



# Gesundheit

## durch Bewegung und Sport ... ... denn es ist nie zu früh



### Mag. Wolfgang Göschl

studierte Sport- und Erziehungswissenschaften in Graz und ist staatlich geprüfter Diplomtrainer

Nachwuchssport und Trainer für elementare Bewegungserziehung. Er unterrichtet an der KF Universität Graz und an der pädagogischen Hochschule in Graz unterschiedliche Aspekte des Kindersports und der Bewegungsentwicklung von Kindern. 1992 gründete der vielfache Staatsmeister in der Leichtathletik und Masters Europameister das Primärsportmodell in Graz. Mehr als 25.000 Kinder nahmen in den letzten 20 Jahren an über 1.500 Sportkursen teil.

[www.primaersport.at](http://www.primaersport.at)

Die Österreicher sind unsportlich, belegen zahlreiche Studien. So sehr, dass aufgrund von Bewegungsmangel von ernsthafter Gesundheitsgefährdung gesprochen werden kann. Doch schon unter Kindern findet man mehr und mehr „Bewegungsmuffel“, obwohl das nicht sein dürfte, denn der kindliche Bewegungsdrang stellt eigentlich eine Naturnotwendigkeit dar.

■ TEXT: MAG. WOLFGANG GÖSCHL

**H**aben Sie nicht das Bild vom strampelnden Baby vor Augen, das ständig und mit dem gesamten Körper in Bewegung ist?

Haben Sie noch nie Kleinkinder beobachtet, die einfach auf die Welt zugehen, in sie förmlich eintauchen und alles interes-

sant, wert zu entdecken und zu begreifen finden? Bewegung ist der Motor dazu.

### Gestärkt durchs Leben dank Bewegung

Weil das Körperwachstum einen erhöhten Stoffwechsel benötigt, haben Kinder

von Natur aus einen erhöhten Bewegungsdrang. Doch was passiert, wenn ein Kind vor dem Fernsehgerät, dem Computerspiel oder aber auch in der Schule zu lange sitzt? Es wird müde, es wird träge, es wird zappelig. Zu langes Sitzen verringert die Durchblutung, den Stoffwechsel und auch die Sauerstoffzufuhr in der Muskulatur sowie im Gehirn. Ein zappeliges Kind im Unterricht müsse daher keineswegs automatisch hyperaktiv sein. Ein ausreichendes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten ist aber nicht nur aus diesem Grund absolut unumgänglich. Kinder lernen auch in und durch Bewegung ihre Welt kennen, indem sie ihre Umwelt aktiv erkunden. Das hilft ihnen, Neues zu entdecken, physikalische Grundgesetze wie zum Beispiel Geschwindigkeit, Beschleunigung oder Schwung zu verstehen, noch lange bevor sie diese benennen können. Das hilft ihnen, sich zu orientieren, adäquat auf äußere Einflüsse zu reagieren, sie lernen aber auch Antizipation und ihren Körper koordiniert einzusetzen. All das verleiht Sicherheit und letztlich auch Selbstwert. Und das hilft ihnen auch später im Leben: Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich diese Fähigkeiten angeeignet haben, ein geringeres Risiko aufweisen, Arbeits- oder Freizeitunfälle zu erleiden, da sie Gefahren rechtzeitig erkennen, richtig einschätzen und adäquat reagieren. Ein gezieltes Koordinationsprogramm bei deutschen Kindergartenkindern hat die Unfallhäufigkeit um mehr als 20 Prozent reduziert.

Positiv erlebter Sport und Bewegung erfüllen darüber hinaus auch eine wesentliche Aufgabe im Sozialisierungsprozess von Kindern. So wie Kinder durch Bewegung ihre Umwelt entdecken, lernen sie auch ihre Mitmenschen kennen und ebenso mit ihnen umzugehen und damit auch die eigene Rolle in der Gruppe zu definieren. Wesentlich für später ist jedoch, dass Kinder durch viele positive Erfahrungen in und durch Bewegung eine positive Grundeinstellung zum eigenen Körper entwickeln. Wer es gewohnt ist, auf einem höheren Aktivitätsniveau zu agieren, betreibt auch später in Lebensphasen, in denen Bewegung zum Beispiel aufgrund von Ausbildung oder beruflichen Notwendigkeiten zurückgestellt werden muss, doch noch zumindest ein bisschen Sport. „Einmal Sport – immer Sport“!

