

# Beobachter

JUGEND UND SPORT

## Jetzt aber Bewegung!

Text: Susanne Loacker

Bild: Bundesamt für Sport (BASPO)

Ausgabe: 11/11

Sport und Spiel sind enorm wichtig für die kindliche Entwicklung. Doch: Wie bringt man die Kleinen dazu, ihren Allerwertesten aus dem Fernsehsessel zu heben?



Zum ersten Mal im Leben springt der Kleine vom Dreimeterbrett – und fast 20 seiner Gspändli johlen und klatschen Beifall. Die Lehrerin lobt den mutigen Buben, der reibt sich die Augen und strahlt.

Die Schützlinge der Sportlehrerin Patricia Steinmann sind eine Modellklasse, die sogenannten «bewegten Unterricht» genießt. In den Schulalltag der Kinder zwischen fünf und acht sind zahlreiche Bewegungselemente eingebaut, sogar in den regulären Schulfächern: kletternd Zahlen oder Buchstaben sammeln, beim Balancieren eine Zahlenreihe aufsagen, Lesen oder Rechnen in unterschiedlichsten Positionen. Dazu findet jeden Tag eine Turnstunde statt. Nach drei Jahren, das soll dieser Versuch in Magglingen BE belegen, werden sie nicht weniger Mathe, Deutsch und Realien beherrschen als ihre Altersgenossen. Dafür werden sie physische Vorteile haben, denn gerade in den Bereichen Koordination und Schnelligkeit machen Fünf- bis Zehnjährige rasch enorme Fortschritte. Für Gleichgewicht, Ballgefühl und viele Bewegungsabläufe gibt es zudem ideale Lernphasen: Wird dieses «goldene Lernalter» verpasst, droht ein lebenslanges Manko (siehe Grafik ganz unten).

### WAS MACHT KINDER ZU BEWEGUNGSMUFFELN?

Die Lücke zwischen Kindern, die sich sehr viel bewegen, und solchen, die kaum Bewegung haben, wächst. Um diese zu schliessen, hat das Bundesamt für Sport das Projekt «Jugend und Sport Kids» entwickelt, das 2007 als Pilotprojekt begann. Bisher war J+S Zehn- bis Zwanzigjährigen vorbehalten, nun gibt es neben Vereinsangeboten auch Schulsportprojekte für die Jüngeren. Das Projekt ist dem Schulsport angeschlossen, weil man an den Schulen alle Kinder erreicht.

«Wir möchten, dass die Kinder möglichst früh eine breite Palette an Bewegungsgrundlagen haben, weil sie dann später körperlich rascher lernen und in jede Sportart einsteigen können, die ihnen Spass macht», sagt Lehrerin Patricia Steinmann. Die beliebtesten Einstiegssportarten sind Fussball bei den Buben und Turnen bei den Mädchen. «Natürlich gibt es Sportarten wie Kunstturnen, wo man sich früh spezialisieren muss, wenn der Spitzensport das Ziel ist.» Im Allgemeinen könne man es ebensogut an die Spitze schaffen, wenn man als Kind polysportiv sei – Roger Federer und Carlo Janka sind Paradebeispiele dafür.

Eine Herausforderung sind die körperlichen Unterschiede: «Es kann im Extremfall heute durchaus sein, dass in einer ersten Klasse ein Kind 15 Kilo wiegt, ein anderes 65», sagt Andreas Krebs, Leiter «Sportmotorische Bestandesaufnahme» an der ETH Zürich. Mit der Tendenz zu jahrgangsübergreifenden Klassen hat sich das Problem noch verstärkt. Man weiss, dass Kinder aus Kleinklassen in Sporttests tendenziell schlechter abschneiden – eben weil sie im Sportunterricht meist nicht nur mit Gleichaltrigen turnen.

«Wichtig ist, dass man Kinder nicht wie kleine Erwachsene behandelt», sagt Sportlehrerin Steinmann. Kinder wissen nicht nur genau, was ihnen Spass macht, sondern meist auch recht präzise, was sie sich zutrauen können. Während der Schwimmstunde dürfen die Fünf- bis Achtjährigen vom Beckenrand Purzelbäume auf eine schwimmende Matte machen – und schon bald wagt der erste Bub einen kleinen Salto. Wasserscheu ist hier offensichtlich nicht einmal der Aller kleinste.

Bewegung soll aber nicht nur im Schulturnen stattfinden. Studien belegen: Kinder, die ohne Begleitung vor die Tür hinausdürfen, bewegen sich doppelt so viel wie solche, denen das nur mit Begleitperson gestattet ist. «Wenn man eine Kampagne für Helme führt und dazu am Fernsehen platzende Köpfe zeigt, fördert das vor allem die Risikowahrnehmung», sagt Sportexperte Andreas Krebs. «Als Folge wird der Bewegungsraum der Kinder weiter eingeschränkt, weil überall Gefahren gesehen werden.» So minimiere man das akute Risiko – und nehme dafür aber eingeschränkte Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder in Kauf.

