Bewegungsförderung für Kinder

14. Aktionstag Sportjugend Hessen

Bewegung ist (k)ein Kinderspiel

Dominic Ullrich
Deutscher Leichtathletik-Verband
Projektgruppe „Kinder in der Leichtathletik“

Bewegung ist (k)ein Kinderspiel

Wie bewegen sich Kinder?

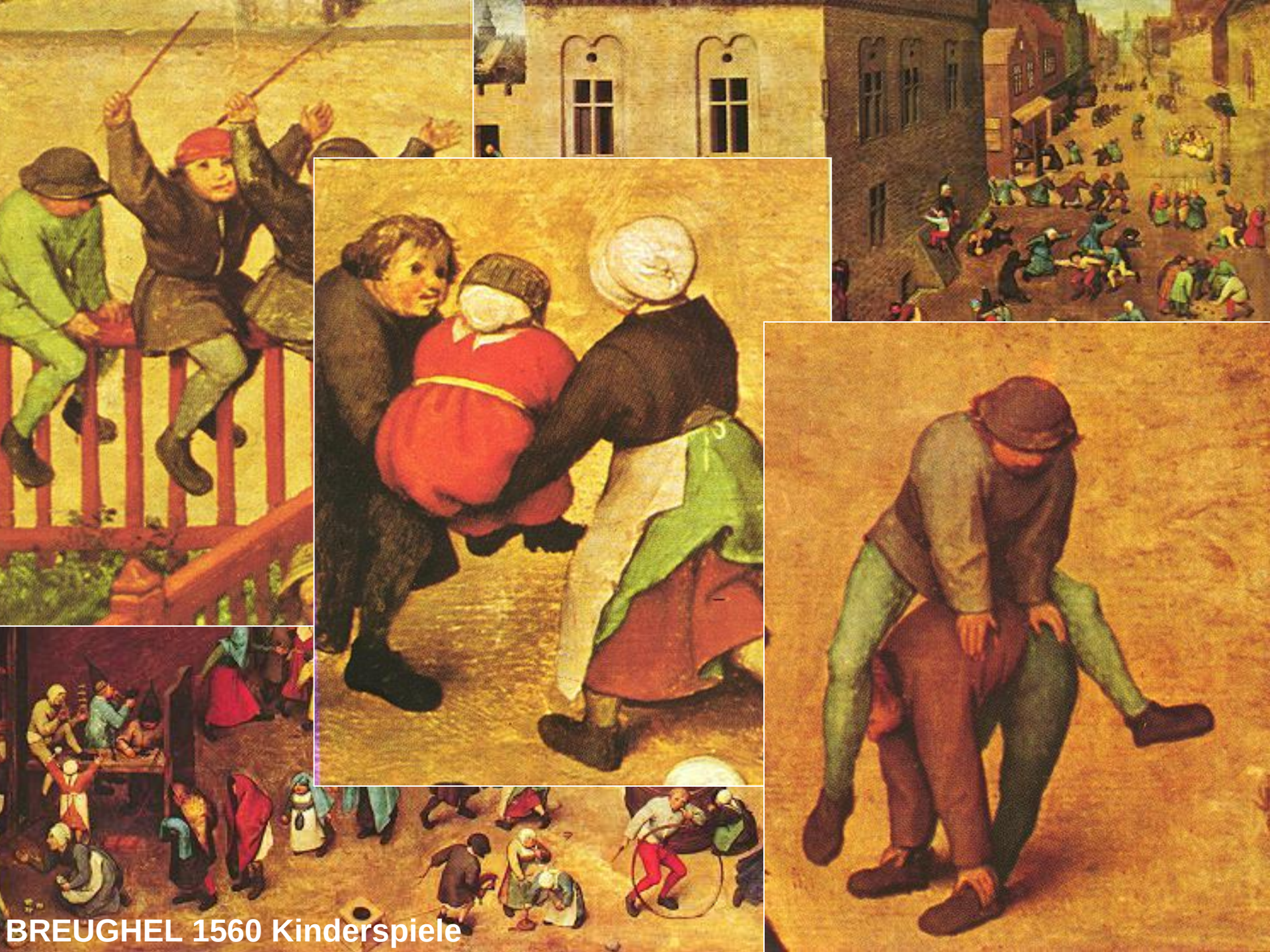
Wo bewegen sich Kinder und wo nicht?

Warum ist Bewegung so wichtig?

Welche Bewegungsangebote brauchen Kinder?

Wie bewegen sich Kinder?

FRÜHER



BREUGHEL 1560 Kinderspiele

HEUTE

Veränderte Lebens- und Bewegungsbedingungen

- Vermehrtes Medienangebot
- Gesteigerter Massenkonsum
- Zunehmende Verstädterung
- Zunehmende Verhäuslichung
- Verstärktes Verkehrsaufkommen
- Zunehmende Verpädagogisierung
- Auflösung tradierter Sozialstrukturen

Kretschmer/Giewald 2006

Bewegungsverhalten von Kindern heute

Knapp 90% der Kinder treiben zusätzlich zum Schulsport mindestens 1 x pro Woche Sport

Knapp 80% der Kinder sind oder waren Mitglied in einem Sportverein

Fast 50% sind täglich freizeitsportlich tätig.

ABER

Freizeitverhalten von Kindern verändert sich

Medienkonsum nimmt zu

Rückgang der Bewegungszeiten – auch im Vereinssport

Urbanisierung, Verhäuslichung, Verinselung

Mehr „Fahrdienste“ auf Schulwegen

Studien mit „Bewegungstagebüchern“ ergeben: Max. 1 Stunde echte Bewegung pro Tag – Tendenz abnehmend

Kunz 2004

Bewegungsdefizite von Kindern heute

50 bis 65% der Schulkinder haben Haltungsschwächen

30 bis 40% haben Koordinationsstörungen/-schwächen

20 bis 40% der Grundschulkinder über eine unter-durchschnittliche Ausdauerleistungsfähigkeit verfügen

10 bis 18% der Kinder sind übergewichtig

13 bis 30% der Kinder zeigen Verhaltensstörungen

BUK, BAG 2005

Rückgang der Leistungsfähigkeit

im Lauf-, Sprung- und Wurfbereich der 12-jährigen

(Vergleich 1982/1996, HIRTZ u.a.)

