

BEWEGUNG MACHT SPAß!

Sie haben sich doch bestimmt auch schon mal gefragt, wer hatte die bessere Kindheit: Sie oder ihre Kinder? Vieles ist sicherlich heute einfacher, die medizinische Versorgung viel umfangreicher, auch Freizeit-Angebote für Kinder sind scheinbar größer.

Dennoch hat sich die Lebenswelt der Kinder erheblich verändert. Die Einführung des ersten Smartphones im Jahre 2007 hat die Kindheit komplett verändert. Dieses Gerät konzipiert als Kommunikationsinstrument für Erwachsene hat mittlerweile einen festen Platz in der Welt der Kinder als Spielgerät eingenommen. So ist „das Einstiegsalter für Smartphones und Tablets“ auf das Alter von vier Jahren heruntergegangen. Laut neuesten Studien ist die durchschnittliche Verweilzeit an „Monitoren“ über 2 Stunden bei Kindern im Grundschulalter. Diese neuzeitlichen Veränderungen im Alltag prägen somit unsere Kinder: Bewegungsarmut, Reizüberflutung durch starke mediale Präsenz, falsche Ernährung und eine erhebliche Verminderung von verschiedenen Wahrnehmungskriterien aller Sinnesorgane. Studien in Südkorea (dem Land mit der höchsten Smartphone-Nutzung) haben gezeigt, dass bereits dort 90 Prozent aller Kinder kurzsichtig sind.

In diesem Kurs sollen nicht Smartphones verteufelt werden, in diesem Kurs wollen wir wieder zeigen, dass Bewegung Spaß macht – besonders im Duett mit Ihnen, den Eltern. Wir wollen einen Lösungsansatz geben, wie wieder mehr Freude an der Bewegung auch in Ihren Alltag einziehen oder ergänzt werden kann. Wir wollen Ihnen eine Hilfestellung geben, wenn Sie konsequent sagen müssen: „Wir machen das Gerät jetzt aus“. Denn dann haben Sie eine Alternative zur Hand. Auch wenn Ihr Nachwuchs zu Beginn nicht begeistert sein wird, es ist ihre Aufgabe, ihn zu begeistern. Dass der Körper nicht zum ausschließlichen Sitzen gemacht wurde, sondern bewegt werden muss, dürfte allen Menschen klar sein. Dass Bewegung aber zentraler Faktor für die Entwicklung des Gehirns ist, konnten Forscher erst vor kurzen anhand mehrerer Studien belegen. Sie kommen auf folgende Kernpunkte:

- 1) **Körperliche Aktivität und eine Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems wirken sich positiv auf die Hirnentwicklung von jungen Menschen aus und fördern ihre Intelligenz.**
- 2) **Bewegung vor, während und nach dem Unterricht unterstützen schulisches Leistungsvermögen.**
- 3) **Schon geringe Bewegung hat einen positiven Einfluss.**

Wir wollen Sie einladen, sich wieder gemeinsam mit Ihren Kindern zu bewegen, wieder mehr zu spielen. Nicht nur Freude an der Bewegung und am Spiel wollen wir wecken, es werden auch kognitive, affektive und soziale Erfahrungen gewonnen. Kinder erobern sich Ihre Umwelt durch spielen. Erst durch das Spielen mit Ihnen, dann mit Kindern im Alter Ihrer Kinder. Vielleicht erleben Sie ja auch wieder, ein bisschen Kind zu sein.

Die Inhalte unseres Kurses werden von folgenden Faktoren bestimmt:

- **Aufgaben zur Entfaltung elementarer Bewegungsbedürfnisse, besonders das verbessern der motorischen Fähigkeiten**
- **Entwicklung und Schulung von sozialen Verhaltensweisen**
- **Steigern der individuellen Leistungsbereitschaft durch persönlichkeitsstabilisierende Erfolgserlebnisse**

Unser Kurs setzt speziell bei Grundschulkindern an. Die Kinder verfügen hier über ein sehr lebendiges Bewegungsverhalten, erfahren aber auch erstmals, dass Bewegungen stark eingeschränkt werden. Deshalb wollen wir das besondere Bedürfnis Ihrer Kinder zur ständigen Bewegung fördern. Jede Wahrnehmung aus der Umgebung führt zu einer Bewegungsreaktion. Daher werden hier aus dem Aspekt der Motivation Kleingeräte und Materialien unterschiedlicher Art eingesetzt. Deshalb findet eine Kurseinheit immer an einem ganz besonderen Ort statt. Aber auch in den anderen Einheiten verwandeln wir den Ort der Bewegung in ein Abenteuerland.