Doch es gibt noch einen anderen Faktor, der Kinder zu Bewegungsmuffeln macht: ihr sozialer Hintergrund. 14 Prozent der Kinder treiben ausserhalb des obligatorischen Schulsports keinen Sport – überdurchschnittlich inaktiv sind dabei Kinder aus bildungsfernen Schichten, vor allem die Mädchen mit Migrationshintergrund. Bloss ein Viertel von ihnen gehört einem Sportverein an, ein Drittel macht ausserhalb der Schule keinen Sport.

Umgekehrt gilt: je höher das Bildungsniveau der Eltern, desto grösser das sportliche Engagement der Kinder. Das kann verschiedene Gründe haben. Eltern geben ihr Bewegungsverhalten an Kinder weiter, und viele Sportkurse kosten Geld.



Lesen und Rechnen in der Turnhalle: In Magglingen genießt eine Modellklasse «bewegten Unterricht».

#### KOLLEGEN SIND WICHTIGER ALS ROGER FEDERER

Was also rät man Eltern? Das Wichtigste ist: Vorbild sein. Vor dem Fernseher sitzen und den Kindern sagen, sie sollen draussen spielen, geht gar nicht. Eltern sollten mit den Kindern hinausgehen, in den Wald, Fussball spielen, am Wochenende wandern. Es sind die regelmässigen Aktivitäten, die Alltagsbewegungen, die am Schluss über die physischen Fähigkeiten von Kindern entscheiden.

Die erste Wahl einer Sportart treffen meist die Eltern. Bald ist aber auch der Freundeskreis entscheidend. Kinder trainieren gern dort, wo ihre Kollegen sind. Wenn alle Buben und viele Mädchen Fussball spielen, wollen alle in den FC – auch wenn sie vielleicht alles andere als kleine Messis sind. Mädchen versuchen sich gern im Tanz oder im Geräteturnen.

Erst mit der Zeit erkennen die Kinder dann, ob ihnen die Sportart und die Art des Trainings wirklich gefallen. Häufig ist ausbleibender Erfolg ein Grund für einen Wechsel. Vor allem Mädchen verzichten lieber auf Wettkämpfe, als hintere Ränge zu belegen. Wichtiger wird ihnen dafür später der gesundheitliche Aspekt, speziell die Gewichtskontrolle.

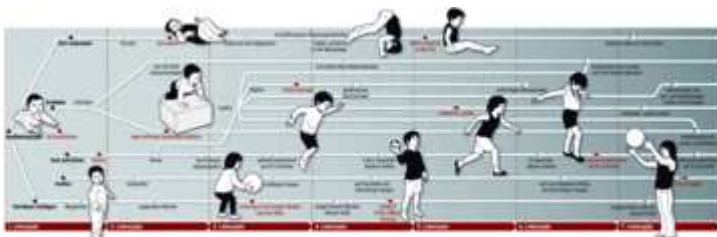
In der Regel bringt es auch nichts, wenn Eltern versuchen, ihr Kind bei einer Sportart zu halten, die diesem aber keine Freude bereitet. Auch der Verweis auf sportliche Vorbilder bringt dann nicht viel: «Erfolgreiche Sportler können zwar für Kinder Vorbilder sein, zum Beispiel im Fussball», sagt Andreas Krebs. Doch die Vorbildfunktion von Kollegen und Eltern sind Kindern wichtiger als Idole.

Wenn Eltern einen passenden Sportverein für ihre Kinder suchen, möchten sie auch über den Trainer Bescheid wissen. Als Minimalkriterium gilt eine J+S-Ausbildung. Vertrauen und Verständnis zwischen Eltern und Trainer sind wichtig: Gute Trainer schätzen es in der Regel, wenn die Eltern während der ersten Stunde anwesend sind, und geben auch gerne Auskunft. Hat man Nachwuchs mit Wettkampf-Ambitionen, lässt sich auch im Internet herausfinden, wie erfolgreich ein Trainer mit Kindern arbeitet.

Die grosse Hürde ist das Alter um 14, 15: Vor allem Mädchen werden in der Pubertät eher bewegungsfaul. In diesem Alter steigen auch die meisten aus Sportvereinen aus. Nur das, was Kinder wirklich gerne machen, tun sie auch langfristig. Es ist viel sinnvoller, sein Kind in einem nahegelegenen Verein anzumelden, wo es Kollegen aus dem Wohnquartier oder der Schule hat, als es jede Woche drei Dörfer weiter ins Golftraining zu chauffieren.

### Wann Kinder lernen, sich wie zu bewegen

Motorik: Die Entwicklung verläuft je nach Kind unterschiedlich – die Altersangaben sind nur als grobe Orientierung gedacht.



Klicken Sie auf die Grafik, um sie vergrössert anzuzeigen.

#### WEITERE INFOS

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)

© Beobachter Ausgabe 11 vom 25. Mai 2011 - Alle Rechte vorbehalten

#### SOCIAL BOOKMARKS

