



Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Kindes und ist in der menschlichen Natur angelegt. Ohne Bewegung wäre eine Entwicklung vom Säugling zu einer selbstständigen, selbstbewussten und gesunden, erwachsenen Persönlichkeit nicht möglich. Bewegung stellt die Grundlage für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung dar.



Körperliche Entwicklung

Bewegung ...

- unterstützt allgemein Wachstum und Entwicklung des Organismus
- steigert die (allgemeine) Muskelkraft
- unterstützt die Entwicklung einer guten Körperhaltung
- stärkt Herz, Kreislauf- und Atmungssystem
- steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit
- hilft Krankheiten vorzubeugen



Motorische Entwicklung

Bewegung ...

- vermittelt Körper- und Bewegungserfahrungen,
- fördert Wahrnehmung und Bewegungskoordination
- fördert Bewegungskönnen und Bewegungssicherheit und hilft dadurch Unfälle zu vermeiden
- führt zur Entwicklung sportlicher Bewegungsformen



Psychosoziale Entwicklung

Bewegung ...

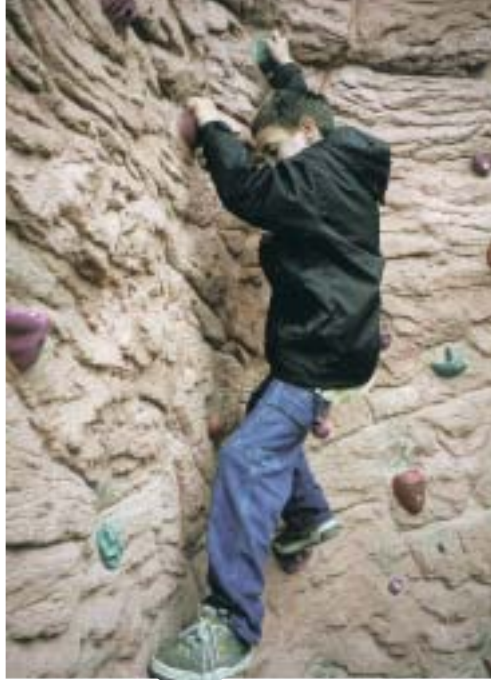
- vermittelt Gefühle wie Lust, Freude, auch Misserfolg und Enttäuschung
- fördert ein positives Körperbewusstsein und ein realistisches Anspruchsniveau
- unterstützt die Entwicklung von Selbständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- fördert das soziale Miteinander
- fördert die Entwicklung sozialer Fähigkeiten
- unterstützt eine positive psychosoziale Befindlichkeit
- erleichtert die Bewältigung von Stress



Geistige Entwicklung

Bewegung ...

- unterstützt die Entwicklung / Ausdifferenzierung des Zentralnervensystems
- unterstützt die Entwicklung der Wahrnehmung
- ermöglicht eine experimentelle und handelnde Auseinandersetzung mit der Umwelt, damit das Be-Greifen, das Er-Fassen von Zusammenhängen
- fördert Aufmerksamkeit und Konzentration, – steigert dadurch die Lern- und Leistungsfähigkeit



**Bewegung bedeutet
Leben – Leben
bedeutet Bewegung**

Kinder brauchen Bewegung für ihre körperliche Entwicklung

Die Leistungsfähigkeit der menschlichen Organe ist abhängig von der Qualität und Quantität ihrer Beanspruchung. Gerade im Kindesalter werden die Grundlagen für eine gesunde körperliche Entwicklung gelegt. Kinder, die sich viel bewegen, schaffen positive Voraussetzungen für die Wachstum und Entwicklung des Organismus. Sie weisen eine höhere Knochendichte auf, haben leistungsfähigere Muskulatur und ein höher belastbares, anpassungsfähigeres Herz-Kreislauf- und Atmungssystem. Bewegung fördert aber auch die Entwicklung des Nervensystems und stabilisiert das Immunsystem. Eine gute allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit macht Kinder widerstandsfähiger gegen Infektionskrankheiten.

