

Kinder, bewegt Euch!



Viele Kinder und Jugendliche in Deutschland haben große motorische Schwächen und sind nicht in der Lage, selbst einfache sportliche Aufgaben zu meistern. Das zeigt der Abschlussbericht der Motorik-Modul-Studie des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe, der vom Bundesfamilienministerium in Auftrag gegeben wurde. Liegestütz, Balancieren auf einem Balken, Rumpfbeugen, ein Fahrradausdauerstest – 4.500 Kinder und Jugendliche wurden in insgesamt 11 Kategorien auf Beweglichkeit, Kondition, Kraft und Feinmotorik getestet. Mit teilweise erschreckenden Ergebnissen: So hat sich die Fähigkeit, körperliche Kraft zu entwickeln, in den vergangenen 30 Jahren um 14 Prozent verschlechtert. Mehr als ein Drittel der getesteten Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 4 und 17 Jahren waren nicht in der Lage, mehr als zwei Schritte auf einem 3 cm breiten Balken rückwärts zu balancieren. Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen schlägt Alarm: „Bewegung ist sehr wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung. Viele Kinder können heute diesen Drang nicht mehr ausleben und leiden unter Bewegungsmangel. Anstatt auf dem Spielplatz zu toben oder auf Bäume zu klettern, sitzen sie stundenlang vor dem Fernseher oder dem Computer.“ Gefragt seien vor allem die Eltern, gemeinsam mit den Kindern mehr an die frische Luft zu gehen, zu bolzen oder mit dem Rad zu fahren. „Für Kinder sind die richtigen Vorbilder ganz entscheidend. Wer sich schon als kleines Kind zu wenig bewegt, dem geht später allzu schnell die Puste aus. Wer aber früh lernt, dass sportliche Anstrengung glücklich macht, überwindet auch später als Erwachsener leichter den inneren Schweinhund“, heißt es in der offiziellen Presseerklärung. Doch wie können Eltern, Erzieher, Übungsleiter und Sportlehrer Kinder zu mehr Bewegung motivieren und wie wichtig ist es, dabei so individuell wie möglich auf die Jungen und Mädchen einzugehen? Der Volltreffer hat bei Dr. Klaus Balster, dem stellvertretenden Vorsitzenden der Sportjugend NRW und Ressortleiter „Bewegung – Spiel – Sport“ nachgefragt.

Herr Dr. Balster, Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, der bedingt durch einige Faktoren leider mit der Zeit nachlässt.

Was können Eltern und Übungsleiter tun, um hier entgegen zu steuern?



Sie können und sollten viel tun und Kindern das Tor zur Bewegungswelt wieder weit aufschließen. Gerade Erwachsene sind wichtige Vorbilder und Schlüssel der kindlichen Entwicklung. Wenn sie sich selbst regelmäßig und ausreichend bewegen, animieren sie ihre Kinder, es auch zu tun. Erwachsene müssen Bewegung im Alltag vorleben, wie häufiger die Treppe statt den Fahrstuhl zu benutzen. Oder nicht bereits die kleinste Strecke mit dem Autofahren. Sie sollten aber auch für Kinder Bewegungsräume zurückgewinnen und Spielstraßen möglichst umfahren. Oder Spielflächen nicht mit Autos zuparken.

Wenn Kinder schon einmal Misserfolge erlebt haben – beispielsweise weil sie zu dick sind oder ausgelacht wurden – ist es bestimmt kompliziert, sie erneut zum Sporttreiben zu motivieren. Wie wichtig ist es, besonders auf solche Kinder einzugehen?



Bedeutsam ist, ihnen vielfältige Zugänge zu Bewegung, Spiel und Sport zu verschaffen. Ihnen ausreichend Raum und Zeit zu geben, eine entwicklungsangenehme Atmosphäre zu bieten und eine Beziehung zu den Kindern aufzubauen. Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren, gelingt umso eher, je genauer man von der jeweiligen Individualität des Kindes ausgeht, von den Stärken, dem Erfahrungsniveau, seinen Interessen, und der aktuellen Lebensumwelt.

Werden ihnen angemessene Arrangements geboten, mobilisieren Jungen und Mädchen eigene Kräfte.

Individuelle Förderung hört sich in erster Linie Zeit raubend an. Muss das so sein?

Individuelle Förderung heißt doch, das Individuum in den Blick zu nehmen und es in der Entwicklung zu begleiten. Dafür brauche ich Zeit und Raum. Die Zeit, die mir in einer Bewegungsstunde für ein einzelnes Kind bleibt, ist leider durch die jeweilige Gruppengröße und den einzelnen Selbständigkeitsgrad der Jungen und Mädchen begrenzt.

Sie haben mit namhaften Autoren und Autorinnen eine Arbeitshilfe zu dem Thema individuelle Förderung herausgebracht.

Übungsleiter als Entwicklungsbegleiter müssen wissen, mit welchen Kompetenzen Kinder ausgestattet sein müssen, ihren eigenen Weg zu entdecken. Die Arbeitshilfe bietet vielfältige praktische Anregungen, wie Kinder eben diese wichtigen Kompetenzen erwerben können. Die Arbeitshilfe unterstützt durch zahlreiche Entwicklungsübersichten und Förderpläne, die sofort eingesetzt werden können. Sie gibt realistische Antworten darauf, was leistbar ist und wie ein Förderkonzept erfolgreich sein kann.

Eine gelungene Idee ist auch das beiliegende Bewegungstagebuch, in das die Kinder ihre sportlichen Erlebnisse eintragen können. So sind Erfolge für das Kind sofort ersichtlich – und Eltern und Übungsleiter können Stärken und Schwächen schneller erkennen. Welches Feedback haben Sie bislang bekommen?

Es liegen nur positive Rückmeldungen vor, die Nachfrage ist groß. So meint ein Kind, durch das Buch angeregt worden zu sein, sich häufiger zu bewegen, sonst hätte es ja nichts einzutragen. Ein anderes berichtet, dass die Freunde durch die Tagebücher der jeweils anderen angeregt wurden, neue Dinge zu probieren. Für einen Übungsleiter ist das Buch ein wichtiges Hilfsmittel, um mehr von den Kindern, ihrem Alltagsbewegungsverhalten und ihren Vorlieben zu erfahren.

Was ist das Motorik-Modul?

Motorische Leistungsfähigkeit und sportliche Aktivität hängen eng zusammen mit der gesundheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Bisher gab es dazu keine bundesweiten Daten und Zahlen. Mit dem Abschlussbericht zum Motorik-Modul liegen jetzt erstmals umfangreiche Vergleichswerte vor. Das Bundesjugendministerium hat das Motorik-Modul im Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) des Robert Koch Instituts mit einer Million Euro gefördert. Die Studie wurde zwischen 2002 und 2008 durchgeführt. Dabei wurden mehr als 4.500 Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 17 Jahren in fast 170 Orten in ganz Deutschland getestet.

