

# Bewegung im Kindesalter

**Wie viel Bewegung brauchen Kinder und wie kann die Bewegung gefördert werden?**



Nicht nur Übergewicht, sondern auch schlechtere Noten können die Folge von Bewegungsmangel im Kindesalter sein. Kinder verbringen immer weniger Zeit mit Toben auf dem Spielplatz und sitzen immer häufiger vor dem Fernseher oder dem PC. Das kann sich sowohl auf die körperliche Gesundheit, als auch auf die kognitiven Fähigkeiten auswirken. Sowohl Eltern als auch Kitas und Schulen können dazu beitragen, dass sich Kinder und Jugendliche mehr bewegen.

Professorin Ulrike Ungerer-Röhrich ist Sportwissenschaftlerin und Psychologin. Als Vorstandsvorsitzende der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) setzt sie sich zusammen mit IN FORM für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein. Im IN FORM Interview nennt sie Gründe für die Bewegungsarmut von Kindern und gibt praktische Lösungsvorschläge.

**IN-FORM.de: Viele Kinder bewegen sich zu wenig, woran liegt das?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Das kann verschiedene Ursachen haben. Ein möglicher Grund ist, dass wir Kinder bewegen, statt sie sich selber bewegen zu lassen. Kinder werden beispielsweise

häufig überall hin mit dem Auto gefahren. Ein anderes Beispiel sind Dreiräder mit Stange. Damit schieben die Eltern die Kinder, statt dass diese lernen, dass sich Anstrengung lohnt. Zum Glück sieht man diese Dreiräder heute immer seltener, viele Kinder sind mit Laufrädern unterwegs. Bei älteren Kindern können andere Interessen oder auch schlechte Erfahrungen im Schulsport eine Ursache dafür sein, dass Kinder sich nicht freiwillig bewegen, obwohl sie eigentlich einen natürlichen Bewegungsdrang haben.

### **IN-FORM.de: Wie viel Bewegung brauchen Kinder und Jugendliche?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Idealerweise sollten Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv sein. Es schadet ihnen aber nicht, wenn sie sich mehr bewegen. Etwa 10.-12.000 Schritte täglich sieht eine aktuelle Empfehlung für Kinder und Jugendliche vor. Neben konditionellen Aspekten sollten aber auch die Koordination, die Beweglichkeit und eine allgemeine Kräftigung im Fokus stehen. Einen Teil der erforderlichen Bewegungsaktivität in organisierter Form bekommen Kinder in Kita und Schule. Wichtig sind aber auch frei wählbare und gestaltbare Bewegungsaktivitäten und vor allem auch Bewegung im Alltag.

### **IN-FORM.de: Welche Bedeutung haben Sport und Bewegung für Kinder und Jugendliche?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Körperliche Aktivität und tägliche Bewegung haben einen immensen Einfluss auf die physische, psychische und soziale kindliche Entwicklung. Dabei geht es längst nicht nur um die Förderung der Gesundheit oder eine Adipositas-Prävention. Die aktuelle Studienlage deutet darauf hin, dass durch regelmäßige Bewegung auch die kognitive Leistungsfähigkeit und hier vor allem auch die Konzentration von Kindern steigt. Analog zu einer gesteigerten, körperlichen Aktivität verbessern sich auch die Schulnoten. Es reicht eben nicht aus, am Schreibtisch zu sitzen und zu lernen. Außerdem sind aktive Kinder ausgeglichener und arbeiten im Unterricht konzentrierter. Es spricht also vieles dafür, das Thema Bewegung in Kitas und Schulen noch ernster zu nehmen.

### **IN-FORM.de: Warum reicht der Sportunterricht nicht aus?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Der Sportunterricht ist nur ein kleiner Baustein für Bewegung. Insgesamt bewegen sich Kinder im Sportunterricht auch oft zu wenige Minuten. Außerdem haben Kinder in der Primarstufe vielleicht dreimal wöchentlich Sport auf dem Stundenplan stehen und wenn sie älter werden häufig nur noch zweimal. Kinder sollten sich aber täglich bewegen. Ein guter Ansatz ist die bewegte Schule mit aktiven Pausen. Zusätzlich zu den üblichen Pausen zwischen den Stunden gibt es kurze Bewegungspausen innerhalb der Unterrichtsstunden. Nach 20 Minuten wird der Unterricht für 5 Minuten mit einem Bewegungsspiel unterbrochen. Studien haben gezeigt, dass sich Kinder anschließend wieder besser auf den Stoff konzentrieren können. Die 5 Minuten sind also keine verlorene Zeit, sondern steigern den Lernerfolg.

