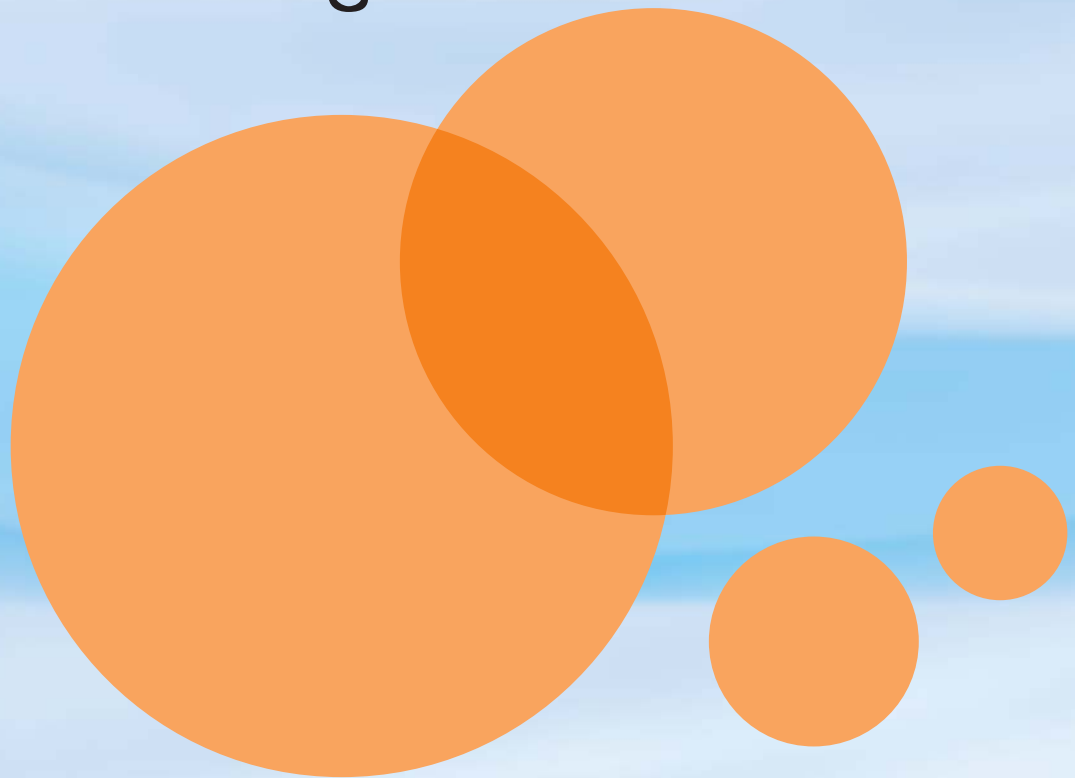


Fit zu Hause

FITNESS-CHECK

für die ganze Familie







Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Heike Drechsler	Seite	4
Vorwort von Bundesministerin Renate Schmidt	Seite	5
Liebe Eltern	Seite	6
Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden	Seite	7
Bewegungsmangel gefährdet die gesunde Entwicklung Ihres Kindes	Seite	10
Fitness – ein Stück Lebensqualität in jedem Alter	Seite	11
Kinder beobachten	Seite	12
Was sollten 4- bis 5-jährige Kinder können?	Seite	12
Fitness-Check für 6- bis 11-Jährige und ihre Eltern	Seite	15
Bewegungskoordination	Seite	17
Muskelkraft	Seite	20
Beweglichkeit	Seite	23
Ausdauer	Seite	24
Fitness-Pass	Seite	25
Das bessere Geschenk	Seite	26
Wo können Sie sich informieren?	Seite	27

Impressum

Inhalt und Herausgeber:

Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungs-
förderung e.V.
Friedrichstraße 14
65185 Wiesbaden
Telefon (06 11) 37 42 09
Telefax (06 11) 9 10 07 06
baggesund@aol.com
www.bag-haltungundbewegung.de

Gestaltung:

Lenz & Friends Communication

Druck:

Rohr Druck GmbH Kaiserslautern

Bildnachweis:

Getty Images
digitalvision
Rheinhard Liebisch

Mit freundlicher Unterstützung des
Bundesministeriums für Familien,
Senioren, Frauen und Jugend



Heike Drechsler
Weltmeisterin 1998



Liebe Eltern,

zum Glück haben Kinder von Natur aus viel Freude an Bewegung. Klettern, Schwingen, Schaukeln, Hüpfen, Springen, Balancieren, Matschen... und vieles mehr gehören zu ihren Lieblingsbewegungen. Solche reichhaltigen Tätigkeiten entlocken ihnen nicht nur viel Spaß und Freude, sie bilden gleichzeitig die Grundlage dafür, dass aus einem Kind eine erwachsene Persönlichkeit wird.

Ausreichende Bewegungserfahrungen ermöglichen eine gesunde körperliche Entwicklung, stärken das Selbstbewusstsein und geben eine gesicherte Basis für die geistige Entwicklung. Vielleicht wird daraus auch einmal eine Laufbahn als Leistungssportlerin wie bei mir selbst. Oft genug waren es auch in meiner Kindheit die für die Erwachsenen eher unbedeutenden Dinge, die für mich einen erheblichen Bewegungsanreiz dargestellt haben. Ein paar aus-rangierte Reifen als Balancierbahn, eine alte Matratze als Weitsprunggrube, ein Sofa als Trampolin, große Kartons um sich zu verstecken, die Pfütze zum Hineinspringen ... Daran können wir erkennen, dass Kinder ihre Umwelt unter anderen Prämissen wahrnehmen. Ihr spontaner und gesunder Bewegungsdrang ist auf der ständigen Suche nach Bewegungs-anlässen.

Leider haben Kinder heute immer weniger Möglichkeiten, sich im Freien zu bewegen. Zunehmend wird das Spielen und Bewegen von draußen nach drinnen verlagert. Der spontane Bewegungsdrang und die Motivation zum Toben und Bewegen werden gebremst und durch andere Beschäftigungsangebote im Sitzen ersetzt. Dies hat natürlich negative Auswirkungen für die Entwicklung von Kindern.

Doch lesen Sie selbst, wie Bewegung die körperliche, seelische und geistige Entwicklung von Kindern fördert und welche Konsequenzen Bewegungsmangel zur Folge hat. Erfahren Sie selbst anhand einfacher Übungen inwieweit bei Ihnen oder Ihren Kindern ein Mehr an Bewegung erforderlich ist. Nehmen Sie die Bewegungsanregungen in der Broschüre als Anlass, sich mit Ihren Kindern gemeinsam viel zu bewegen.

Herzlichst Ihre Heike Drechsler





Renate Schmidt
Bundesministerin für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend

Liebe Eltern,

im Zuge der Persönlichkeitsentfaltung ist Bewegung für Kinder sowohl Grundlage für eine gesunde körperliche, psychische und emotionale Entwicklung als auch eine der wichtigsten Möglichkeiten, konkrete Erfahrungen zu sammeln und Erkenntnisse zu gewinnen. Obwohl sich immer mehr Menschen über kindliche Bedürfnisse, Entwicklungsbedingungen und Erziehungsmodelle den Kopf zerbrechen, mangelt es unseren Kindern an ausreichend Zeit, Raum und sinnvollen Materialien. Durch veränderte Bedingungen des Aufwachsens wird es für Kinder und Jugendliche zunehmend schwieriger, ihre fundamentalen Bedürfnisse zu befriedigen. Heranwachsende, die ihre emotionalen, ihre sozialen sowie ihre Sinnes- und Bewegungsbedürfnisse nicht ausleben können, sind in ihrer Aktivität und in ihrem Handlungsvermögen deutlich eingeschränkt. Die Folgen sind nicht nur gesundheitliche sondern auch psychosoziale Probleme, die insbesondere zu Wahrnehmungs- und Bewegungsstörungen und auch zu Verhaltensauffälligkeiten führen können.

Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung läuft nichts. Wir wissen heute, dass Bewegung für die Entwicklung der Intelligenz von Kindern von großer Bedeutung ist. Deshalb müssen wir unseren Kindern bereits im frühen Kindesalter umfassende Freiräume für Bewegung anbieten. Neben Kindergarten, Schule und Verein kommt insbesondere auch dem Elternhaus eine hohe Verantwortung zu. Die Vorbildfunktion der Eltern, das, was Kinder im eigenen Elternhaus mit ihren Eltern gemeinsam tun und erfahren, hat einen für die ganzheitliche Entwicklung des Kindes prägenden Effekt.