Beispiel Schlagballwurf Jungen
durchschnittliche Wurfdistanz
von 34m auf 27m verringert

Beispiel 60m-Lauf Mädchen
Durchschnittswerte verschlechtern sich
von 10,6s auf 11,5s

Kindheit im Wandel

Bewegungsarmut in der Alltagsbewegung

Versportlichung der Kindheit

Gesundheitszustand

Motorische Leistungsfähigkeit

Anteil der Kinder in Sportvereinen

Veränderte kindliche Entwicklung

- Mangelnde Sinneserfahrung
- Mangelnde Bewegungserfahrung
- Mangelnde Spielerfahrung
- Mangelnde Eigentätigkeitserfahrungen
- Mangelnde Sozialerfahrung
- Mangelnde Konzentrationsfähigkeit

Bewegungsprotokoll

07.00 – 07.15	**Aufstehen, Anziehen, Fertigmachen**	15	
07.15 – 07.35	**Frühstück**	25	
07.35 – 07.45	**Autofahrt zur Schule**	10	
07.50 – 12.10	**Schule/Unterricht**	210	**50**
12.15 – 12.25	**Autofahrt nach Hause**	10	
12.30 – 13.00	**Mittagessen**	30	
13.00 – 13.45	**Hausaufgaben**	30	
13.45 – 15.00	**Playstation/PC im Zimmer spielen**	75	
15.00 – 15.15	**Autofahrt zum Musikunterricht**	15	
15.15 – 16.15	**Musikunterricht**	60	
16.15 – 16.30	**Autofahrt nach Hause**	15	
16.30 – 17.00	**Legospielen im Zimmer**	30	
17.00 – 17.10	**Autofahrt zum Fußballtraining**	10	
17.15 – 18.15	**Fußballtraining**		**60**
18.15 – 18.25	**Autofahrt nach Hause**	10	
18.25 – 18.35	**Duschen,…**	10	
18.35 – 19.15	**Fernsehen**	40	
19.15 – 19.45	**Abendessen**	30	
19.45 – 20.00	**ins Bett ….**	15	
20.00 – 07.00	**Schlafen**	660	

Bewegungswelt heutiger Kinder wird zur Sitzwelt!

Bewegungstagebuch 1000 Kinder (6-10 Jahre) BÖS 2004

liegen	9 Std.
sitzen	9 Std.
stehen	5 Std.
bewegen	1 Std.

