



# Bewegung schenken

Gesunde Kinder:  
Tipps & Informationen für Eltern

Kampagne »Kinderturnen 2008«





## Inhalt

<b>1</b>	<b>Kinder brauchen Bewegung?! (Vorwort)</b>	<b>1</b>
	Klaus Euteneuer-Treptow (Verband für Turnen und Freizeit)	
<b>2</b>	<b>Medizinische Aspekte von Bewegung und Sport bei Kindern</b>	<b>3</b>
	Dr. Michael Zinke (Berufsverband der Kinder- und Jugendmedizin, Hamburg)	
<b>3</b>	<b>Jedes Kind hat das Recht auf die eigene Beule!</b>	<b>5</b>
	Regina Haß (Hamburger Forum Spielräume)	
<b>4</b>	<b>Topfschlagen ist mehr als Topfschlagen</b>	<b>8</b>
	Maike Frömming (Verein Psychomot. Erziehung e.V. Schleswig-Holstein)	
<b>5</b>	<b>Mehr »Schwung« in's Kinderzimmer</b>	<b>11</b>
	Beate Wagner-Hauthal (Verband für Turnen und Freizeit)	
<b>6</b>	<b>Kinder stark machen</b>	<b>13</b>
	Dr. Harald Schmid (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)	
<b>7</b>	<b>Sportverletzungen und Unfälle? Tipps von Profis für Profis</b>	<b>17</b>
	Elke Fontaine/Rüdiger Remus (Landesunfallkasse Hamburg)	
<b>8</b>	<b>Bewegungserziehung und Verkehrssicherheit</b>	<b>19</b>
	Hans Jürgen Vogt (Verkehrswacht Hamburg)	
<b>9</b>	<b>Schmecken soll's – Ernährung für Kinder</b>	<b>23</b>
	Petra Fricke (AOK-Hamburg)	
<b>10</b>	<b>Deine allererste Turnstunde</b>	<b>26</b>
	Monika Lehmann (TSV Wandsetal)	
<b>11</b>	<b>BewegungsexpertInnen für Kinder in ihrem Verein</b>	<b>28</b>
	Beate Wagner-Hauthal (Verband für Turnen und Freizeit)	
<b>12</b>	<b>Bewegung für Kinder – eine Gemeinschaftsaufgabe</b>	<b>29</b>
	Norbert Baumann (Behörde für Bildung und Sport)	
<b>13</b>	<b>Anhang</b>	<b>30</b>
	Literatur- und Seminartipps Partnerorganisationen	

## Kinder brauchen Bewegung?! (Vorwort)

Klaus Euteneuer-Treptow

Machen wir uns nichts vor: Viele Kinder scheinen lieber mit ihrem Computer oder dem Fernsehapparat zusammen zu sein als mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten. Es scheint offensichtlich viel mehr Spaß zu machen, sich mit den elektronisch bewegten Bildern zu beschäftigen als mit dem eigenen Körper. Sollten wir also nicht endlich aufhören, den Gesundheitsapostel zu spielen und zur Kenntnis nehmen, dass Kinder Spaß einfach ganz anders definieren als wir Erwachsenen? Sollten wir nicht aufhören, mit dem pädagogischen Zeigefinger auf »bewegungslose« Kinder zu zeigen?

Auf der anderen Seite: Wenn wir Kleinkinder beobachten, dann können wir unschwer ihre Freude am eigenen Körper, an gelungenen Bewegungen beobachten. Wie viel Spaß macht es ihnen, immer neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken. Was für ein Abenteuer ist es doch, sich alleine vom Rücken auf den Bauch drehen zu können. Oder die ersten Schritte im Aufrechten Gang? Steckt nicht der ganze Körper kleiner Kinder voller Bewegungslust und Bewegungsdrang? Und:

Wieso sollte eigentlich schon mit 6 oder 7 Jahren Schluss sein mit diesem »Lebens-Schatz«?

»Kinder und Jugendliche sind besser als ihr Ruf«

Der im September 2003 vorgelegte »Erste Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht«<sup>1</sup> erlaubt einen differenzierteren Blick auf die Lebensweise von Kindern und Jugendlichen. Das Klischee, sie seien heute zu dick, fernseh-süchtig, darüber hinaus noch schlapp und unsportlich, will der Bericht so nicht bestätigen. Mit Abstand sei vielmehr der Sport für Kinder und Jugendliche die wichtigste Freizeitbeschäftigung. Noch nie waren laut Bericht so viele Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren in Sportvereinen bewegungsaktiv.

Gleichzeitig hält die erwähnte Studie jedoch fest, dass die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen im Verhältnis zu Gleichaltrigen der 70er Jahre etwa um 10% zurückgegangen seien. Die Zunahme des Straßenverkehrs, Verstädterung und Technologisierung habe unter anderem dazu beigetragen, dass sich Kinder heute anders bewegen als in den letzten 25 Jahren.

<sup>1</sup> Erster Kinder- und Jugendsportbericht, 2003, Verlag Karl Kaufmann. Der Bericht wurde von der Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung in Auftrag und herausgegeben.



Turn- und Sportvereine sehen eine ihrer Hauptaufgaben darin, Kindern und Jugendlichen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und Anregungen für eine gesunde Lebensweise unter kompetenter Betreuung zu eröffnen. Hamburger Vereine bieten allein im Bereich Eltern-Kind-Turnen, Kleinkinderturnen und Kinderturnen Woche für Woche ein Angebot von über 1.500 Stunden bzw. Kursen an. In der Großstadt Hamburg ist dies natürlich ein enorm wichtiger Beitrag für die Gesunderhaltung und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern, der im Rahmen der Kampagne »Kinderturnen 2008« in den kommenden fünf Jahren systematisch erweitert und ausgebaut werden soll.

Kinder brauchen neben der notwendigen Turn- und Sportstunde in einem Verein zusätzlich mehr Bewegung in ihrem Alltag.

Der Verband für Turnen und Freizeit und seine Mitgliedsvereine engagieren sich mit ihrer Kampagne »Kinderturnen 2008« deshalb gemeinsam mit anderen für mehr und vielfältige Bewegungsmöglichkeiten sowie eine gesunde Lebensweise für Kinder und Jugendliche in Hamburg.

Zur Zeit bemühen sich neben dem VTF folgende Organisationen um die Bildung eines Netzwerkes: AOK Ham-

burg, Behörde für Bildung und Sport, Berufsverband der Kinder- und Jugendmedizin, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Deutscher Kinderschutzbund – Landesverband Hamburg, Hamburger Forum Spielräume, Landesunfallkasse Hamburg, PaedNet – Kinder- und Jugendmedizin in Praxis und Klinik, Verbraucher-Zentrale Hamburg, Verkehrswacht Hamburg.

Die vorliegende Broschüre ist ein Teil dieses gemeinsamen Engagements und wir freuen uns sehr über das Interesse an dieser Zusammenarbeit.

Die Broschüre »Bewegung schenken – Tipps und Informationen für Eltern« richtet sich an alle Eltern und Interessierte, die Informationen über die Bedeutung von Bewegung im Kindesalter, Tipps und Anregungen für eine bewegtere Alltagsgestaltung und den richtigen »Verein um die Ecke« suchen.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

VERBAND FÜR TURNEN  
UND FREIZEIT,  
hamburger turnerjugend

## Medizinische Aspekte von Bewegung und Sport bei Kindern<sup>2</sup>

Dr. Michael Zinke

Kinder haben einen natürlichen Drang zur Entdeckung ihrer Umgebung, zu Bewegung und körperlicher Aktivität. Ab dem Schulalter werden die Kinder in ihrem Lebensrhythmus ruhiger. Sie müssen in der Schule still sitzen, zuhören und zu Hause ihre Schularbeiten erledigen.

In dieser Phase ist in der heutigen Zeit der Computer zu Hause bereits ein festes Element, dem sich die Kinder nicht entziehen können. Hier müssen die Eltern dafür sorgen, dass sie an körperliche Bewegung und den Beginn von sportlichen Aktivitäten herangeführt werden und dass sie dabei Spaß haben. Dies geht in der Regel nicht ohne Vorbild der Eltern. Ähnlich den Bereichen Erziehung, Verhalten und gesunder Lebensführung sollten die Eltern ihre Kinder anleiten und sich möglichst selbst sportlich betätigen.

Besonders für Kinder in der Großstadt sind spontane Verabredungen mit Freunden zu Spiel und Sport kaum möglich, da es an Spielplätzen

und Plätzen zu Ballspielen mangelt. Die Folgen dieses Bewegungsmangels sehen wir bei den Vorsorgeuntersuchungen in der Praxis: 5-10% der 5-jährigen haben Probleme beim Einbeinhüpfen, Seiltänzerengang, rückwärts Laufen, Fahrrad fahren ohne Stützräder, Ball fangen sowie bei der Koordination der Bewegungen.

Bewegung und Sport sind für die Entwicklung und die Zukunft der Kinder von großer Bedeutung. In einer Zeit, in der jedes 5. Kind an Übergewicht leidet, ist neben der Umstellung der Ernährung sowie psychologischer Betreuung die Motivation zu mehr Bewegung ein wichtiger Baustein. Hier gilt es, den gefährlichen Kreislauf von Bewegungsmangel und Übergewicht frühzeitig zu bremsen. Dabei brauchen sie Hilfe, denn sie verstehen noch nicht, was dies für ihr späteres Leben bedeutet: Herz- Kreislaufkrankungen im frühen Erwachsenenalter, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und das Risiko zu Darmkrebs. Bereits im frühen Kindesalter erzeugt ein Mangel an Bewegung Bindegewebschwächen im Sinne von Knick-Senkfüßen, Rundrücken, Skoliose und hängenden Schultern.

<sup>2</sup> Dieser Beitrag ist in leicht geänderter Fassung bereits in der Zeitschrift »TV Gesund & Leben« Nr. 19/03, S. 23 erschienen. Wir danken der Redaktion für die Genehmigung der Veröffentlichung in dieser Broschüre.



Bewegung und Sport fördern die psychische und seelische Entwicklung. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, Aggressionen werden abgebaut und es werden dauerhafte Freundschaften geschlossen. In der heutigen Zeit der vielen Einzelkinder wird durch Sport ein positives Sozialverhalten gefördert, in der Gruppe werden die Kinder sozial integriert und lernen Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Toleranz. Sport schützt vor Stubenhocken am Fernseher oder Computer.

In der Schule fördert Sport den Klassenverband und das Sozialverhalten innerhalb der Gemeinschaft. Körperliche Bewegung bewirkt eine bessere Durchblutung des Gewebes, das Gehirn wird wieder aufnahmefähig für den Lehrstoff. Unruhige und zappelige Kinder können sich wieder besser konzentrieren. Durch Bewegung werden Aggression und Gewalt abgebaut. Wegen der großen Bedeutung des Schulsports sollten mindestens drei Stunden Sport in einer Woche im Stundenplan stehen. Leider stimmen Eltern oft eher für die Ausweitung der geistigen Fächer und streichen im Zweifel dann die Sportstunde.

Frühe Anleitung zu Bewegung und Sport vermindert das Risiko von Unfällen im Kindesalter. Durch das Training von Koordination, Wahrnehmung, Gleichgewicht und Reaktion

reagieren die Kinder bei Gefahr deutlich schneller und können somit oft einen Unfall im Haus, in der Schule oder auf der Straße verhindern. Die Kindergarten- und Schulunfälle ohne Fremdeinwirkung (Ausrutschen, Stolpern, Umknicken) haben sich nach Berichten der Unfallkassen in den letzten acht Jahren verdoppelt und sind auf zunehmend mangelnde Bewegung zurückzuführen.