Bringen Sie mehr Bewegung in die Familie! Keine Bange: Bewegung muss kein Hochleistungssport sein. Es bedarf nur regelmäßiger körperlicher Aktivität, um von Kindesbeinen bis ins hohe Alter ein hohes Niveau an körperlich-geistiger Fitness aufzubauen und zu erhalten.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Freude und viel Erfolg!

Renate Schmidt
Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

BAG und Haltungs- Bewegungsförderung



Prof. Dr. Klaus Bös
Präsident der
Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungs-
förderung e.V.

Liebe Eltern,

die positiven Zusammenhänge von Bewegung, Fitness, Gesundheit und Lebensqualität geraten in unserer Gesellschaft immer stärker ins Blickfeld. Körperliche Aktivität beugt einerseits den so genannten „Zivilisations-“ oder „Volkskrankheiten“, wie Rücken- und Herz-Kreislauferkrankungen sowie Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen vor, andererseits steigert Bewegung Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Fitness.

Gerade Kinder brauchen Bewegung, um sich körperlich gesund zu entwickeln. Bewegung ist der Motor für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung im Kindesalter. Sie wirkt sich positiv auf die Bewegungssicherheit und das Bewegungskönnen, aber auch auf die psychosoziale und auf die geistige Entwicklung eines Kindes aus. Kinder mit einer guten Motorik sind nicht nur geschickter, sie sind oft auch selbstbewusster und können sich besser einschätzen. Große Bedeutung für die Entwicklung der Motorik hat dabei der Zeitraum der ersten 10 bis 12 Lebensjahre. In dieser Zeit finden wichtige Entwicklungsprozesse statt, die durch Bewegung unterstützt werden und die grundlegend für das ganze Leben sind. In diesem Sinn wollen wir, die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V., Sie über die Bedeutung der Bewegung informieren. Wir hoffen, dass auch für Sie und Ihre Kinder körperliche Aktivität ein alltägliches Bedürfnis wird. Weiterhin zeigen wir Ihnen Möglichkeiten auf, die altersgemäße Entwicklung der Motorik innerhalb eines Fitness-Checks zu prüfen.



Dr. Sigrid Dordel
Vizepräsidentin der
Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungs-
förderung e.V.

Diese Broschüre zeigt Ihnen im ersten Teil die Bedeutung der Bewegung für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern auf. Darüber hinaus machen wir deutlich, dass die Lebensqualität auch im Erwachsenenalter sehr stark von der körperlichen Aktivität und Fitness abhängig ist. Im zweiten Teil werden zunächst grundlegende Bewegungen aufgezeigt, die Kinder im Alter von vier und fünf Jahren beherrschen sollten. Danach folgt ein „Fitness-Check“, den Sie gemeinsam mit Ihrem Kind / Ihren Kindern durchführen können. Dieser gibt Ihnen eine Orientierung inwieweit Ihr(e) Kind(er) bzw. Sie (selbst) über Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verfügen.

Die Bewegungstipps sollen Sie und Ihr(e) Kind(er) dazu anregen, Alltag und Freizeit bewegungsaktiver zu gestalten und häufiger gemeinsam zu spielen und Sport zu treiben.

Hierzu wünschen wir viel Spaß!

Prof. Dr. Klaus Bös
Dr. Sigrid Dordel



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

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



Körperliche Entwicklung

Bewegung ...

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



Motorische Entwicklung

Bewegung ...

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



Psychosoziale Entwicklung

Bewegung ...

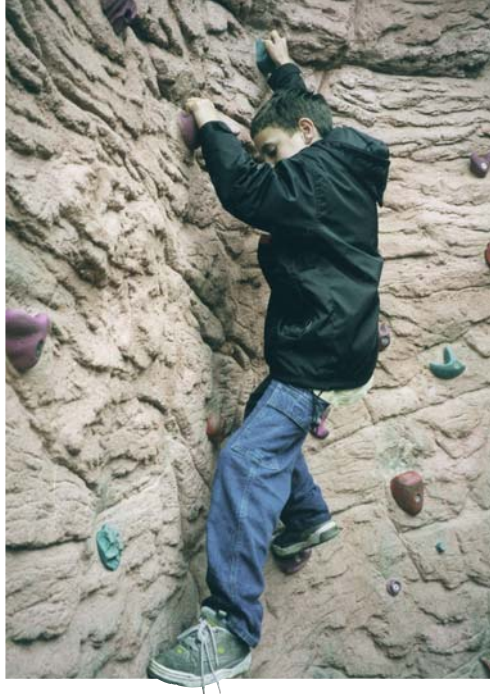
- vermittelt Gefühle wie Lust, Freude, auch Misserfolg und Enttäuschung
- fördert ein positives Körperbewusstsein und ein realistisches Anspruchsniveau
- unterstützt die Entwicklung von Selbständigkeit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- fördert das soziale Miteinander
- fördert die Entwicklung sozialer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



Geistige Entwicklung

Bewegung ...

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



Bewegung bedeutet Leben – Leben bedeutet Bewegung

Kinder brauchen Bewegung für ihre körperliche Entwicklung

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

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

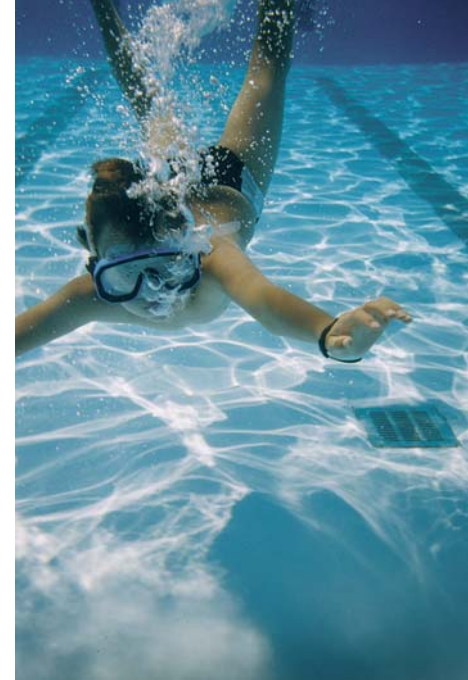
Kinder brauchen Bewegung für ihre motorische Entwicklung

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

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

Kinder brauchen Bewegung für ihre psychische und soziale Entwicklung

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



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

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

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

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

Kinder brauchen Bewegung für ihre geistige Entwicklung

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

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

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

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

Zusammengefasst lässt sich sagen:

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



Bewegungsmangel gefährdet die gesunde Entwicklung Ihres Kindes

Folgen von Bewegungsmangel

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

Auch in der Presse wird dieser Sachverhalt vielfach dargestellt:

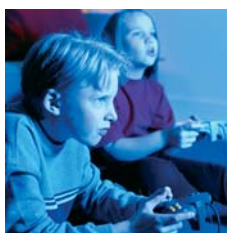
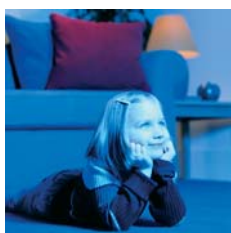
- „Sprachlosigkeit vor dem Computer“ (Spiegel, 1996)
- „Fettes Blut, Übergewicht, abgeschlafte Muskeln – der Gesundheitszustand unserer Kinder ist beklagenswert“ (Spiegel 1996)
- „Krank vom Sitzen“ (Welt am Sonntag, 1998)
- „Kinder bewegen sich zu wenig – da tickt eine Zeitbombe“ (Süddeutsche Zeitung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

