonsum und zu wenig Bewegung im Alltag zurückführen. Wissenschaftler sagen heute, dass die Inaktivität das neue Rauchen ist. Nicht nur bei Kindern sondern insgesamt!

Was heißt das für die Zukunft? Lässt sich hier von Seiten der Institute sinnvoll gegensteuern?

Es gibt einige Neurowissenschaftler, die sagen, Schule müsste eigentlich ganz anders aussehen. Da müssten Aktivität und Bewegung oder auch mehr Pausen stattfinden. Neurowissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Kinder im Grundschulalter gerade einmal 15-20 Minuten konzentrieren können. Das heißt also, diese 45 Minuteneinheiten stillsitzend zu verbringen, ist eigentlich das Schlimmste, was man mit Kindern in der Entwicklung machen kann. Wichtig wäre zwischendurch Pausen einzulegen, sich zu bewegen, etwas anderes zu machen und dann kann man fortfahren. Dieses Konzept verfolgen zum Beispiel bewegte Grundschulen. Und auch, wenn ich Fortbildungen mit Kindergärtnerinnen mache, geht es im Grun-



de darum, zu verinnerlichen, dass sie Bewegung überhaupt zulassen. Also, dass die Kinder im Kindergarten auch mal rennen dürfen, dass sie klettern dürfen und, dass sie jeden Tag eine Stunde draußen sind. Das sind ganz einfache Sachen! Das ist nicht etwas, was Millionen und Milliarden verschlingt, eigentlich geht es nur darum, Bewegung und Aktivität zuzulassen.

Und was können Eltern zu Hause und in der Freizeit tun, um Entwicklung durch Bewegung zu fördern?

Ich sehe das immer in den Ferien, ich wohne hier an der Küste: Da bewegen sich die Eltern natürlich mit den kleinen Kindern toll. Wenn sie das ansatzweise im Alltag machen würden, dann wäre das ideal. Insbesondere, dass die Eltern etwas mit den Kindern zusammen machen und sich bewegen. Wichtig ist auch, dass das Spielen nicht so unterbewertet wird! Dafür reicht ganz einfaches Holzspielzeug oder Lego, da braucht es nicht das allertollste Spielzeug und Elektroautos, denn Kinder haben noch die natürliche Fähigkeit, sich ganz einfach in eine andere Welt hineinzusetzen. Kinder können sich am besten weiterentwickeln, wenn sie beispielsweise handelnd mit einfachen Bauklötzen spielen und lernen, mit verschiedenen Materialien und Dingen umzugehen. Und das am besten mit Gleichaltrigen! Da hat sich in den letzten 50 Jahren nichts geändert. Ein Aspekt, den auch die Eltern aktiv angehen können, ist zudem die heutige Ernährungsproblematik.

Sie meinen, dass Kinder heutzutage zu ungesund ernährt werden?

Ja, es wird viel zu viel Süßes getrunken und gegessen. Kinder brauchen keine Cola oder Süßgetränke: Wasser oder Mineralwasser reichen vollkommen aus für eine gesunde Entwicklung. Die ganzen Zusatzstoffe, die es so gibt, machen eigentlich nur dick und haben so gut wie keinen gesundheitlichen Nutzen. Dabei lässt sich der Konsum letztlich leicht reduzieren. Bei meinen Patenkindern stelle ich zudem auch fest, dass es kein Problem ist, ab und an Süßgetränke zu trinken, wenn sie sich genug bewegen und viel auf den Beinen sind. Problematisch ist eben diese Inaktivität plus die falsche Ernährung! Da gibt es eine bedenkliche Entwicklung, die auch Auswirkungen auf die Zukunft hat: Wenn



Kinder im Alter von zehn bis zwölf Jahren stark übergewichtig sind, dann haben sie schlechtere Blutfettwerte als ich jetzt mit 70. Diese schlechteren Blutfettwerte erhöhen dann die Wahrscheinlichkeit von schwerwiegenden Folgeerkrankungen, beispielsweise Herz-Kreislaufstörungen oder Diabetes.

Lassen sich beim Aktivitätsniveau Unterschiede feststellen, wenn man beispielsweise demografische Faktoren wie „Land versus Stadt“ vergleicht?

Also die Land-/Stadtunterschiede sind nicht so unheimlich groß. Es gibt so ein gewisses Nord-/Südgefälle, am stärksten ist aber das Gefälle je nach Bildungsstatus der Eltern. Eltern mit starken Ressourcen kümmern sich auch darum, dass ihre Kinder sich bewegen und, dass sie in den Sportverein gehen. Je geringer die Bildungsqualifikationen der Eltern sind, desto geringer ist beispielsweise auch die Sportvereinsteilnahme. Und das auch bei Sportarten, die teilweise recht günstig sind. Ein Fußballverein ist ja recht preiswert mit drei bis fünf Euro Mitgliedsbeitrag im Monat. Bei teureren Hobbys wie Golf oder Tennis könnte man das wahrscheinlich erwarten. Dass es auch beim Fußball diese Unterschiede gibt, hängt eben auch damit zusammen, dass oft nicht gesehen wird, wie wichtig Bewegung und Aktivität bei den ganz Kleinen für die Entwicklung sind.