Es müssen in der Zukunft mehr Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche für Bewegung und Sport angeboten werden. Für Vorschulkinder sind dies eher altersgerechte spielerische Elemente. Sie bieten eine große Chance, durch frühzeitige positive Erfahrung eine lebenslange Begleitung von Sport auszulösen. Damit kann der Grundstein für eine gesunde Lebensführung ohne Übergewicht, Nikotin und Drogen gelegt werden. Ein sehr guter Ansatz ist die vorliegende Broschüre »Bewegung schenken« im Rahmen der Kampagne »Kinderturnen 2008«.



## Jedes Kind hat ein Recht auf die eigene Beule

Regina Haß

### Kinder brauchen Spielräume, die herausfordernd, phantasieanregend und sicher sind

Kinder suchen Herausforderungen und das mit gutem Recht: Nur wer an seine Grenzen stößt und versucht diese zu erweitern, lernt Neues und entwickelt sich. Gerne spricht man in diesem Zusammenhang vom »Flow-Effekt«<sup>3</sup>, der besagt, dass wir uns im Fluss fühlen, wenn zwischen den Ausmaßen von Herausforderung und Sicherheit Balance entsteht. Und sich in solch einer Balance zu befinden, ist für Kinder ebenso motivierend wie für Erwachsene. Zu viele neue Reize sind beängstigend und zu wenig langweilig. Damit ist jedoch ein einheitliches Maß für das »Flowgefühl« schwer zu bestimmen. Was dem einen Wohlgefühl bereitet, erscheint dem anderen riskant. Dies erleben Erwachsene in Extremsportarten oder im Autoverkehr wie auch mit Kindern in der Wohnung, auf dem Spielplatz, im Kindergarten und später in der Schule.

Nur wer wagt, gewinnt!

Was gewinnt man, wenn man etwas wagt? Neue Erfahrungen, eine Ein-

schätzung der eigenen Fähigkeiten, ein Verständnis der Gesetzmäßigkeiten der materiellen Welt, Lust und Bange, um nur einige der Wirkungen eines bestandenen Wagnisses zu nennen. Wer etwas wagt, muss die Vor- und Nachteile, mögliche Gefahren und Konsequenzen des eigenen Handelns abwägen. Und genau das ist es, was ein Risiko ausmacht: Wir beurteilen das »Für und Wider«, die Folgen unseres Wollens. Damit ist ein Risiko immer mit einer bewussten Entscheidung, einem Abwägen verbunden, anders als die Gefahr, der man schlicht ausgesetzt ist. Und so ein Entscheidungsprozess will gelernt sein, weshalb wir Kinder auf unseren Spielplätzen vor (versteckten) Gefahren schützen müssen, sie jedoch nicht vor Risiken bewahren sollten.

### Der Umgang mit Risiken will gelernt sein

Die Bemühungen, durch Normen und Vorschriften für Spielgerätehersteller und professionelle Spielraumgestalter Unfälle zu vermeiden, wurde in den letzten Jahren erfolgreich durchgeführt. Und doch darf nicht vergessen werden, dass Mängel in technischer Sicherheit weder die alleinige, noch die häufigste Ursache von Unfällen sind. Auch die Aufsichtspersonen haben nur begrenzt Einfluss auf die

<sup>3</sup> Csikszentmihayi, M. (1987). Das Flow-Erlebnis. Stuttgart: Klett-Cotta



Entstehung von Unfällen, denn der wesentliche Faktor ist vor allem das Verhalten der Kinder! Und den Umgang mit Gefahr und das Abwägen von riskanten Situationen lernt ein Kind nur durch eigene Erfahrungen. Und das bedeutet keineswegs, dass Kinder sich an heißen Herdplatten die Finger verbrennen oder im Straßenverkehr unters Auto geraten müssen. Vielmehr sind es die vielen kleinen Schritte, die ein Kind braucht, um die eigenen Fähigkeiten und die Gesetzmäßigkeiten der Welt, in der es sich bewegt, verstehen zu lernen.

### **Entwicklung von Verhaltenssicherheit**

Wie ein Lernumfeld beschaffen sein muss und welche Rahmenbedingungen Kinder zur Entwicklung von Verhaltenssicherheit brauchen, war Gegenstand einer Untersuchung, die in Hamburg im Auftrag der Landesunfallkasse durchgeführt wurde<sup>4</sup>. Die aktuellen Ergebnisse der Analyse des Verhaltens von Kindern in unterschiedlichen Spielszenarien bestätigten eigentlich das, was in der so genannten »Bewährungspädagogik« vorausgesetzt wird:

- Kinder suchen herausfordernde (riskante) Situationen.

- Kinder besitzen eine gesunde Selbsteinschätzung ihrer Fähigkeiten und Grenzen.
- Nicht das materielle, sondern das soziale Umfeld, d.h. vor allem die erwachsenen Begleitpersonen oder Anleitenden verstärken, oft ungewollt, das Risiko.

D.h. aber nicht, dass man Kinder sorglos bzw. achtlos in die Welt schicken sollte! Die Rahmenbedingungen zum Erlernen von Verhaltenssicherheit sind von entscheidender Bedeutung. Sie müssen altersgerecht und den unterschiedlichen Fähigkeiten der Kinder angepasst sein, was von den Erwachsenen ein großes Beobachtungs- und Einfühlungsvermögen verlangt. Die Untersuchungen bestätigten, dass Kinder den Umgang mit riskanten Situationen in vielen kleinen Schritten, sprich durch vielfältige Erfahrungen, erlernen. Dabei lassen sich folgende Ebenen beschreiben:

1. Erlernen von Grundfertigkeiten in passenden Spielsituationen.
2. Erprobung und Herausforderung der Fähigkeiten in neuen, unbekanntem Spielzusammenhängen.
3. Kreative Entwicklung neuer Spiele mit eigener Bedeutungszuweisung.

<sup>4</sup> Die Untersuchung wurde 2000/1 im Auftrag der LUK Hamburg in Kooperation des »Hamburger Forums Spielräume e. V.« mit dem KOMPAN Play Institute unter Leitung von Prof. Dr. Knut Dietrich an der Universität Hamburg durchgeführt. Der Bericht mit dem Titel »Risiko im Bewegungsverhalten von Kindern« ist über das KOMPAN Play Institute zu beziehen.



Kinder suchen neue Herausforderungen, haben aber auch eine gesunde Selbsteinschätzung, wenn sie sich überfordert fühlen. Manchmal sind es eher wir Erwachsenen, die meinen, (m)ein Kind müsse es doch können. Oder es mangelt uns nur an der Geduld, die vielen vergeblichen Anläufe und Versuche des Kindes zu begleiten. Stattdessen versuchen wir, es über seine Schwächen im wahrsten Sinne des Wortes hinweg zu heben. Allein dadurch wird die Eigenkompetenz des Kindes nicht gestärkt! Im Gegenteil, häufig werden bleibende Ängste oder Abneigungen aufgebaut. Folgende Fotos sollen dies verdeutlichen:



Von der Höhe nicht abgeschreckt, beginnt das Mädchen in Erwartung einer »normalen« Leiter die Sprossen zu erklimmen.



Als das gewohnte Muster, d.h. gerade Leitersprossen, durch die einsetzende Krümmung in Frage gestellt wird, ist das Mädchen verunsichert und will umkehren.



Der erwachsene Begleiter beginnt dem Kind jeden einzelnen Schritt vorzugeben.



Die Körperhaltung des Mädchens drückt zunehmend Unsicherheit aus, sie kann die Herausforderung nicht aus eigener Kraft meistern.



Schließlich hat es das Mädchen geschafft. Sie steht auf der Plattform. Es ist fraglich, ob es die Situation genießen kann. Die Körperhaltung zeigt keinen Triumph und das

Kind lässt sich sofort nach Erreichen der Plattform herunterheben.

So wohlgemeint das Hilfsangebot des Erwachsenen ist, das Kind erlebt sich selbst als nicht kompetent, die Herausforderung aus eigener Kraft zu bewältigen. Und dieses »ich kann selber« gehört zu den wichtigsten Schritten, um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, sprich Verhaltenssicherheit, zu entwickeln.

Am selben Spielgerät konnten wir zu einem anderen Zeitpunkt eine Schülergruppe beobachten, die ohne direkte Eingriffe von Erwachsenen die Herausforderungen des Spielgerätes zu meistern versuchte. Auch hier war die Bange einiger Kinder anfänglich groß. Doch die Neugierde, das Vorbild anderer Kinder und die im Experimentieren hinzu gewonnenen Fertigkeiten führten dazu, dass die Kinder schließlich doch die Hürde überwandten! Wenn das Vertrauen da ist, dass Umkehr möglich, Fehler keine Schande und eine Beule kein Weltuntergang sind, dann sind die besten Voraussetzungen geschaffen, die Kinder brauchen, um einen verantwortlichen Umgang mit Risiken zu erlernen. Nur so werden sie als Jugendliche und Erwachsene selbstständig die Risiken des alltäglichen Lebens abwägen und verantwortlich entscheiden können.

## Topfschlagen ist mehr als Topfschlagen

Kindliche Bewegung aus psychomotorischer Sicht  
Maika Frömming

Der Begriff Psychomotorik bedeutet nichts weiter als der Hinweis auf eine enge Verbindung von Psyche (seelischen Vorgängen) und Motorik (körperlichen Vorgängen). Bei Kindern wird die wechselseitige Beeinflussung von Psyche und Motorik sehr deutlich sichtbar. Freut sich ein Kind ganz besonders, hüpfert es vor Freude. Ist es besonders traurig kann man es ebenfalls an der Motorik beobachten, z.B. an herunterhängenden Schultern und schleppendem Gang.

Somit ist Körperhaltung unter anderem auch abhängig von der aktuellen Gefühlslage.

Aber auch umgekehrt können motorische Vorgänge einen Einfluss auf die Gefühle ausüben. Beobachten wir z.B. sehr bewegungsfreudige Kinder, die durch ständiges Reglementieren

– Tobe hier nicht so rum – Du fällst bestimmt gleich runter – Das ist viel zu gefährlich für dich – eingeschränkt werden, erkennt man, dass diesen Kinder die Freude an ihren motorischen Aktionen und Fähigkeiten genommen wird.

Es entstehen Gefühle der Angst, Gemüthslosigkeit, Unlust usw. und verhin-

dem damit die erforderlichen Erfahrungen die bedeutsam als Grundlagen für die kindliche Entwicklung sind.

Kinder lernen überwiegend nicht mit dem Kopf, sondern eignen sich ihr Wissen über eigenes Erkunden und Erproben an. Kindern im Vorschulalter kann man die Welt nicht erklären, sie müssen sie über Bewegung und Wahrnehmung, durch aktives Selbsttun begreifen.

Bewegungsspiele jeglicher Art bieten zusätzlich eine Fülle von Möglichkeiten an Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen.

Ein Beispiel:

Der 5-jährige Niels hält in der Hand einen großen Holzkochlöffel und krabbelt mit verbundenen Augen im Raum umher.

Eine lebhaftes Kindergruppe bewegt sich um den Jungen herum und ruft: »kalt, kalt, kalt – ja, heiß, heiß – oh – wieder kalt – ja, heiß – jaahh, getroffen!« Auf dem Fußboden steht ein umgedrehter verbeulter Kochtopf, der gerade von Niels Kochlöffel getroffen worden ist. Freudig reißt er sich die Binde vom Kopf und schaut unter den Topf, wo er einen Bonbon findet, der schnell im Mund verschwindet.

Im Vierfüßlergang mit verbundenen Augen zu krabbeln bietet eine Vielfalt an Erfahrungen für den Gleichgewichtssinn (vestibuläres System).

