

# Allez hopp!

Viele Kinder sitzen vor dem Computer, anstatt rumzutoben. Das ist ungesund. Aber wie können Eltern die **BEWEGUNGSMUFFEL** vom Bildschirm weglocken? Mit Spiel und Spass klappt es meist.

Text Anna Gielas Illustration Ruth Cortinas

**L**utz mag nicht. Der Siebenjährige hat keine Lust, im Garten zu spielen, und will auch nicht mit den Nachbarsjungen Fahrrad fahren. Lieber verbringt er seine Zeit mit Computerspielen. Tagein, tagaus. Lutz' Eltern sorgen sich um ihren Sohn, weil er sich zu wenig bewegt und an Übergewicht leidet.

Wie den Eltern von Lutz geht es Mamas und Papas landesweit: Immer mehr Kinder haben zu wenig Bewegung. Für den Nachwuchs zwischen fünf und sieben Jahren empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation mindestens eine Stunde Sport oder intensive Bewegung pro Tag. Doch ausgerechnet diese Altersgruppe bewegt sich immer weniger, wie verschiedene Studien bestätigen.

Wie lassen sich die kleinen Bewegungsmuffel zu einem aktiven Alltag motivieren? Das gelingt, indem die Eltern ihnen die Freude an der Bewegung vermitteln.

## Spielerische Bewegung

Gesunde Kinder ab drei Jahren sind grundsätzlich bewegungsfreudig. «Allerdings möchten sie zu Aktivitäten animiert werden», sagt Nadia Menasche, 49, die seit zehn Jahren im Bereich Kindersport arbeitet und als Kursorganisatorin und -leiterin bei Kinderfit in Stans tätig ist, einem Indoor-Spielplatz mit Sport- und Freizeitangeboten für Kinder.

In einigen Fällen reicht bereits das Aufdrehen von Musik, um den Nach-

wuchs aus seiner Bewegungsmüdigkeit aufzuwecken. Beim Tanzen trainiert das Kind wichtige körperliche Fertigkeiten wie Koordination und Balance und hat jede Menge Spass. Spricht die Tochter oder der Sohn nicht so positiv wie erhofft auf Musik an, gibt es unkomplizierte Alternativen: Klassische Spiele wie Blinde Kuh oder Verstecken sind zwar weniger bewegungsintensiv als das Tanzen – können aber ein Einstieg in regelmässige Bewegung sein.

Um den kleinen Bewegungsmuffel vom Bildschirm wegzulocken, genügt oftmals auch schon, dass Mama und Papa gemeinsam Zeit im Garten verbringen – etwa beim Rasenmähen und Blumenpflanzen. Das Kind sollte nicht nur sehen, dass das Elternpaar aktiv ist, sondern dabei auch viel Freude hat. So wird der Nachwuchs neugierig und kommt Mama und Papa hinterher. Diese Chance können die Eltern nutzen, um mit Hilfe einer kleinen Schnitzeljagd oder einer Schaukel und eines Klettergerüsts für spielerische Bewegung zu sorgen.

Ist das Kind einen passiven Alltag gewohnt, dürfen Eltern nicht darauf bestehen, dass die Tochter oder der Sohn sogleich stundenlang im Garten tollt. Besonders am Anfang sollten die Eltern auf jeden Zwang verzichten und den Spassfaktor in den Vordergrund stellen.

Dabei sollten Papa und Mama das natürliche Aktivitätsmuster des Kindes respektieren. Es besteht in kurzen, intensiven

Bewegungsphasen – etwa zehn Minuten Fangenspielen –, gefolgt von kurzen Phasen der Ruhe und Erholung.

## Zu Hause trainieren

Aber was tun bei kleinen Extramuffeln, die sich nicht nach draussen locken lassen? Mama und Papa können für sie Bewegungsmöglichkeiten im Haus schaffen, beispielsweise mit Hilfe eines PVC-Balls oder eines kleinen Indoor-Trampolins.

«Ideal wäre es, das Kinderzimmer mit Turngegenständen, Matten und Ähnli-

chem auszustatten und ein kleines Bewegungsparadies daraus zu machen», sagt Nadia Menasche.