### **IN-FORM.de: Welche Rolle spielen Kitas und Schulen bei der Bewegungsförderung?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Man sollte sicherlich nicht nur auf Kitas und Schulen schauen, aber ihnen kommt eine wichtige Rolle bei der Bewegungsförderung zu. Schon in der Krippe sollen Kinder vielfältige Möglichkeiten haben, sich zu bewegen. Sie brauchen nicht alle einen Stuhl, sondern Raum zum Erkunden. Und der sollte nicht nur Aktivitäten in eine Dimension möglich machen, sondern auch die Höhe berücksichtigen. In der Bayreuther Uni-Krippe können die Kinder bis unter die Decke klettern oder krabbeln. In Kitas sollte diese Erfahrung weiterentwickelt werden. Bewegung ist ein Querschnittsthema und kann mit Bildungsthemen verknüpft werden. Zum Beispiel mit der Frage: Wieso kann man runter- aber nicht irgendwo raufklettern? In der Schule kommt zwar die Bewertung von Bewegungsaktivitäten hinzu. Vorrangig sollte es aber weniger um Noten gehen, sondern darum, Kindern Freude und Spaß an verschiedenen Bewegungsformen bzw. Sportaktivitäten zu erhalten bzw. zu vermitteln. Der Schulsport kann prägend sein. Wer hier schlechte Erfahrungen macht, verliert die Lust an Bewegung. Hier sind die Lehrer gefragt. Statt Noten nach Leistungstabellen zu geben, sollten sie ihren Handlungsspielraum nutzen und den individuellen Lernerfolg bewerten: Welche Fortschritte hat ein Kind gemacht? Eine andere Möglichkeit wäre beispielsweise auch, statt nur den weitesten Sprung zu messen, auch mal den lustigsten Sprung zu benoten. Das animiert auch die leistungsschwächeren Schülerinnen und Schüler und verschafft mehr Kindern Erfolge in der Schule.

### **IN-FORM.de: Gibt es gute Praxisbeispiele?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Die gibt es. In einigen Schulen gibt es bereits vor dem Unterrichtsbeginn Bewegungsangebote: Da können sich die Schülerinnen und Schüler dann beim Basketball oder Tischtennis austoben, bevor die erste Stunde beginnt. Für andere Kinder sind vielleicht ein paar Minuten im Ruheraum sinnvoller. Manche Schulen bieten ein gemeinsames Frühstück an, dabei kann man den Schülerinnen und Schülern einiges über gesunde Ernährung mitgeben, aber gegebenenfalls auch Defizite des Elternhauses, das Kinder ohne Frühstück in die Schule schickt, ausgleichen. In einer bewegten oder bewegungsfreudigen Schule werden heute viele gute Ideen umgesetzt. Leider sehen noch lange nicht alle Schulen, wie wichtig Bewegung für die Entwicklung der Kinder ist.

### **IN-FORM.de: Welche Rolle spielt Ernährung im Kindesalter?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Eine gesunde Ernährung ist für alle Menschen wichtig. Aber wir prägen unsere Essgewohnheiten bereits im Kindesalter, von daher macht es Sinn, in Kitas und Schulen auf die Ernährung zu achten. Bei der Verpflegung in Schulen kann man sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren. An dieser Stelle sollten aber auch die Eltern einbezogen werden. Es ändert ja nichts, wenn man Kindern etwas über gesunde Ernährung beibringt, aber die Eltern das zu Hause nicht umsetzen.