Über die ständigen Richtungs-, Geschwindigkeits- und Bewegungsänderungen erhält das Kind Informationen für das Gleichgewichtsorgan, das sich im Innenohr befindet und mit dem Sehsinn gekoppelt ist. Dass der Sehsinn in diesem Fall ausgeschaltet ist, stellt eine zusätzliche Herausforderung dar.

Der Gleichgewichtssinn trägt zur Erzeugung einer angemessenen Muskelspannung bei, die die Bewegungsfähigkeit entscheidend beeinflusst.

Die Rezeptoren des **Tastsinns** (taktiles System) nehmen bei diesem Beispiel mit den Händen und den Knien Informationen auf. Mit der Berührung von unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten, Schmerzempfindungen durch eventuelle Druckbelastungen und das Wahrnehmen von Temperaturunterschieden, werden eine Vielzahl von Informationen an das Gehirn weiter geleitet.

Das allmähliche Differenzieren von Hautreizen trägt dazu bei, dass das Kind eine immer genauere Vorstellung von seinem Körper erhält.

Die Rezeptoren des **Bewegungssinns** (kinästhetisches System) sitzen in den Muskeln, Sehnen und Gelenken und werden durch Schub und Zug beim Krabbelvorgang informiert. Diese werden zum Gehirn weitergeleitet, gespeichert und können uns



in jedem Augenblick die Stellung der einzelnen Körperteile vermitteln, wie hier bei der Koordinationsleistung des Krabbelns.

Der Bewegungssinn vermittelt Raumsinn, wie neben, unten, hinter... und ist von Bedeutung für die Fähigkeit zu zweckgerichteter Planung von Handlungsabläufen.

Aber auch andere Bereiche, die für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder bedeutsam sind, kommen hier zum Tragen:

- Emotionale Erfahrungen:  
Frustrationstoleranz, Gruppengefühl erleben, Erfolge verarbeiten
- Soziale Erfahrungen:  
helfen lassen, Akzeptanz, Spielregeln einhalten

Durch Bewegung machen Kinder Erfahrungen über sich selbst, sie lernen ihre Fähigkeiten kennen, lernen sich einzuschätzen und entwickeln so die Voraussetzungen für Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.



## Mehr »Schwung« in´s Kinderzimmer!

Beate Wagner-Hauthal

Die ersten Lebensjahre sind für die gesunde Entwicklung von Kindern von großer Bedeutung. Ebenso Bewegung, Spiel und Sport »von Kindesbeinen an«. Die Forderung nach quantitativer und qualitativer Verbesserung von Bewegungsmöglichkeiten und -angeboten für Kinder ist daher nach wie vor aktuell. Allerdings sind nicht allein politische Entscheider, PädagogInnen in Schulen und Kindertageseinrichtungen oder Städteplaner in der Verantwortung.

Auch und vor allem in zeitlicher Hinsicht sind zuallererst Eltern in der Rolle, ihren Kindern Bewegung in vielfältigster Weise zu ermöglichen. Gerade die ersten Jahre bis zum Eintritt in Kindergarten und Schule sind immens wertvoll und können »Weichenstellungen« für die spätere Lust an Bewegung und Sport sein.

Bedenkt man, wie viel Zeit Kinder im Vorschulalter mit ihren Müttern und Vätern, und wie viel Zeit sie, insbesondere in langen, regnerischen Wintermonaten, zu Hause verbringen, spricht alles dafür, mehr »Schwung« und Bewegung ins Kinderzimmer zu bringen.

Das erscheint im ersten Moment mit Blick auf die Größe von Wohnungen und Kinderzimmern gar nicht so einfach.

Für Autos sehen Bauplaner zwölf Quadratmeter Stellfläche vor, aber nur sechs Quadratmeter Raum für jedes Kind! Zudem sind viele Kinderzimmer bewegungsfeindlich eingerichtet und lassen wenig Entfaltungsraum. Doch mit pfiffigen Veränderungen und kostengünstigen Anschaffungen lassen sich attraktive »Spiel- und Bewegungsräume« schaffen.

Ein paar Tipps:

– Überprüfen Sie, ob Ihre Kinder im Kinderzimmer in erster Linie »im Sitzen« und überwiegend nur »mit den Händen« spielen können. Wenn der Tisch und die Kinderstühle keinen Platz für Bewegung lassen, so ist evtl. auch der Esstisch in der Küche zum Malen und Basteln ausreichend. Auch Prof. Renate Zimmer, anerkannte Bewegungsexpertin für Kinder an der Universität Osnabrück forderte bereits vor Jahren »Schafft die Stühle ab!«.<sup>5</sup>

– Bei Anschaffungen darauf achten, dass nicht zu sperrige Möbelstücke das Zimmer blockieren. Hocker lassen sich leichter zur Seite räumen als Stühle, Sitzbälle können auch zum Spielen genutzt werden, mit Stoff bezogene Schaumstoffelemente sind zum Sitzen zwar nicht so bequem wie Sofas und Sessel, können aber auch zum Bauen und »Drüberklettern« genutzt werden.

<sup>5</sup> Zimmer, Renate: Schafft die Stühle ab. Bewegungsspiele für Kinder, 1995

– Ideal sind natürlich Hochbetten mit Rutschen und Kletterseil. Eine ausreichend große Matratze darunter erlaubt dann sogar noch den aufregenden »Sprung aus den Wolken«.

– Ein gehobeltes Brett oder eine Holzrutsche (mit stabilen Haken) kann in Betten oder Kletterwände eingehängt werden und Rutsch- und Balanciermöglichkeiten schaffen.

– Tücher, Bettlaken, Decken und Kissen sind ein wahrer Schatz für Kleinkinder und eignen sich hervorragend, um Höhlen, die tollsten Landschaften und auch Kuschelecken zu schaffen.

– Größere Pappkartons von der letzten Anschaffung für eine Weile im Kinderzimmer unterstellen. Die Kreativität von Kindern kennt keine Grenzen und lässt daraus schnell ein Haus, eine Burg, oder ein Schiff entstehen.

– Relativ kostengünstig sind auch »Kriechtunnel«, die ebenso in die Bauten mit einbezogen werden können.

– Kinderzimmer sollten auch nicht mit Spielzeug voll gestopft sein. Immer mal wieder etwas weg räumen und Platz zum Toben, Bewegen und Bauen entstehen lassen.

– Eventuell kann sogar eine Hängematte installiert werden. Wird sie nicht mehr gebraucht, wird sie an der



## Wie entwickelt sich die kindliche Bewegung?

Im ersten Lebensjahr stehen das Ergreifen von Gegenständen, Aufrichten, Kriechen und Krabbeln und die ersten Gehanfänge im Vordergrund. Mit Hilfe der Eltern lernen Kinder den Gebrauch von einfachen Gegenständen.

Vom ersten bis dritten Lebensjahr entwickelt sich die Grobmotorik wie Gehen, Laufen, Fangen, Werfen, Rollen, Balancieren, Springen. Geräte und Spielmaterialien haben einen hohen Aufforderungscharakter und es besteht ein hoher Bewegungsdrang! Bewegungen werden gerne wiederholt und geübt. Kinder sind in diesem Alter noch sehr »Ich-bezogen« und spielen noch gerne »für sich« oder mit einer Bezugsperson, insbesondere den Eltern.

Vom dritten bis fünften Lebensjahr werden die motorischen Grundfertigkeiten durch Bewegungskombinationen ergänzt (z.B. Anlauf und Sprung), und die Bewegungen werden vollkommener und geschmeidiger. Jetzt entsteht ein deutliches Interesse am Spiel mit anderen Kindern und es werden auch Rollen- und Darstellungsspiele gespielt.

Seite befestigt oder mit einem Flaschenzug an die Decke gezogen. Wichtig sind dabei natürlich stabile Haken und Dübel und natürlich tragfähige Decken und Wände.

- Im stabilen Türrahmen kann eine Reckstange montiert und daran eine Schaukel, ein Kletterseil oder, je nach Temperament, ein Boxsack gehängt werden.

- Kleine Trampoline und eine Matte oder Matratze dahinter schaffen anregende Sprung- und Flugerlebnisse.

- Vielleicht sind ja auch weitere Teile der Wohnung so zu gestalten, dass Spiel und Bewegung nicht nur im kleinen Kinderzimmer möglich ist. Nur

wenn Kinder ausreichend Bewegungsmöglichkeiten haben, können sie auch zu Ruhe und Konzentration finden. Und das schont auch die Nerven der Eltern.

- Darüber hinaus ist jeder Augenblick, der draußen und an frischer Luft verbracht wird, ein weiterer Impuls für den Körper, sich zu entwickeln und widerstandsfähiger zu werden.

Ab dem Kindergartenalter und mit Beginn der Schulzeit orientieren sich Kinder mehr und mehr nach außen. Nach dem Eltern-Kind-Turnen und der Kinderturngruppe werden schließlich auch andere Sportarten interessant. Spätestens dann ist das Kinderzimmer

nicht mehr in erster Linie »Bewegungsraum« und auch in den Rest der Wohnung kann wieder mehr Ästhetik einziehen. Aber die Mühe und alle Umbaumaßnahmen lohnen, denn:

Bewegung ist ein kostbares Geschenk!



## Kinder stark machen

Dr. Harald Schmid

### 1. Kinder stark machen

ist eine Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zur Suchtvorbeugung. Grundgedanke und Ziel dieser Kampagne ist es, das Selbstvertrauen der Kinder und Jugendlichen, ihr Selbstwertgefühl, ihre Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit zu fördern und sie dadurch stark genug zu machen, dass sie von sich aus »nein« zu Suchtmitteln sagen.

Übungsleiter können einen wichtigen Beitrag dazu leisten, denn Suchtvorbeugung ist ein Weg der vielen kleinen Schritte, den möglichst viele gemeinsam gehen sollten. Deshalb arbeitet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Rahmen dieser Kampagne mit den großen Sportverbänden Deutscher Fußball-Bund, Deutscher Handball-Bund, Deutscher Leichtathletik-Verband und dem Deutschen Turner-Bund<sup>6</sup> vor allem in Form von gemeinsamen Veranstaltungen und Fortbildungsseminaren zusammen.

<sup>6</sup> So sind auch im Verband für Turnen und Freizeit in Hamburg Unterrichtseinheiten zum Thema »Suchtprävention im Kinderturnen« Bestandteil der ÜbungsleiterInnen-Ausbildung.



Natürlich können Übungsleiter nicht die Arbeit von Drogenberatern oder Fachleuten der Suchtvorbeugung übernehmen. Als Vertrauensperson der von ihnen im Sportverein betreuten Kinder und Jugendlichen können sie jedoch viel mehr bewirken, als sie vielleicht für möglich halten. Ihr Fingerspitzengefühl kann mit dazu beitragen, dass junge Leute stark genug werden, die Belastungen des Lebens aus eigener Kraft und ohne den Rückgriff auf Suchtmittel zu bewältigen.

## 2. Ursachen von Sucht

Der versteckt hinter Häusercken lauende Dealer, der Halbwüchsige vorsätzlich ins Verderben treibt, ist das Schreckgespenst ganzer Elterngenerationen. Doch das Vorhandensein von Drogen macht noch nicht süchtig - vielmehr sind es vielfältige Ursachen und oftmals ein langer Prozess, was zu einem Suchtverhalten führen kann. Und auch die häufig heraufbeschworene Angst, Kinder oder Jugendliche würden infolge einer heimlichen Beimischung von Drogen in die Cola oder Limonade gleich süchtig, entbehrt jeder realen Grundlage und widerspricht allen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Entstehung von Sucht.