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

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

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

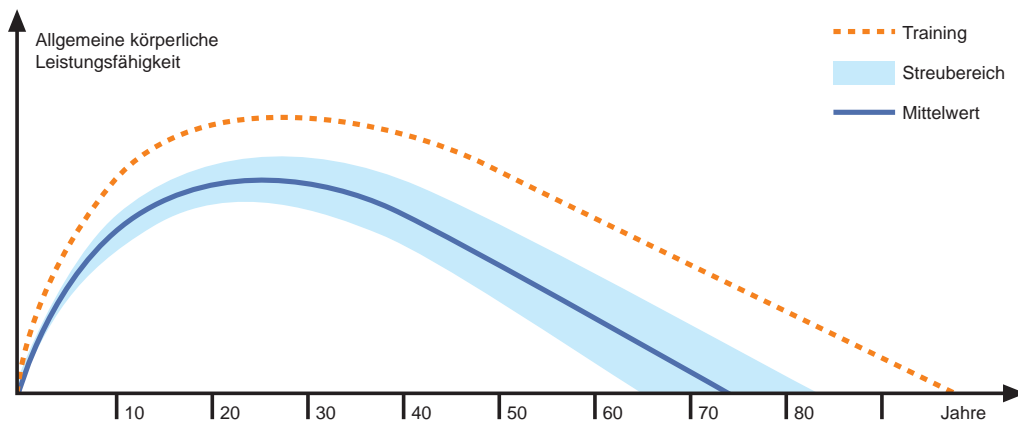
Besorgnis erregend ist, dass auch schon viele Kinder Symptome solcher zivilisationsbedingten Krankheiten aufweisen. Das liegt insbesondere daran, dass der Tagesablauf vieler Kinder von Bewegungsarmut gekennzeichnet ist:



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

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





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

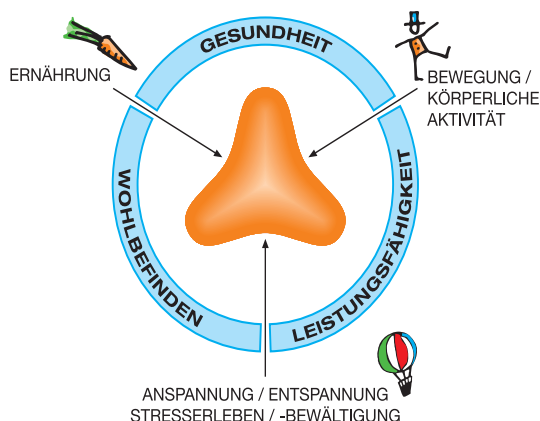
Fitness – ein Stück Lebensqualität in jedem Alter

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

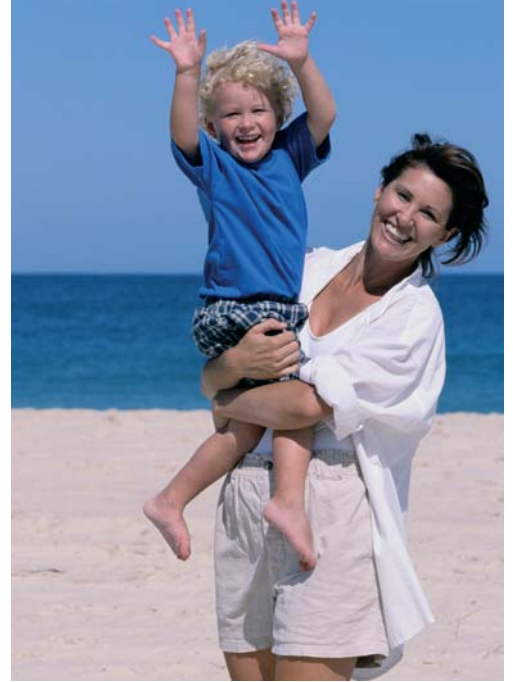
Kraftbeanspruchungen wirken sich positiv auf die Muskulatur und die Festigkeit des Knochens aus. Geschicklichkeit und Gewandtheit bleiben durch koordinative Bewegungsanforderungen erhalten. Die positiven Wirkungen von Ausdauerbelastungen wie z. B. Jogging und Rad fahren sind hinreichend bekannt und mindern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

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

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



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



Kinder beobachten



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

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

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

Was sollten 4- bis 5-jährige Kinder können?

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

• Sie sollten als Zeichen für eine gut entwickelte Gesamtkörperkoordination

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



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

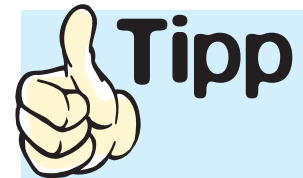
- selbständig die Hände waschen und abtrocknen können,
- Knöpfe auf- und zuknöpfen können,
- einen Schlüssel drehen können,
- mit einer Schere schneiden können,
- auf einem Blatt Papier zwei Punkte mit einer Linie verbinden können,
- mit Knetgummi sowohl eine Kugel als auch eine Schlange kneten können.

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

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

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

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



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

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

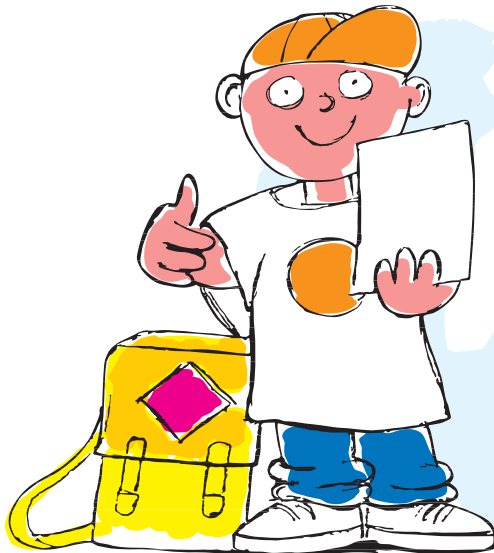
Ansprechpartner finden Sie auf Seite 27.



Fitness-Check für 6- bis 11-Jährige und ihre Eltern

Der Fitness-Check besteht aus acht Übungen. Sieben davon können Sie mit Ihren Kindern ohne großen Aufwand zu Hause durchführen. Der Ausdauer-Test (Übung 8) ist am einfachsten auf einem Sportplatz zu absolvieren oder Sie begleiten die laufende Person auf einem Fahrrad mit Kilometerzähler, möglichst auf einem Waldweg oder Feldweg. Sie können die Aufgaben an einem Tag oder auf mehrere Tage verteilt durchführen.

Der Fitness-Check testet die vier Bausteine körperlicher Fitness:



Bewegungskoordination

Eine gute Bewegungskoordination ist verantwortlich für harmonische und zielgerichtete Bewegungen im Alltag (z. B. beim Radfahren) und bei sportlichen Aktivitäten (z. B. beim Schwimmen).

Muskelkraft

Gut ausgeprägte Muskulatur stellt die Grundlage jeder Bewegung im Alltag und im Sport dar. Sie ist auch für eine gute Körperhaltung verantwortlich und beugt Haltungsschwächen vor.

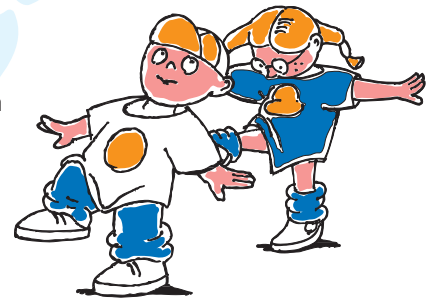
Beweglichkeit

Eine dehnfähige Muskulatur sorgt für eine gute Beweglichkeit in den Gelenken.

Ausdauer

Eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit ermöglicht es, z. B. eine längere Strecke ohne Pause / ohne Ermüdung zu laufen. Sie steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag und beugt Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vor.

Die Übersicht zeigt den Aufbau des Fitness-Checks mit den entsprechenden Übungen.



Übungsübersicht

Übung	Beanspruchte Fähigkeiten	Fitness-Bausteine
Übung 1 Einbein-Stand	Gleichgewichtsfähigkeit	Bewegungskoordination
Übung 2 Seitl. Hin- und Herspringen	Gesamtkörperkoordination	Bewegungskoordination
Übung 3 Werfen und Fangen	Auge-Hand-Koordination	Bewegungskoordination
Übung 4 Sit-Up	Kraft der Bauchmuskulatur	Muskelkraft
Übung 5 Liegestütz	Kraft der Arm- und Schultergürtelmuskulatur	Muskelkraft
Übung 6 Standweitsprung	Kraft der Fuß- und Beinmuskulatur	Muskelkraft
Übung 7 Rumpfvorbeuge	Hüftbeweglichkeit	Beweglichkeit
Übung 8 Dauerlauf	Herz-Kreislauf-System	Ausdauer



Tipp

Führen Sie diesen Check als spielerische Leistungskontrolle durch z. B. Fitness-Check für „Astronauten“ oder „Olympiateilnehmer“. Ihrem Kind macht es sicher Spaß, auch Sie anzufeuern bzw. zu testen.

