

Das Velo in der Kinderstube

Autor(en): **Sakobielski, Janina / Zahner, Lukas**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 1

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991498>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Bewegungsförderung mit Kindern

Das Velo in der

Sind immer mehr Kinder immer ungeschickter? Lukas Zahner hat sich intensiv mit dieser Thematik auseinandergesetzt und kennt die Antworten. Was ist zu tun?

Das Projekt für mehr Bewegung

Die Fachwelt ist sich einig: unsere Kinder bewegen sich zu wenig. Damit auch die breite Öffentlichkeit für dieses folgenschwere Problem sensibilisiert werden kann, ist das Projekt «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» ins Leben gerufen worden. In diesem Rahmen ist nicht nur eine Broschüre und ein Fachbuch verfasst, sondern auch ein Film produziert worden, der Bewegungsdefizite auf eindrückliche Weise sichtbar macht.

Die Botschaft des Medienpaketes ist klar: Der Bewegung muss von Kindesbeinen an Raum gegeben werden, um die Entwicklung nachhaltig zu beeinflussen.

Im Rahmen des Projektes sind folgende Produkte ab März 2004 erhältlich (Preise inkl. MwSt., exkl. Porto und Verpackung): DVD-Film (Fr. 49.–), Broschüre zum Film (Fr. 20.–), Handbuch für Fachpersonen (Fr. 60.–), Kartenset «Übungen mit dem Springseil» (Fr. 20.–).

Bestelladresse: Bundesamt für Sport Magglingen, Christiane Gessner, 2532 Magglingen, christiane.gessner@baspo.admin.ch.

Interview: Janina Sakobielski

«**m**obile»: Die Stadtpolizei Biel führt keine Fahrradprüfungen mehr durch, weil die Kinder anscheinend zu schlecht Fahrrad fahren. Können Eltern ihre Kinder überhaupt noch alleine mit dem Velo zur Schule fahren lassen? Lukas Zahner: Die Kinder fahren heute in der Tat weniger geschickt Fahrrad als früher. Hinzu kommt, dass der Tagesverkehr in der Schweiz von 1990 bis 2000 um über 20 Prozent zugenommen hat. Damit steigt auch die Zahl der Unfälle. Bei den 10- bis 14-Jährigen sind Fahrradunfälle die häufigste Unfallursache. Man könnte nun einfach breitere Fahrradstreifen erstellen – und damit lediglich die Symptome bekämpfen. Meiner Ansicht nach fehlt es den Kindern einfach an Übung – und dies nicht nur in Bezug aufs Fahrrad fahren!

«**Fehlender Bewegungsraum, zunehmender Verkehr und zu viel Medienkonsum wirken sich negativ auf den Bewegungsdrang der Kinder aus.**»

Welches sind die Ursachen für die Ungeschicklichkeit unserer Jüngsten? Die kindlichen Bewegungs- und Spielräume haben sich in letzter Zeit stark verändert. Vor allem in den Städten verschwinden immer mehr Bewegungsräume oder sind nur für eine spezielle Gruppe erstellt. Ein Skaterpark ist beispielsweise eine gute Sache, schliesst aber 90 Prozent der Kinder aus. Fehlender Bewegungsraum, zunehmender Verkehr und zu viel Medienkonsum wirken sich negativ auf den eigentlich natürlichen Bewegungsdrang der Kinder aus und setzen einen Teufelskreis in Gang: Wer sich zu wenig bewegt und sich