Niemand wird von heute auf morgen süchtig durch ein solches einmaliges Ereignis, wenn es denn tatsächlich ein-

mal eintreten sollte. Denn ein wesentlicher Faktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Suchtverhalten ist die psychische Abhängigkeit, die immer das Ergebnis eines langfristigen Prozesses ist, an dessen Anfang vielleicht mangelnde Zuwendung, zu wenig Bestätigung und Anerkennung und fehlendes Selbstvertrauen gestanden haben.

Doch Suchtgefährdung und Sucht werden nicht durch eine einzige Ursache herbeigeführt, sondern entstehen als Folge eines vielschichtigen Ursachenbündels. Dazu gehören auch äußere Umstände, die nicht immer ohne weiteres zu beeinflussen oder zu ändern sind, wie beispielsweise ungünstige Wohnbedingungen, Krankheit oder finanzielle Probleme der Eltern. Einschneidende Erlebnisse, wie der Verlust eines Elternteils oder Scheidung der Eltern, können - wenn das Kind die Belastung nicht verkraftet - eine Entwicklung von Suchtverhalten ebenfalls mitbegründen.

## 3. Der schwierige Weg, erwachsen zu werden

Wenn ein Jugendlicher Drogen konsumiert und davon abhängig wird, dann ist das Angebot eines Dealers nur selten der Auslöser gewesen, sondern nur das letzte Glied in einer langen Kette von Ursachen, deren Vorgeschichte meistens schon in der



Kindheit beginnt. Gerade auf der Schwelle ins Erwachsenenleben machen fehlendes Selbstvertrauen und mangelnde Konfliktfähigkeit es dem Jugendlichen nur noch schwerer, den schwierigen Weg dieser Entwicklungsphase zu bewältigen, den an ihn gestellten Anforderungen gerecht zu werden. Jugendliche sollen in die Welt der Erwachsenen hineinwachsen, sich vom Elternhaus lösen und psychische, soziale und materielle Unabhängigkeit erlangen. Sie sollen eine eigene Persönlichkeit und eine reife, befriedigende Sexualität entwickeln. Wer diesen vielfältigen und vielfachen Belastungen nicht gewachsen ist, wer Enttäuschungen nicht aushalten, Rückschläge nicht hinnehmen kann, für den ist das Angebot, Suchtmittel zu nehmen, vielleicht eine allzu verlockende Möglichkeit, Entspannung und Entlastung zu finden.

#### 4. Vom Wohlgefühl zur Abhängigkeit

Wohl jeder hat den Wunsch, sich wohler oder besser zu fühlen und entsprechendes dafür zu tun: Man isst, um sich hinterher angenehm gesättigt zu fühlen; man trinkt, um seinen Durst zu löschen; man arbeitet, um Erfolgserlebnisse zu haben, man nimmt Tabletten, um die Kopfschmerzen zu verjagen, man trinkt und raucht, weil es entspannend und

anregend ist. Bei einigen Menschen verändert sich im Laufe der Zeit die Bedeutung dieser Gewohnheiten: Das Essen macht nicht mehr nur satt, es verschafft auch sonst ein gutes Gefühl; das Glas Wein am Abend bringt nicht nur Entspannung, sondern tröstet auch über Enttäuschungen hinweg.

Mit der Zeit verdrängt dann dieser »angenehme Nebeneffekt« immer mehr den eigentlichen Zweck beispielsweise des Essens oder Trinkens. Man isst nicht mehr, weil man Hunger hat, sondern um erlebte Frustrationen abzubauen; man trinkt nicht mehr gelegentlich in geselliger Runde oder zum guten Essen, sondern um des Vergessens willen. Die liebgewordene Gewohnheit ist zum »Trostspender« geworden.

Bei der so genannten stoffgebundenen Sucht, die sich auf ein ganz bestimmtes Suchtmittel wie zum Beispiel Alkohol bezieht, gewöhnt sich der Körper mit der Zeit so sehr daran, dass sich das erstrebte Wohlgefühl nur noch mit einer immer stärkeren Dosis einstellt. Mit fortdauernder Dosissteigerung wird das anfängliche Wohlgefühl immer schwächer. Stattdessen wird das Mittel jetzt schon allein deshalb benötigt, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Es ist nun ein Zustand erreicht, den Fachleute als körperliche Abhängigkeit bezeichnen.



Während diese körperliche Abhängigkeit bei den meisten Suchtmitteln relativ schnell überwunden werden kann, erweist sich die psychische Abhängigkeit als weitaus problematischer. Sie ist bei allen Formen von Suchtverhalten gegeben und äußert sich dadurch, dass ein unbezwingbares Verlangen nach einer ständigen und wiederholten Einnahme einer Droge besteht - sei es als Ersatzbefriedigung für unerfüllte Bedürfnisse, als Ausgleich für mangelndes Selbstvertrauen oder als Flucht vor unangenehmen Situationen und Gefühlen.

## 5. Schutz vor Sucht

Kinder und Jugendliche, die sich den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen fühlen, neigen dazu, in Alkohol, Tabletten oder Drogen eine verhängnisvolle Zuflucht zu suchen. Wer jedoch gelernt hat, den Belastungen des Lebens standzuhalten, kann auf solche Scheinlösungen verzichten. Den sichersten Schutz vor Drogen bietet immer noch eine starke Persönlichkeit. Deshalb sollte Erziehung auch darauf ausgerichtet sein, die Entwicklung gerade solcher Fähigkeiten zu fördern, die es Kindern und Jugendlichen ermöglicht, schwierige Lebensphasen aus eigener Kraft zu bewältigen.

So müssen Kinder bei Zeiten in die Lage versetzt werden, Enttäuschungen auszuhalten und Rückschläge

hinzunehmen. Sie müssen die nötige »Power« haben, Dinge noch einmal anzugehen. Und sollten sie - aller Bemühungen zum Trotz - an einer Aufgabe wirklich scheitern, ist Flexibilität das Gebot der Stunde. Anstatt Frust und Stagnation heißt es dann umzudenken und nach neuen Wegen zu suchen. Nur so können Konflikte konstruktiv gelöst werden und der Selbstfindung letztlich sogar zugute kommen.

Ohne ein starkes Selbstvertrauen ist eigenständiges Handeln jedoch kaum zu erwarten. Deshalb gilt es, Kindern und Jugendlichen Entscheidungsspielräume zu eröffnen, die der Herausbildung einer eigenen Identität und Meinungsbildung förderlich sind.

In diesem Zusammenhang haben Übungsleiterinnen und Übungsleiter die große Chance, ihren Schützlingen eine Portion Selbstvertrauen mit auf den Weg zu geben. Sie erreichen dies durch vertrauensbildende Maßnahmen wie beispielsweise das Abgeben von Verantwortung, indem sie kleine organisatorische Aufgaben auch ruhig mal den Kindern überlassen. Auf diese Weise kann sich das Sozialverhalten in der Gruppe wie auch die allgemeine Kommunikations- und Teamfähigkeit aus sich selbst heraus entwickeln. Darüber hinaus wird der Umgang mit Konflikten in einem für die Kinder überschaubaren Rahmen

ingeübt. Die Suche nach probaten Lösungswegen erfordert Flexibilität und Einfühlungsvermögen, Durchsetzungskraft und Rücksichtnahme. Kinder und Jugendliche können also auch im Sport einen »Vorrat« an schützenden Eigenschaften aufbauen, der ihnen dabei hilft, mit schwierigen Lebenssituationen fertig zu werden.

**Erfahren:** Liebe, Zuneigung, Vertrauen, Lob, Trost, Anerkennung, Verständnis, Sicherheit

**Entwickeln:** Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen

**Besitzen:** Selbständigkeit, Eigenverantwortung, Eigeninitiative, Konfliktfähigkeit, Lebenskompetenz

## 6. Sport kann helfen, Kinder stark zu machen

Sport allein kann sicherlich keine Suchtprobleme verhindern. Aber er kann einen wichtigen Beitrag zur positiven Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen leisten und den Weg zu einem selbst bestimmten und unabhängigen, zu einem verantwortungsbewussten und genussvollen Leben ohne Suchtmittelmissbrauch unterstützen. Denn er

bietet den Heranwachsenden nicht nur die Möglichkeit der aktiven Freizeitgestaltung, sondern auch auf vielfältige Weise Erlebnisse und Erfahrungen, die ihrer Persönlichkeitsentwicklung förderlich sind.





## **Sportverletzungen und Unfälle? Tipps von Profis für Profis**

Elke Fontaine, Rüdiger Remus

Sport macht Spaß und das soll auch so bleiben. Schade um jede Kursstunde, die wir mit dickem Verband nur als Zuschauer erleben. Ärgerlich, wenn es mal wieder einen Sportunfall gibt wegen dieser blöden Kleinigkeiten, an die VORHER kein Mensch gedacht hat.

Deshalb ein paar Tipps von Profis:

### **Zeigt her Eure Füße**

Füße? Kein Profi geht mit bloßen Füßen oder Socken in die Sporthalle oder auf den Platz. Zum Sport gehört natürlich der richtige Schuh: Er gibt dem Fuß Halt gegen manchen Knick, Sicherheit beim Stehen und verhindert Rutschen. Splitter auf älteren Holzfußböden? - Keine Chance. Auf dem Dreck anderer rumlaufen und rutschen? - Igitt. Notbremsung an Geräten und Fußleisten? - Der Sportschuh hat schon manchen Zeh vor dem Bruch gerettet. Und: Alle Übungen werden mit Sportshuhen genauer, eleganter, einfach profimäßiger.

### **Starke Klamotten**

Profis tragen eng anliegende Kleidung. Sieht gut aus und wer will schon mit der Schlabberhose oder

dem XXL-Shirt am Türgriff, Barren, an allen Ecken und Kanten hängen bleiben? Bänder an Hosen? Schleife binden und ab in den Bund nach innen damit. Stell Dir vor, das Team läuft zum Sieg und Du hängst mit der Kordel an einem Haken - Uncool.

### **Was funkelt und glitzert denn da?**

Ganz klar. Schmuck, Uhren, Freundschaftsbänder haben beim Sport nichts zu suchen. Also ab mit Ringen, Ketten, Ohrringen in ein schickes Beutelchen in der Sporttasche. Freundschaftsbänder rundum mit Klebeband fest am Arm festkleben. Zu pingelig? Also die Ringfinger, die mit Spieler oder dann ohne am Basketballkorb hängen sind ja nun wirklich nicht schön. Eingerissene oder eingedrückte Ohrringe, Piercings ...? Muss man nicht haben.

### **Kopf frei fürs Spiel**

OK - Baseballkappen sind schick. Die geprellte Nase des Hintermanns nach dem Aufprall eher nicht. Fester Mützenschirm beim Sport - nein! Wie sieht es mit Stirn- und Schweißbändern aus? Manchmal ziemlich dunkel. Stell Dir vor, im entscheidenden Augenblick rutscht Dir das Teil über die Augen - Einsatz verpasst, Team sauer, vielleicht selbst daneben getreten und im Krankenhaus. OK bleibt auch in der Sporttasche.

## Durchblick

Ja wir Brillenträger sind manchmal ein bisschen arm dran. Nutzt nichts, wir machen das beste draus: meine Brille hat Kunststoffgläser, ist ziemlich unzerbrechlich, hat keine spitzen Teile und Kanten, sitzt super auf den Ohren (der Optiker stellt sie von Zeit zu Zeit nach - kostet nichts!). Und für manche Sportarten gibt es auch Sportbrillen, da wissen die Profis und Trainer dann Bescheid.