Eventuell können gemäß der erzielten Leistung die Fitness-Smilies und die erzielten Werte in einen Fitnesspass eingetragen werden, der ihren Kindern und Ihnen zeigt, welcher Bereich der Fitness gut entwickelt ist und wo man noch etwas mehr „trainieren“ sollte. Wiederholt man etwa nach einem halben Jahr die Übungen, wird deutlich, ob sich Steigerungen ergeben haben.

Anhand einfacher altersentsprechender Beurteilungstabellen können Sie bei jeder Aufgabe feststellen, wie die Leistung Ihres Kindes bzw. Ihre eigene Leistung einzuschätzen ist.



Die Leistung liegt im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern/zu anderen Erwachsenen unter dem Durchschnitt. Wenn dies bei einzelnen Aufgaben der Fall ist, besteht noch kein Anlass zu großer Besorgnis. Sie sollten jedoch Ihr Kind zu mehr Bewegung anregen bzw. Ihre eigenen Bewegungsaktivitäten steigern. Wenn Ihr Kind bei fast allen Aufgaben unterdurchschnittlich abschneidet, sollten Sie darüber mit einer Fachkraft (Kinderarzt, Bewegungstherapeut) sprechen.



Die Leistung liegt im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern/zu anderen Erwachsenen im Durchschnitt. Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, ob ihr Kind zusätzlich in einem Verein Sport treiben möchte?



Die Leistung liegt im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern/zu anderen Erwachsenen über dem Durchschnitt. Ihr Kind ist fit, vielleicht schlummert in ihm sogar ein Talent? Sie sollten die Stärken Ihres Kindes erkennen und weiter fördern. Wenn Ihr Kind bei allen Aufgaben überdurchschnittlich abschneidet, sollten Sie darüber mit einem Experten (Sportlehrer, Trainer) sprechen.

Im Fitness-Check werden die Ergebnisse bei den Kindern nicht nach Geschlechtern unterschieden. Bei den Kindern zwischen 6 und 11 Jahren sind die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen noch nicht so groß. Jungen sind meist etwas kräftiger und ausdauernder, Mädchen etwas beweglicher und oft besser in der Feinmotorik. Die Vergleichswerte für Erwachsene sind Richtwerte für 30- bis 40-Jährige. Hier können teilweise unterschiedliche Bewertungen für Frauen und Männer vorgenommen werden.

Wichtige Hinweise:

Das Ergebnis der Test-Übungen ist stark von der Bereitschaft zur Durchführung und der jeweiligen Tagesform abhängig. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind die Übungen mit Ihnen freiwillig durchführt, dann ist es positiv motiviert und die Leistungen sind deutlich besser. Üben Sie keinen Druck aus und lassen Sie Ihr Kind die einzelnen Aufgaben ruhig zweimal oder öfter ausprobieren. Selbst wenn Ihr Kind bei einem zweiten Versuch nicht den Durchschnitt erreicht, loben Sie es für seine Bemühungen. Jede Übung testet einen Baustein der persönlichen Fitness, so dass Sie bei dem Fitness-Check ein Gesamtbild erhalten. Die Beurteilungskriterien stellen aber lediglich eine grobe Orientierung dar. In den Übungsbeschreibungen sprechen wir Sie persönlich an und nicht Ihre Kinder, da Sie sich zunächst mit den Übungen vertraut machen sollen, damit Sie diese den Kindern erklären und demonstrieren können.

Übung 1 / „Einbeinstand“

Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die Gleichgewichtsfähigkeit.

Materialien:

Sie brauchen eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger.

Beschreibung:

Stehen Sie mit sicherem Stand 10 Sekunden auf einem Bein.

- Führen Sie den Einbeinstand auf dem rechten und auf dem linken Bein durch.
- Üben Sie barfuß.
- Halten Sie den Körper ruhig.
- Halten Sie die Arme vor dem Körper verschränkt.




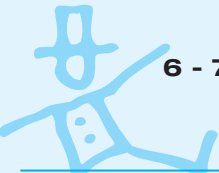
Die Ausführung wird je nach Alter etwas variiert:

6- bis 7-Jährige stehen rechts und links auf einem Bein bei geöffneten Augen, jeweils 10 Sek. 8- bis 11-Jährige stehen rechts und links auf einem Bein bei geschlossenen Augen, jeweils 10 Sek. Erwachsene stehen ebenfalls rechts und links auf einem Bein bei geschlossenen Augen, jeweils 10 Sek.

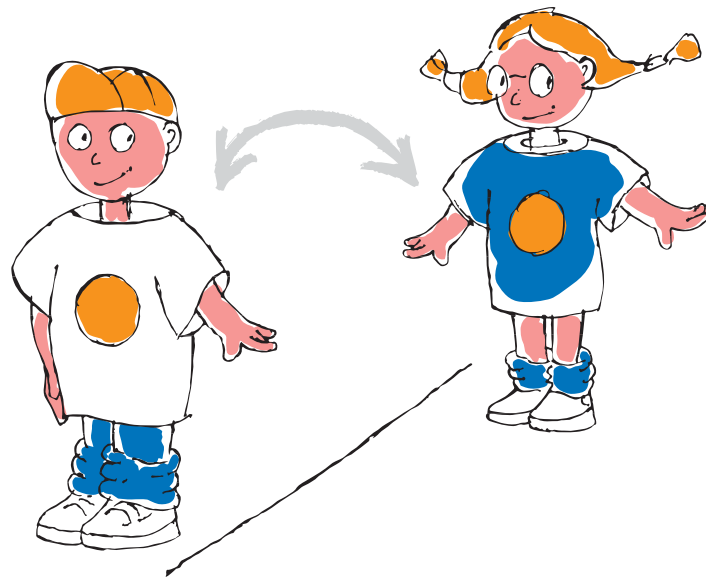
Jede Gleichgewichtsaufgabe erfordert eine hohe Konzentration. Sie können Kindern eine Hilfe geben, indem sie die 10 Sekunden mitzählen.



Bewertungstabelle

			
 6 - 7 Jahre	Sicherer Stand – weniger als 10 Sek. auf einem Bein	Sicherer Stand – bis zu 10 Sek. auf mindestens einem Bein	Sicherer Stand – 10 Sek. oder länger auf einem Bein, rechts und links.
8 - 11 Jahre und Erwachsene	Sicherer Stand mit geschlossenen Augen auf einem Bein, – weniger als 10 Sek.	Sicherer Stand mit geschlossenen Augen auf mindestens einem Bein – über 10 Sek.	Sicherer Stand mit geschlossenen Augen auf dem rechten und linken Bein – über 10 Sek.

Übung 2 / „Seitliches Hin- und Herspringen“



Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die gesamte Körperkoordination.

Materialien:

Sie brauchen eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger sowie eine Linie zur Orientierung (z. B. einen Klebestreifen, ein Seil, o. Ä.).

Beschreibung:

Stellen Sie sich mit geschlossenen Beinen neben eine Linie und springen Sie so oft wie möglich innerhalb von 15 Sekunden seitlich über die Linie hin und her. Führen Sie zwei Durchgänge à 15 Sekunden durch.




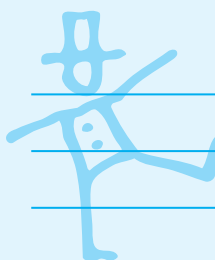
- Diese Aufgabe können Sie auch barfuß durchführen.
- Springen Sie ohne Pause mit geschlossenen Füßen hin und her.
- Legen Sie nach dem ersten Versuch eine kurze Pause ein. Wechseln Sie sich mit allen Familienmitgliedern ab.

