

Die aid-Bewegungspyramide für Kinder



Liebe Eltern, liebe ErzieherInnen, liebe LehrerInnen,

Fernsehen, Playstation, Gameboy, Computer etc. bestimmen vielfach den Alltag von Kindern. Die Zeit, die sie damit verbringen, geht ihnen als Bewegungszeit verloren. Kinder aber brauchen Bewegung, um sich gesund zu entwickeln: Sie entdecken die Welt in und durch Bewegung. Mit Bewegung lernen Kinder, sich in die Gemeinschaft einzufügen, Teamgeist und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln.

Bewegung steigert ihre Wahrnehmung, ihre Konzentration und ihr Lernvermögen. Durch Bewegung werden sie leistungsfähig und belastbar. Und Bewegung hilft ihnen Stress, Ängste und Aggressionen abzubauen.

3912/2009

Herausgegeben vom
aid infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Internet: <http://www.aid.de>
E-Mail: aid@aid.de
mit Förderung durch das
Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Idee und Konzept:

PD Dr. Dr. Christine Graf, Deutsche Sporthochschule Köln
Maria Flothkötter, aid

Text:

PD Dr. Dr. Christine Graf, Deutsche Sporthochschule Köln
Benjamin Koch, Deutsche Sporthochschule Köln
Dr. Sigrid Dordel, Deutsche Sporthochschule Köln
Dr. Robert Jaeschke, Adipositas-Kinder-Reha Wangen/Allgäu

Redaktion:

Maria Flothkötter, aid

Illustration:

Dorothea Tust, Köln

Fotosatz/Lithografie:

MIC GmbH, Aachener Str. 1, 50674 Köln

Druck:

Druckpartner Moser, Druck + Verlag GmbH,
Römerkanal 52–54, 53359 Rheinbach

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe
mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern
nur mit Genehmigung des aid gestattet.

2., überarbeitete Auflage

ISBN 426-0-1790-8008-1

**Jedes Kind sollte 2 Stunden am Tag körperlich aktiv sein.
Im Bundesdurchschnitt bewegen sich Kinder nur 53 Minuten pro Tag
(KiGGS 2006, www.kiggs.de).**

Der Bewegungsmangel zeigt bereits bei Kindern drastische Folgen: Viele von ihnen können zum Beispiel kaum noch rückwärts laufen, balancieren oder einen Purzelbaum machen, haben wenig Kraft und Ausdauer. Und weil sie nicht fit sind und nicht mit anderen Kindern mithalten können, verlieren sie oft die Freude an der Bewegung. Damit beginnt ein Teufelskreis: Diese Kinder ziehen sich zurück und sind immer weniger aktiv. Zusammen mit kalorienreichem Essen und Trinken kann dies rasch zu Übergewicht führen.

Das Gute ist: Aktiv sein macht Kindern Spaß. Nutzen Sie ihren natürlichen Bewegungsdrang und bieten Sie den Kindern Raum, Ideen und Bewegungsanreize. Und am besten: Machen Sie selbst mit und seien Sie Vorbild! Denn aktive Eltern haben aktive Kinder.

Die Bewegungspyramide zeigt wie's geht!

Für Kinder gibt es viele Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Doch wie viel und welche Art von Bewegung braucht ein Kind, um sich gesund zu entwickeln? Um körperliche Aktivität von Kindern zu erfassen und zu bewerten, kommt es auf folgende drei Größen an:

- Welche Art von Bewegung: Alltags-, Freizeit- und sportliche Aktivitäten.
- Wie viel Bewegung: die „Bewegungsportionen“: **6 x 5–10 min ...**
- Wie anstrengend ist die Bewegung: leicht, mittel, intensiv.

In der Bewegungspyramide werden diese drei Größen auch für Kinder leicht verständlich dargestellt. Über das Umfeld der Pyramide erhalten die Kinder viele Ideen und Anregungen, wie sie ihren Alltag aktiver gestalten können.

Die 3 Ebenen der Pyramide

Alltag

Die Basis der Pyramide bilden alltägliche Aktivitäten wie Treppe steigen, zur Schule gehen oder mit dem Rad fahren und das Mithelfen im Haushalt. Gerade diese Aktivitäten machen einen großen Teil der notwendigen Bewegungszeit aus und können überall in den Tag eingebaut werden. Sie strengen die meisten Kinder nur leicht körperlich an.



6 x 5–10 min am Tag: aktiv im Alltag

Freizeit

Im Mittelfeld der Pyramide befinden sich alle körperlichen Aktivitäten aus Freizeit und Schule. Für das freie Spielen – draußen mit Freunden toben, Fangspiele, Staudämme oder Matschburgen bauen etc. – brauchen Kinder genügend Zeit und Raum, denn Spielen fördert ihre Entwicklung in besonderer Weise. Für Kinder sind diese Aktivitäten mittelmäßig anstrengend; sie geraten dabei nicht aus der Puste.



4 x 15 min am Tag: spielen und toben

Sport

Sportliche Aktivitäten bilden die Spitze der Pyramide. Dazu gehören Vereins- und Schulsport sowie alle anderen intensiven körperlichen Aktivitäten, die Kinder zum Schwitzen und außer Puste bringen.



2 x 15 min am Tag: richtig auspowern

Das Umfeld der Pyramide

Unterhalb der Pyramide auf dem Poster wimmelt es von Kindern. Dargestellt sind typische Aktivitäten von Kindern in Alltag, Schule und Freizeit. Hieraus können Kinder bei der Reflexion ihres Bewegungsverhaltens Ideen für eigene Aktivitäten entwickeln.