## Fit zum Sport - fit beim Sport

Wer hungrig ist, ist mit seinen Gedanken eher bei allen Käsebrötchen der Welt als bei der Übung oder beim Match. Umgekehrt: Mit fünf Würstchen im Bauch ist keiner so richtig fit zum Sport, der Körper will verdauen, das Essen genießen und sich nicht bewegen – recht hat er!.

Stell Dir vor, Du kletterst am Seil hoch, vorher richtig beim Essen zugeschlagen. Das Blut ist jetzt aber eher im Magen als in den Armmuskeln. Eine Übung, die Du sonst cool und sicher machst, geht jetzt nicht mehr so leicht. Ja und dann rumst es schon mal, weil man sich überschätzt. Schade.

Also: Eine Zeit vor dem Sport was leichtes essen und immer genug trinken.

Wir wünschen Euch allen richtig klasse Sportstunden, topfit und mit viel Spaß.

## Bewegungserziehung und Verkehrssicherheit

Hans Jürgen Vogt

Die Verkehrswacht Hamburg versteht sich als Anwalt und Partner aller Verkehrsteilnehmer in Hamburg und engagiert sich in der Verkehrserziehung, Verkehrssicherheit und –aufklärung. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit der großen Bewegungsgemeinde VTF.

Die folgenden Ausführungen zum Thema »Bewegung und Verkehrssicherheit« fassen Kernaussagen zweier Experten (Dr. Torsten Kunz/Dr. Rudolph Günter)<sup>7</sup> zusammen, die sich intensiv mit der Thematik des Zusammenhangs von psychomotorischer bzw. spielerischer Bewegungsförderung und Unfallprävention auseinandergesetzt haben.

Dabei stehen drei Fragen im Vordergrund:

1. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Bewegung und Verkehrssicherheit?
2. Welche Bedeutung hat die Motorik für die Verkehrssicherheit?
3. Vom sicheren Bewegen zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr?

Torsten Kunz hält folgende grundlegenden Zusammenhänge fest:

– Bewegung ist nicht nur ein integraler



Bestandteil jeder kindlichen Entwicklung, sie ist auch ein optimales Mittel der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung.

– Viele Bewegungen erfordern zu ihrer Ausführung Fähigkeiten aus anderen Bereichen der kindlichen Entwicklung, die dadurch gefördert werden.

Hierzu zählen in erster Linie die Wahrnehmung (Sensomotorik) sowie die Konzentration.

– Bewegung als Grundlage von Gesundheit.

Viele Kinder bewegen sich zu wenig, so dass das Zusammenspiel der verschiedenen psychischen Bereiche nicht gegeben ist. Nach Untersuchungen von Kinderärzten bei Schulanfängern weisen heute rund 60 % der Kinder Haltungsschwächen und –schäden ca. 30 % Übergewicht, etwa 40 % ein schwaches Herz-Kreislauf-System und rund 40 % muskuläre Schwächen und Koordinationsprobleme auf. Bewegungsförderung ist somit eine wirksame Möglichkeit, langfristige Gesundheitsschäden zu vermeiden.

– Zusammenhänge zwischen Motorik und Unfallgeschehen.

Auch bei vielen Unfällen im Straßenverkehr spielen motorische Defizite eine Rolle: So beherrschen z.B. viele Kinder nicht das einhändige Radfahren (wichtig bei gleichzeitigem Abbiegen und Zeichengeben) bzw. das abrupte Abstoppen von Bewegungen (z.B. wenn sich die Verkehrssituation schnell ändert). Bewegung stellt ein wirksames Mittel der Unfallverhütung dar.

– Bewegungsförderung ist somit aus den oben genannten Gründen sinnvoll und notwendig. Welche Institutionen könnten eine flächendeckende Bewegungsförderung sicherstellen? Sportvereine werden zwar von vielen Kindern besucht, dort steht aber (von Ausnahmen abgesehen) häufig der Aufbau sportartspezifischer Fertigkeiten und weniger eine Grundlagenförderung der Motorik im Vordergrund der Aktivitäten.

– Bewegungsspiele

In jedem Bewegungsspiel sind nicht nur motorische, sondern auch sensorische, sprachliche, kognitive,

<sup>7</sup> Kernaussagen entnommen aus:

Kunz, Thorsten: Spielerische Bewegungsförderung – ein optimales Mittel der Unfallverhütung und gesundheitlichen Prävention in Grundschulen.

PVT 8/1993, (225-228)

Günther, Rudolph: Die Bedeutung der psychomotorischen Entwicklungsvoraussetzungen von Kindern für Unfallgefährdung und -prävention, Deutsche Verkehrswacht. Hamburg, November 1997 (12-18)

soziale und emotionale Elemente enthalten. Bewegungsspiele tragen somit der ganzheitlichen Entwicklung der Kinder Rechnung. Bewegungsspiele weisen in der Regel eine starke Vielfalt motorischer Anforderungen auf. Dadurch kommt es zu einer breiten Förderung motorischer Fähigkeiten.

Auf ähnliche Zusammenhänge weist Rudolf Günther hin:

– Motorische Schwächen beeinträchtigen das Erlernen des Radfahrens. Einige Befunde liefern Hinweise, da eine Zunahme motorischer Defizite bei Anforderungen festzustellen ist, die für die Teilnahme von Kindern im Straßenverkehr unmittelbar bedeutend sind; untersucht wurden dabei aber ausschließlich Kompetenzen zum Radfahren am Ende der Grundschulzeit.

– Schwerpunktmäßig wirken sich vorhandene Schwächen auf die Bewältigung folgender Grundanforderungen beim Radfahren aus: Gleichgewichtsprobleme beim Anfahren, Aufsteigen von der rechten Seite, Spur halten, Umsehen und gleichzeitig Spur halten, einhändig fahren (Handzeichen geben), Befahren enger Kurven, Langsamfahren, Verwechslung von rechts und links bei Vorfahrtsregeln, Vorbeifahren an Hindernis.

– Psychomotorische Förderung führt zu Unfallrückgängen.

– Ein sehr breites Spektrum von Unfallformen im Kindesalter (z.B. innerhäusliche, Spiel-, Sport-Pausen-, Wegeunfälle ohne und mit Beteiligung weiterer Verkehrsteilnehmer) lässt eine enge Beziehung zwischen Störungen von motorischen Handlungsabläufen und der Unfallentstehung sehr plausibel erscheinen.

Allerdings steht nach Einschätzung des Verfassers der vorliegenden Stellungnahme außer Frage, dass die inhaltliche Gestaltung von Förderangeboten, die dem Ziel der Prävention für bestimmte Kategorien von Unfälleignissen – hier speziell von Verkehrsunfällen – genügen sollen, eine Optimierung auf der Grundlage entsprechender Anforderungsanalysen benötigen; dies erscheint aus fachlich-pädagogischer Sicht ebenso selbstverständlich wie die Notwendigkeit, Ausbildungs- oder Förderungsprogramme altersentsprechend zu gestalten.

Die Ausbildungskonzeptionen "Eltern-Kind-Turnen", "Kleinkinderturnen", "Kinderturnen" des Verbandes für Turnen und Freizeit berücksichtigen seit vielen Jahren grundlegende Erkenntnisse einer psychomotorischen Entwicklungsförderung. Die entsprechenden Angebote in den Hamburger Turn- und Sportvereinen zielen somit auf die Vermittlung grundlegender motori-



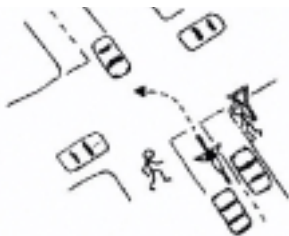
scher und koordinativer Fähigkeiten und stellen in diesem Sinne einen wichtigen Baustein der Unfallprophylaxe dar.<sup>8</sup>

Ein Beispiel zum Nachdenken:  
Wahrnehmung und Analyse

... einer Spielsituation



... einer Verkehrssituation



»Im Sportspiel (Straßenverkehr) steht am Beginn jeder Spielhandlung (Bewegungshandlung) die Wahrnehmung und Analyse der Spielsituation (Verkehrssituation), und zwar mit

dem Ziel, sie zu beurteilen und ihre weitere Entwicklung zu antizipieren. Diese Aufgabe stellt vor allem an sensorische und kognitive Fähigkeiten besondere Anforderungen. Die Qualität der Raum- und Bewegungswahrnehmungen hängt zum einen von der Fähigkeit der optisch-motorischen Berechnung, d.h. der richtigen Einschätzung der Bewegungen der Mit- und Gegenspieler (Verkehrspartner) sowie des Balles (Fahrzeuges) ab; zugleich ist sie vom Wahrnehmungsumfang (Blickfeld, peripheres Sehen) abhängig.«

(Brettschneider, W.-D.: Trainieren im Sportspielunterricht, S. 168.) Die in Klammer gesetzten Begriffe sind vom Herausgeber eingefügt

Dieses Beispiel ist entnommen aus: Könemann, Werner: Vom Durcheinanderlaufen zum Miteinanderfahren. Ein Beitrag des Sports zur Verkehrserziehung, GU 57.1.42, Sicherheit im Schulsport, herausgegeben vom Bundesverband der Unfallkassen.

<sup>8</sup> s. Beitrag von B. Wagner-Hauthal zur Ausbildung von ÜbungsleiterInnen im Kinderturnen



## Schmecken soll's - Ernährung für Kinder

Petra Fricke

Eine gesunde Ernährung für Kinder soll zwei Aufgaben erfüllen: Einerseits müssen Kinder mit dem Essen und Trinken alle Nährstoffe aufnehmen, die für ein gesundes Wachstum notwendig sind. Andererseits sollen Kinder die Lust und den Spaß an ausgewogener Ernährung lernen und

bewahren. Ein wenig Esskultur und Tischmanieren sollten natürlich auch nicht fehlen.

Diesen Ansprüchen im Alltag mit Kindern gerecht zu werden, ist oft ein Drahtseilakt. Für die Lebensmittelauswahl können Sie sich am Lebensmittelkreis orientieren. Wer möglichst täglich mindestens ein Lebensmittel aus jeder Gruppe isst, versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen - und das gilt nicht nur für Kinder.

### Der Lebensmittel-Kreis: Diese Lebensmittel halten dich fit:



1. Täglich Brot, Nudeln, Reis, Müsli, Kartoffeln, Haferflocken, und/oder andere Vollkorn-Getreideprodukte.

2. Jeden Tag mehrmals und reichlich Gemüse (roh und gekocht) und Obst sowie regelmäßig Salat und Hülsenfrüchte.

3. Täglich reichlich trinken, am besten Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees, Frucht- und Gemüsesäfte, Saftschorlen.

4. Jeden Tag fettarme Milch, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Dickmilch oder Quark und regelmäßig fettarmen Käse.

5. Fette und Öle sparsam verwenden.

6. Wöchentlich ein- bis zweimal Seefisch, wöchentlich zwei- bis höchstens sechsmal fettarmes Fleisch oder fettarme Wurst, wöchentlich 2-3 Eier.



Vorbeuge-Tipps gegen Ess-Theater:

### **Seien Sie ein gutes Vorbild!**

Kinder lernen durch das Vorbild und gucken sich auch das Ernährungsverhalten von ihren Eltern ab. Wenn der Papa Gemüse kategorisch ablehnt, die Mama ihre Mahlzeiten nur in Hektik und im Stehen einnimmt, und zum Abendessen immer der Fernseher läuft - wie soll Ihr Kind lernen wie genussvolles und gesundes Essen aussieht? Machen Sie es besser und leben ihrem Kind – zumindest meistens – vor, wie es richtig ist.