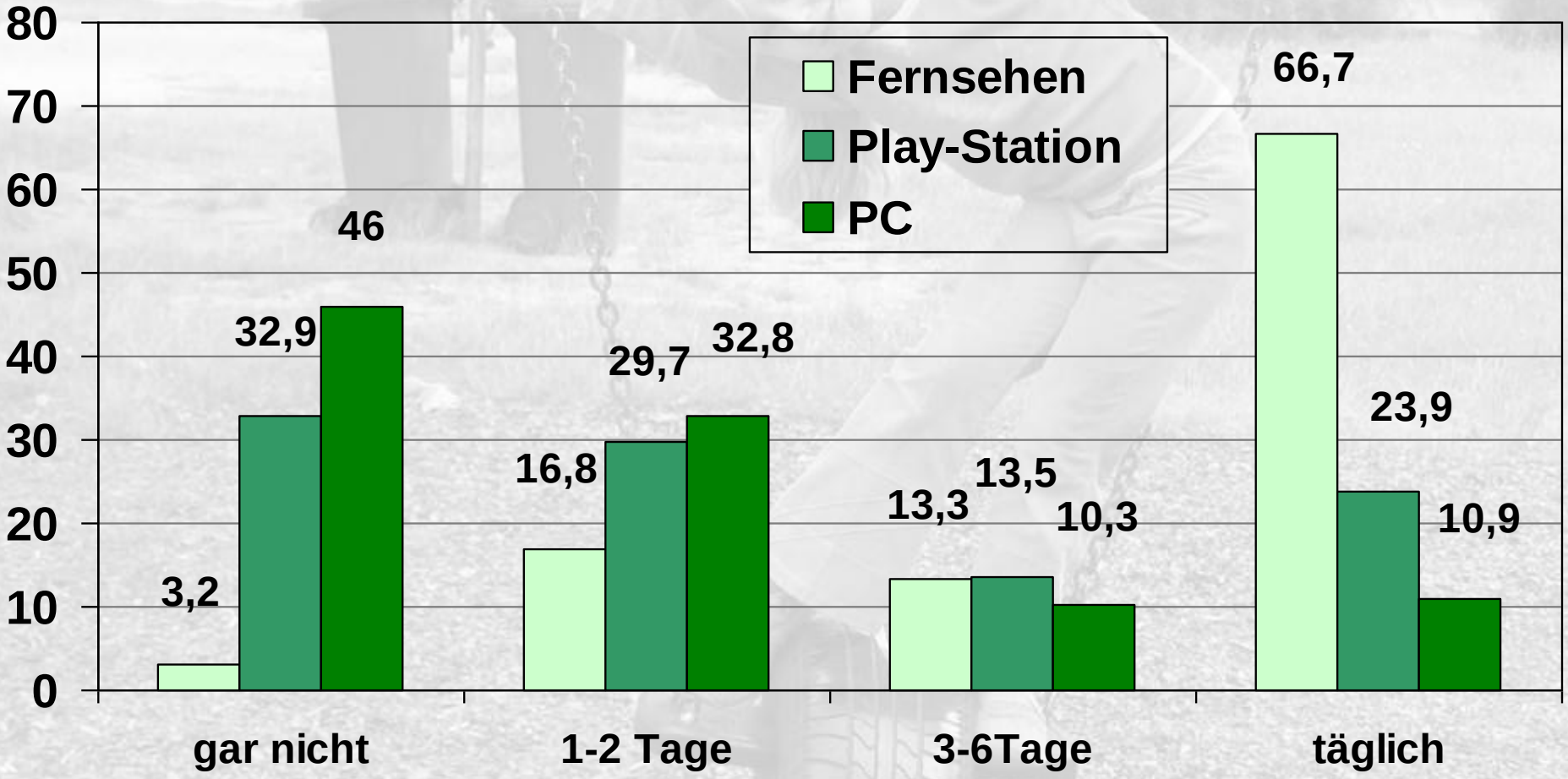
Sport oder

intensive Bewegung

15-30 Min am Tag

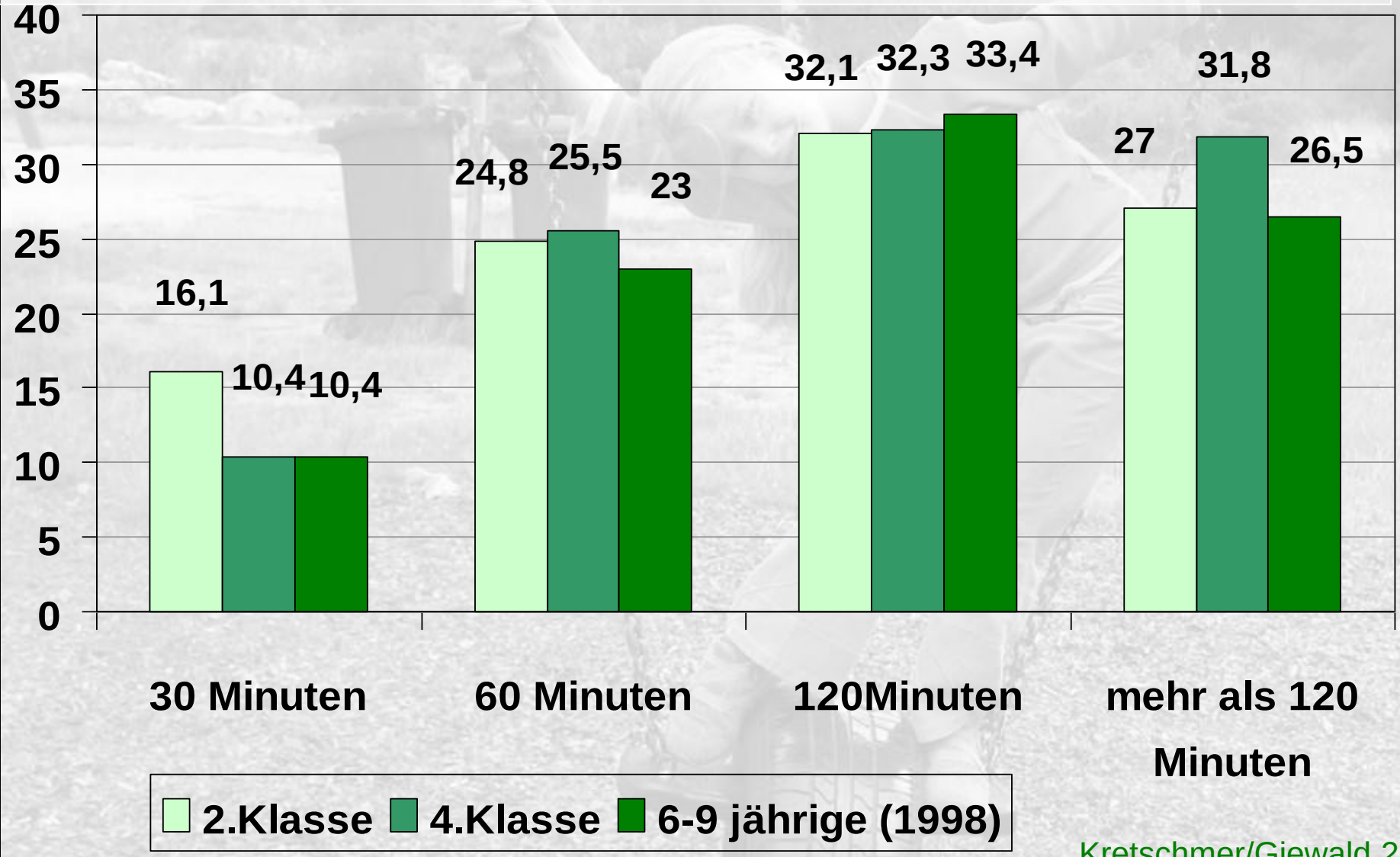
Wo bewegen sich Kinder und wo nicht?

