



Ein Kind im Kindergartenalter braucht mindestens 180 Minuten Bewegung täglich, um sich richtig entwickeln zu können. Foto: Adobe Stock/natalialeb

VON  
SANDRA MARKERT

# Bloß kein Bewegungsstau

Normalerweise fährt Hanna, fünf Jahre, mit dem Fahrrad in den Kindergarten. Dort tobt sie erst mal eine Stunde durch die Turnhalle, später nochmals zwei Stunden durch den großen Garten. Am Nachmittag geht's zum Turnen, ins Schwimmtraining oder auf den Spielplatz. Das Mädchen ist eigentlich den ganzen Tag in Bewegung – und an den meisten dieser Tage sehr zufrieden mit sich.

Seit Kindergarten, Sportverein und Schwimmbad geschlossen haben, gerät diese Zufriedenheit immer wieder ins Wanken. Zum Beispiel, wenn Hanna morgens puzzeln oder malen soll, damit ihre Eltern ein wenig Zeit zum Arbeiten haben. „Ich will jetzt aber raus und Fahrrad fahren.“ Die Antwort „später“ ist für die Fünfjährige keine Option, sondern Anlass für einen Wutanfall. „Kinder können ihren Bewegungsdrang noch nicht zurücknehmen. Sie schaffen es ja noch nicht mal, während einer Mahlzeit still zu sitzen. Und das ist auch gut so“, sagt Janka Heller, Leiterin der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG).

Denn ein Kind im Kindergartenalter braucht mindestens 180 Minuten Bewegung täglich, um sich richtig entwickeln zu können. Besser ist noch mehr aktive Zeit. „Kinder lernen ihren Körper und ihre Umwelt über Bewegung kennen. Soziales Lernen findet beim bewegten Spiel mit anderen Kindern statt. Und beim Klettern oder gemeinsam Ball spielen entwickelt sich auch die Persönlichkeit“, sagt Susanne Weimann, geschäftsführender Vorstand der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg.

Mit zunehmendem Alter wird dieser natürliche Bewegungsdrang weniger. Teils weil wegen Schule und Arbeit einfach weniger Zeit dafür bleibt, teils, weil mit Kompetenzen wie dem Lesen neue Fähigkeiten dazukommen, sich Wissen über die Umwelt anzueignen. „Ein Kindergartenkind rennt so oft zur Regentonne, um Wasser zu holen, bis das Gefäß, dass es füllen möchte, überläuft. Ein älteres Kind hat gelernt, Mengen abzuschätzen, und geht einmal mit einer passenden Kanne“, nennt Heller ein Beispiel.

Und so liegt die nationale Empfehlung für Bewegung des Bundesgesundheitsministeriums für Kinder ab dem Grundschulalter sowie für Jugendliche nur noch bei 90 Minuten am Tag. Bei Erwachsenen schrumpft diese Zeit gar auf 30 Minuten täglich.

Das bedeutet aber nicht, dass diese

Rennen, klettern, hüpfen: Kinder sind fast den ganzen Tag in Bewegung. Werden sie dabei ausgebremst, macht sie das nicht nur unzufrieden, sie lernen auch schlechter und können sich nicht richtig entwickeln.

Bewegungszeit reicht. „Es ist vielmehr so, dass wir uns als Erwachsene den natürlichen Bewegungsdrang durch unseren Lebensstil in gewisser Weise abtrainiert haben“, sagt Susanne Weimann von der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg.

## Bewegungen in den Alltag einbauen

Es gelingt den meisten Erwachsenen, acht Stunden am Tag still am Schreibtisch zu sitzen, „obwohl der menschliche Körper dafür eigentlich gar nicht gemacht ist“, sagt Janka Heller von der BAG. Ja, die Konzentration leidet zwischen-

durch und der Rücken zwick auch. Vielleicht streckt man sich dann mal oder läuft zum Kaffeeautomaten. Aufspringen und einfach mal durchs Zimmer rennen tut in diesem Alter aber keiner mehr. „Wir unterdrücken den Bewegungsdrang, bis wir abends joggen gehen oder ins Fitnessstudio“, sagt Heller von der BAG.