**Bewegung braucht das Kind, damit es sich
gesund und selbstbewusst entwickeln kann.
Bewegung braucht der Erwachsene, damit
er fit und gesund bleibt und sich wohl fühlt.**

Kinder brauchen Bewegung für ihre motorische Entwicklung

Kinder haben das Bedürfnis sich vielfältig zu bewegen. Laufen, Klettern, Rutschen, Drehen, Schwingen, Schaukeln, Springen, Balancieren, mit Bällen zu spielen, in Pfützen springen u. A. sind Grundtätigkeiten, die ihre Bewegungserfahrungen erweitern. Kinder wollen sich immer wieder neu erproben und

suchen sich neue und schwierigere Bewegungsaufgaben, z. B. Balancieren auf einem Baumstamm oder einer Mauer oder auf einem wackligen Steg. Sie erweitern so ihr Bewegungskönnen und ihre Bewegungssicherheit. Zahlreiche und vielfältige Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sind Grundlage für zielgerichtete Bewegungen sowohl bei alltäglichen (z. B. im Straßenverkehr) als auch bei sportmotorischen Handlungen (z. B. beim Ballspielen). Kinder mit umfangreichen Bewegungserfahrungen können auch in Gefahrensituationen schneller und situationsangepasster reagieren.

Kinder brauchen Bewegung für ihre psychische und soziale Entwicklung

Beim Spielen mit anderen sammeln Kinder wichtige soziale Erfahrungen, indem sie Absprachen treffen, sich durchzusetzen oder nachgeben, Kompromisse finden, streiten und sich versöhnen oder sich gegenseitig helfen. Sie erwerben dabei Regelverständnis, Kontakt- und Kooperationsfähigkeit, Frustrationstoleranz, Toleranz und Rücksichtnahme, Konfliktfähigkeit und soziale Sensibilität (Empathie, Einfühlungsvermögen). Dies sind soziale Fähigkeiten, die Schlüsselqualifikationen für das Zusammenleben darstellen. Kinder brauchen Freiräume für die Entwicklung ihrer Selbstständigkeit. Ihre häufig geäußerte Reaktion: „Kann ich doch alleine!“ macht den Wunsch nach Eigenständigkeit deutlich. Durch das



Erfahren von Erfolg oder Misserfolg zum Beispiel beim Balancieren ohne Hilfe lernen Kinder frühzeitig ihr motorisches Können realistisch einzuschätzen, Gefahren zu erkennen und ihr Handeln an bestimmte Gegebenheiten anzupassen. Kinder entwickeln in der Regel ein sehr gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können und was nicht.

Gelungene Bewegungshandlungen steigern das Selbstbewusstsein, indem Kinder ihr eigenes Handeln als erfolgreich und selbst bewirkt erleben und indem sie dafür Lob und

Was Kinder für die Zukunft „begreifen“ sollen, müssen sie erst einmal „greifen“ können.

Anerkennung von anderen erhalten. Über positive Körper- und Bewegungserfahrungen entwickeln Kinder ein positives Körperbild, das eine wichtige Grundlage für ein positives Selbstbild darstellt. Emotional stabile, selbstsichere Kinder können mit körperlichen und psychosozialen Belastungen angemessen umgehen, Stress bewältigen.

Kinder brauchen Bewegung für ihre geistige Entwicklung

In den ersten Lebensjahren beruht die geistige Entwicklung des Kindes vor allem auf Bewegungs- und Wahrnehmungsvorgängen. Das Kind lernt die Welt hauptsächlich über die direkte Auseinandersetzung mit der Umwelt zu verstehen; es erschließt sich die Welt über Bewegung. Das Kind erfährt z. B. beim Rutschen auf

schiefen Ebenen, dass man umso schneller rutscht je steiler die schiefe Ebene ist. Abstrakte Begriffe, z. B. Schwerkraft, nimmt es zunächst über das Herunterspringen oder -fallen wahr. Vorstellungen von Geschwindigkeit erwirbt es z. B. durch den Gegensatz von schnellem und langsamem Laufen.

Vielfältige Sinnes- und Bewegungserfahrungen vermitteln dem Kind also Kenntnisse und erweitern seinen Horizont. Bewegungsreize unterstützen aber auch direkt die Entwicklung und Ausdifferenzierung des Nervensystems; generell führt körperliche Aktivität zu einer Steigerung der Durchblutung des Gehirns. Bewegung –

Bewegungspausen – sind für die Aufrechterhaltung von Aufmerksamkeit und Konzentration unverzichtbar. Kinder, die z. B. in der Schule auf den Stühlen „kippeln“ dürfen, können konzentrierter dem Unterricht folgen; sie steigern damit ihre Lern- und Leistungsfähigkeit.