Bewertung:

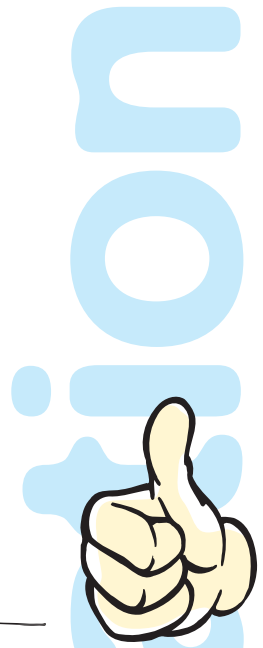
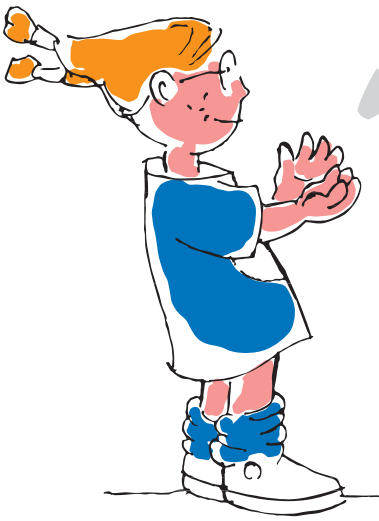
Zählen Sie die Anzahl der richtig ausgeführten Sprünge in beiden Durchgängen zusammen. Jeder korrekte Sprung entspricht einem Punkt; die Gesamtpunktzahl geht in die Bewertung ein. Als Fehler gelten einbeinige Sprünge oder Sprünge am Ort / ohne den Wechsel auf die andere Seite der Linie oder Sprünge, bei denen die Linie berührt wird.



Bewertungstabelle

			
 6 Jahre	weniger als 22 Punkte	22 - 44 Punkte	mehr als 44 Punkte
7 Jahre	weniger als 26 Punkte	26 - 47 Punkte	mehr als 47 Punkte
8 Jahre	weniger als 34 Punkte	34 - 57 Punkte	mehr als 57 Punkte
9 Jahre	weniger als 37 Punkte	37 - 63 Punkte	mehr als 63 Punkte
10 Jahre	weniger als 48 Punkte	48 - 71 Punkte	mehr als 71 Punkte
11 Jahre	weniger als 51 Punkte	51 - 74 Punkte	mehr als 74 Punkte
Erwachsene	weniger als 50 Punkte	50 - 70 Punkte	mehr als 70 Punkte

Übung 3 / „Werfen und Fangen“



Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die Auge-Hand-Koordination.

Materialien:

Sie benötigen einen Tennisball. Mit einem Maßband können Sie den Abstand zwischen den Partner genau abmessen.

Beschreibung:

Stellen Sie sich mit Ihrem Kind gegenüber auf:

- 3 Meter Entfernung bei 6- bis 7-Jährigen
- 5 Meter Entfernung bei 8- bis 11-Jährigen / Erwachsenen.

Werfen Sie Ihrem Kind einen Tennisball 5-mal so zu, dass Ihr Kind, den Ball gut fangen kann. Danach lassen Sie sich den Ball von Ihrem Kind 5-mal zu werfen.

Bewertung:





Beobachten Sie die Wurf- und Fangbewegung Ihres Kindes und zählen Sie die erfolgreichen Versuche. Versuchen Sie, Ihrem Kind den Ball möglichst genau zuzuwerfen.

Bewegungs-Tipps:

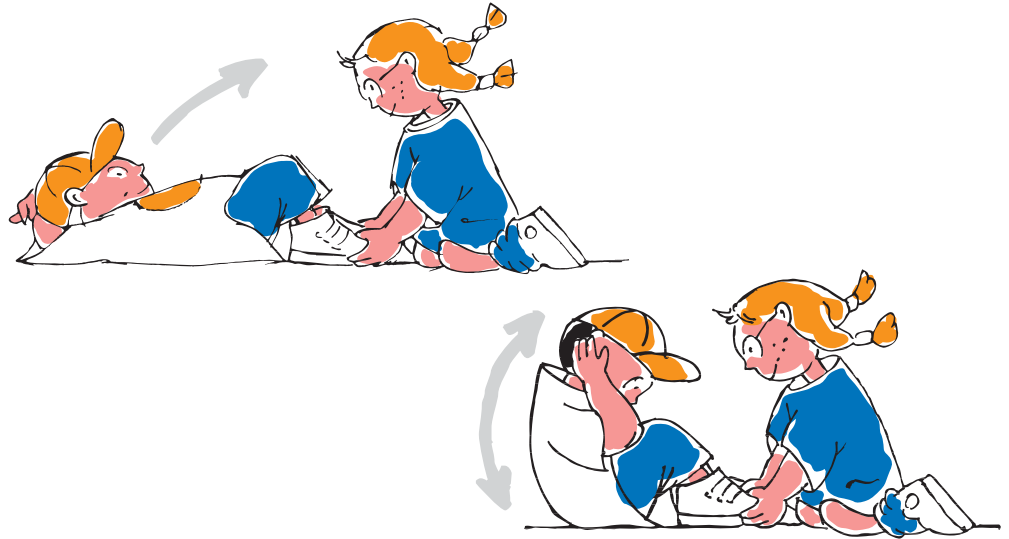
Vielfältige Bewegungserfahrungen verbessern das Bewegungsgeschick der Kinder, insbesondere dann, wenn die Situation spannend und ein wenig riskoreich ist. Sie bilden die Grundlage für mehr Bewegungssicherheit und Selbstbewusstsein. Die Bewegungskoordination wird z. B. verbessert durch:

- Balancieren auf Mauern, Baumstämmen, etc.
- Seil springen mit beiden Beinen / mit einem Bein
- Gummi-Twist springen
- Hinkekastenspiele
- Schaukeln, Klettern
- jede Form des Ballspielens
- Frisbee, Boccia spielen
- Werfen auf Ziele in unterschiedlichen Entfernungen
- flache Steine auf dem Wasser springen lassen
- Spielen mit Luftballons
- Inliner skaten
- Skateboard fahren
- City-Roller fahren
- Ski fahren
- Rückschlagspiele, z. B. Federball, Indiaca

Bewertungstabelle

			
 6 - 7 Jahre 3m Entfernung	Ihr Kind wirft und fängt unsicher; weniger als 3 erfolgreiche Versuche	Ihr Kind wirft und fängt recht sicher, mind. 3 erfolgreiche Versuche	Ihr Kind wirft und fängt sicher, ohne Fehlversuche
8 - 11 Jahre und Erwachsene 5m Entfernung	Ihr Kind wirft und fängt unsicher; weniger als 3 erfolgreiche Versuche	Ihr Kind wirft und fängt recht sicher, mind. 3 erfolgreiche Versuche	Ihr Kind wirft und fängt sicher, ohne Fehlversuche

Übung 4 / „Sit-Up / Aufrichten aus der Rückenlage“



Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die Kraft der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

Materialien:

Sie brauchen eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger, evtl. eine Decke als Unterlage.

Beschreibung:





Stellen Sie in der Rückenlage die Füße auf und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Heben Sie den Oberkörper so weit an, dass Ihre Ellbogen die Oberschenkel berühren und senken Sie Ihren Oberkörper wieder soweit ab, bis Ihre Schulterblätter

den Boden berühren. Die aufgestellten Füße werden von Ihrem Kind festgehalten. Führen Sie innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Sit-Ups aus.

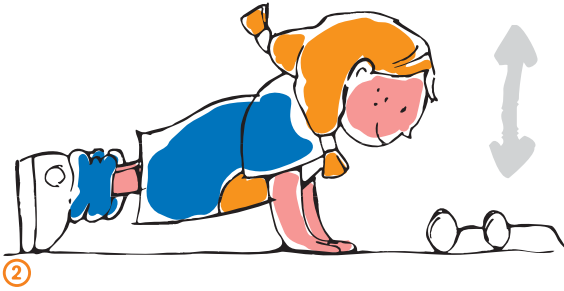
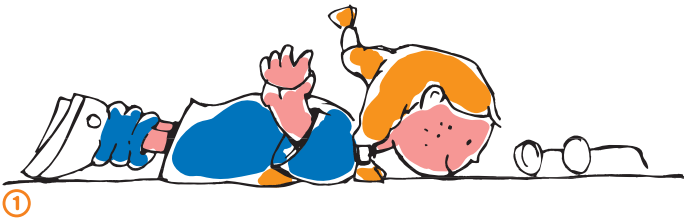
Bei Rückenbeschwerden sollten Sie auf diese Übung verzichten.

Bewertung:

Zählen Sie die Anzahl der richtig ausgeführten Sit-Ups innerhalb der vorgegebenen Zeit von 40 Sekunden.

