



FIT UND XUND #85

KINDER ZU BEWEGUNG MOTIVIEREN – SO GEHTS

Vergangene Woche erzählte mir eine Mutter aus Deutschland, dass an der Grundschule ihrer Tochter der Purzelbaum aus dem Schulsport gestrichen wurde, mit der Begründung, dass dieser zu Verletzungen führen könne. Im Laufe meiner 30-jährigen Tätigkeit als Leiterin Jugend & Sport habe ich bereits festgestellt, dass Kinder je länger je weniger motorisch und koordinativ begabt sind.

Aber nicht nur diese Schwächen kommen auf unsere nächste Generation zu. Wissenschaftler und Ärzte stellen eine Zunahme an Diabetes, Sarkopenie (Muskelchwund), Osteoporose und Demenz fest. Und das nicht nur, weil wir immer älter werden, die Krankheiten beginnen auch immer früher. Darum ist es doppelt wichtig, dass wir Eltern unsere Vorbildfunktion wahrnehmen – und uns und unsere Kinder mehr bewegen.

Wenn Eltern ihr Kind aus Furcht vor Verletzungen ständig bremsen und nicht auf Mauern balancieren lassen oder es auf dem Spielplatz auf alle Gefahren hinweisen, tun sie ihm keinen Gefallen. Es wird sich bald nicht mehr getrauen, irgendwo hochzuklettern. Solche Kinder



Kinder am Handy – heute ein gängiges Bild. Die Bildschirmzeit sollte aber stets kürzer bleiben als die Zeit in Bewegung.

verletzen sich später besonders oft, weil sie sich ungeschickter anstellen als Gleichaltrige mit einem grösseren Bewegungsrepertoire.

Ideen für ein bewegteres Leben:

- Mit den Kindern in die Natur gehen. Diese regt dazu an, sich zu bewegen.
- Den Kindern etwas zutrauen. Sie können selber gut abschätzen, wie hoch sie auf den Baum klettern oder auf welcher Mauer sie balancieren können. Das heisst nicht «einfach machen lassen», sondern je nach Aktivität auch mal sichern oder aufmerksam beobachten.
- Auch in Städten gibt es unzählige Möglichkeiten: Treppen laden

zu Hüpfspielen ein, ein Hydrant zum Klettern. Vor meiner Tochter war keine Strassenlaterne sicher. Seilspringen, Gummitwist oder «Himmel und Hölle» kann überall gespielt werden.

- Regen ist kein Hindernis. Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Und wenn es draussen doch mal keinen Spass macht, gibt es in der Region ein kinderfreundliches Hallenbad.

- Kindergarten- und Primarschulkinder sollen ihren Schulweg zu Fuss zurücklegen. Vielen Eltern scheint das zu gefährlich, doch ein Kind lernt das korrekte, sichere Verhalten im Verkehr nicht von der Rückbank des Autos aus. Und wenn die Schule im Nachbardorf ist, ist das Fahrrad sinnvoller als das Töffli. Oft heisst es «zu wenig Zeit für den Schulweg». Doch wenn wir die Bildschirmzeit am Handy anschauen, reicht das locker für hin und zurück.

- Die Kinder haben keine Lust auf eine Wanderung oder Fahrradtour? Kinder werden nicht durch Kilometer und Höhenmeter motiviert. Auch eine schöne Aussicht reicht meistens nicht. Eltern wählen besser eine Wanderung mit Feuerstelle zum Grillieren, mit See zum Baden und um Steine übers Wasser hüpf-

fen zu lassen. Im Internet werden unzählige Themen-Wanderungen für Familien mit Kids angeboten, und wieso nicht auch mal hoch zu Fuss und runter auf der Rodelbahn?

Das tönt alles nach zusätzlichem Zeitaufwand, doch wenn Eltern ihre Kinder zu Bewegung animieren, tut ihnen das selber auch gut. Nach dem langen Sitzen im Büro 20 Minuten Fussball oder Federball spielen weckt wieder auf. Mit dem Hund spazieren gehen und dabei auch selber über alle Bänkli und Baumstämme balancieren ist ideal für den Kreislauf und das Gleichgewicht.

Liebe Eltern, gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Treppe wählen statt Lift. Wer mit dem Fahrrad zum Einkaufen fährt anstatt mit dem Auto, oder wer in einem Sportverein aktiv ist oder regelmässig ein Fitnesscenter besucht, ist für die eigenen Kinder glaubwürdiger als jemand, der mit Übergewicht auf dem Sofa hängt und sein Kind zum Sport motivieren will.



Gaby Bächtold
ABC Fitness, Rheinau