Wie viel sportliche Aktivitäten würden Sie für Kinder in der Woche empfehlen?

Also da muss man zwischen den schon erwähnten Alltagsaktivitäten und Sportaktivitäten differenzieren. Um die Alltagsaktivitäten zu fördern, müssen wir lernen den Alltag auch über Bewegung zu rhythmisieren. Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass sich die Aktivität und Konzentration deutlich verbessert und auch noch in der fünften oder sechsten Stunde genauso gut ist wie in der ersten, wenn sich die Kinder vor der ersten Stunde bewegen dürfen, wenn die Pausen von 15 auf 30 Minuten verlängert werden und wenn man mal beim Rechnen hüpfen darf. In Bewegungs- und Waldkindergärten und bewegten Grundschulen wird das bereits gut umgesetzt.





Was die Sportaktivitäten angeht, so sagt man, können in der Woche positive Effekte für Gesundheit und Leistung festgestellt werden, wenn das so mindestens acht bis zehn Stunden in der Woche sind. Das klingt erstmal viel, aber wenn Ihr Kind beispielsweise Fußball im Verein spielt, zwei Mal in der Woche trainiert und am Wochenende einen Wettkampf hat, dann ist man schon bei fünf bis sechs Stunden. Wenn dann noch Schulsport mit zwei bis drei Stunden hinzukommt, dann reicht das im Grunde schon aus für eine gesunde Entwicklung.

Möchten sich Eltern über das perfekte Einstiegsalter für verschiedene Sportarten online erkundigen, erhalten sie oft widersprüchliche Angaben. Kann man Ihrer Meinung nach Sportarten klar nach Altersklassen unterteilen oder ist das höchst individuell, in welchem Alter ein Kind eine Sportart aufnimmt?

Es lassen sich schon einige grundsätzliche Empfehlungen geben: Schwimmen und Kinderturnen beispielsweise eignen sich ab dem späten Vorschulalter, so etwa ab vier. Sportspiele sind ab einem Alter von sechs empfehlenswert, weil diese in der Regel zwei Dinge optimal miteinander verbinden: Erstens ist bei Sportspielen wie Fußball, Handball oder Basketball das Aktivitätsniveau relativ hoch. Zweitens geschieht das in der sozialen Gruppe, das heißt, da kann man automatisch soziale Fähigkeiten erwerben. Der größte Feind dieser Sportspiele im Kindesalter sind aber die zu frühen Meisterschaften und der immer größer werdende Wettbewerbsdruck.

Inwiefern wirken sich zu frühe Meisterschaften auf Kinder negativ aus?

Gerade bei Sportspielen wie Fußball ist das Problem im Grunde, dass einige Eltern und Trainer immer anspruchsvoller werden und sich schon bei den Bambini über Meisterschaften definieren. Das ist natürlich falsch. Oft resultiert darin dann auch noch die Gefahr der zu frühen Spezialisierung: Denn das Problem ist nicht das Fußballspielen an sich, sondern was der Verein inhaltlich bietet. Es ist kein Problem, ab dem sechsten Jahr Fußball zu spielen, aber wichtig wäre, dass die Kinder individuell geschult werden. Es gibt grundsätzlich drei Inhalte,

die sinnvoll wären: Erstens das Training der koordinativen Fähigkeiten, also beispielsweise das Gleichgewicht oder Ballgefühl. Zweitens sollten viele kleine Spiele – Fang-Reaktionsspiele – angeboten werden. Und die dritte Variante ist dann das eigentliche Fußballspielen. Das Problem ist, dass in Fußballvereinen meist nur diese dritte Variante, nur Fußball, angeboten wird. Und das ist ein Problem, weil sich die allgemeine kindliche Motorik nur vom Allgemeinen zum Speziellen entwickeln kann und diese Spezialisierung auf eine Sportart dem im Wege steht. Und das gilt für alle Sportarten: Beim Schwimmen geht es ja auch erst einmal um Wassergewöhnung und dann um das Schwimmen lernen und nicht darum, wer am schnellsten die Bahn schwimmt. Beim Kinderturnen geht es um die Schulung koordinativer Fähigkeiten an und mit Geräten und nicht darum, Weltmeister zu produzieren.

Welche Voraussetzungen müssen Ihrer Meinung nach gegeben sein, damit Kinder langfristig Spaß und Motivation am Sport behalten?