				
	6 Jahre	weniger als 10 Stück	10 - 19 Stück	mehr als 19 Stück
	7 Jahre	weniger als 12 Stück	12 - 20 Stück	mehr als 20 Stück
	8 Jahre	weniger als 15 Stück	15 - 23 Stück	mehr als 23 Stück
	9 Jahre	weniger als 16 Stück	16 - 26 Stück	mehr als 26 Stück
	10 - 11 Jahre	weniger als 17 Stück	17 - 28 Stück	mehr als 28 Stück
Erwachsene				
Frauen	weniger als 15 Stück	15 - 24 Stück	mehr als 24 Stück	
Männer	weniger als 15 Stück	25 - 32 Stück	mehr als 32 Stück	

Übung 5 / „Liegestütz“



Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die Kraft der Arm- und Schultergürtelmuskulatur.

Materialien:

Sie brauchen eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger, evtl. eine Decke als Unterlage.

Beschreibung:

Legen Sie sich auf den Bauch und stellen Sie ihre Fußspitzen auf. Die Hände berühren sich hinter dem Rücken (Abb. 1).

Mit Beginn der Übung setzen Sie die Hände neben den Schultern auf, strecken Sie die Arme und stützen Sie Ihren Körper in die Liegestütz-Position. Halten Sie dabei den

Körper gestreckt – Bauch und Becken sollten nicht „durchhängen“ (Abb. 2).





Berühren Sie nun mit der rechten Hand die linke Hand oder umgekehrt (Abb. 3). Danach gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück und führen die Arme wieder vollständig hinter den Körper (Abb. 1).

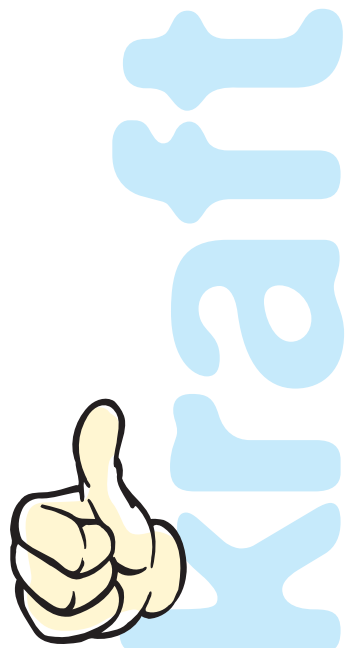
Vor dem Test sollten Sie den korrekten Bewegungsablauf üben!

Bewertung:

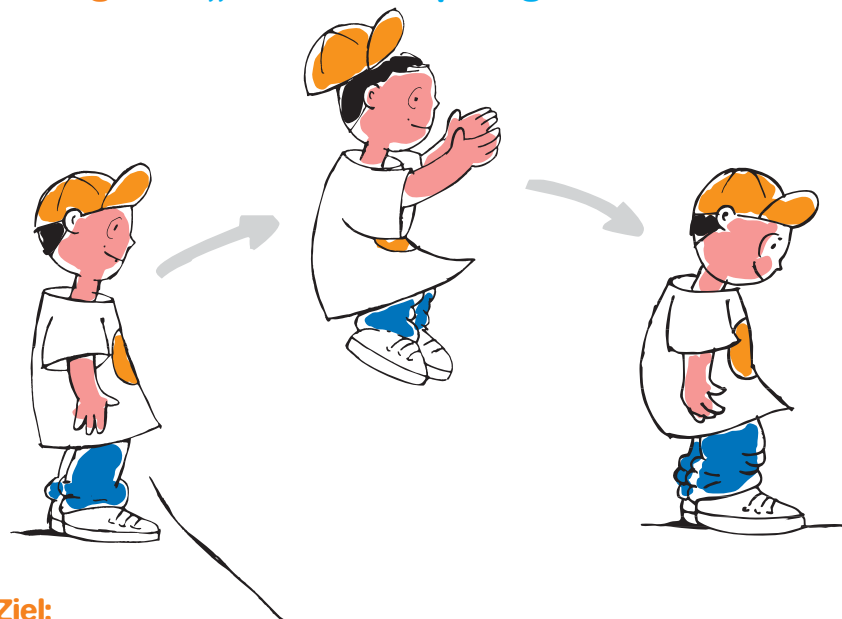
Führen Sie innerhalb von 40 Sekunden möglichst viele Liegestütze durch. Zählen Sie die Anzahl der vollständig ausgeführten Liegestütze. Liegestütze mit „durchhängender“ Körpermitte werden nicht gezählt.

Bewertungstabelle

			
 6 Jahre	weniger als 8 Stück	8 - 12 Stück	mehr als 12 Stück
7 Jahre	weniger als 9 Stück	9 - 13 Stück	mehr als 13 Stück
8 Jahre	weniger als 11 Stück	11 - 15 Stück	mehr als 15 Stück
9 Jahre	weniger als 12 Stück	12 - 16 Stück	mehr als 16 Stück
10 - 11 Jahre	weniger als 13 Stück	13 - 17 Stück	mehr als 17 Stück
Erwachsene			
Frauen	weniger als 11 Stück	11 - 16 Stück	mehr als 16 Stück
Männer	weniger als 16 Stück	16 - 22 Stück	mehr als 22 Stück



Übung 6 / „Standweitsprung“



Bewegungs-Tipps:

Alle Bewegungen in denen der eigene Körper gegen die Erdanziehungskraft oder gegen den Widerstand eines Partners bewältigt werden muss, kräftigt die Muskulatur und fördert das Skelett-wachstum.

Dazu gehören z. B.

- vielseitiges Klettern auf Bäumen, an Klettergerüsten und -wänden
- Springen über Hindernisse, z. B., Stöcke, Pfützen etc.
- spielerisches Rangeln und Raufen
- Auf- und Abwinden an Stangen
- alle Formen aktiven Schwingens, z. B. an Ästen, Stangen, Ringen im Fitness-Parcours
- Tau ziehen
- Springen und Hüpfen ohne oder mit Geräten (z. B. Hüpfball, Seil)
- barfuß laufen auf der Wiese, Steinen, im Sand kräftigt die gesamte Fußmuskulatur

Ideal ist es, wenn Ihre Kinder täglich klettern oder auf Spielplätzen spielen können. Sie sollten aber mindestens drei Mal in dieser Weise aktiv sein.

Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die Kraft der Fuß- und Beinmuskulatur.

Materialien:

Sie brauchen ein Maßband, einen Klebestreifen oder ein Seil als Markierung. Führen Sie die Aufgabe möglichst auf einem weichen Untergrund durch (z. B. Teppich oder draußen auf dem Rasen).

Beschreibung:

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Beinen und mit paralleler Fußstellung an die Absprunglinie. Springen Sie aus dem Stand mit einem kräftigen Armschwung so weit wie möglich nach vorne. Achten Sie darauf, bei der Landung möglichst nicht nach hinten zu

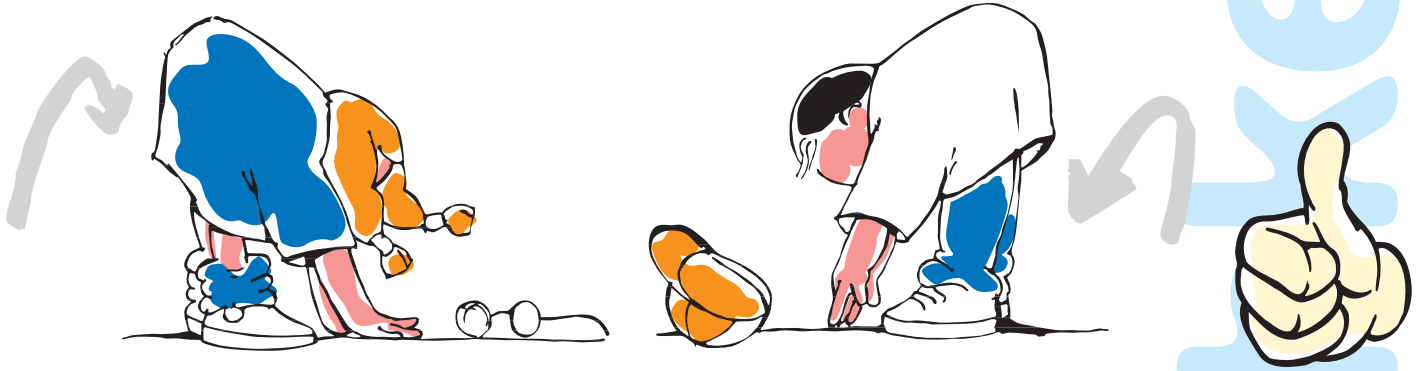
fallen, sonst kann dieser Versuch nicht gezählt werden. Gemessen wird der Abstand von der Absprunglinie bis zu der hintersten Bodenberührung eines Körperteils z. B. der Ferse des hinteren Fußes. Zur Sicherheit sorgen Sie für genügend Platz im Absprung- und im Landebereich.