Zusammengefasst lässt sich sagen:

Der in der Natur eines Kindes angelegte Bewegungsdrang ist für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung die treibende Kraft und von zentraler Bedeutung für die körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklungsvorgänge. Jede Einschränkung von Bewegung behindert eine gesunde Entwicklung eines Kindes.



Bewegungsmangel gefährdet die gesunde Entwicklung Ihres Kindes

Folgen von Bewegungsmangel

- Mehr als jeder dritte Grundschüler in der 4. Klasse leidet unter Kopf- und Rückenschmerzen.
- Fast die Hälfte der 11- bis 14-Jährigen weisen bereits Haltungstörungen auf.
- Viele Kinder und Jugendliche klagen bereits über Rückenschmerzen.
- Die Anzahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt.
- Nahezu jedes fünfte Kind weist bereits erhöhte Blutfettwerte auf.
- Viele Unfälle im Kindesalter sind auf ungeschicktes Bewegungsverhalten und mangelnde Bewegungserfahrungen zurückzuführen.
- Aufgrund mangelnder Bewegungserfahrungen erleben viele Kinder Misserfolge bei altersgemäßen sportlichen Bewegungsanforderungen.
- Verhaltensauffälligkeiten nehmen bereits im Grundschulalter deutlich zu.

Auch in der Presse wird dieser Sachverhalt vielfach dargestellt:

- „Sprachlosigkeit vor dem Computer“ (Spiegel, 1996)
- „Fettes Blut, Übergewicht, abgeschlaffte Muskeln – der Gesundheitszustand unserer Kinder ist beklagenswert“ (Spiegel 1996)
- „Krank vom Sitzen“ (Welt am Sonntag, 1998)
- „Kinder bewegen sich zu wenig – da tickt eine Zeitbombe“ (Süddeutsche Zeitung 1999)
- „Generation XXL. Auch deutsche Kinder werden immer dicker“ (Focus 2002)

Sie erinnern sich sicher daran, wie Sie als Kinder auf Bäume geklettert sind, Verstecken gespielt, mit Wasser gematscht, im Wald „Räuber und Gendarm“ gespielt, auf Bordsteinen balanciert haben. Diese für die ganzheitliche Entwicklung so wichtigen Erfahrungen bleiben Kindern heutzutage häufig verwehrt.

Die Errungenschaften unserer modernen Gesellschaft führen dazu, dass sich Kinder und Erwachsene immer weniger bewegen. Bewegungsmangel ist zu einem Schlagwort der modernen Zeit geworden.

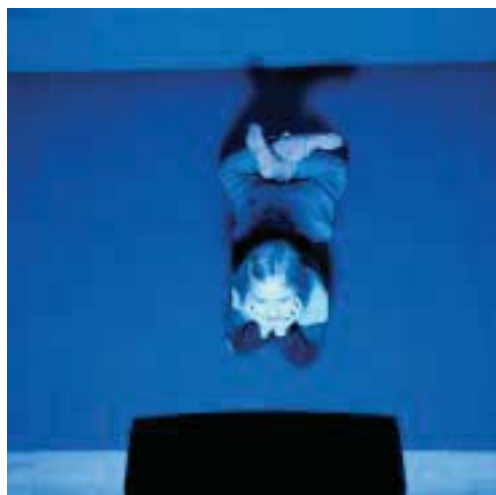
Die Folgen des Bewegungsmangels bei Erwachsenen sind bekannt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Übergewicht sind weit verbreitete Erscheinungsformen. Im unmittelbaren Zusammenhang damit stehen andere Krankheitsbilder wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose, Arteriosklerose, Osteoporose sowie viele psychosomatische Beschwerden.