### **IN-FORM.de: Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu fördern?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Eltern sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein. Das gilt für das Essverhalten genauso wie für das Bewegungsverhalten. Kinder schauen sich da viel von den Eltern ab, daher sollten diese mit gutem Beispiel vorangehen. Außerdem sollten Eltern

mutiger sein und ihre Kinder stärken. Auf Spielplätzen höre ich Eltern viel zu oft sagen, "tu das nicht" oder "pass auf". Ein motivierendes "weiter so", was Kinder in ihren körperlichen Aktivitäten besser fördern würde, hört man dagegen selten. Sobald die Kinder älter werden, verlieren die Eltern an Einfluss. Bei 12 bis 13-jährigen werden die Peers dann zunehmend wichtiger. Kinder mit aktiven Freunden bewegen sich mehr.

## **IN-FORM.de: Was empfehlen Sie, um mehr Bewegung in den Alltag von Kindern zu bringen?**

**Prof. Ungerer-Röhrich:** Kinder sollten vor allem ermutigt werden und sich eingeladen fühlen, sich regelmäßig zu bewegen, Sport zu treiben und sich auszuprobieren. Dabei ist entscheidend, dass sie Spaß an Bewegung haben. Was man gerne macht, tut man einfach häufiger. Dabei können Sport- und Bewegungsangebote in der Kita oder Schule genauso helfen, wie aktive Eltern, die ihren Kindern Freude am Sport vorleben. Sie treffen sich vielleicht mit anderen Eltern auf dem Spielplatz oder im Bewegungsraum der Kita, um sich am Wochenende dort gemeinsam zu bewegen, oder gehen zusammen ins Schwimmbad oder mit älteren Kindern zum Geocaching. Eine weitere ganz wichtige Möglichkeit sind natürlich Aktivitäten in Sportvereinen. Vor allem sollte man aber auch - wann immer möglich - mit den Kindern Wege zu Fuß zurücklegen. Das Beispiel Walking Bus zeigt, dass selbst der Weg in die Schule nicht zwingend mit dem Auto zurückgelegt werden muss und zu mehr Alltagsbewegung führen kann, die auch Spaß macht!

---

### WEITERE INFORMATIONEN FÜR ELTERN

Im IN FORM Projekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ zeigt die peb Eltern Wege auf, wie sie die Bewegungslust ihres Kindes schon früh unterstützen können.

- Den Flyer „Bewegt im ersten Lebensjahr“ und weitere können Sie **hier herunterladen**.
- In 8 Videos sind Tipps zur Ernährung und Bewegung während der Schwangerschaft und dem ersten Lebensjahr zusammengefasst. **Videos hier anschauen**
- Machen Sie den Sitz-Check! Wie viel Zeit am Tag verbringen Sie und Ihr Kind im Sitzen, statt sich zu bewegen? **Zum Sitz-Check**
- Was soll ich bloß kochen? Diese Frage beantworten die IN FORM Familienrezepte. Für jedes Alter gibt hier einige Vorschläge für eine leckere und ausgewogene Mahlzeit. **Zu den Rezepten**

---

### WEITERE INFORMATIONEN FÜR PROFIS

Sie haben beruflich mit Eltern zu tun oder engagieren sich in Kitas und Schulen für die Gesundheit von Kindern? Im IN FORM Profiportal finden Sie unter anderem Informationen zu:

- Essen in der Kindertagesstätte
- Essen in der Schule
- **Ernährungsbildung in der Schule**
- **Bewegung in Kita und Schule**

- Bewegungsförderung im Alltag
- 

## IN FORM EXPERTEN

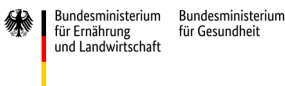
Unsere Experten geben Einblicke in spannende Sportangebote und neue wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Interviewten und ihre Organisationen sind Teil der IN FORM-Arbeitsgruppe „Bewegungsförderung“.

---

## WEITERE IN FORM ARBEITSGRUPPEN

Die Arbeitsgruppe „Qualitätssicherung“ einen Online-Leitfaden zur Qualitätssicherung erstellt, der Projektnehmer in der Prävention und Gesundheitsförderung unterstützt. Desweiteren erarbeitete sie einen Online-Leitfaden zur Evaluation von Projekten.

Die Arbeitsgruppe „Kommunikation“ bringt ihr Fachwissen ein, um Projektnehmern die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, aber auch die Kommunikation zu Unterstützern und Partner zu erleichtern. Dazu wurde der „Leitfaden Kommunikation“ entwickelt.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/in-form/experten/bewegung-im-kindesalter/>