Bewertung:

Gemessen wird der Abstand von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes bei der Landung (cm). Sie haben 3 Versuche, gewertet wird der weiteste Sprung (in cm).

		Bewertungstabelle		
	6 Jahre	weniger als 95 cm	95 - 120 cm	mehr als 120 cm
	7 Jahre	weniger als 105 cm	105 - 130 cm	mehr als 130 cm
	8 Jahre	weniger als 110 cm	110 - 140 cm	mehr als 140 cm
	9 Jahre	weniger als 115 cm	115 - 145 cm	mehr als 145 cm
	10 - 11 Jahre	weniger als 120 cm	120 - 155 cm	mehr als 155 cm
Erwachsene				
	Frauen	weniger als 155 cm	155 - 180 cm	mehr als 180 cm
	Männer	weniger als 215 cm	215 - 235 cm	mehr als 235 cm

Übung 7 / „Rumpfvorbeuge“



Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die Beweglichkeit.

Materialien:

Keine.

Beschreibung:

Stehen Sie aufrecht und mit geschlossenen Beinen. Beugen Sie den Oberkörper nach vorn und versuchen Sie, mit den Fingerspitzen oder der ganzen Hand den Boden zu berühren. Halten Sie dabei die Knie immer gestreckt.

Bewegungs-Tipps:

Vielseitiges Bewegen fördert spielerisch die Beweglichkeit in jedem Alter.

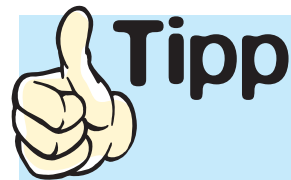
Die Beweglichkeit wird z. B. verbessert durch:

- vielseitiges Bewegen an Klettergeräten
- Turnen, z. B. Hängen, Durchwinden an Spiel- und Sportgeräten
- Vielseitiges Recken und Strecken

Bewertungstabelle

			
 6 - 7 Jahre	Die Fingerspitzen erreichen nicht den Boden.	Die Fingerspitzen erreichen sicher den Boden	Die Handflächen können flach auf den Boden gelegt werden.
8 - 11 Jahre	Die Fingerspitzen bleiben deutlich oberhalb des Bodens.	Die Fingerspitzen erreichen fast den Boden.	Die Fingerspitzen erreichen sicher den Boden, die Handflächen können (nahezu) abgelegt werden.
Erwachsene	Die Fingerspitzen bleiben deutlich oberhalb des Bodens.	Die Fingerspitzen erreichen (fast) den Boden.	Die Fingerspitzen erreichen sicher den Boden.

Übung 8 / „Ausdauerlauf“



Für Erwachsene empfehlen Wissenschaftler zur Gesunderhaltung jede Woche 3x 30 Minuten Ausdauertraining! Für Kinder gilt möglichst täglich körperlich ausdauernd aktiv zu sein!



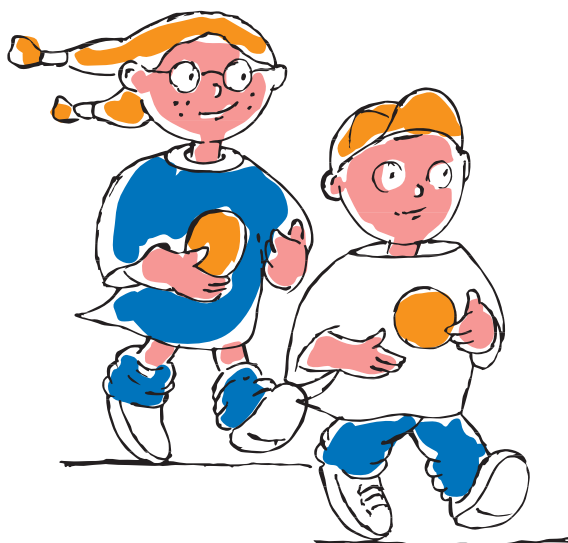
Bewegungs-Tipps:

Ausdauernde Aktivitäten, z. B. Laufen, Schwimmen, Radfahren, Rollern, Inline skaten fördern die gesunde Entwicklung des Herz-Kreislauf-Atmungs-Systems.

Darüber hinaus ist körperliche Bewegung neben einer ausgewogenen Ernährung die beste Möglichkeit Übergewicht zu vermeiden oder zu reduzieren.

Die Ausdauer wird z. B. verbessert durch:

- möglichst viele Strecken zu Fuß in schnellerem Tempo gehen, z. B. den Schulweg, Weg zum Büro, beim Einkaufen (jeden Tag sollten Sie mindestens 1/2 Stunde zu Fuß unterwegs sein)
- Walken
- Wandern
- Joggen
- Fahrrad fahren
- Inline skaten
- Cityroller fahren
- Schwimmen



Ziel:

Mit dieser Übung testen Sie die Ausdauerleistungsfähigkeit beim Laufen.

Materialien:

Sie brauchen eine Laufstrecke, bzw. abgemessene Strecke (z. B. auf einem Sportplatz oder einem Waldweg) und eine Stoppuhr bzw. ein Fahrrad mit Kilometerzähler, um eine entsprechende Strecke oder gelaufene Strecken auszumessen.





Beschreibung/Bewertung:

Über einen Zeitraum von 6 (Kinder) bzw. 12 Minuten (Erwachsene) soll möglichst in gleichmäßigem Tempo gelaufen werden. Wenn Sie auf eine Bewertung der gelaufenen

Strecke verzichtet, dann sollte Ihr Kind im Alter von 6 bis 10 Jahren in der Lage sein, mindestens so lange ohne Pause zu laufen, wie es seinem Alter in Minuten entspricht (6-Jährige: 6 Minuten, 7-Jährige: 7 Minuten, etc.). Wenn Sie eine Teststrecke ausmessen, können Sie bewerten, welche Strecke in der entsprechenden Zeit zurückgelegt wird.

Hinweis:

Den 6- bzw. 12-Minutenlauf sollten Sie nicht unvorbereitet als Test durchführen. Insbesondere jüngere Kinder, aber auch ungeübte Erwachsene und Kinder müssen sich sorgfältig auf das Dauerlaufen vorbereiten. Sie und Ihr Kind sollten gesund sein und die angegebenen Zeiten in gleichmäßigem Tempo laufen können. Dies können sie erreichen, indem Sie z. B. mit zwei Minuten beginnen und dann alle paar Tage versuchen, die Laufzeit um eine Minute zu verlängern. Laufen Sie dabei nicht zu schnell; Sie sollten sich dabei bequem unterhalten können. Als Einstieg kann auch minutenweises zügiges Gehen vor dem Laufen erfolgen.

				
	5/6 Jahre	weniger als 700 m	700 - 850 m	mehr als 850 m
	7 Jahre	weniger als 750 m	750 - 900 m	mehr als 900 m
	8 Jahre	weniger als 800 m	800 - 950 m	mehr als 950 m
	9 Jahre	weniger als 850 m	850 - 1.000 m	mehr als 1.000 m
	10 - 11 Jahre	weniger als 900 m	900 - 1.050 m	mehr als 1.050 m
Erwachsene				
	Frauen	weniger als 1.550 m	1.550 - 1.850 m	mehr als 1.850 m
	Männer	weniger als 2.300 m	2.300 - 2.800 m	mehr als 2.800 m

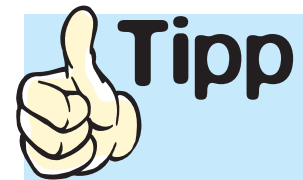


Fitness-Pass

In den Fitnesspass können die Ergebnisse und die Bewertung (entsprechende Smilies ankreuzen) eingetragen werden. Unterdurchschnittliche, normale und überdurchschnittliche Leistungen bei den einzelnen Aufgaben sind sofort zu erkennen. Wenn man die angekreuzten Smilies miteinander verbindet, ergibt sich ein persönliches Fitnessprofil.