Neben einem abwechslungsreichen Training ist es vor allem wichtig, dass Bewegungs- und Sportangebot so einfach zu gestalten, dass Kinder von Anfang an Erfolgserlebnisse haben und so ein positives Körpergefühl entwickeln können. In der Pädagogik gibt es dazu den Begriff der Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit heißt: Ich beschäftige mich mit einer Aufgabe, egal, ob sie sportlich oder anders ist, muss ein bisschen was dafür tun und mich anstrengen. Aber nach einer bestimmten Zeit kann ich diese Aufgabe bewältigen. Diese Anstrengung in Verbindung mit der Bewältigung der Aufgabe beinhaltet eben das Erfolgserlebnis. Denn dann können die Kinder die Bewältigung auf sich selbst zurückführen, auf ihren Körper und ihre eigenen Kompetenzen. Das ist eigentlich das Wichtigste für die Persönlichkeitsentwicklung: Aus entwicklungspsychologischer Sicht bedeutet das, dass Kindern sehen, was sie dazugelernt haben und was sie jetzt schon alles können. Und das gilt für den Alltag und den Sport in gleicher Weise.

Herr Prof. Schmidt, vielen Dank für das interessante und aufschlussreiche Interview!

FAZIT

Egal, ob Ihr Kind sich im Fußballverein austobt oder beim gemeinsamen Familienausflug am Sonntagnachmittag: Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit und den Geist Ihres Kindes aus. Indem Sie regelmäßige sportliche Aktivitäten fördern, begünstigen Sie die gesunde körperliche Entwicklung des Kindes, stärken die Konzentrationsfähigkeit und beugen zudem Stress vor. Sie wissen es bereits: Sport und Bewegung ist essenziell für Ihr Kind. Aber wie mit allem im Leben gilt es auch hier, ein gesundes Maß zu finden! Und zwar ohne Zwang, dafür mit viel Geduld und spielerischem Ausprobieren.

Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind heraus, was für ein Aktivitätstyp es ist und welche Sportart am besten zu ihm passt. Ist Ihr Kind eine Wasserratte, die auch mit schrumpeliger Haut noch nicht aus dem Schwimmbecken zu bekommen ist? Oder liebt Ihr Kind es, sich mit seinen Freunden jeden Nachmittag auf dem Bolzplatz beim Fußball auszupowern und möchte es nun auch im Verein versuchen? Sicherlich hat jede Sportart ihr Für und Wider, letztlich ist aber vor allem entscheidend, dass Ihr Kind mit Spaß bei der Sache ist und die gewählte(n) Sportart(en) gern betreibt.

Natürlich muss es nicht immer der Sport im Verein sein. Auch im familiären Umfeld macht gemeinsames Bewegen Spaß. Und zusammen ist die Motivation gleich doppelt so hoch! Auch Sie als Eltern können sich so einen guten Ausgleich zum Bürojob schaffen und sportliche Aktivität mit der Familienzeit kombinieren. Besonders schön sind gemeinsame Aktivitäten draußen in der Natur. Planen Sie doch einmal eine Kanutour für das nächste Wochenende oder gehen Sie auf Entdeckungstour im heimischen Wald. Die Ausflüge haben zudem einen tollen Nebeneffekt: Gemeinsame Abenteuer stärken den Familienzusammenhalt und schweißen Sie als Team zusammen. So lässt es sich nach einem Tag voller Bewegung abends auf der Couch umso schöner zusammen entspannen.



ÜBER DEN AUTOR



© Monika Sandel

Peter Großmann ist Sportjournalist und arbeitet für die ARD, gemeinsam mit dem Morgenmagazin-Team wurde er im Jahr 2012 mit dem deutschen Fernsehpreis ausgezeichnet. Darüber hinaus veröffentlichte er bisher zahlreiche Sachbücher zum Thema Gesundheit und beschäftigt sich als gelernter Diplom-Sportlehrer insbesondere mit Sport- und Bewegungswelten von Kindern. Mit seinem Buch „Der kleine Sporticus“, das in Zusammenarbeit mit dem Sportwissenschaftler Ingo Froböse entstanden ist, hat er einen umfassenden und hilfreichen Ratgeber veröffentlicht, der Eltern über Gesundheits- und Sportthemen bei Kindern informiert.

IMPRESSUM

SportScheck GmbH

Neuhauser Straße 21

80331 München

www.sportscheck.com

BILDNACHWEIS

Seite 1 Jovo Jovanovic / Stocksy

Seite 3 Gabriel (Gabi) Bucataru / Stocksy

Seite 5 Kristin Rogers Photography / Stocksy

Seite 6 Jakob / Stocksy

Seite 8 (links)..... Lightfield Studios / AdobeStock

Seite 8(rechts) makam1969 / AdobeStock

Seite 9 (links) ruslanshug / AdobeStock

Seite 9 (rechts) Rob And Julia Campbell / Stocksy

Seite 10 Akela - From Alp To Alp / Stocksy

Seite 12 / 13..... Kelly Knox / Stocksy

Seite 14 / 15 Akela - From Alp To Alp / Stocksy

Seite 16 / 17..... Rawpixel.com / AdobeStock

Seite 18 (oben) georgerudy / AdobeStock

Seite 18 (unten) liderina / AdobeStock

Seite 20 / 21..... georgerudy / Stocksy

Seite 22 Flamingo Images / Stocksy

Seite 25 Alina Hvastikova / Stocksy

Seite 31..... Prof. Dr. Werner Schmidt

Seite 33 Monkey Business / AdobeStock