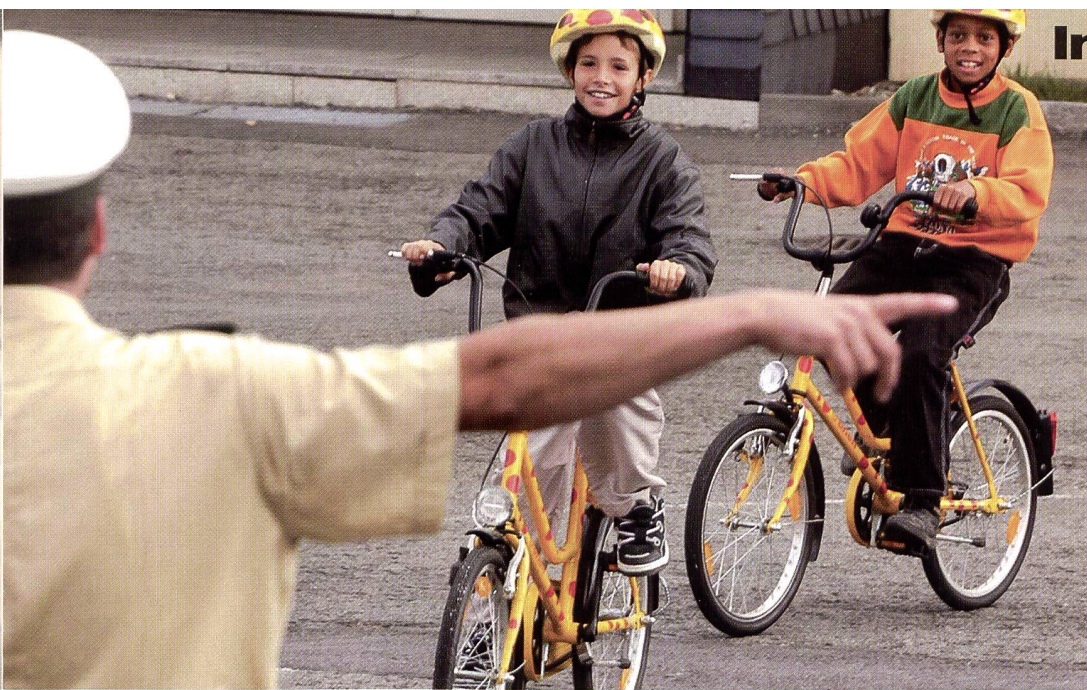


Foto: Keystone/lens Meyer

Kinderstube

gleichzeitig unausgewogen ernährt, tendiert zu Übergewicht, und wer übergewichtig ist, ermüdet schneller. Dies reduziert wiederum die Bewegungsmöglichkeiten und verhindert die notwendigen Erfolgserlebnisse. Kinder, die körperlich nicht mit ihren Altersgenossen mithalten können, werden zudem oft zu Aussenseitern – und bewegen sich dann erst recht nicht mehr.

Welche Auswirkungen haben Veränderungen der Bewegungs- und Spielräume? Kinder verändern sich, wenn sich ihre Welt verändert. Immer weniger Kinder finden heute ausreichende Möglichkeiten für Bewegung, Spiel und Sport. Folgen davon sind Bewegungsdefizite und nachlassende Leistungsfähigkeit. Es ist tragisch, wenn ein Kind nicht einmal mehr über einen Baumstamm balancieren kann. Bewegungsmangel führt nicht nur zu Einschränkungen der körperlichen Entwicklung, sondern beeinflusst die gesamte Persönlichkeit des Kindes. Kinder, die sich zu wenig bewegen, tendieren beispielsweise eher zu Gewalttätigkeit und Aggression. Mit Hilfe der Bewegung begreift und erfasst das Kind seine Welt und entwickelt sich entsprechend. Es ist nachgewiesen, dass Bewegung einen positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und damit auch auf die schulische Leistung hat. Fehlt die Bewegung, so hat das negative Auswirkungen auf die motorische Entwicklung – Kinder brauchen Bewegung!

Handeln ist angesagt – aber wie? Erfolgserlebnisse durch Bewegung ist der Schlüssel für Erfolgserlebnisse im Sport. Die Kinder müssen deshalb so früh wie möglich im Bewegungsbereich beeinflusst werden. Zu Beginn sind das die Eltern und später die Schule, die dem Kind eine Umgebung schaffen können, die zu körperlicher Aktivität animiert. Die Bedeutung

der Bewegung wird aber – vor allem von den Eltern – noch ganz klar unterschätzt. Etwas überspitzt formuliert könnte man sagen: Eltern wollen in ihren eigenen vier Wänden Ruhe und Ordnung, Kinder lieben das Gegenteil. Zumindest das Kinderzimmer muss ein Bewegungszimmer sein. Natürlich ist es in bestimmten (Wohn-)Situationsen schwierig, diesen Bewegungsraum zu gewährleisten, jedoch muss ein Optimum an Entfaltungsmöglichkeiten geschaffen werden.

«Bewegungsmangel führt nicht nur zu Einschränkungen der körperlichen Entwicklung, sondern beeinflusst die gesamte Persönlichkeit des Kindes.»