Lassen Sie uns gemeinsam die motorischen Grundtätigkeiten Ihrer Kinder ansprechen, wie z. B. **Klettern, Kriechen, Rollen/Walzen, Steigen, Springen, Stützen, Balancieren, Schwingen, Hängen/Hangeln und Gehen/Laufen.**

In dieser Broschüre finden Sie Bewegungsspiele, die Sie mit Ihren Kindern gemeinsam machen können. Die Spiele haben alle einfache Regeln, brauchen keine großen Vorbereitung und lassen sich schnell umsetzen. Testen Sie aus, was am besten zu Ihnen und Ihrem Kind passt. Zudem haben wir eine leichte Steigerung der Schwierigkeiten eingebaut. Es ist übrigens auch nicht schlimm, wenn Sie ein bisschen ins Schwitzen kommen.

KLEINE SPIELEBOX – FÜR KLEIN UND GROß

Bewegung ist für Kinder im Alltag sehr wichtig. Je nach Umfeld liegt es oft bei Ihnen als Eltern, ihr Kinder zu unterstützen und zu fördern. Die 6 aufgelisteten Übungen

gen bieten kleine spielerische und sinnvolle Ideen, mit denen auch einfache Übungen Spaß machen können.

ÜBUNG 1



5 Minuten



So oft du schaffst

Motorische, geistige und psychische Fähigkeiten der Kinder werden optimal gefördert und angeregt. Luftballons eignen sich aufgrund ihrer Leichtigkeit besonders gut als Einstiegsmaterial vor der Nutzung schwerer und harter Bälle. Der schwebende Charakter der Ballons hat einen hohen Aufforderungscharakter, sodass vor allem kleine Kinder zum Mitmachen optimal motiviert und angeregt werden. Bunte Farben schulen zudem die visuellen Fähigkeiten und regen zum Erlernen der Farben an. Bei der Übung werden folgende Fertigkeiten trainiert: **Grobmotorik, Feinmotorik, Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Balance, Kraftdosierung**

GRUNDPOSITION: Ihr Kind erhält einen Luftballon

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG: Ziel ist es den Luftballon möglichst lange in die Höhe zu schlagen oder zu pritschen.

VARIATION: Dasselbe auf Zuruf auch im Sitzen, knien und Liegen.



Übung 1

Spielidee: heiße Kartoffel

Der Ballon soll nicht gefangen werden. Darum ersetzen wir diesen spielerisch durch eine 'heiße Kartoffel', welche nur ganz kurz berührt werden kann, da wir uns sonst die Finger verbrennen. Heiße Kartoffel kann man super zu zweit oder mit mehreren spielen.

ÜBUNG 2

Luftballon 2.0



5 Minuten



So oft du schaffst

GRUNDPOSITION: Beweg Dich frei im Raum und halte den Luftballon fest.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG: Wirf den Luftballon in die Luft und fange ihn.

Spielidee: fliegender Wechsel

Auf Kommando werfen alle Spieler ihren Luftballon hoch und fangen den eines anderen Spielers auf. Je mehr Spieler desto mehr Chaos und Spaß. Hier kann der Raum und Abstand wie auch die Ausgangsposition, stehen, sitzen, liegen variiert werden.



Übung 2

ÜBUNG 3

Rumpfstütz



5 Minuten



5 Wiederholungen

Bei der Kräftigungsübung werden folgende Fertigkeiten trainiert: **Allgemeine Kraftausdauer und insbesondere Kräftigung der Rücken- und Gesäßmuskulatur sowie Verbesserung der Körperhaltung und -koordinati-on.** Je nach Trainingszustand 30-60 Sekunden halten und 30-60 Sekunden Pause zwischen den Übungen.