Kinder brauchen aber auch Zeit für entspannende und kreative Tätigkeiten wie Malen, Musizieren, Musikhören, Lesen oder einfach nur Faulenzen. Auch wenn sie dabei körperlich nicht oder nur wenig aktiv sind, brauchen Kinder diese „ruhigen“ Aktivitäten ebenso wie die Bewegung. Daher sind sie auf dem Poster zusammen mit den bewegten im Freien dargestellt sind.

Bewegungsblocker: Fernsehen und Co.

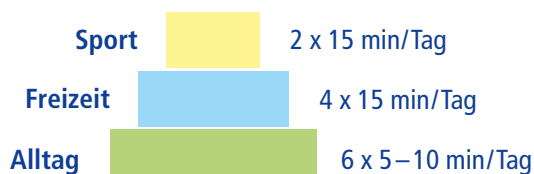
Ungünstig ist es, wenn Kinder in ihrer Freizeit zu viel Fernsehen, Gameboy oder Computerspielen. Sie rauben ihnen die Zeit für das aktive Spielen und Toben in Gemeinschaft mit anderen. Auf dem Poster sind die Kinder mit diesen passiven Freizeitbeschäftigungen in grau und allein mit ihrem „Spielzeug“ abgebildet. Damit wird die Gefahr symbolisiert, dass Kinder sich sozial isolieren und „vergessen“ können, am echten Leben teilzunehmen, wenn sie sich übermäßig diesem Zeitvertreib hingeben.

Stellen Sie als Eltern klare Regeln für die Nutzung von Fernsehen, Computer, Gameboy usw. auf. Beschränken Sie die Zeiten auf

- maximal 1 Stunde am Tag bei Kindern unter 12 Jahren,
- maximal 2 Stunden am Tag bei Kindern ab 12 Jahren.

Fernsehen am Nachmittag zur besten Spielzeit sollte tabu sein. Auch schlechtes Wetter ist keine Ausrede dafür, um sich nicht im Freien aufzuhalten – es gibt immer passende Kleidung. Und eine echte „Spritztour“ bei Regenwetter mit tiefen Pfützen, Wasserspritzen und Matsch macht den meisten Kindern Spaß.

Wie viel Bewegung?



Tipps für mehr Bewegung

Um Kinder in Bewegung zu bringen, braucht es nicht viel: kein teures Sportgerät, keine Super-Spielplätze und keine Wohnung im Grünen. Sie können draußen beispielsweise aus Stöcken, Steinen, alten Eimern und Blättern fantasievolle Spielideen entwickeln, vorausgesetzt sie erhalten die Gelegenheit dazu. Auch in der Wohnung krabbeln sie gerne zum Beispiel durch Labyrinth aus Stühlen, Tischen und alten Kartons und entwickeln dabei spannende Geschichten.

Im Kindergarten und in der Schule lassen sich Bewegungspausen in den Unterricht und in die Spielzeit integrieren und auch über Bewegungsspiele, wie „Zahlenwandern“ im Mathematikunterricht, (Unterrichts-)Inhalte vermitteln und Lernzielkontrollen durchführen, wie zum Beispiel mit einem „Laufdiktat“.

In der Übersicht stellen wir zwei fiktive und bewusst etwas überzeichnete Tagesabläufe der Mädchen Anna und Sofie gegenüber. Beim Vergleich von Annas und Sofies Tag wird deutlich, wie durch kleine Veränderungen aus einem bewegungsarmen leicht ein aktiver Tag wird.



Anna

- Aufstehen, anziehen ... Frühstück
- Mama fährt Anna mit dem Auto zur Schule
- Anna spielt in der Pause auf dem Schulhof mit ihren Freundinnen Gameboy
- Es regnet, die Kinder „dürfen“ in der 2. Pause in der Klasse bleiben
- Papa holt Anna mit dem Auto ab
- Anna übt Klavier, Papa bringt Anna mit dem Auto zum Englischkurs und holt sie wieder ab, Anna spielt mit ihrer Freundin Playmobil
- Familie sitzt gemütlich zusammen, erzählt und isst, Anna „dreht auf“ und zappelt beim Abendessen rum, will mit Papa toben
- Anna liest ein Buch
- Schlafen

Summe: 0 min

Sofie

- Aufstehen, anziehen ... Frühstück
- Mama bringt Sofie mit dem Fahrrad zur Schule (15 min)
- Sofies Lehrerin baut nach 45 min ein Bewegungsspiel in den Unterricht ein (5 min)
- Sofie springt in der Pause Seil mit ihren Freundinnen (15 min)
- Sofies Lehrerin lässt die Kinder kurz Volleyball spielen (5 min)
- Sofie und Mitschüler veranstalten Pfützen-Slalom über den Pausenhof (15 min)
- Papa holt Sofie mit dem Fahrrad ab (15 min)
- Sofie trifft sich mit Kindern auf der Straße zum Spielen, zwischendurch müssen sie für die Nachbarin eine Überweisung bei der Bank einwerfen, sie erzählen sich Geschichten und Witze (120 min)
- Sofie schnippelt Gemüse, deckt den Tisch, bringt den Müll raus (15 min)
- Sofie liest ein Buch
- Familie sitzt gemütlich zusammen, erzählt und isst
- Familie spielt gemeinsam Karten
- Schlafen

Summe: 3 h 25 min