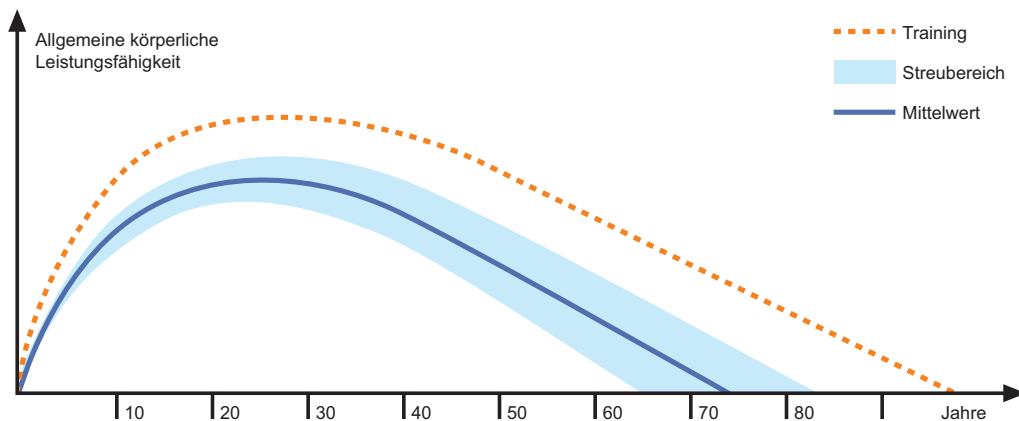
Besorgnis erregend ist, dass auch schon viele Kinder Symptome solcher zivilisationsbedingten Krankheiten aufweisen. Das liegt insbesondere daran, dass der Tagesablauf vieler Kinder von Bewegungsarmut gekennzeichnet ist:



- Kinder werden zur Schule, in den Kindergarten oft mit dem Auto gebracht.
- Kinder finden immer weniger Spiel- und Bewegungsräume vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben können.
- Kinder werden in ihrer Freizeit immer mehr – von Erwachsenen – verplant; spontanes Spielen und Bewegen werden immer seltener.
- Kinder haben immer weniger Spielpartner; sie spielen häufig allein.
- Kinder verbringen ihre Freizeit zunehmend „sprachlos“ vor dem Computer, der Spielkonsole oder dem Fernseher.

Helfen Sie mit, dass Kinder sich wieder mehr bewegen! Bewegung fängt in der Familie an!





Bewegung verlangsamt den Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit (Weis 1978; zitiert nach Bös 1994).

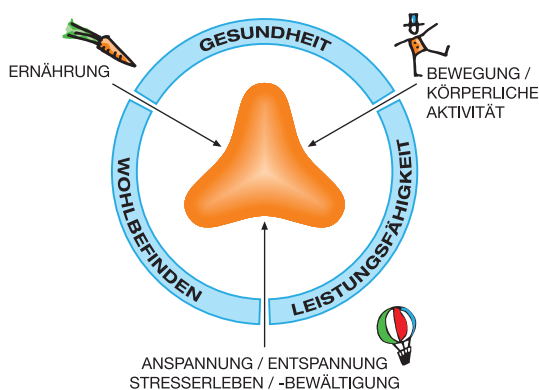
Fitness – ein Stück Lebensqualität in jedem Alter

Bewegung ist nicht nur für Ihr Kind wichtig, sondern körperliche Aktivität erhöht auch Ihre Leistungsfähigkeit und fördert Ihr persönliches Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Fitness. Durch Bewegung können Sie den altersbedingten Abbau der Organfunktionen und der körperlichen Leistungsfähigkeit aufhalten. Bis zum 70. Lebensjahr verringert sich bei nicht sportlich aktiven Menschen beispielsweise die Muskelmasse etwa um ein Drittel. Erwachsene, die Sport treiben, können jedoch mit 60 Jahren noch die Leistungsfähigkeit von untrainierten 40-Jährigen haben. Der wohl bekannteste deutsche Sportmediziner Prof. Wildor Hollmann prägte dafür das Motto „20 Jahre 40 bleiben“. Es gibt keine Medizin, die dieses genauso gut bewirken könnte wie Bewegung!

Kraftbeanspruchungen wirken sich positiv auf die Muskulatur und die Festigkeit des Knochens aus. Geschicklichkeit und Gewandtheit bleiben durch koordinative Bewegungsanforderungen erhalten. Die positiven Wirkungen von Ausdauerbelastungen wie z. B. Jogging und Rad fahren sind hinreichend bekannt und mindern im Zusammenhang mit gesunder Ernährung das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung. Darüber hinaus hilft Bewegung, Stress auszugleichen. Die Abbildung oben zeigt, dass Trainierte ihre allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit bis in das hohe Alter deutlich besser erhalten können als Untrainierte. Dies wirkt sich nicht nur im Sport sondern auch im Alltag (beim Treppensteigen, beim Heben und Tragen, etc.) aus. Vielleicht meinen Sie, Ihre beruflichen und familiären Belastungen lassen Ihnen für Sport keine Zeit. Körperliche