Immer mehr Eltern haben ausserdem Angst vor Unfällen und reduzieren die Bewegungsmöglichkeiten ihrer heranwachsenden Söhne und Töchter. Ein Kind muss in einem genügend sicheren Rahmen selber Bewegungserfahrungen sammeln dürfen, sonst dreht sich die Negativspirale immer weiter. Da gibt es vielleicht einmal ein offenes Knie oder eine kleine Beule. Aus diesen Erfahrungen lernt das Kind und erhält die Chance, seine Sensomotorik optimal zu entwickeln, um schwerere Unfälle zu vermeiden.

Wer sich von klein auf bewegt, bewegt sich auch später? Leider kann diese Frage nicht generell mit Ja beantwortet werden. Belegt ist, dass sich Kinder, die zu wenig Bewegung haben, wahrscheinlich auch als Jugendliche und später als Erwachsene bewegungsfaul sind – mit allen möglichen gesundheitlichen Folgen. Deshalb sollte die Bewegungsförderung bereits im frühen Kindesalter unter dem Motto «Prävention statt



Foto: Keystone/Arno Balzarini

Therapie» einsetzen, und dies nicht zuletzt auch aus Kostengründen. Die Hauptverantwortung liegt dabei klar bei den Eltern. Später kommt der Kindergarten, wo die Bewegung weiter gefördert werden muss. Hier ist es vor allem wichtig, dass nicht nur die Feinmotorik wie beispielsweise Zeichnen und Basteln in sitzender Position praktiziert, sondern auch die Grobmotorik wie Balancieren und Hangeln draussen am Klettergerüst gefördert wird. Kinder, die beispielsweise im Zirkus gross geworden sind, befinden sich in einem optimalen Umfeld bezüglich Bewegungskompetenz und haben dementsprechend weniger bis keine motorischen Defizite.

Nach den Eltern und dem Kindergarten ist es schliesslich wichtig, dass die Bewegung auch in der Primarschule, der Berufsschule oder dem Gymnasium gefördert wird.

«Ein Kind muss in einem genügend sicheren Rahmen selber Bewegungserfahrungen sammeln dürfen, sonst dreht sich die Negativspirale immer weiter.»

Welchen Beitrag können die Schule und der Schulsport leisten?

Der enge Zusammenhang zwischen Gesundheit und Bewegung muss auch in der Schule zum Erziehungsgrundsatz werden. Es gibt hervorragende Ideen und Massnahmen, wie man ein Schulzimmer, eine Schule, einen Pausenplatz und schliesslich den Schulweg bewegungsfreundlich gestalten kann. Um auf das Beispiel Fahrradfahren zurückzukommen: der Pausenplatz einer Schule eignet sich sehr gut für einen Parcours, in dem die Schülerinnen und Schüler ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen können. In den meisten Schulfächern gibt es zudem Hausaufgaben. Warum nicht auch in der Bewegungserziehung? Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen – das braucht Kraft und Koordination.

Die Zahl der Bewegungsstunden an den Schulen darf zudem keinesfalls gekürzt, sondern muss vielmehr erhöht wer-

den. Medizinischen Fakten, wie beispielsweise die positive Auswirkung von Bewegung auf die Knochendichte oder die Verringerung von möglichen Herz-Kreislauf-Problemen, sind diesbezüglich unmissverständlich. Eine gute Basis ist äusserst entscheidend. Kurzfristiges (Spar-)Denken kann langfristig enorme (Heilungs-)Kosten verursachen. Für Bewegung gibt es keinen Ersatz oder besser: Bewegung ist durch nichts ersetzbar.

Je aktiver die Kindheit, desto besser das Wohlbefinden im Alter. Inwiefern würden Sie diese Aussage unterschreiben?

Die positiven Auswirkungen einer aktiven Kindheit und Jugend aufs Alter sind tatsächlich enorm. Natürlich sind gerade in Bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten noch andere Risikofaktoren im Spiel, jedoch lässt sich der Faktor Bewegungsmangel am einfachsten beeinflussen. Wie Untersuchungen ans Licht bringen, ernähren sich körperlich aktive Kinder und Jugendliche oft besser und haben darum auch weniger Probleme mit dem Gewicht. Aktive Jugendliche rauchen weniger als inaktive und haben, bedingt durch regelmässiges Ausdauertraining, auch keine Blutdruckprobleme. Das ist eine sehr gute Basis, die sich auf die späteren Jahre positiv auswirkt.