## Freude an der Bewegung vorleben und weitergeben

Welche Rolle kommt nun aber den Eltern zu? „Erziehung heißt vorleben!“ – Eltern, die selbst aktiv sind und sich selbst gerne und motiviert bewegen, vermitteln ihren Kindern auch diese positive Werthaltung zu Bewegung und Sport in erhöhtem Maße. Kinder lernen durch Nachahmung sowohl Einstellungen als auch Verhaltensweisen ihrer Eltern. Umgekehrt können Kinder auch zu „Couch Potatoes“ erzogen werden, indem man sie vor dem TV-Gerät ruhigstellt. Das Fernsehen eignet sich als „Babysitter“, weil es – ebenso wie der Computer – Kinder durch all die visuellen Eindrücke, all die schrillen Töne, all die bunten Bilder, aber auch all die spannenden Abenteuer in den Bann zieht, sie mit Reizen überflutet und daher deren Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Doch ein Ausflug in den Wald bietet ebenso viele Reize und ist gesünder. Aber dafür müssten sich die Eltern Zeit nehmen. Gerade diese wertvolle Zeit der Eltern für ihre Kinder hat sich in den vergangenen Jahren allerdings immer mehr reduziert und Erziehungsverantwortung wird mehr und mehr an Kinderkrippen, Kindergärten und Schulen abgeschoben.

## „Ein Zeitgeschenk für Kinder“

Das Primärsportmodell in Graz hat daher unter anderem einen Schwerpunkt auf die Eltern-Kind-Turnkurse gelegt, die unter dem Motto „Ein Zeitgeschenk für Kinder“ angeboten werden. Das Credo lautet: Kindern die Zeit zu geben, die sie brauchen, um sich zu entwickeln, und sich Zeit zu nehmen, sie dabei zu begleiten. Und diese gemeinsame Zeit tut beiden

gut, auch den Eltern, weil sie sich bewusst auf ein Bewegungsabenteuer mit ihren Kindern einlassen können und gemeinsam sehr viel Freude haben. So finden in den letzten Jahren auch mehr und mehr Väter den Weg in die Turnhallen. Hier haben sie nicht nur die Möglichkeit, in und durch Bewegung ihre Beziehung zu den Kindern zu pflegen, sie können sich auch selbst ein wenig austoben.

Nicht selten sind es auch Oma und Opa, die mit ihren Enkeln zur Turnstunde kommen und ihre eigene Kindheit beim gemeinsamen Schaukeln, Balancieren oder Fangen spielen wieder entdecken. Oft ist es für die Großelterngeneration einfach nur schön, als Zuseher den Turnkursen beizuwohnen und diese unbändige Energie und Bewegungsfreude ihrer Enkel zu beobachten.

## So bleibt die „Faszination Bewegung“ erhalten

Werden die Kinder dann älter, stellt sich sehr oft die Frage: „Welcher Sport ist der

→



„Auch in Hinblick auf Bewegung ist es für Eltern wichtig, den Kindern die Zeit zu geben, die sie brauchen, um sich zu entwickeln, und sich Zeit zu nehmen, sie dabei zu begleiten.“



„ So wie Kinder durch Bewegung ihre Umwelt entdecken, lernen sie dadurch auch ihre Mitmenschen kennen und mit ihnen umzugehen. „

Richtige für mein Kind?“ Zwei Prämissen haben sich in diesem Zusammenhang bewahrt. „Weniger ist mehr“ und eine vielseitige Sportausbildung ist meist günstiger als eine zu frühe Spezialisierung. Viele Eltern sind oft sehr ehrgeizig, machen Druck auf ihre Kinder und können kaum abwarten, dass Kinder Fähig-

keiten und Fertigkeiten erlangen, zu denen sie entwicklungsbedingt noch gar nicht in der Lage sind. Dies beginnt bereits ganz früh beim Gehenlernen – einer Entwicklung, die einem inneren Plan folgt und bei jedem Kind von unterschiedlich langer Zeitdauer ist. Oft werden Kleinkinder an Händen hochgezogen und nahezu mitgeschliffen, obwohl diese die Hüft-Becken-Stabilität für richtiges Gehen noch gar nicht erlangt haben. Ähnliches Elternverhalten zeigt sich beim Schifahren, Eislaufen, Radfahren oder Schwimmen. In all diesen Bereichen sollten die Qualität der Ausführung und die entwicklungs-mäßigen Prädispositionen im Vordergrund stehen und nicht das