### **Ohne Wasser geht es nicht**

Kinder brauchen viel Flüssigkeit, besonders nach dem Toben oder an heißen Tagen. Lassen Sie Ihre Kinder deshalb immer trinken, wenn sie Durst haben. Der beste Durstlöcher ist Wasser oder Mineralwasser. Auch Fruchtsaftchorle, Kräuter- und Früchtetees oder Teeschorlen sind super. Limo, Cola und Fruchtsaftgetränke enthalten zu viel Zucker und sind als Durstlöcher ungeeignet. Übrigens: Milch zählt wegen des hohen Nährstoffgehalts als Nahrungsmittel und nicht als Getränk.

### **Mein Kind mag kein Gemüse, was tun?**

Oft ist es nur das gekochte Gemüse, das Kinder ablehnen. Rohe Gemüsestückchen wie Gurke, Möhren, Cocktailltomaten, Kohlrabi, Paprika werden

meist gern geknabbert. Auch püriertes Gemüse als Soße oder Suppe ist einen Versuch wert. Alternative, wenn auch das nicht funktioniert: täglich reichlich frisches Obst anbieten und oft frische Pellkartoffeln in den Speiseplan einbauen.

Die Vorlieben für bestimmte Lebensmittel wechseln bei Kindern allerdings oft, mal sind es Spaghetti mit Ketchup, dann Maiskolben, ein anderes Mal Obstquark. Lassen Sie sich durch die Wechselspiele nicht aus der Ruhe bringen und bieten Sie ihrem Kind immer wieder Unterschiedliches an. Aus einem abwechslungsreichen Angebot wird sich Ihr Kind immer wieder auch Gutes herausuchen. Lassen Sie Ihr Kind also häufig Neues probieren. Nur so können sich vielfältige Geschmacksvorlieben entwickeln. Vermeiden Sie in jedem Fall »Extrawürste«.

### **Drei Mahlzeiten täglich reichen nicht**

Kinder - und nicht nur sie - brauchen auch zwischendurch immer mal wieder eine Stärkung – im Kindergarten, beim nachmittäglichen Sport oder auf dem Spielplatz. Vorbereitete Obst und Gemüsestückchen sind klasse, auch Reiswaffeln oder Vollkornkekse liefern den nötigen Energienachschub. Sicher können Kinder auch mal etwas Süßes oder ein kleines Eis essen. Das sollte allerdings die Ausnahme

bleiben, sonst akzeptieren die Kleinen die gesünderen Snacks irgendwann nur noch widerwillig.

### **Doofe Themen verderben den Appetit**

Genauso wichtig wie die Speisen, die Sie Ihren Kindern anbieten, ist die Stimmung am Esstisch. Gemeinsame Mahlzeiten an einem schön gedeckten Tisch fördern den Essgenuss und den Erholungswert des Essens. Unangenehme Fragen nach der Schule oder Gemecker und Genörgel über unaufgeräumte Zimmer schlagen auf den Magen und sollten während des Essens vermieden werden.

### **Müssen Kinder den Teller leer essen?**

Nein! Ein Kind, das satt ist, hört auf zu essen. Wird es dennoch ständig dazu angehalten weiter zu essen, geht das angeborene Gefühl für Hunger und Sättigung verloren. Ein Problem mit dem übergewichtige Menschen oft zu kämpfen haben.

### **Soll man Süßigkeiten verbieten?**

Durch ein generelles Verbot werden Süßigkeiten erst Recht interessant. Spätestens wenn das Kind Taschengeld bekommt, kann es sich dann heimlich Süßes kaufen. Besser: Dem Kind einen kontrollierten Umgang beibringen: Das Kind könnte zum Beispiel einmal wöchentlich eine bestimmte Menge an Süßem in eine

eigene Naschdose bekommen und müsste sich diese Menge über die Woche selbst einteilen. Süßigkeiten in kleinen Mengen schaden nicht – wenn ansonsten abwechslungsreich gegessen wird und sich die Kinder anschließend die Zähne putzen. Beispiele für tolerierbare Tagesmengen: 1 kleines Eis oder 1 Kinder-Handvoll Gummibärchen oder 1 kleines Stück Obstkuchen oder 1 kleiner Schokoriegel oder 1 Lolly.





## »Deine allererste Turnstunde«

Monika Lehmann

Du bist jetzt schon fast zwei Jahre alt und möchtest am liebsten den ganzen Tag lang rennen, springen, singen, tanzen, kullern und spielen. Dann ist es Zeit für Dich, mit Deiner Mama oder Deinem Papa zum Turnen zu gehen.

Zum Kinderturnen, in einen Sportverein, in eine Eltern-Kind-Gruppe. Denn dort kannst Du alles machen, was Du gar nicht abwarten kannst! Du kannst klettern, rutschen, schaukeln, rollen, Dich wie ein kleiner Affe hochziehen und vor allem – Du kannst allen zeigen, was Du alles schon kannst! Na, dann los! Heute ist der Tag gekommen!

Du gehst mit Mama oder Papa das erste Mal in eine Turnhalle! Man, ist das aufregend! So groß hast Du Dir das alles gar nicht vorgestellt. Und die vielen anderen Kinder!

Und schon geht es los: Zuerst laufen alle durcheinander, Deine Mama oder Dein Papa kommt angesaust und »tickt« Dich – und dann versuchst Du, sie zu fangen. Du läufst und läufst immer schneller und jetzt ... hast Du sie erwischt! Ist das ein tolles Gefühl, Mama gefangen zu haben. Jetzt läufst Du in Papa's Arme und er schwingt Dich hoch in die Luft.

Nun »fliegen« alle Kinder mit weit ausgebreiteten Armen durch die Turnhalle. Dann stampfen sie wie die Elefanten, gehen mit großen Schritten wie die Giraffen und hüpfen wie die Häschen.

Alle Kinder, Mamas und Papas kommen jetzt in einem großen Kreis zusammen, und wir singen »unser Lied« zur Begrüßung:

»Ja, ja, ja... jetzt sind wir alle da...  
Wollen singen, wollen lachen, wollen schöne Sachen machen,  
ja, ja, ja, jetzt sind wir alle da!«

Dann zeigen Dir die anderen Kinder, wie alle zusammen Gymnastik machen, das ist gut für Deinen Rücken und Deine Muskeln.

Wir setzen uns hin, winken mit den Füßen, klatschen in die Hände, recken und strecken uns und klettern dann auf Mama oder Papa 'rauf! Du stellst einen Fuß auf ihr Knie, fasst sie bei den Händen und ... ziehst Dich hoch! Du stehst oben auf Mama's Beinen und bist sooooo groß! Alle Kinder springen jetzt wieder auf den Boden und nun... kommt etwas ganz Schönes: Alle Mamas und Papas zusammen bauen eine Turnlandschaft auf – große und kleine Kästen werden herausgerollt, ein Trampolin aufgestellt, riesige weiche Matten dahinter gelegt, ein Berg wird gebaut, Balancierbänke aufgestellt, es gibt Ringe, an denen Du schaukeln kannst, ganz viele lange

dicke Seile zum dran baumeln und viele andere Sachen zum Klettern und durchkrabbeln.

Du darfst alles ausprobieren, überall drauf steigen – huch, ist der Kasten aber hoch, gib Mama die Hand, dann bist Du mutiger! Wenn Du auf den großen weichen Mattenberg krabbelst, kannst Du lernen, wie man eine Rolle macht, sich herunterkullert oder in Mama's Arme springt. Alle Deine Muskeln im Rücken recken und strecken sich dabei.

Bei so einer Rolle stellst Du Dich auf die dicke Matte, setzt Deine Hände vor Dir auf den Boden, den Kopf auch, machst Dich ganz rund und klein und schwupps – hast Du es geschafft – Deine erste Rolle ist geturnt! Du kannst das ganz toll – gleich noch einmal.

Und jetzt rauf auf die große Leiter, in einer Turnhalle heißt das Sprossenwand, noch einen Schritt höher und noch einen, jetzt krabbelst Du hindurch und lässt Dich hängen, schaukelst hin und her. Ganz lange Arme, noch mehr schaukeln und dann lässt Du Dich fallen, springst auf die große Matte.

Und da ist noch was Tolles: Ein Tunnel zum Durchkrabbeln. Versuch es mit Deinem Freund, das ist lustig! Kuller' ihm durch den Tunnel einen Ball zu, auf die andere Seite, er fängt ihn auf und rollt ihn zu Dir zurück.

Zum Schluss kommen wieder alle Kinder in einem Kreis zusammen, wir singen »Häschen in der Grube«. Schau mal, wie klein Du Dich zusammenrollen kannst! Und wenn die Mamas singen: Häschen, hüpf, Häschen, hüpf, dann musst Du aufspringen und hüpfen.

Als allerletztes – und das darf nie fehlen – singen wir das Lied:

»Alle Leut', alle Leut' geh'n jetzt nach Haus. Große Leute, kleine Leute, dicke Leute, dünne Leute ...«

Das war Deine allererste Turnstunde. Du bist stolz, was Du alles kannst, aber auch sooooo müde nach den ganzen Aufregungen und Anstrengungen.

Und nächste Woche – mal sehen, was wir dann wieder alles aufbauen und an Abenteuern zu bestehen haben! Bis dann! Wir freuen uns auf Dich!

Dein Sportverein





## BewegungsexpertInnen für Kinder in Ihrem Verein

Beate Wagner-Hauthal

Wer für sein Kind ein qualifiziertes Bewegungsangebot sucht, ist im Verein um die Ecke genau richtig. Hamburg verfügt mit der Vielzahl von Vereinen und deren Kinderturngruppen über ein großes Netz von wohnortnahen Bewegungsangeboten für Kinder. Die LeiterInnen dieser Gruppen sind BewegungsexpertInnen für Kinder, denn ein sehr großer Teil von Ihnen hat eine umfangreiche Ausbildung besucht.

In ihrer Ausbildung lernen die ÜbungsleiterInnen eine breite Palette an Bewegungsangeboten für Kinder kennen, wie Spiele, Singen und Tanzen, Bewegungslandschaften, Hindernis- und attraktives Gerätturnen sowie kindgerechte Gymnastik und andere pfiffige Bewegungsideen.

Zusätzlich setzen sich die KursteilnehmerInnen intensiv mit weiteren Fragen und Themen auseinander wie »Wie organisiere ich die Kinderturn-

stunde so, dass alle Kinder etwas lernen?«, »Wie sind Unfallgefahren zu vermeiden, wie Sorge ich für Sicherheit?«, »Wie muss nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen eine Haltungs- und Bewegungsförderung für Kinder gestaltet sein?«, »Was kann ich tun, damit alle Kinder gerne zum Kinderturnen kommen und Spaß haben?«, »Wie organisiere ich besondere Stunden und Highlights?«

Nach erfolgreicher Teilnahme und einer Prüfung erhalten die Teilnehmenden eine Lizenz. Wer eine Lizenz im Kinderturnen erworben hat, muss sich darüber hinaus kontinuierlich fortbilden, damit diese ihre Gültigkeit behält.

Wer zum Verein »um die Ecke« geht, findet dort oft ein gutes und kostengünstiges Angebot an Kinderturn- und Eltern-Kind-Turn-Gruppen mit einer »geprüften« Bewegungsexpertin. Dafür sorgen die Vereine Jahr für Jahr.