Bewegung ist auch die beste Prävention bezüglich Osteoporose. Körperliche Aktivität vor, während und nach der Pubertät setzt für den Körper und insbesondere für die Knochen ausreichende Belastungsreize, damit sich die Knochendichte erhöht. Starke Knochen entstehen in der Jugend.

Das Thema «Schnelligkeit» ist ein besonderes Anliegen dieser Ausgabe von «mobile». Sollen Kinder überhaupt schnell sein?

Schnelligkeit ist ein wichtiger Erfolgsfaktor in fast allen Sportarten. Kinder sollen nicht nur schnell sein, aber auch! Im Kinder- und Jugendalter ist ein Training der Schnelligkeit – natürlich altersangepasst durchgeführt – besonders wirksam. Fangspiele, Stafetten und andere Spiele, bei denen die Kinder schnell sein müssen, machen zudem auch grossen Spass.



Nicht zuletzt fördern Schnelligkeitstrainings die Geschicklichkeit und die Koordination. Kinder mit einer gut entwickelten Reaktionsfähigkeit, die zum Beispiel bei Gefahr schnell zur Seite hüpfen können, sind weniger unfallgefährdet.

«Es gibt hervorragende Ideen und Massnahmen, wie man ein Schulzimmer, eine Schule, einen Pausenplatz und auch den Schulweg bewegungsfreundlich gestalten kann.»

Eines der Hauptziele des sportpolitischen Konzepts des Bundes lautet «Mehr bewegungsaktive Menschen» und damit eine Senkung der Anzahl Inaktiver. Was trägt das Projekt «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» dazu bei? Die Idee ist, dass nicht erst im mittleren und höheren Alter Geld zur Verfügung gestellt werden muss, um die Schweizerinnen und Schweizer in Bewegung zu bringen oder allenfalls Gesundheitsschäden und Therapien zu bezahlen. Immer jüngere Menschen, meist körperlich Inaktive, erleiden Herzinfarkte. Verhaltensänderungen werden jedoch mit zunehmendem Alter immer schwieriger. Die Basis muss vorher geschaffen werden, und genau hier besteht ein Beitrag des Projektes «Bewegen – koordinieren – Kraft trainieren». Wird die Bewegung von Kindesbeinen an gefördert, ergibt sich meist ein Profit fürs ganze Leben. **m**

Lukas Zahner ist Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel und Verantwortlicher Adoleszenten-sport am Sportwissenschaftlichen Institut des BASPO.

Kontakt: lukas.zahner@baspo.admin.ch

Steigendes Suchtverhalten bei den Jugendlichen

Die Mehrheit der Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren fühlt sich gesund und ist sozial gut in einem Beziehungsnetz eingebunden. Ein Teil der Jugendlichen hat jedoch vor allem im psychischen Bereich Mühe. In den vergangenen zehn Jahren hat sich die Situation hinsichtlich der psychischen Gesundheit und des Suchtverhaltens verschlechtert. Das sind die drei wichtigsten Ergebnisse der Befragung SMASH 2002, durchgeführt vom l'Institut de médecine sociale et préventive in Lausanne, vom Institut für Psychologie der Universität Bern und vom l'Ufficio di promozione et di valutazione sanitaria des Kantons Tessin. Eine Schlussfolgerung drängt sich auf: Die Probleme sind vor allem gesellschaftlicher Natur.

Negatives Selbstbild

Viele Jugendliche sind mit ihrer körperlichen Ausstrahlung unzufrieden. Ein erheblicher Anteil der Mädchen berichtet über Probleme im Essverhalten: Diäten, Bulimie, erzwungenes Erbrechen. Diese Ergebnisse stellen die Werbung und den Körperkult unserer Gesellschaft in Frage.

Steigender Alkohol- und Drogenkonsum

In Bezug auf den Konsum von legalen und illegalen Drogen entwickelt sich die Situation besorgniserregend: 40 Prozent der Mädchen und 60 Prozent der Jungen gaben beispielsweise an, in den vorangegangenen 30 Tagen mindestens einmal betrunken gewesen zu sein. Die Studie bestätigt auch den gestiegenen Gebrauch von Cannabis in den letzten zehn Jahren.