Aktivität würde aber dazu führen, dass Sie gegenüber alltäglichen Belastungen besser gewappnet wären. Der Aufwand, der dafür nötig ist, eine bessere Leistungsfähigkeit zu erreichen, Gesundheit und Wohlbefinden zu steigern, ist relativ gering. Eine halbe Stunde täglich – z. B. sportliche Betätigung mit mittlerer Intensität wie Walken, Joggen, Inline skaten, Schwimmen – wirkt sich schon positiv aus. Wichtiger als die Intensität ist die Regelmäßigkeit der Bewegungsaktivität! Wenn Sie durch Familiengründung oder Karriereplanung länger körperlich inaktiv waren und sich nicht fit fühlen, beginnen Sie langsam: Gehen Sie am Anfang z. B. fünf Minuten schnell, gehen Sie aber täglich und versuchen dabei, die Dauer des zügigen Gehens minutenweise zu steigern. Wenn Sie bisher für kurze Strecken das Auto oder den Bus benutzt haben, überlegen Sie, ob Sie diese Wege nicht zu Ihren täglichen Trainingsstrecken machen wollen; wenn Sie bisher regelmäßig einen Aufzug benutzt haben, machen Sie künftig doch das Treppenhaus zur Ihrer Fitnessstation. Sie können sofort damit beginnen, etwas für Ihre Fitness zu tun!

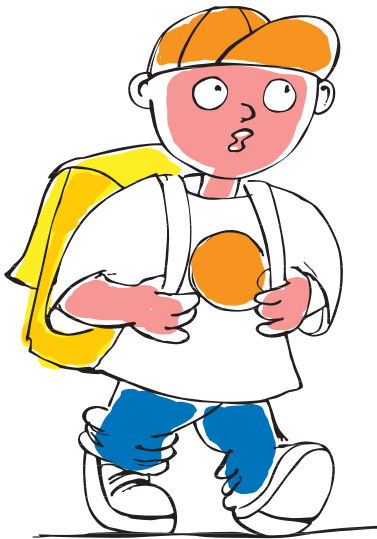
**Werden sie zum Bewegungsvorbild für Ihre Kinder –
Bewegen Sie sich zusammen mit ihnen!**



Über Bewegung, Ernährungsweise und Stressabbau sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und seine Leistungsfähigkeit erhöhen (Bös 1996).



Kinder beobachten



Bestimmt beobachten Sie ihr Kind oft beim Spielen und bei verschiedensten Bewegungsaktivitäten. Jeder Zuwachs an Bewegungskönnen – Ihr Kind läuft zum ersten Mal ein paar Schritte alleine, fährt zum ersten Mal ohne Hilfe (Zweirad, etc.) – wird von Ihnen mit Stolz und Anerkennung für das Kind registriert. Bei Ihrem Kind steigt mit jedem „Kunststück“, das es neu kann, z. B. einen flachen Stein so werfen, dass er auf dem Wasser hüpft, das Selbstbewusstsein. Vielleicht schauen Sie auch anderen Kindern zu und vergleichen die Leistungen ihres Kindes mit denen gleichaltriger Kinder. Eventuell sind Sie besorgt, weil ihr Kind noch nicht so weit entwickelt ist wie andere, manches weniger gut kann als andere Kinder. Meist sind diese Sorgen unbegründet; es ist normal, dass nicht alle Kinder z. B. im gleichen Lebensmonat laufen oder auf einem Bein stehen können. Dennoch sollten alle Kinder bis zu einem gewissen Alter über ein bestimmtes Bewegungsrepertoire verfügen.

Um Auffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen, haben wir zunächst Hinweise zusammengestellt, was 4- bis 5-jährige Kinder im Rahmen ihrer täglichen Bewegungsaktivitäten beherrschen sollten. In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig, das Bewegungsverhalten eines Kindes zu beobachten.

Nach diesem Teil folgt der Fitness-Check für 6- bis 11-Jährige und für Erwachsene. Er lässt Aussagen zu über die altersgemäße Entwicklung der Bewegungskoordination, der Kraft, der Beweglichkeit und der Ausdauer.