Dieses Fitnessprofil zeigt Ihnen Stärken und Schwächen in den jeweiligen Fitness-Bausteinen und in den einzelnen Übungsaufgaben. Erkennen Sie häufig Schwächen in einem bestimmten Baustein, sollten Sie die Bewegungs-Tipps zu diesem Baustein verstärkt in Ihre persönlichen Aktivitäten berücksichtigen.

Auf den nächsten Seiten erhalten Sie zudem zahlreiche Vorschläge für kleine und große Geschenke, die zur Bewegung anregen.



Nutzen Sie diese Seite als Kopiervorlage, um die Fortschritte Ihres Kindes fortlaufend zu dokumentieren.

Sie erhalten zudem alle Dokumente auch im Internet unter der Adresse:

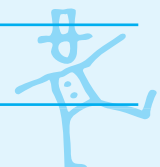
www.bag-haltungundbewegung.de
zum selbst ausdrucken



Fitness-Pass

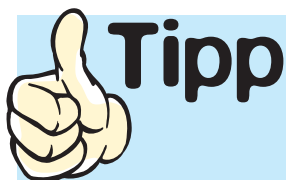
Name: _____ Alter: _____ Datum: _____

Fitness-Bausteine	Übung	Bewertung	Testergebnis
Bewegungskoordination	Einbein-Stand		
Bewegungskoordination	Seitl. Hin- und Herspringen		
Bewegungskoordination	Werfen und Fangen		
Muskelkraft	Sit-Up		
Muskelkraft	Liegestütz		
Muskelkraft	Standweitsprung		
Beweglichkeit	Rumpfvorbeuge		
Ausdauer	Dauerlauf		





Das bessere Geschenk



Geschenke, die zur Bewegung anregen:

Tischtennispiel
 Schaumstoffball
 Fußball
 Basketball mit Korb
 Pezziball
 Pedalo
 Laufdosen
 Hüpf sack
 Stelzen
 Boccienspiel
 Wasserball
 Fahrrad
 Inliner
 Straßenhockeytore und -schläger
 Reifen
 Kletter- und Rutschgeräte
 Gutscheine zum Bowling-spielen oder Schwimmbad-besuche usw.

Kinder haben fast jeden Tag einen neuen Wunsch: Kinobesuch, Gameboy, Play-Station, neue Spielfiguren, ein neues Computer-Programm ...

Viele dieser Geschenke verhindern die körperliche Aktivität im Alltag des Kindes und führen zu einer einseitigen, „kopfgesteuerten“ Beanspruchung. Locken Sie ihr Kind weg von körperlich passiven Beschäftigungen hin zu Spielgeräten, die zur Bewegung animieren. Neue Spielgeräte stellen neue Bewegungsanreize dar und bieten Kindern neue, interessante Herausforderungen. Schenken Sie deshalb Ihrem Kind Spielgeräte, die zur Bewegung anregen:

Das Springseil ist eines der bekanntesten und vielseitigsten Spielgeräte. Bei dem rhythmischen Schwingen mit dem Seil erreichen Kinder schnelle Lernfortschritte und entwickeln immer wieder neue Sprungkombinationen. Sie verbessern spielerisch insbesondere die Beinkraft und die gesamte Koordination. In der Gruppe macht Seil springen am meisten Spaß.

Federball-Spielen ist eine der beliebtesten sportlichen Aktivitäten für die ganze Familie. Egal, ob Sie einen Ausflug oder ein Picknick planen für die Schläger und den Federball wird immer noch Platz sein. Oder Sie spielen einfach nur vor der Haustür oder im Garten.

Die **Frisbee-Scheibe** eignet sich für Kinder ab 6 Jahren. Sie gibt es in unterschiedlichen Materialien, auch als Schaumstoff-Frisbee ist sie erhältlich. Das Spielen mit der Frisbee-Scheibe fördert vor allem die Koordination.

Auf **Inline-Skatern** unterwegs zu sein, macht nicht nur Kindern Spaß. Mit der entsprechenden Schutzausrüstung fördert das Rollen auf Rädern vor allem das Gleichgewicht und die Beinkraft.

Skateboards oder Snakeboards stellen für Kinder ab 8 Jahren eine große Herausforderung dar. Das Üben mit den Boards fördert die Bewegungskoordination.

Schwimmbrille, Schnorchel und Flossen sind für Kinder immer tolle Geschenke. Sie motivieren die Kinder für das Bewegen im Wasser.

Einige Bewegungsspiele bieten auch drinnen jede Menge Spaß:

Mit **Wurfringen** auf Ziele treffen eignet sich für die gesamte Familie. Dabei lernt Ihr Kind Entfernungen abzuschätzen und das Gefühl für den richtigen Kraftaufwand beim Werfen.

Jongliertücher oder -bälle, am besten in unterschiedlichen Farben, stellen für jeden eine große Herausforderung dar. Nach kurzem Üben sind schon kleine Kunststücke möglich, die die ganze Familie beeindruckend können.



Wo können Sie sich Informieren / Kontaktadressen

Sinnvolle Produktempfehlungen:

Für kindgerechte Materialien zum Spielen, Bauen, Basteln, Malen, Bewegen und Wohnen

Wehrfritz GmbH
August-Grosch-Str. 28-38
96476 Bad Rodach
Internet: www.wehrfritz.de

Für richtige Sitz- und Schreibmöbel in der Freizeit

Moll System- und Funktionsmöbel GmbH
Rechbergstr. 7
73344 Gruibingen
Internet: www.moll-system.de

Für richtige Schulmöbel

VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken GmbH
Hochhäuser Str. 8
97941 Tauberbischofsheim
Internet: www.vs-moebel.de

Für den rückengerechten Schulranzen

Hama GmbH
Dresdner Str. 9
86551 Monheim
Internet: www.hama.de

Für das Training zu Hause (u. a. Sitz- und Gymnastikball, Theraband)

Ludwig Arzt GmbH
Mainzer Landstr. 19
65589 Hadamar
Internet: www.thera-band.de

Literaturtipps:

Familien in Bewegung. Praktischer Ratgeber zur Förderung der kindlichen Motorik.

Hrsg.: Mehr Zeit für Kinder e. V.
Fellner Str. 12
60322 Frankfurt

Fit zu Hause . . . mit dem Theraband und dem Fitball

Hrsg.: Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
Friedrichstr. 14
65185 Wiesbaden

Bewegung ist ein Kinderspiel. Bewegungsspiele mit Kinder ab 4 Jahren für drinnen und draußen.

Breithecker, D.
Mosaik Verlag. 2001

Fitness und Fun für Eltern und Kinder.

Bös, K., Renzland, J.
Meyer und Meyer Verlag. 1998

Kinder brauchen Bewegung. Ein Leitfaden für Eltern und Erzieher.

Größing, S., Größing, N.
Wiebelsheim 2002

Kontaktadressen:

IKK Rheinland-Pfalz
Postfach 2240
55012 Mainz
Telefon (0 61 31) 28 22-0
Telefax (0 61 31) 28 22-190
Internet: www.ikkrpl.de

Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
27443 Selsingen
Internet: www.agr-ev.de

Aktionskreis Psychomotorik e.V.
Kleiner Schratweg 32
32657 Lemgo
Internet: www.psychomotorik.com

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Ostheimer Str. 200
51109 Köln
Internet: www.bzga.de

Deutsche Turnerjugend
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
Internet: www.tuju.de

Mehr Zeit für Kinder e. V.
Fellnerstr. 12
60322 Frankfurt
Internet: www.mzfk.de

Internetadresse:

www.vaeter-online.de
www.paPPa.com
www.familienhandbuch.de
www.eltern.de
www.lifeline.de
www.ikkimpuls.de

10 wichtige Argumente, warum es sich lohnt, sich zu bewegen!

Bewegungsaktive Kinder und Erwachsene...

- haben ein geringeres Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Rückenschmerzen, Übergewicht, Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen
- sind körperlich leistungsfähiger
- werden weniger krank
- entwickeln mehr Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- haben ein besseres Körperbewusstsein
- sind aufmerksamer und können sich besser konzentrieren
- sind belastbarer und können oft mit Stress besser umgehen
- sind ausgeglichener
- sind kontaktfreudiger
- schlafen besser



Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.
Friedrichstr. 14 · 65185 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 37 42 09
Telefax: (06 11) 9 10 07 06
baggesund@aol.com
www.bag-haltungundbewegung.de