Derzeit prallt nun diese geplante Bewegung der Erwachsenen in vielen Familien den ganzen Tag mit dem unkontrollierten Bewegungsdrang ihrer Kinder zusammen. Während die Eltern versuchen, nur mit dem Kopf zu arbeiten, brauchen ihre Kinder zum Lernen und Entdecken den ganzen Körper. „Kinder toben nicht durchs Haus, um die Erwachsenen zu ärgern, sondern weil es für ihre Entwicklung einfach sinnvoll ist“, sagt Heller.

Trotzdem bringen viele Familien diese unterschiedlichen und teils auch un-

vereinbaren Lern- und Arbeitsweisen derzeit an den Rand eines Nervenzusammenbruchs. „Gerade wenn man auf engem Wohnraum lebt und dann auch noch viele gewohnte Bewegungsräume wie Sportplätze, Schwimmbäder und Vereine wegfallen, sind die Familien schon extrem gefordert“, sagt Susanne Weimann von der Kinderturnstiftung.

Die Eltern haben die große Verantwortung, ihren Kindern trotz eingeschränkter Möglichkeiten genug Bewegungsräume zu bieten. Der größte Fehler wäre es jetzt, die Bewegung der Kinder auszubremsen. „Das macht sie nicht nur unzufrieden, sondern auch unausgeglichen. Sie werden auch in ihrer Entwicklung beeinträchtigt und verlieren ihre Bewegungsfreude“, sagt Weimann.

Janka Heller empfiehlt, Bewegung regelmäßig und zu ganz klaren Zeiten in den Alltag einzubauen. Zum Beispiel gleich morgens nach dem Frühstück. „Ich würde mit einem gemeinsamen Spaziergang in den Tag starten. Danach werden die Kinder ruhiger ihre Schulaufgaben erledigen und die Eltern konzentrierter arbeiten können“, sagt Janka Heller von der BAG.

Susanne Weimann sieht darin auch eine Chance für die ganze Familie: „Die gemeinsame Bewegung der gesamten Familie rückt wieder in den Vordergrund. Und vielleicht können wir Erwachsene uns so von den Kindern wieder ein wenig abschauen, wie gut es tut, mit mehr Bewegung durch den Tag zu gehen.“

Tatsächlich hat es auch die fünfjährige Hanna mit ihrem Wutanfall geschafft, die ganze Familie aufs Fahrrad zu bringen. Morgens um halb acht. Den Rest des Tages war nicht nur sie sehr zufrieden mit sich und dem Leben. Man glaubt gar nicht, wie entspannt so eine Radtour sein kann, gerade wenn sonst noch keiner unterwegs ist.

## Tipps

Gerade jetzt brauchen wir Bücher, Spiele und Tipps: Dinge zum Hören, Spielen, Vorlesen, Lesen und Anschauen. Und wenn Sie jetzt etwas im Internet bestellen, schauen Sie doch nach, ob der lokale Laden das nicht auch liefern kann.

## Kochen

Was kochen wir heute? Was morgen? Und überhaupt die nächste Woche? Wie oft kamen diese Fragen in den vergangenen Wochen in einfach allen Haushalten auf? Wie oft haben Eltern keine Antwort von ihren Kindern bekommen? „Das Mix-Max Kochbuch“ hilft. Allen. Nach dem Mix-Max-Prinzip – die Älteren erinnern sich – können drei Dinge kombiniert werden: Lachs, Ratatouille, Nudeln zum Beispiel. Die Zutaten sind lustig gezeichnet, haben Gesichter, Arme und Beine. Das gibt 1331 verschiedene Kombinationsmöglichkeiten. Mahlzeit! NJA



Felix Scheinberger, Doro Polstorff: Das Mix-Max Kochbuch  
GU, ab 4 Jahren, 14,99 Euro