Nutzung unterschiedlicher Medien



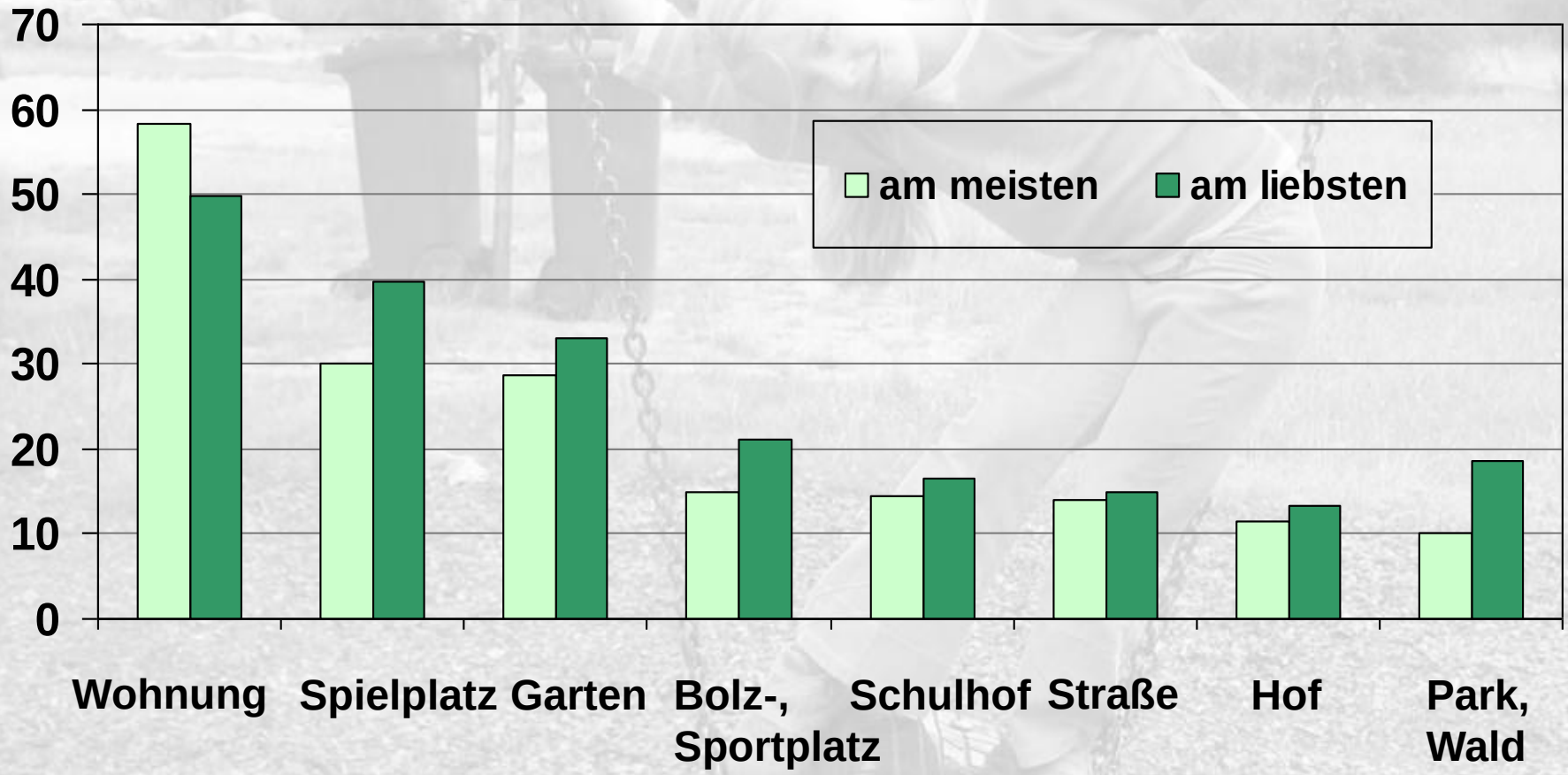
Kretschmer/Giewald 2006

Fernsehdauer



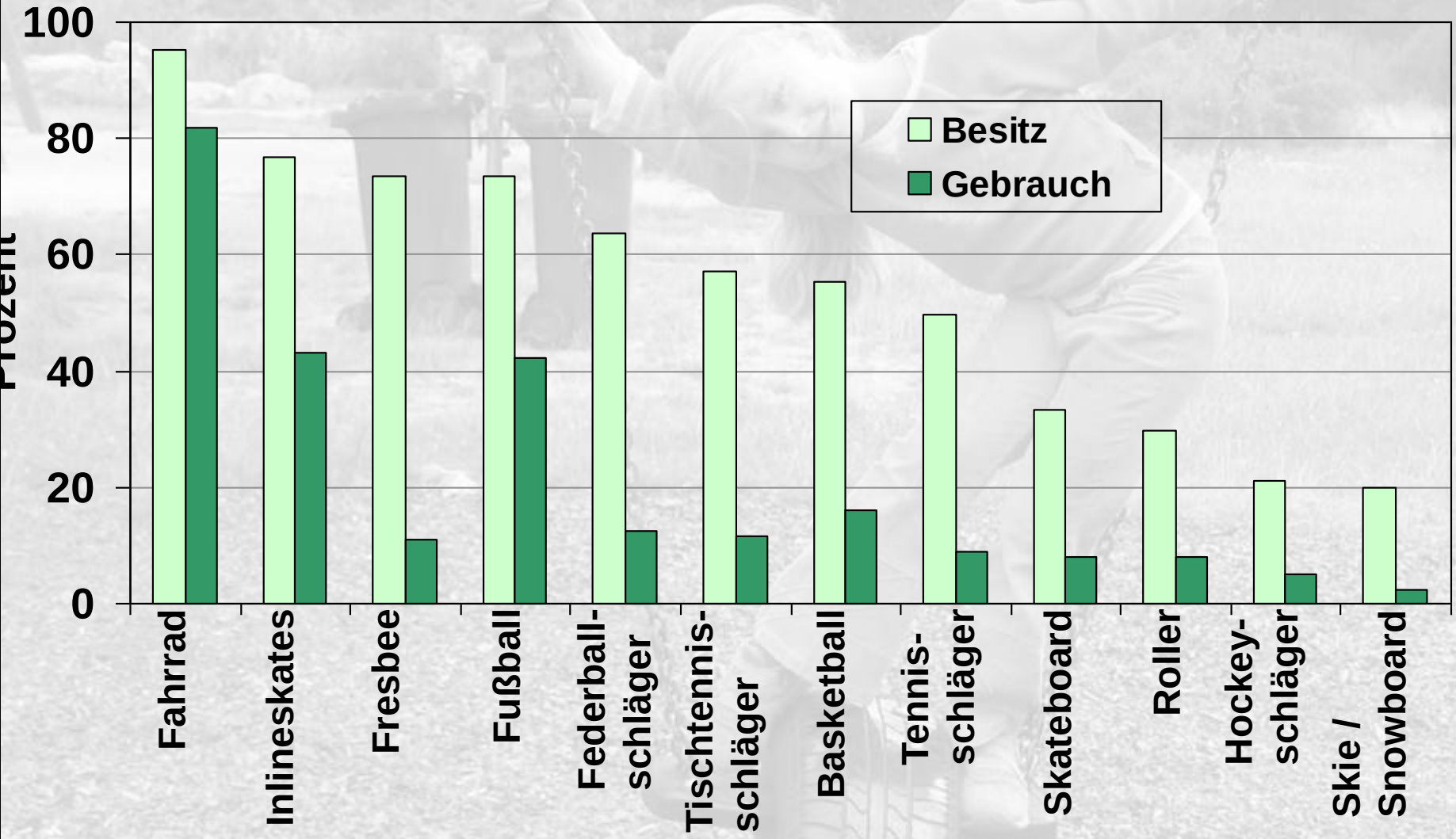
Kretschmer/Giewald 2006

Bewegungs- und Spielorte



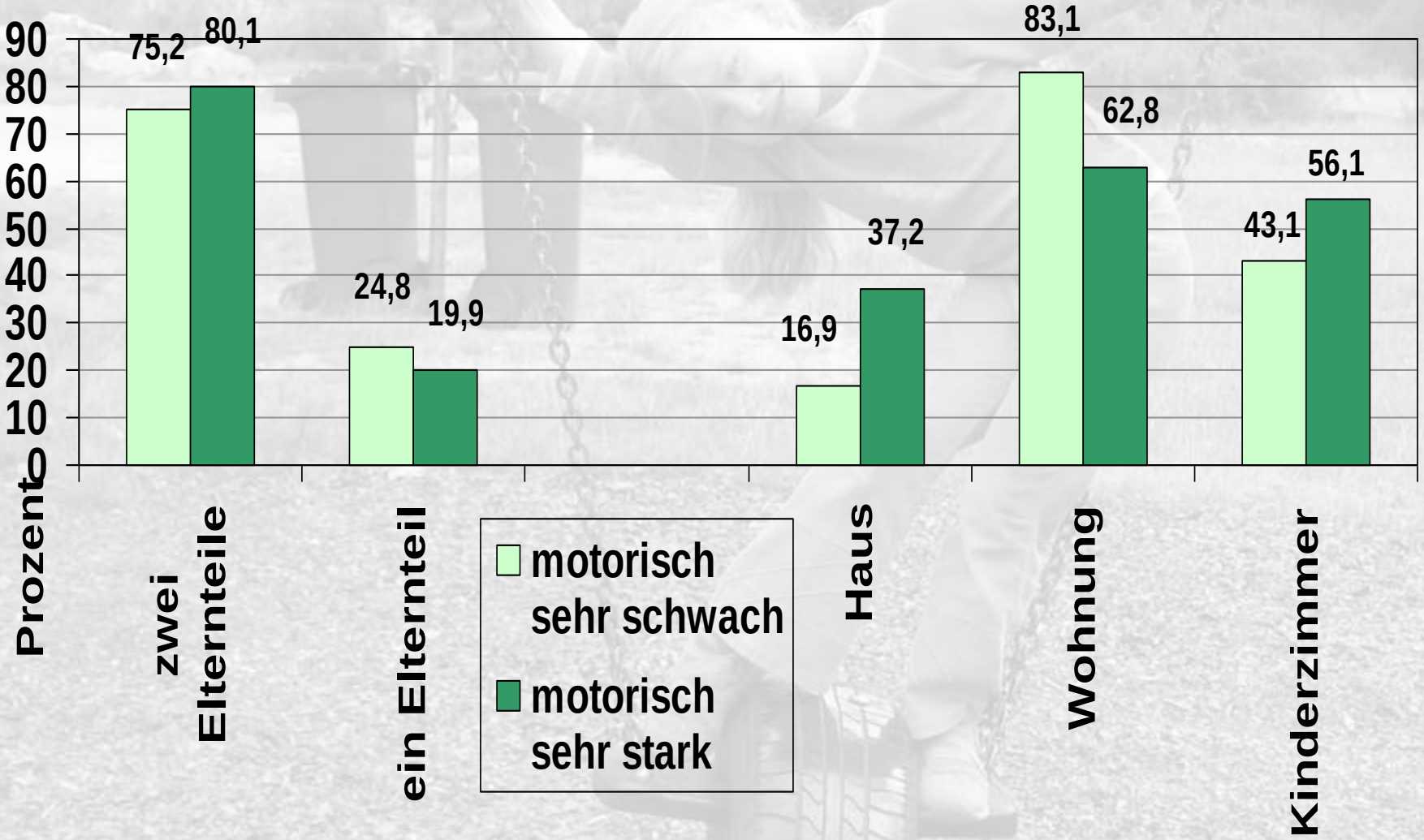
Kretschmer/Giewald 2006

Sportgeräte



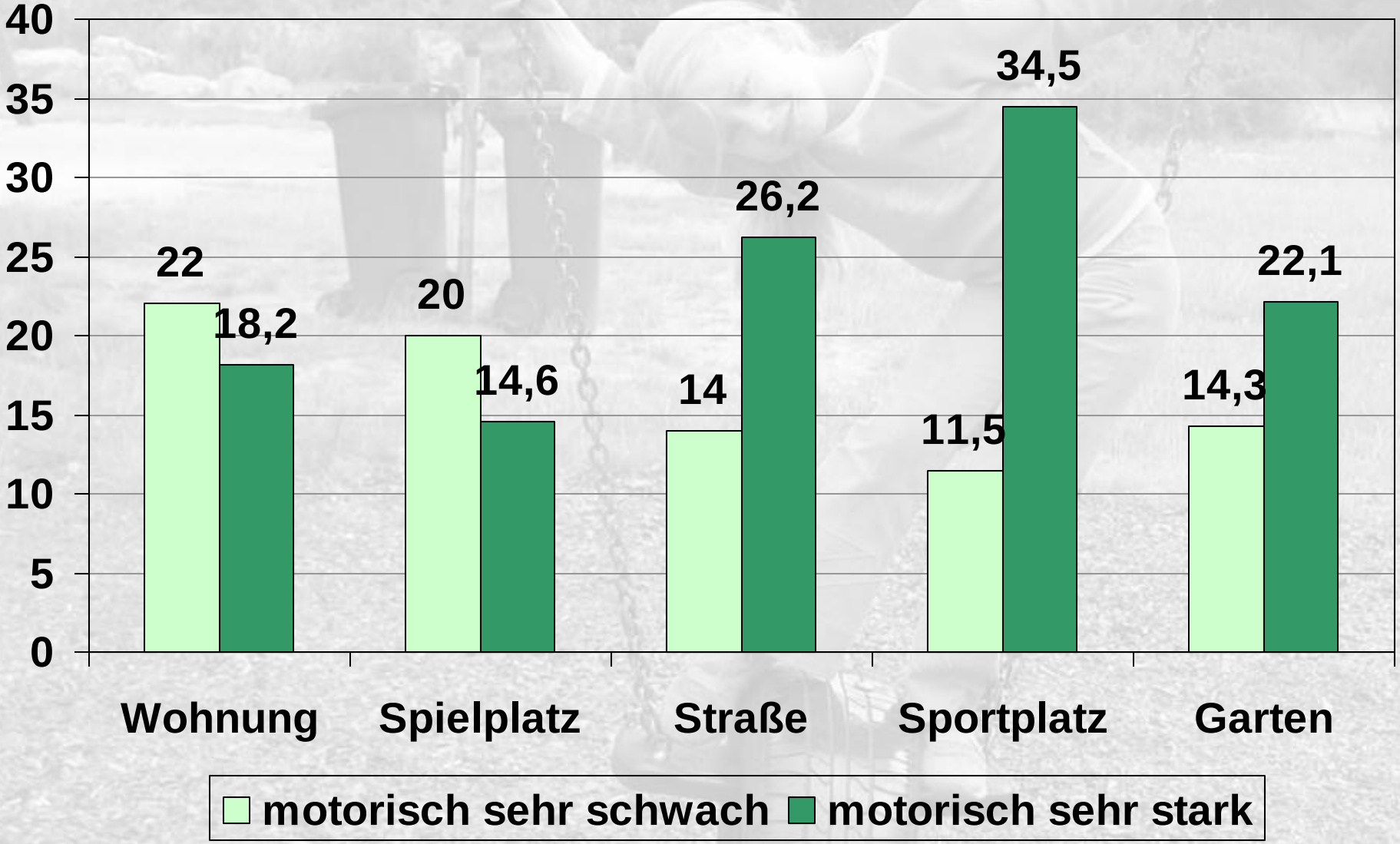
Kretschmer/Giewald 2006

Leistungsvergleich: Familien-/ Wohnverhältnisse

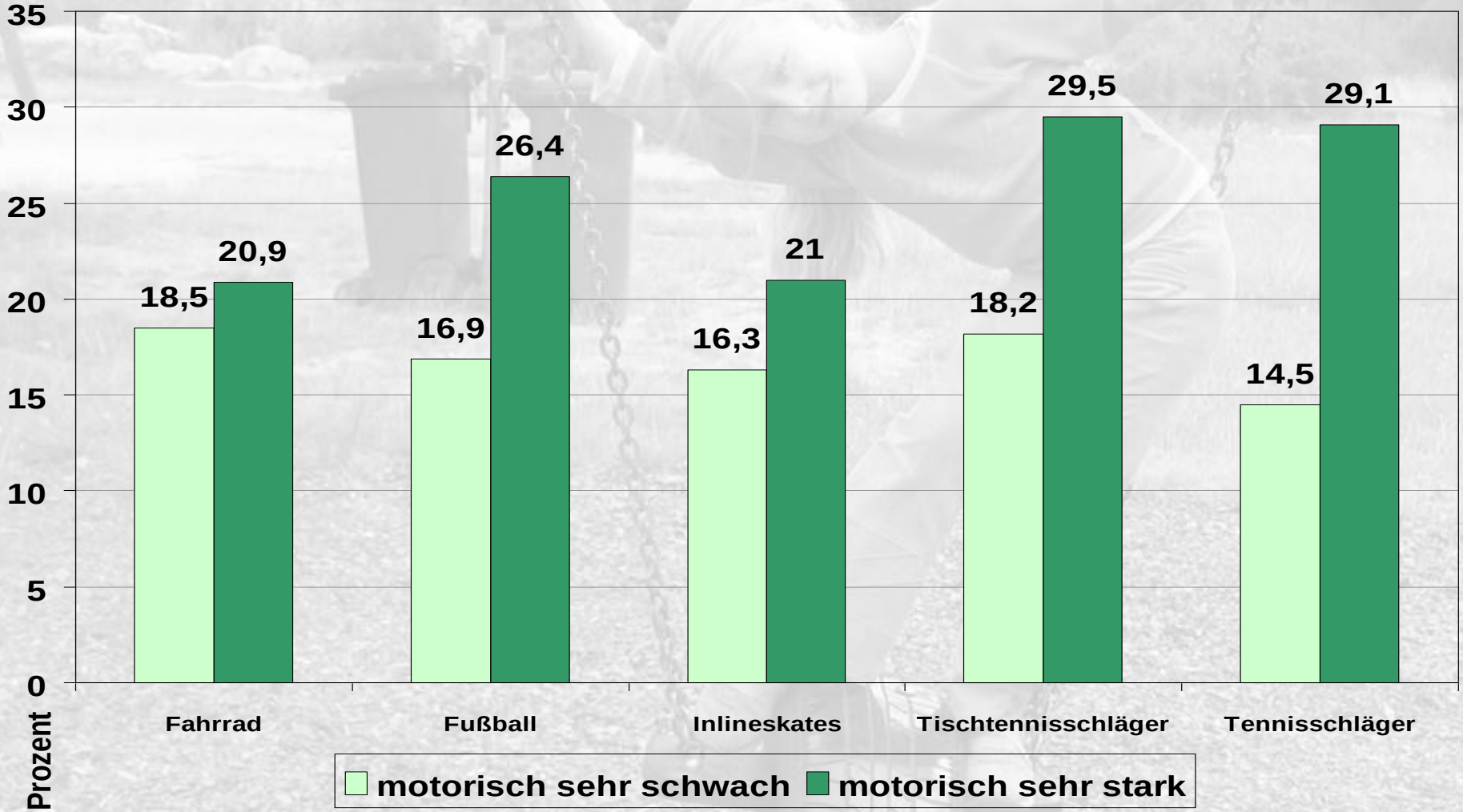


Kretschmer/Giewald 2006

Leistungsvergleich: Bewegungs- / Spielorte

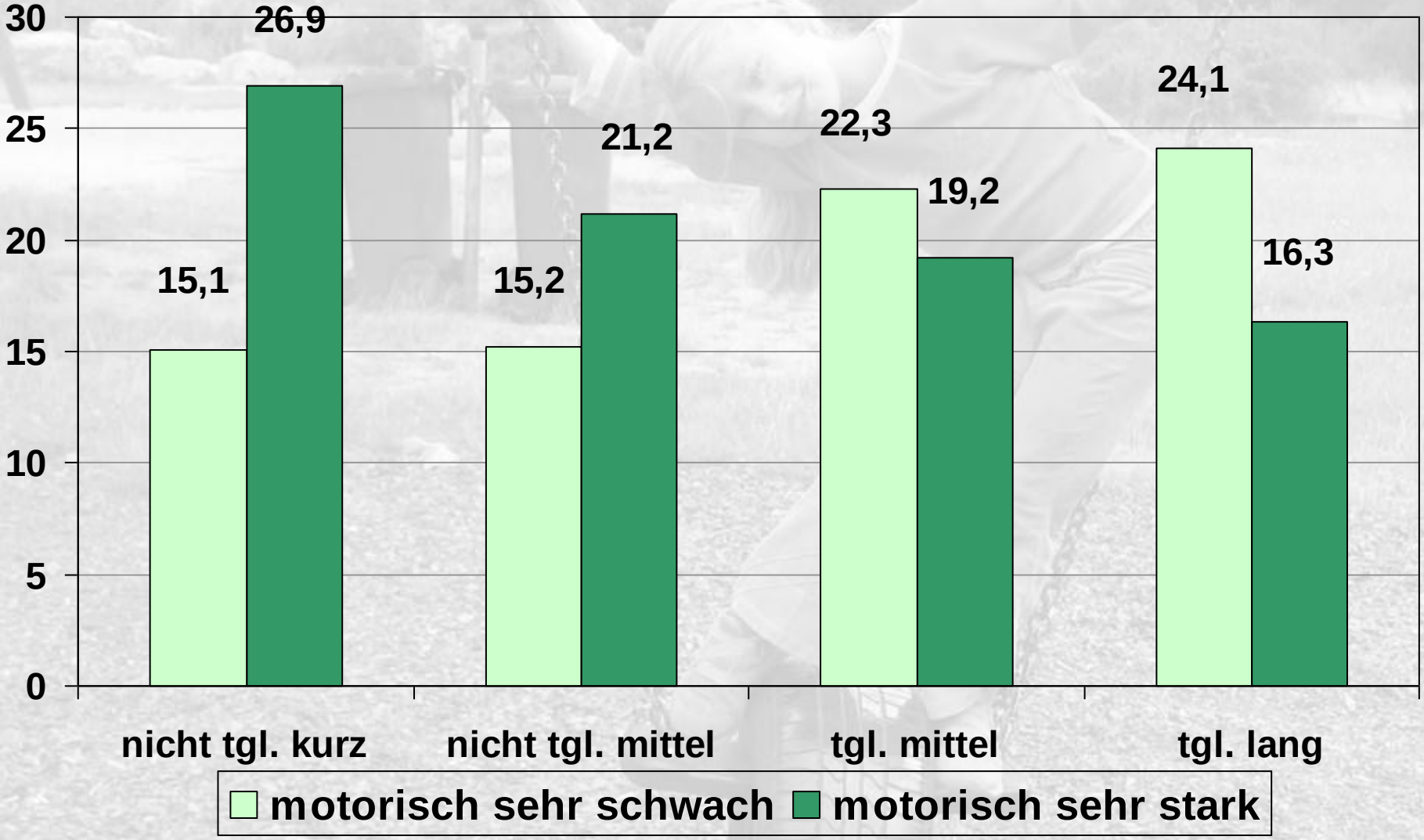


Leistungsvergleich: Sportgeräte



Kretschmer/Giewald 2006

Leistungsvergleich: Fernsehdauer



Erklärungsmodell der Auswirkungen und Folgen der veränderten Kindheit

Ursache

veränderte Lebens- und Bewegungsbedingungen

Wirkung

veränderte kindliche Entwicklung

Maßnahmen

veränderte Erziehungskonzepte

Warum ist Bewegung so wichtig?

Welche Bewegungs-angebote brauchen Kinder?

Was können wir tun?

Bewegungsreiche Umwelt

Kinderzimmer als Bewegungsraum gestalten; zu gemeinsamen Bewegungen auffordern; bewegliche Gegenstände anbieten

- Sinnliche Wahrnehmung
- Beweglichkeit
- Körpergefühl

Selbsttätigkeit