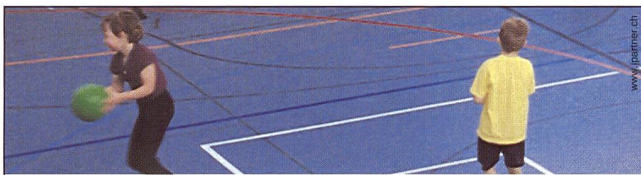
Erfolge der Prävention

Die Untersuchung zeigt aber auch ein erfreuliches Resultat: Das Präservativ hat sich durchgesetzt, nur 6 Prozent der befragten Jugendlichen benutzten unwirksame oder gar keine Verhütungsmittel beim ersten Geschlechtsverkehr.

Aktionen und Massnahmen

Die Studie ist ein überaus nützliches Instrument für alle Personen, die sich im Bereich der Gesundheit und Prävention engagieren, da es die dringendsten Probleme der Jugendlichen ans Licht bringt. Die beteiligten Wissenschaftler wünschen sich denn auch, dass die Resultate zu konkreten Aktionen und Massnahmen führen. In enger Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) und mit der Unterstützung durch die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ist daher ein Programm zur Verbreitung und Umsetzung der Resultate geplant.

Weitere Informationen: Auf der Website www.umsa.ch ist ein Pressebericht publiziert.



www.floortec.ch

**Wir bauen
Sportbeläge mit System:
Indoor und Outdoor**

**FLOOR
TEC**

Sport- und Bodenbelagssysteme AG

Büchel matt 4 • 3127 Mühlethurnen
Tel. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg
Tel. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens
Tel. 041 329 16 30

Wir machen Platz für Sport!

**PERMANENTE AUSSTELLUNG
IN MÜHLETHURNEN**

Gute Gesellschaft

*Deine einzige Chance eine Lawinenschüttung
zu überleben ist die Rettung durch Kameraden.*

Mit wem bist du unterwegs?



Tracker DTS™

- ▶ das erste digitale LVS mit zwei Antennen
- ▶ das meistverkaufte Gerät weltweit
- ▶ keine komplizierten Suchmuster mehr nötig
- ▶ einfache und schnelle Suche dank optischer Distanz- und Richtungsanzeige



Companion Schaufel und Sonde™

- ▶ ovaler, verlängerbarer Schaft aus hochwertivem Aluminium
- ▶ Aluminiumschaufelblatt mit verstärkter Schafthalterung
- ▶ umkehrbarer Griff für effizientes Hacken und Schaufeln
- ▶ im Schaft verstaubare 2-Meter Companion-Sonde
- ▶ leicht und kompakt, entwickelt für Kameradenrettung



Zudem neu erhältlich: die ultraleichte
Tour Schaufel aus Aluminium; Chugach Pro Schaufel und
SR3-Meter Sonde, für professionelle Rettungseinsätze

Foto: Greg Von Doerstien



Lerne Lawinengefahr zu erkennen und vermeiden.

Beachte das Lawinenbulletin und trainiere mit deinem LVS.

Weitere Informationen findest du unter www.bcaccess.com.

Gecko Supply GmbH • 8031 Zürich • 01 273 18 01 • geckos@geckosupply.com

GROSSE
MARKEN-
AUSWAHL
EXKLUSIV
BEI...

JAKO SWITCHER
rima detto fatto
adidas HARBEST sports wear
PUMA Printer ACTIVE WEAR
AGIA promodoro
JAMES & NICHOLSON
Jim Bob JB hummel odlo

JIM BOB • vis à vis Post • 8460 Marthalen
Telefon 052 305 4000 • Fax 052 305 4001 www.jimbob.ch

INTERNATIONALES HÖHENTRAININGS- ZENTRUM ST. MORITZ

1800 m ü. M., einzigartiges,
trockenes Reizklima.
Moderne Sportanlagen
für alle Sommer- und
Wintersportarten.

Leichtathletik, Eissport,
Ski Alpin und Nordisch,
Wassersport, Pferdesport,
Ballspiel, medizinische
Betreuung

Auskunft
Sportsekretariat
CH-7500 St. Moritz
Tel. ++41 (0)81 837 33 88
Fax ++41 (0)81 837 33 89
e-mail: sports@stmoritz.ch