Wem dies zu teuer oder zu aufwendig ist, der kann das Kind mit kleinen Parcours aus Decken, Kissen, Kisten und Stühlen überraschen – und gleich seine Fantasie beflügeln. Mama und Papa können das Bewältigen der Hindernisse zum Beispiel als eine kleine Schatzsuche inszenieren.

Die Eltern sollten zusammen mit dem Kind kriechen, klettern, krabbeln: So

bleibt nicht nur der Nachwuchs in Bewegung, sondern Eltern und Kind teilen schöne und freudige Alltagsmomente.

Im Falle hartgesottener Faulpelze können Eltern wiederum aus alltäglichen Aufgaben einige Momente der Bewegung schaffen. Statt dass der Nachwuchs beispielsweise sitzend die Zähne putzt, kann er dabei auf einem Bein stehen. Das schafft Abwechslung – und spielerische Aktivität.

«Im Grunde lässt sich auch jede andere Alltagspflicht in eine Möglichkeit der ver-

spielten Bewegung verwandeln», sagt Nadia Menasche. Sie erinnert daran, dass das Kind selbst beim Saubermachen Freude an der Bewegung erleben kann. Laut der Fachfrau ist der Nachwuchs ab drei Jahren beispielsweise vom Staubsaugen begeistert. Er kann mithelfen, indem er ab und zu das Saugrohr halten darf bei der Jagd nach Wollmäusen.

## Richtig belohnen

Allerdings sollte Mithilfe im Haushalt und drinnen Spielen langfristig kein Ersatz für ➤



Mit Trampolin, Bällen und Kissen verwandelt sich das Kinderzimmer in ein Turnparadies.

die Bewegung draussen oder für das Ausüben von Sport sein. «Gut für Kinder sind jene Sportarten, in denen die Fortschritte der Heranwachsenden regelmässig belohnt werden, etwa die farbigen Gürtel im Judo», sagt die Psychologin Julie Baumer, 30, mit eigener Praxis in Freiburg. Laut der Expertin lernt das Kind auf diese Weise, dass es für ein bestimmtes Ziel über einen längeren Zeitraum hinweg arbeiten muss – gefordert sind also seine Geduld, Ausdauer sowie sein längerfristiges Engagement.

Computerspiele sind genau umgekehrt angelegt: Hier geht es um schnelle, immerzu neue und kurze Erfolgsmomente. «Das beeinflusst das Belohnungssystem im Gehirn auf eine falsche Weise, und die Kinder können langfristig weniger gut an etwas lange arbeiten oder für etwas, bei dem sie erst später den Erfolg sehen», sagt Julie Baumer.

## «Computerspiele beeinflussen das Belohnungssystem im Gehirn auf eine falsche Weise.»

Julie Baumer, Psychologin

Nützt die schönste und verspielteste Einladung nichts – und das Kind bleibt nach wie vor stundenlang vor dem Bildschirm hocken? Hat der Nachwuchs früher noch draussen oder mit Freunden gespielt und will nun beides nicht mehr? Zieht er sich immer mehr zurück und bekommt kaum noch Bewegung, obwohl er zuvor ein kleiner Wildfang war? «Hier könnten psychische Schwierigkeiten die Ursache sein», so Julie Baumer. Eltern sollten in Ruhe reflektieren, was mit ihrem Nachwuchs geschieht. Auch ein verständnisvolles, besonnenes Gespräch mit dem

Sohn oder der Tochter kann Aufschluss bringen.

Vielleicht hat der Nachwuchs sogar körperliche Schmerzen. Zum Beispiel im Zusammenhang mit dem Wachstum. Solche Ursachen der kindlichen Bewegungsarmut können Mama und Papa in liebevollen Dialogen mit dem Nachwuchs herausfinden. Den Eltern stehen wiederum Kinderpsychologen und andere Fachleute zur Seite – damit selbst der grösste Bewegungsmuffel möglichst bald wieder wie ein kleiner Wirbelwind durch die Gegend tolt. ●

ANZEIGE

# Mehr Zeit für eine eigene Meinung.



Der Sonntag beginnt schon am Samstag.

Samstags im Briefkasten. Samstag & Sonntag am Kiosk.  
Sonntags digitales Update. Abo unter [schweizamwochenende.ch](http://schweizamwochenende.ch)  
oder Tel. 058 200 55 05.