Ohne Hilfen ausprobieren können; Verantwortung übernehmen; Wirksamkeit des eigenen Handelns erfahren

- Selbstbewusstsein
- Kreativität;
- Zielgerichtetes Denken und Handeln

Kindorientierung

Kinder benötigen ihre eigene Zeit und ihren Rhythmus sich zu entwickeln und zu lernen; Angebote zur Kompetenzerweiterung und als Herausforderung

- Selbstbewusstsein
- Eigenwirksamkeit
- Motivation und Interesse

Materialerfahrung

Räumliche und materielle Umwelt erleben und kennen lernen

- Umgehen mit Materialien
- Anpassen, Wissen um Veränderungen

Was können wir tun?

Sozialerfahrung

Kontakt mit anderen Kindern;
gemeinsames Handeln und erleben

- Toleranz/Rücksichtnahme
- Regelverständnis
- Regelakzeptanz

Partner sein

Den Kindern nicht alles vorsetzen;
Ihnen die Spielleitung überlassen; sich auch mal zurückziehen

- Eigentätigkeit
- Selbstbewusstsein
- Kreativität/Motivation

Fehlender Leistungsdruck

Vergleich mit anderen Kindern nicht in den Vordergrund stellen;
Spiele ohne Gewinner;
Lob für die individuellen kleinen und großen Schritte

- Selbstbewusstsein
- Motivation
- Offenheit

Körpererfahrung

Eigenen Körper besser kennen lernen,
ihn wahrnehmen, ausprobieren und erleben

- Körpergefühl/Einschätzung