Übrigens: Die ÜbungsleiterInnen im Kinderturnen sind überwiegend Frauen. Viele haben als Mütter mit ihren Kindern den Weg in die Kinderturn-

### Sie suchen das passende Bewegungsangebot für Ihr Kind/ Ihre Kinder?

Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail:

VERBAND FÜR TURNEN UND FREIZEIT

Info-Hotline: 040-41908-237

E-Mail: [krones@vtf-hamburg.de](mailto:krones@vtf-hamburg.de)



gruppe gefunden und Lust am Mitmachen entwickelt. Oft übernehmen diese Mütter schließlich selbst Gruppen und werden von ihrem Verein zu einer Kinderturn-Ausbildung geschickt. Viele haben so in den Jahren, in denen die eigenen Kinder noch klein sind, zu einer neuen, erlebnisreichen und befriedigenden Tätigkeit gefunden, die Spaß macht und nette Kontakte schafft.

Hätten auch Sie Lust dazu? Dann nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Verein auf oder mit dem Verband für Turnen und Freizeit (Tel. 040 / 41 908-236).



## Bewegung für Kinder – eine Gemeinschaftsaufgabe

Norbert Baumann

Die Medien scheinen einen eindeutigen Befund zu liefern: unsere Kinder sind zu dick, zu unbeweglich, sportlich zu wenig aktiv und – die PISA-Studie hat es gezeigt – auch in den schulischen Ergebnissen eher zweitklassig.

Ein genauerer Blick lohnt jedoch immer: liest man die wissenschaftlichen Studien zum Bewegungsverhalten der heutigen Kindergeneration etwas kritischer und genauer, muss das Urteil sehr viel differenzierter ausfallen. So kommt die Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung in ihrem erst vor wenigen Wochen veröffentlichten »Ersten Deutschen Kinder- und Jugendportbericht« zu dem Ergebnis, dass zahlreiche der in der Öffentlichkeit immer wieder diskutierten Annahmen hinsichtlich des körperlichen Entwicklungszustands der Kinder und Jugendlichen relativiert werden müssen. So trifft die einfache Aussage: »Kinder treiben zu wenig Sport« ebenso wenig zu wie die platten Aussagen »Sport ist gesund« und »Sport integriert«.

Der Sport besitzt zweifellos alle diese Potentiale, sie verwirklichen sich allerdings nicht im Selbstlauf. Sicher ist, dass sich die Lebenswelten der Kinder und Jugendlichen dramatisch und nachhaltig verändert haben. Mit dem



Tempo dieser Entwicklungen stand zu halten, fällt den Kindergärten vermutlich genau so schwer wie den Schulen und den Sportvereinen. Sie müssen sich allerdings offen und mutig dieser Aufgabe stellen, um den Kindern heute ein zeitgemäß kind- und jugendgerechtes Angebot an Bewegungs-, Spiel- und Sportmöglichkeiten zu unterbreiten. Eine vordringliche und sicher nicht leicht zu realisierende Zukunftsaufgabe besteht für die Institutionen Kindergärten, Schulen und Vereinen in einer verstärkten Kooperation. Nur wenn das, was in den einzelnen Orten geleistet und angeboten wird, auch qualitativ hochwertig und gegenseitig anschlussfähig ist, werden die Kinder positive Erfahrungen machen können. Sie müssen erfahren und erleben können, dass Bewegung, Sport und Spiel wohl tut, man damit »stark« wird, dabei Freude haben und Freunde gewinnen kann, etwas »Tolles« leisten, auch entspannend wirken kann und man nicht zuletzt eine Menge lernt.

Alle diese Aspekte können einen Beitrag dazu liefern, dass Kinder Bewegung, Spiel und Sport als ein für sie wichtiges, wenn nicht unverzichtbares Lebensmittel begreifen.

Darin sollten wir – Erzieher und Erzieherinnen, Übungsleiter und Übungsleiterinnen, Lehrerinnen und Lehrer und insbesondere Eltern – eine ganz besonders wichtige Gemeinschaftsaufgabe sehen.

## Anhang

### Literatur- und Seminartipps:



#### BÄRENSTARKE KINDERKOST

Essen und Trinken für Kinder ab dem 2. Lebensjahr. Gesund und lecker. Brauchen Kinder eigene Lebensmittel? Umgang mit Süßem. Antworten auf Fragen rund um die praktische Kinderernährung. Mit vielen Rezepten für die ganze Familie  
144 Seiten; 5.80 Euro  
Zu beziehen über die Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.



#### KINDERRÄUME

Was macht eine Wohnung, ein Haus, eine Siedlung kinder- und familienfreundlich? Wie wächst ein Kinderzimmer mit? Welche Ausstattung und Einrichtung ist sinnvoll? Der Ratgeber macht Lust und



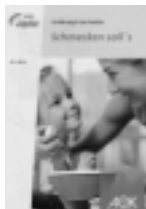


Mut auf praktische Umsetzung. Mit Grundrissbeispielen, Checklisten, zahlreichen Fotos und Kinderillustrationen  
160 Seiten; 12,78 Euro  
Zu beziehen über die Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.



#### ELTERNKURSE

Eltern sein ist sehr schön und manchmal auch ganz schön anstrengend!  
Die Elternkurse des Kinderschutzbundes richten sich an Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen!  
Deutscher Kinderschutzbund, Landesverband Hamburg  
Fruchtallee 15, 20259 Hamburg,  
Tel. 43 29 27 0



#### SCHMECKEN SOLL'S (für Eltern)

Keine Lust mehr auf Tiefkühlpizza am Mittag und langweilige Wurstbrote am Abend? - Gerade in der Familie kann Essen ein kleines Ereignis sein: gemeinsam kochen und bei etwas Leckerem den Tag besprechen. Diese Broschüre aus dem AOK-FamilienProgramm bietet Tipps und Infos, wie das Essen für Groß und Klein zum gesunden Genuss werden kann.  
Diese Broschüre gibt es kostenlos in jeder Geschäftsstelle der AOK Hamburg.



#### RÜCKENSTÄRKUNG (FÜR KINDER UND ELTERN)

Ob wir sitzen, stehen, uns strecken oder bücken - bei all diesen Bewegungen



muss einer ganz schön schuffen: der Rücken. Und manches nimmt der Rücken richtig krumm: Dann protestiert er mit Schmerzen und kann ernstlich krank werden. Zum Glück kann man vorbeugen: Die Übungen aus dieser Broschüre lassen sich am besten zusammen mit Eltern oder Geschwistern ausprobieren. Und wenn man sie regelmäßig macht, merkt man bald, wie gut das dem Rücken tut.

Diese Broschüre gibt es kostenlos in jeder Geschäftsstelle der AOK Hamburg.



**GESUND UND LECKER: PROBIER DOCH MAL (FÜR KINDER AB 8 JAHREN).**

Kochen und essen macht Spaß. Aber dazu braucht man natürlich die richtigen Zutaten. Was soll man einkaufen, was braucht der kindliche Körper wirklich? In dieser kindgerechten Broschüre finden sich viele Infos rund ums Essen und Trinken. Außerdem gibt es Rezepte für leckere Gerichte und eine Menge Tipps und Anregungen für angehende Kochprofis.

Diese Broschüre gibt es kostenlos in jeder Geschäftsstelle der AOK Hamburg.



**FAHRRAD – VOLL IM TREND!**

Der Parcour der Verkehrswacht Hamburg wurde ursprünglich als Fahrradparcour konzipiert, kann aber auch parallel mit Rollern und Inline-Skates benutzt werden.

Verschiedene Aufbauvarianten ermöglichen es, den Schwierigkeitsgrad von leicht bis schwer zu staffeln. Der Parcour kann als spielerische Geschicklichkeitsübung bis hin zum richtigen Wettkampf angelegt werden.

Der Fahrradparcour wird bei Veranstaltungen unterschiedlichster Art zur Verfügung gestellt. Ziel ist es, Kindern und Eltern die Schwierigkeiten beim Umgang mit dem Fahrrad im Straßenverkehr zu vermitteln und in spielerischer Form die psychomotorischen Fähigkeiten der Kinder zu verbessern.

Kontakt: Verkehrswacht Hamburg, Tel. 040/78 51 57, E-mail: [info@verkehrswacht-hamburg.de](mailto:info@verkehrswacht-hamburg.de)



## **Partnerorganisationen, die zum Thema »Gesundheit für Kinder« arbeiten**

### **AOK Hamburg**

Das Leben genießen, die Höhen freudig mitnehmen und gelassen mit den Tiefen umgehen - am besten klappt das, wenn man sich rundum wohlfühlt. Davon sind wir von der Gesundheitskasse AOK überzeugt.

Und deshalb bieten wir unseren Kunden nicht nur umfassende Leistungen sowie einen schnellen, kompetenten und persönlichen Service. Sondern auch Informationen, Tipps und Kursangebote für einen gesunden Lebensstil. Dabei liegt uns die Gesundheit der Kinder sehr am Herzen. Und es gilt stets: Vorbeugen ist besser als heilen. Die AOK steht daher zu ihrer Philosophie der »Gesundheitskasse« und wird sie auch weiterhin mit Leben füllen - zum Beispiel durch ihre Partnerschaft mit dem Verband für Turnen und Freizeit. Kein Wunder also, dass fast 350.000 Menschen in Hamburg auf die AOK vertrauen, wenn es um ihre Gesundheit geht.

Wenn auch Sie mehr über die AOK Hamburg wissen möchten, dann rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen. Aktuelle Informationen und die Möglichkeit zum

Kontakt finden Sie auch auf unserer Internetseite: [www.aok.de/hh](http://www.aok.de/hh).

AOK Hamburg  
Papellallee 22-26, 22089 Hamburg  
Tel. 2023-2023, Fax 2023-1499,  
E-Mail: [aok.hamburg@hh.aok.de](mailto:aok.hamburg@hh.aok.de)  
[www.aok.de/hh](http://www.aok.de/hh)

### **Behörde für Bildung und Sport**

Hamburger Str. 31, 22083 Hamburg  
Tel.: 428 63-0, Fax: 428 63-34 96  
Behörde für Bildung und Sport –  
Sportamt  
Heinrich-Hertz-Str. 90, 22085 Hamburg  
Tel.: 428 62-24 23, Fax: 428 63-25 25

### **Berufsverband der Kinder- und Jugendmedizin**

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. (BVKJ) ist die Interessenvertretung der Kinder- und Jugendärzte in Deutschland.

Über 10.000 Kinder- und Jugendärzte aus Klinik, Praxis und öffentlichem Gesundheitsdienst gehören dem Verband an.

Der BVKJ setzt sich für die bestmögliche gesundheitliche Versorgung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ein und kämpft für entsprechende Rahmenbedingungen.