## Analoges Spielen

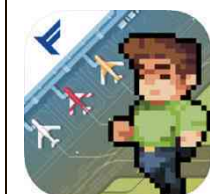
Wie sieht der Erdbeerbaumfalter mit geschlossenen Flügeln aus? Und der gold-behärdete Forester leuchtet auf der einen Seite so blau und auf der anderen ist er ockergelb? Bei diesem klassischen Memoryspiel ist die Schwierigkeit jene, die Ober- und Unterseiten der Flügel zuzuordnen. Die kleine Box mit 50 Karten ist hochwertig, die Schmetterlinge sind hübsch illustriert, im beiliegenden Heftchen lernt man einiges über Herkunft und Flügelspannweiten. Und die Suche nach den Flügeln kann dann ja draußen weitergehen. NJA



Schmetterlinge und ihre Flügel  
Laurence King Verlag, ab 6 Jahren, 14,90 Euro

## Digitales Spielen

Super Mario lässt grüßen! Zur Freude aller Kinder ab acht Jahren: Der Stuttgarter Flughafen bietet ein eigenes Jump'n'Run-Game zum kostenlosen Download an. Ziel von Annijotta alias Anja Hartmann, die das Spiel im Pixel-Art-Stil design hat: „Das alte Gameboy-Spiele-Feeling wieder lebendig werden lassen.“ Die dynamische App ist allerdings nur was für geübte Zocker. Die Aufgaben, welche einzelne Levels in „Catch the Plane“ bereithalten, werden immer schwieriger. INE



Catch the Plane  
Stuttgart: Flughafen GmbH, ab 8 Jahren

## Ratgeber für werdende Väter

„Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.“ Völlig klar, dass Papas in spe oft nicht mehr wissen, wo ihnen der Helm kreist. Der österreichische Politikwissenschaftler Bernhard Gitschtaler berichtet in seinem Ratgeber über das „größte Abenteuer eines Lebens“. Das ist manchmal ein bisschen vernünftig, bietet praktische Tipps und lustigen Quatsch – doch eben auch die olle Leier vom Mann, der „die Partnerin unterstützt“. Als ob er in diesem Abenteuer irgendwie nur VIP-Gast wäre. SETZ



Bernhard Gitschtaler: Papa werden!  
Kreymayr & Scherlau/Orac, 22 Euro

## Info

### Tipps für Bewegung drinnen

Wann immer es geht und wenn die Stimmung zu Hause vielleicht am Kippen ist, würde Janka Heller von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung und Bewegung die ganze Familie rausschicken. Roller, Fahrräder, Inliner schnappen und losfahren, den Wald als Abenteuerspielplatz entdecken oder den nächsten Bach.

Wenn Wetter oder Arbeit das gerade aber nicht zulassen, muss auch drinnen Raum für Bewegung geschaffen werden. „Man sollte Hüpfverbote auf Sofa oder Betten überdenken und vielleicht ein Zimmer zum Toben freigeben“, sagt Heller. Aufgebaut werden könnte dort zum Beispiel ein Bewegungslandschaft, wo der Boden nicht betreten werden darf, oder ein Parcours, der mit selbst gebas-

teltem Schläger (aus Küchenrollen, Fliegenklatschen, Küchenbrettern ...) und Ball durchquert wird.

Auf der Internetseite der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg kann man sich sogenannte Bewegungspäckchen herunterladen. Auch die kostenfrei erhältliche „Kitu-App“ bietet Sportvorschläge für den Alltag. Wenn die Kinder derzeit schon mehr vor Fernsehen oder Tablet sitzen, warum sich dabei nicht wenigstens nebenher bewegen? Viele Sportvereine haben sich inzwischen Übungsvideos für zu Hause ausgedacht. Das bekannteste Angebot ist die Sportstunde von Alba Berlin, die es täglich für Kindergartenkinder und regelmäßig auch für Grundschüler und Jugendliche gibt: [www.youtube.de/albaberlin](http://www.youtube.de/albaberlin) MAR