- Wissen um Stellung im Raum → logisches Denken

Bewegungs(t)räume gestalten

Kinder benötigen Raum für …

Rollenspiele:

Verkleiden, Schminken, Puppenspiel, Tücher und Decken

Kreatives und konstruktives Gestalten:

Malen, Basteln, Steck- und Legematerial, Experimentiermaterial

Sinneserfahrungen:

Tastwände, Riechsäulen, Farben und Musik

Bewegung:

Matratzenelemente zum Springen, Rollen, Höhlen und Berge bauen, Klettern, Schaukeln,..

Bewegungs(t)räume gestalten

Kinder benötigen Raum für …

Entspannung:

Lese- und Kuschelecke

Freies Spiel:

Vielfältiges Spielzeug, gezielt ausgewählt

Alltagsmaterialien:

Gestaltbares Spielzeug, Pappröhren, Zeitungen, Kastanien oder Murmeln, Pappkartons als Höhlen,

Unterteilungen:

Tücher, Seile und Wäscheklammern zum Höhlenbau, Spinnennetze

Kurze Bewegungszeit

Zeitung mal nicht zum Sitzen sondern zum Bewegen!

Was können wir täglich tun?

Bewegungskiste (Im Flur einen Korb mit Spielgeräten):

Tennisbälle, Fuß- oder Basketball, Tischtennisschläger/Pingpongbälle, Federballspiel, Indiaka, Murmeln, Frisbeescheiben, Hulahoop-Reifen, Boccia, Kegelspiele, Springseile, Hüpfgummis, ...

Aktivplaner (In Küche oder Flur einen Familien-Bewegungs-Kalender):