Was sollten 4- bis 5-jährige Kinder können?

Die folgenden ausgewählten Bewegungsmerkmale für die Altersgruppe der 4-5-jährigen Kinder zeigen Ihnen anhand einiger motorischer Alltagsbeispiele, was Kinder in diesem Alter können sollten.

• Sie sollten als Zeichen für eine gut entwickelte Gesamtkörperkoordination

- eine Treppe freihändig mit Fußwechsel abwärts gehen können,
- auf einem Bein hüpfen können (links und rechts),
- mehrfach hintereinander auf beiden Füßen vorwärts hüpfen können,
- von einem Schemel, Sessel o. Ä. mit beiden Füßen herabspringen können,
- im Stand mit beiden Füßen hintereinander etwa 15 Sekunden sicher stehen können.



• **Sie sollten als Zeichen für eine gut entwickelte Handgeschicklichkeit**

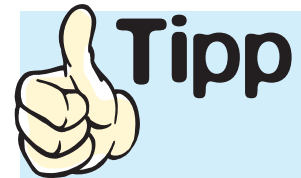
- selbständig die Hände waschen und abtrocknen können,
- Knöpfe auf- und zuknöpfen können,
- einen Schlüssel drehen können,
- mit einer Schere schneiden können,
- auf einem Blatt Papier zwei Punkte mit einer Linie verbinden können,
- mit Knetgummi sowohl eine Kugel als auch eine Schlange kneten können.

• **Sie sollten als Zeichen für eine gut entwickelte Muskelkraft**

- ihr eigenes Körpergewicht sicher halten und bewegen können (z. B. beim Hängen, Ziehen, Springen, etc.).

Sollte Ihr Kind bei den oben genannten Tätigkeiten Schwierigkeiten haben, könnten Entwicklungsauffälligkeiten vorliegen. Bewegungsmangel, insbesondere auch ein Mangel an Wahrnehmungserfahrungen kann über die zu beobachtende Bewegung hinaus für vielfältige Besonderheiten im Verhalten eines Kindes verantwortlich sein. Deshalb sollten Sie weitere typische Merkmale im Verhalten Ihres Kindes sorgfältig beobachten:

- Verhält sich Ihr Kind in Bewegungssituationen auffällig zurückhaltend oder ängstlich, z. B. geht es nicht gerne auf den Spielplätze?
- Ist Ihr Kind häufiger in kleinere Unfälle verwickelt und trägt oft Verletzungen davon?
- Meidet es zu balancieren, Roller oder Karussell zu fahren oder einen Purzelbaum zu machen?
- Geht es nicht gerne barfuß, lehnt es Berührungen ab, z. B. lässt es sich nicht gern anfassen? Schmust es nicht gerne?
- Sucht es ständig Körperkontakt, auch bei Fremden? Leckt es sich ständig oder reibt und kratzt sich häufig?
- Kann es Abstände schlecht einschätzen? Stößt es häufig irgendwo an, wirkt es insgesamt ungeschickt?
- Kann es seine Kraft schlecht einschätzen, macht es deshalb vieles kaputt oder ist es häufig – unbeabsichtigt – grob zu anderen Kindern und Erwachsenen?
- Verläuft es sich leicht auch in bekannter Umgebung, kann es also bestimmte Plätze in der Wohnung oder auf dem Spielplatz nicht so schnell finden?



Wenn Sie die genannten oder ähnliche Verhaltensweisen bei Ihrem Kind feststellen, sollten Sie genauer beobachten, ob dieses Verhalten nur ab und zu oder nur in bestimmten Situationen auftritt oder aber ob es typisch für Ihr Kind ist, also besonders häufig und unter verschiedenen Bedingungen vorkommt. Fragen Sie andere Bezugspersonen des Kindes (z. B. Erzieherin im Kindergarten oder Übungsleiterin im Kinderturnen u. a.), ob sie dieses Verhalten als auffällig einschätzen würden. Gegebenenfalls sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt über Ihre Beobachtungen.

Sollte sich bestätigen, dass Ihr Kind Bewegungs- und / oder Verhaltensauffälligkeiten zeigt, sollten entsprechende Fördermaßnahmen eingeleitet werden. Dabei sind Fördermaßnahmen umso wirksamer je früher sie einsetzen.

Ansprechpartner finden Sie auf Seite 27.