Der BVKJ erarbeitet Grundlagen, Inhalt und Umfang der Berufsausübung



des Kinder- und Jugendarztes und fördert ihre praktische Durchführung. Im Rahmen eines umfassenden Fortbildungsprogramms sorgt der BVKJ für einen zeitgemäßen Kenntnisstand von Kinder- und Jugendärzten, Ärzten in Weiterbildung und Assistenzberufen. Oberstes Organ des BVKJ ist der Bundesvorstand. Der Verband gliedert sich in 18 Landesverbände, die auf regionaler Ebene die gleichen Aufgaben wie der Gesamtverband auf Bundesebene wahrnehmen.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. – Landesverband Hamburg  
 Dr. med. Michael Zinke (Landesverbandsvorsitzender Hamburg)  
 Tangstedter Landstraße 77, 22415 Hamburg, Tel. 040/530 46 60,  
 Fax: 040/600 74 17,  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Behörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit und soziale Sicherung. Zu ihren Aufgaben gehören die gesundheitliche Aufklärung und die Gesundheitsförderung. Zur Erfüllung dieser Aufgaben ist sie auf vielfältige Weise tätig, beispielsweise durch:

- die Erarbeitung wissenschaftlicher

Grundlagen zu bestimmten Gesundheitsproblemen

- die Entwicklung und Betreuung spezieller Kampagnen und Projekte wie »Kinder stark machen«, »rauschfrei« und »Gib Aids keine Chance«
- die Erstellung und Verbreitung von Informationsmaterialien, die in der Regel kostenlos erhältlich sind. Zu den Themenbereichen gehören u.a. Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, Sexualaufklärung, Aids und Suchtvorbeugung.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
 Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel.: 0221/ 89 92-0,  
 Fax: 0221/ 89 92-300,  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## **Aktionstage und Vereinservice**

Connect GmbH  
 Michael Pauli  
 Am Auernberg 2, 61476 Kronberg  
 Tel. 06173/32550

## **Semiarangebote/Fortbildung**

Dr. Harald Schmid,  
 Agentur für Sport und Kommunikation  
 Schulstraße 11, 63594 Hasselroth  
 Tel. 06055-82155

## **Deutscher Kinderschutzbund – Landesverband Hamburg**

Der Kinderschutzbund will (Auszüge aus den Aufgabenstellungen):

- die Grundrechte und Interessen der Kinder vertreten
- Projekte des Kinderschutzes durchführen
- durch Stellungnahmen, Broschüren und Ausstellungen die Öffentlichkeit informieren und somit vorbeugend tätig sein

Der Kinderschutzbund ist Träger von Einrichtungen, die

- die Lebenssituation von Kindern und Eltern verbessern
- die Familie entlasten
- therapeutische und lebenspraktische Hilfen zur Verfügung stellen
- innovative Konzepte zum Kinderschutz entwickeln

Deutscher Kinderschutzbund,  
Landesverband Hamburg,  
Fruchtallee 15, 20259 Hamburg,  
Tel.: 43 29 27 0, Fax: 43 29 27 47  
[www.kinderschutzbund-hamburg.de](http://www.kinderschutzbund-hamburg.de)

## **Hamburger Forum Spielräume/ Universität Hamburg**

Das Hamburger Forum Spielräume initiiert und fördert Projekte, die das gesunde Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen in der Stadt zum Ziel haben.

Derzeit richten sich unsere Projekte auf Kita's, Schulen und informelle städtische Räume.

Laufende Projekte:

- Schule in Bewegung
- Bauen und Bewegen in Kindertagesstätten
- Bewegungsförderung in gestaltbaren Umwelten (APUG-Projekt)
- Kinder im Krankenhaus

Hamburger Forum Spielräume /  
Universität Hamburg  
Mollerstr. 10, 20148 Hamburg,  
Tel.: 040/ 428 38 41 55  
[www.rrz.uni-hamburg.de./forum](http://www.rrz.uni-hamburg.de./forum)

## **Landesunfallkasse Hamburg (LUK)**

Automatisch versichert ohne eigene Beiträge.

Die LUK Hamburg ist die gesetzliche Unfallversicherung für über eine halbe Million Menschen in Hamburg: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der öffentlichen Verwaltung und halbstaatlicher Unternehmen, Schülerinnen und Schüler, Studierende und Kinder in Kindergärten und Horten.

Sie alle sind versichert

- in der Kindertagesstätte und Schule
- auf den Wegen dorthin
- bei Ausflügen und Klassenreisen und zwar automatisch und beitragsfrei für die Versicherten - die Beiträge



zahlen die Stadt Hamburg und die Mitgliedsunternehmen der LUK Haburg. Aktuelle Informationen zu unserer Arbeit finden Sie auch im Internet: [www.luk-hamburg.de](http://www.luk-hamburg.de)

LUK Hamburg,  
Spohrstr. 2, 22083 Hamburg,  
Tel 040 27 153- 213

### **PaedNet Hamburg e.V.**

Kinder- und Jugendmedizin  
in Praxis und Klinik

In »PaedNet« Hamburg haben sich Kinder- und Jugendärzte aus Praxis und Klinik mit anderen Behandlern »rund um das Kind« (z.B. Kinderchirurgen und Anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiatern, Ergotherapeuten, Krankengymnasten und Kinderpflegedienste) zusammengeschlossen. Neben gemeinsamer Fortbildung dient die verstärkte Kooperation dazu, die Patienten durch das Gesundheitssystem zu lotsen und ggf. dement-sprechenden Spezialisten zuzuführen.

Eine Wichtige Säule dieser Zusammenarbeit ist die Prävention durch Gesundheitsförderung, -beratung und Gesundheitserziehung.

Unter dem Motto »Meinem Kind passiert das nicht« wurde gemeinsam mit der Verkehrspolizei eine Elternveranstaltung zur Unfallverhütung in den unterschiedlichen Altersgruppen durchgeführt.

Der natürliche Drang zur Bewegung, der Spaß am Spiel, die Freude am fairen Wettkampf in Einzel- oder Gruppensport, das Training von Ausdauer und Konzentration sind Ziele, die die »PaedNet - Ärzte« verstärkt fördern wollen, z.B. im Rahmen von Kinder-vorsorgeuntersuchungen. Hierzu leistet die Kinderturnkampagne einen wichtigen Beitrag.

PaedNet-Sekretariat  
Ilonka Schwarz, Zeidlerstr. 59,  
22107 Hamburg, Tel:040/75666332,  
E-mail: [ilonka.schwarz@t-online.de](mailto:ilonka.schwarz@t-online.de),  
[www.paednet.org](http://www.paednet.org)

1.Vorsitzende:  
Dr. H. Heuchert, Schwanenwik 29,  
22087 Hamburg, Tel: 040/2206860

### **Verband für Turnen und Freizeit – hamburger turnerjugend**

Breitensport, Gesundheitssport, Wettkampfsport – unter dem Dach des VTF/der htj hat vieles und haben viele Platz. Deshalb ist der VTF mit ca. 127.000 Mitgliedern auch der mit Abstand größte Sportverband Hamburgs.

Die über 200 im VTF zusammengeschlossenen Vereine haben Hamburg in den letzten 20 Jahren mit ihrer täglichen Arbeit vor Ort zur unbestrittenen Freizeitsporthauptstadt Deutschlands gemacht.



Mit über 30.000 Kindern und Jugendlichen in der hamburger turnerjugend ist der VTF auch eine der größten Jugendorganisationen und bei 75% weiblichen Mitgliedern auch die größte sportfachliche Frauenorganisation. Die quantitative Größe basiert im wesentlichen auf der stetigen Qualitätssicherung im Lehr- und Übungsbetrieb der Vereine. Die ständige Weiterentwicklung des Angebots auch durch Kooperationen mit anderen Verbänden und wissenschaftlichen Einrichtungen ist eine der wichtigsten Dienstleistungen, die der VTF für seine Vereine erbringt.

Verband für Turnen und Freizeit,  
Schäferkampsallee 1,  
20357 Hamburg,  
Tel.: 040/41908 – 237  
Fax: 040/41908 – 202,  
E-mail: euteneuer@vtf-hamburg.de,  
www.vtf-hamburg.de

## **Verbraucher-Zentrale Hamburg**

Die Verbraucher-Zentrale Hamburg bietet Informationen, Beratungen, Vorträge und Publikationen zu (fast) allen Fragen, die Verbraucherinnen und Verbraucher interessieren. Doch bei der Einzelberatung bleiben wir nicht stehen. Die Interessen der Verbraucher vertreten wir in der Öffentlichkeit, durch Dialog und Druck gegenüber der anbietenden Wirtschaft

und durch Lobbyarbeit für Verbraucher bei Behörden und Politik. Die Verbraucher-Zentrale Hamburg (VZ) wurde 1957 gegründet. Sie ist ein eingetragener Verein mit 48 Mitgliedern, davon 35 Verbände und 13 Einzelpersonen. Zu den Mitgliedsverbänden gehören Gewerkschaften, Frauen-, Umwelt- und Wohlfahrtsverbände.

Die Verbraucher-Zentrale hat die Aufgabe, die Verbraucher politisch und rechtlich zu vertreten sowie zu informieren und zu beraten. Sie tut dies auf den Gebieten Kauf, Dienstleistungen, Geld, Kredit, Versicherungen, Patientenschutz, Ernährung, Umwelt und Energiesparen.

Die VZ hat 32 festangestellte und 50 freie MitarbeiterInnen. Das Budget beträgt 2 Mio Euro. Die Mittel stammen zu 60% vom Staat, zu 40% aus eigenen Einnahmen.

Die Verbraucher-Zentrale ist gemeinnützig. Spenden sind steuerlich absetzbar. Spendenkonto 84 35 100 Bank für Sozialwirtschaft (BLZ 251 205 10).

Verbraucherzentrale Hamburg  
Informationen zu den Fachberatungen, Bücher und Broschüren, Testberichte: Kirchenallee 22, 20099 Hamburg ; Montag bis Donnerstag 10-18, Freitag 10-14 Uhr

Broschürenbestellung, Terminvergabe, Information über die einzelnen



Fachberatungen: Tel.:(040) 24832-0,  
Montag bis Freitag 10-16 Uhr,  
Fax: (040) 24832-290,  
E-mail: info@vzhh.de, www.vzhh.de

## **Verkehrswacht Hamburg**

Die Verkehrswacht Hamburg e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der sich seit seiner Gründung im Jahr 1951 für mehr Sicherheit auf Hamburgs Straßen einsetzt. Der Verein sieht seine Aufgaben in der Beratung von Bürgerinnen und Bürgern, von Institutionen, Verbänden, Vereinen und Behörden in Fragen der Verkehrssicherheit, Verkehrserziehung und -aufklärung.

Jedes Jahr organisiert die Verkehrswacht Hamburg zahlreiche Veranstaltungen und Projekte, um das Bewusstsein für ein interaktives Verhalten im Straßenverkehr in der Bevölkerung zu wecken. Seminare und Trainingskurse gehören ebenso zum Angebot wie Aktionstage und das »Üben ohne Führerschein« auf dem Verkehrsübungsplatz.

Rund 400 Aktionen für jung und alt finden pro Jahr statt, 98% davon auf dem hauseigenen Verkehrsübungsplatz.

Verkehrswacht Hamburg e.V.,  
Großmannstraße 210, 20539 Hamburg  
Tel.: 0 40/78 43 83, Fax: 0 40/789 83 76  
info@verkehrswacht-hamburg.de,  
www.verkehrswacht-hamburg.de



# Kinderturnen macht Spaß!

Kinderturn-ÜbungsleiterIn zu sein auch.



Sie haben Lust, sich im Kinderturnen zu engagieren?

Wir informieren Sie gern über:

- Tätigkeitsfelder in Ihrem Stadtteil (Vereine mit Kinderturnangeboten)
- Aus- und Fortbildungsangebote des VTF

VERBAND FÜR TURNEN  
UND FREIZEIT

Schäferkampsallee 1,  
20357 Hamburg

Tel.: 040/41908 – 233/236

Fax: 040/41908 – 202

E-Mail: [daniels@vtf-hamburg.de](mailto:daniels@vtf-hamburg.de)

[www.vtf-hamburg.de](http://www.vtf-hamburg.de)



## Fitness und Gesundheit

Wochenenden

Aktivwochen

Gruppenreisen



Bildungswerk des Verbandes für  
Turnen und Freizeit e.V.  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg  
Fon 040/41908-277

Fitness und Aerobic  
Wellness und Beauty  
Fasten und Wandern  
Yoga und Pilates  
Salsa und Latin Dance



## **Impressum**

---

Herausgeber:  
Verband für Turnen und Freizeit,  
hamburger turnerjugend  
Schäferkampsallee 1  
20357 Hamburg

Agentur:  
Lüders Werbung & Consulting,  
Hamburg

Druckerei:  
Eggers, Heiligenhafen

Fotos:  
minkusImages

Auflage:  
15.000