jeder trägt innerhalb z.B einer Woche, wo und wie viel er sich täglich bewegt hat.

Bewegungsräume schaffen (Kinderzimmer zum Bewegungszimmer):

z. B. Wackelbretter oder Wurfscheiben, Tür-Reck für Turnübungen, Kletterseil an Zimmerdecke, Matratzen zum Toben, …

Sportinteresse wecken (gem. Besuch von Sportveranstaltungen):

Schnupperkurse von Vereinen, Miteinander Sport machen, …

Zu Fuß oder mit dem Rad (im Ort unterwegs):

Zum Kindergarten, zur Schule, zum Einkaufen, …

Zum Kindergarten zu Fuß …

… Kommunikation

… Orientierung/ Raumwahrnehmung

… Verkehrserziehung

… Umwelt/Sicherheit

Kinder benötigen …

… anregende Bewegungsangebote
… herausfordernde Bewegungsräume

… Orte zum Spielen /… Spielräume

Entdecken
Ausprobieren
Erkunden

selbstständiges Handeln
eigene Entscheidungen
individ. Sinngebungen

DLV-Projekt „Kinder in Aktion“

Projektablauf

07.30 – 08.30	Aufbau
08.30 – 09.00	Besprechung
09.00 – 09.15	Begrüßung „Wir gehen ab wie eine Rakete“
09.15 – 10.00	Praxis I (9 Bewegungsstationen)
10.00 – 10.30	PAUSE
10.30 – 11.15	Praxis II (9 Bewegungsstationen)
11.15 – 11.30	Abschied

Konzeptionsmodell

Angelehnt an „LA in Aktion“

Offene Bewegungsstationen
(selbstständiger Wechsel mit Laufkarte)