möglichst frühe Erlernen. Viele Eltern wollen ihre Kinder auch möglichst früh zum Fußball bringen. Natürlich haben auch schon die Kleinsten Spaß daran, den Ball zu treten. Ein richtiges Zusammenspiel ist aber entwicklungsbedingt erst ab der 3. Klasse Volksschule zu erwarten. Die Kinder müssen schließlich ihre Egozentrik aufgeben, sonst laufen alle gleichzeitig auf den Ball zu oder werden diesen nie einem anderen abgeben.

Wichtig ist, dass Kinder positive Erfahrung mit Sport machen und diesen freudig erleben. Zu oft werden unsere Jüngsten aber zu früh in ein Leistungssportgefüge hineingedrängt, überfordert und verlieren den Spaß an der Sache. Es sollte immer das Kind als Mensch mit all seinen Besonderheiten und Potenzialen im Mittelpunkt stehen. Diese Potenziale sollten gefördert werden, und zwar in einem verantwortungsvollen Umfeld, das Motivation, Freude und individuelle Förderung durch entwicklungsbedingte Rücksichtnahme in den Mittelpunkt rückt. So kann die „Faszination Bewegung“ erhalten bleiben und als wesentliche und gesundheitsfördernde Ressource uns ein Leben lang begleiten. ■

Wichtig ist, dass Kinder positive Erfahrung mit Sport machen und diesen freudig erleben. Zu oft werden unsere Jüngsten aber zu früh in ein Leistungssportgefüge hineingedrängt, überfordert und verlieren den Spaß an der Sache. Es sollte immer das Kind als Mensch mit all seinen Besonderheiten und Potenzialen im Mittelpunkt stehen. Diese Potenziale sollten gefördert werden, und zwar in einem verantwortungsvollen Umfeld, das Motivation, Freude und individuelle Förderung durch entwicklungsbedingte Rücksichtnahme in den Mittelpunkt rückt. So kann die „Faszination Bewegung“ erhalten bleiben und als wesentliche und gesundheitsfördernde Ressource uns ein Leben lang begleiten. ■

Mit den 5 Säulen zu Gesundheit und Wohlbefinden!

Wir machen Sie fit – 200-mal in Österreich!

Wenn Sie noch nicht Kneippbund-Mitglied sind: Melden Sie sich beim Kneippbund an – einer der 206 Kneipp-Aktiv-Clubs ist sicher auch in Ihrer Nähe. Viele Veranstaltungsangebote (Gymnastik, Vorträge, Schlank mit Kneipp, Kurse usw.) und 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- jährlich.



Ihrer Gesundheit zuliebe!

VERANSTALTUNGSHINWEIS  
Seminar Kneipp-Akademie

Erlebnis-Pädagogik-Programm  
in Kindergarten und Schule  
sowie für Kneipp-Übungsleiter

Referent: Mag. Wolfgang Göschl

Ort: Schloss Schielleiten,  
Stubenberg am See, Steiermark

Teil 1:  
10./11. April 2015  
Freitag, 14.00 bis Samstag, 17.00 Uhr

Teil 2:  
29./30. Mai 2015  
Freitag, 14.00 bis Samstag, 17.00 Uhr

Kursgebühren: € 230,-, davon Selbstbehalt € 80,- (für beide Teile)

Teilnehmer:  
Kneipp-Übungsleiter mit abgeschlossener Ausbildung, die eine Eltern-Kind-Turngruppe planen, Absolventen der Basisausbildungen „Kneipp im Kindergarten“ und „Kneipp macht Schule“

Information und Anmeldung:  
Bundessekretariat, 0 38 42 / 2 17 18 12,  
leoben@kneippbund.at

ANMELDUNG zum Kneipp Aktiv-Club

Einsenden an:  
Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, A-8700 Leoben.

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau  Herr  Firma Titel

Nachname

Vorname Geb.Dat.

Straße Hausnr./Stiege/Stock/Tür

PLZ Ort

E-Mail

Tel./Handy

Datum Unterschrift

Tel. 03842 / 21718  
www.kneippbund.at · office@kneippbund.at

Die Mitgliedschaft kann  
jährlich bis zum 31. 10. schriftlich  
gekündigt werden.