GRUNDPOSITION: Du nimmst die Rückenlage ein und stellst deine Beine angewinkelt auf. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Deine Arme legst Du seitlich mit den Handflächen nach unten auf den Boden.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG: Hebe nun Dein Becken und den Rücken vom Boden ab, bis nur Deine Schulter, die Arme und Fußsohlen Bodenkontakt haben. Achte darauf, dass Po sowie Rücken nicht durchhängen.



Übung 3

Spielidee: ertasten

Einer führt die Übung durch, schließt die Augen, der andere Mitspieler sucht Materialien und legt sie dem Mitspieler in die Hand. Dieser hat nun die Aufgabe seine Position zu halten und mit geschlossenen Augen zu ertasten und erraten, was er gerade in der Hand hält.

ÜBUNG 4

Einbeingstand



5 Minuten



3 Mal pro Seite

Bei der Übung werden folgende Fertigkeiten trainiert: **Allgemeine Kraftausdauer, insbesondere der Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie Koordination und Gleichgewicht.**

GRUNDPOSITION: Stelle Dich aufrecht hin.

ÜBUNGSDURCHFÜHRUNG: Versuche für 30 Sekunden ein Bein vom Boden zu heben und einbeinig zu stehen. Nach 30 Sekunden Pause wechselst du die Seite und wiederholst die Übung 3 mal pro Seite.

VARIATION: Versuche verschiedene Positionen auf einem Bein einzunehmen



Übung 4

Spielidee: Spiegelbilder

Abwechselnd geben sich die Spieler eine Position auf einem Bein vor, welche vom Mitspieler gespiegelt werden soll. Kannst du auf einem Bein...? (Händeklatschen, Winken, schwimmen)

ÜBUNG 5

Unterarmliegestütz



5 Minuten



3 Wiederholungen

Je nach Trainingszustand jeweils 30-60 Sekunden halten und 30-60 Sekunden Pause zwischen den Übungen. Die Übung wird statisch ausgeführt und aktiviert und trainiert die **Stützmuskulatur**.

GRUNDPOSITION: Stütze dich auf deine Unterarme, sodass die Ellenbogen unterhalb der Schultergelenke sind. Dann stelle die Fußspitzen auf und drücke deinen Körper so nach oben, dass Kopf, Rumpf und Beine eine gerade Linie bilden. Der Blick ist währenddessen zum Boden gerichtet.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG: Spann deinen Bauch und Po fest an und achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie bildet und du nicht ins Hohlkreuz fällst.



Übung 5

Spielidee: heranpirschen

Ihr nehmt eine spielerische Rolle ein, bei der ihr z.B. ein geheimes Gebiet entdeckt, oder euch an ein Tier heranschleichen möchtet. Dabei möchtet ihr natürlich nicht gesehen werden und tarnen könnt ihr euch nur in der Unterarmliegestütz-Position. Mal sehen wer als erstes entdeckt wird!

ÜBUNG 6

Stabilisation und Kräftigung



5 - 10 Minuten



3 Wiederholungen

Je nach Trainingszustand jeweils 30-60 Sekunden halten und 30-60 Sekunden Pause zwischen den Übungen. Diese Übung kräftigt den Rumpf sowie die Beinmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule.

GRUNDPOSITION: Du liegst auf dem Bauch und streckst deine Arme und Beine lang aus.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG: Hebe deine gestreckten Arme und Beine einige Zentimeter vom Boden ab. Die Zehenspitzen sind gestreckt, die Handflächen zeigen zueinander. Spanne deine Rumpfmuskulatur an und gehe leicht ins Hohlkreuz. Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und mit Blick auf den Boden. Die Nasenspitze berührt fast den Boden.

VARIATIONEN: Hebe und senke deine Arme und Beine diagonal zueinander in die Luft. Wenn du den linken Arm hebst, hebst du gleichzeitig das rechte Bein und umgekehrt. Arme und Beine werden während der Übungsausführung nicht mehr auf dem Boden abgelegt.



Übung 6

Spielidee: Schnittlauch hacken

Wenn ihr mit euren Kindern Stabilisations- und Kräftigungsübungen durchführt achtet bei der Beschreibung der Übung darauf, dass ihr sie so erklärt, dass die Kinder Lust bekommen. Anstatt die Hände auf und ab zu bewegen hacken wir jetzt das Schnittlauch. Oder legen uns gegenüber und übergeben Materialien z.B. einen Tennisball in den Händen.