2 Praxisteile (45 Min.) dazwischen mit Pause

Erzieher und Eltern als Stationsleiter

Nutzung von Alltagsmaterialien

Bewegungsstationen

6 „Alles fliegt in Korb und Eimer“

7 „Inselsuche“

„Wir bewegen uns wie unsere Lieblingstiere“

1

2 „Würfel“

Begrüßung „Wir gehen ab wie eine Rakete“

„Die fliegende Zeitung“

5

8 „Der Teppichhändler“

„Bierdeckel“

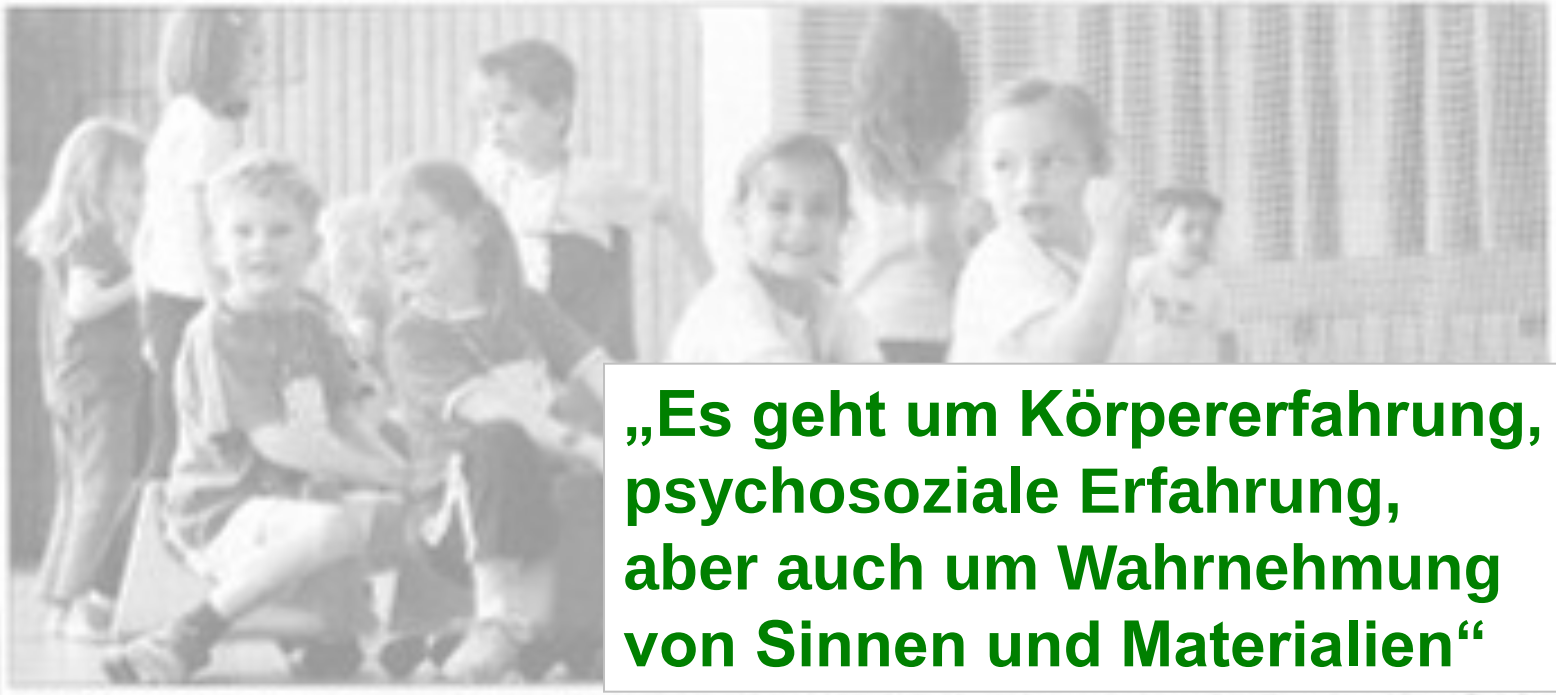
9 „Rolldini“

3 „Von der Erde zum Mond und wieder zurück“

4

Presseberichte

„Wenn sie in die Schule kommen, ist manches zu spät“



„Es geht um Körpererfahrung, psychosoziale Erfahrung, aber auch um Wahrnehmung von Sinnen und Materialien“

„ … Spaß an Bewegung und grundlegende Bewegungserfahrungen vermitteln“

Young Athletics

www.leichtathletik.de

18.5.2006 | Young Athletics | du

Mit „Kinder in Aktion“ eine Brücke bauen „Kinder in Aktion“, ein zeitgleich mit „LA in Aktion“ (Ulm 17 Mai) stattfindendes Pilotprojekt

„Wir sind begeistert von den Möglichkeiten dieser Bewegungsstationen, …“

in

Südlich von Darmstadt, in der Sport- und Kulturhalle Alsbach-Hähnlein, konnten 60 Vorschulkin

der ortsansässigen Kin

Spielstationen neben v

Körpererfahrungen auc

… eine Brücke vom Kindergarten zur Grundschule (…) eine spätere sportartgerichtete Ausbildung erleichtern.

Ergänzt wurde dies dur

Sinneswahrnehmung nach dem Konzept „Erfahren und Bewegen durch

… Heranführung von Kindern, durch Ausbildung ihrer motorischen, psycho-sozialen und kognitiven Kompetenzen an die Kinderleichtathletik …

Einstieg mit einer „Rakete“,

angeleitet durch

Projektleiter Dominic Ullrich

(DLV-Projektgruppe

Ausblick

Beratung und Begleitung des Bewegungsangebotes in Kindertagesstätten und Kindergärten

Partner von Sport- und Bewegungskindergärten in Kooperationen mit Vereinen

Multiplikatorenausbildung/Aus- und Fortbildung (Eltern/Erzieher/Trainer/Lehrer)

Zielsetzung

Heranführung von Kindern, durch Ausbildung ihrer motorischen, psycho-sozialen und kognitiven Kompetenzen an die Kinderleichtathletik

Konkrete Projektmöglichkeiten

Projekttag Kinder in Aktion“

Elterninformationsabend „Bewegung ist (k)ein Kinderspiel“

Gemeinsame Aus- und Fortbildung (Eltern/Erzieher/Trainer/Lehrer)

Zusammenarbeit mit Sportvereinen Bewegungsangebote im Kiga und angeleitete Angebote für Kiga in Vereinshallen

Beratung bei Bewerbung bei der Sportjugend „Bewegungsfördernder Kindergarten“

… uuuund … Vielen Dank!