

Peter Großmann

Jedes Kind kann Sport



nymphenburger



Inhalt

Einleitung	6	Was Kinder beeinflusst	94
Sport ist wichtig	8	Die Vorbildfunktion	95
Sport und Computer	9	Die Motivation	102
Bewegung ist mehr als gesund	13	Das sportliche Talent	109
Kinder sind einzigartig	19	Kinder und Hygiene	119
Die Entwicklungsphasen	23	Unfälle im Sport	120
Bewegung und Alter im Überblick	25	Ernährung	122
Jungen und Mädchen	31	Was sonst noch zählt	124
Wo sich mein Kind bewegt	34	Sport ist mehr als Körper- ertüchtigung	125
Bewegung der Kleinen	35	Tipps und Tricks	130
Schule und Sport	39	Nachwort	136
Sport im Verein	46	Anhang	138
Informeller Sport	50	Die 7 Prinzipien der Ethik-Charta im Sport	138
Mein Kind im Sport	52	Web-Adressen der Sport- verbände	139
Die richtige Wahl treffen	53	Der Autor	141
Große Sportarten	58	Register	142
Beliebte Sportarten	66		
Besondere Sportempfehlungen	82		
Achtung Risiko!	89		



Einleitung

Täglich erschüttern uns Mediziner, Pädagogen und Sportwissenschaftler mit jeder Menge Schreckensmeldungen. Unsere Kinder sind unbeweglich, zu dick, chronisch krank, faul und unmotiviert. In der Schule und in der Freizeit ist Bewegung auf das Mindestmaß geschrumpft. Eltern kümmern sich nicht mehr um ihre Heranwachsenden, das Schicksal unserer lieben Pummel scheint unausweichlich: mit 20 Weight Watchers, mit 30 Diabetes, mit 40 Bandscheibenvorfall, dann die Frührente, am Ende Pflegefall. Ein Horror-szenario, das nicht eintreten muss, aber kann. Denn wir selbst sind nicht immer das ideale Vorbild für unsere Kinder. Und selbst wenn dies der Fall sein sollte: Wer garantiert uns, dass die sportliche Saat am Ende aufgeht? Sie ahnen es: niemand. Denn gehen wir einmal davon aus, dass Sie sich Mühe geben, vom Kinderturnen in den Fuß-

ballverein wechseln, Einradkurse und Jazzdance besuchen, Leichtathletik fördern, Sonntags schwimmen und zum Eiskunstlauf gehen und Ihr Kind zur Sportnachhilfe schicken, weil es die Rolle vorwärts mit sechs Jahren immer noch nicht beherrscht, selbst in diesem Fall können Sie sich nicht sicher sein, dass aus Ihrem dauerlaufenden Sprössling eine Sportskanone wird. Denn vielleicht ist ja gerade dieses alles viel zu viel.

Ich selbst hielt meine jüngste Tochter für das größte Turntalent, zumindest im Norden unserer Stadt. Das hielt sie jedoch nicht davon ab, trotz immerwährendem Trainerlob an einem schummrigen Novembertag die Turntasche in die Ecke zu werfen und zum Reck ein eindeutiges Nein zu sagen. Ohne Wiederkehr, bis jetzt. Ob dieses Frustes sprach ich mit einigen anderen Eltern. Und siehe da: Ich war gar nicht so allein mit

*»Wem es gelingt, Menschen durch
Körperübungen leuchtende Augen zu
schenken, der tut Großes auf dem
Gebiet der Erziehung.«*

Johann Heinrich Pestalozzi

meinem pädagogischen Fragezeichen. Alle hatten nämlich da so ihre Erlebnisse, ob im Fußball oder Judo. Und alle hatten irgendwie die gleichen Fragen. Was mache ich falsch? Muss ich immer nur Verständnis haben? Wie motiviere ich richtig? Wann hat mein Kind Spaß? Ist das überhaupt der richtige Sport? Die Antworten darauf waren Mutmaßungen und so vielfältig wie die Ausreden der Kinder, wenn die wieder mal lieber zu Hause spielen wollten.

So entstand die Idee zu diesem Buch. Denn eine kleine Hilfe ist besser als keine. Wenn man bedenkt, dass man in jungen Jahren den Grundstein für ein bewegtes Leben legt, ist unsere Verantwortung für den richtigen Umgang mit dem Thema Sport extrem wichtig.

Ein paar Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um den Sport mit Kindern sollen in diesem Buch beantwortet werden, sodass Sie Ihr Kind und die Funktion von Bewegung in der Kinder- und Jugendzeit besser verstehen. Dann macht nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen der Sport mit Ihrem Kind noch mehr Freude. Und auch wenn Sie jetzt noch skeptisch sind, werden Sie am Ende hoffentlich sagen: Jedes Kind kann Sport!


Das wünsche ich Ihnen!

Ihr



Sport ist wichtig





*»Der Mensch spielt nur, wo er in voller
Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er
ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.«*

Friedrich von Schiller



Sport und Computer

Bewegung ist für Kinder wichtig. Jeder weiß das. Selbst unsere Großeltern mahnten unsere Eltern, wenn wir Kinder mal wieder zu aufgedreht durch die Gegend randalierten, mit den Worten: »Aber die Kinder wollen sich doch bewegen.« Es ist jedoch nicht selbstverständlich, dass dies heute auch noch so ist. Denn leider haben sich die Zeiten geändert. Die Bewegungsfreude von Kindern hat abgenommen, denn im Gegensatz zu früher, als der Glaube vorherrschte, dass Kinder einen natürlichen Bewegungsdrang besitzen, sei es heute, laut dem Sportwissenschaftler Dietrich Kurz, nur noch eine gewisse natürliche Neugier. Die konnte früher auf dem Schulweg und natürlich am besten in der Freizeit im Freien befrie-

digt werden. Heute gibt es weniger Spiel- und Bewegungsräume, mehr Termine, weniger Spielpartner, ängstliche Eltern und jede Menge Medien, die den Kindern Erfahrungen aus zweiter Hand vermitteln.

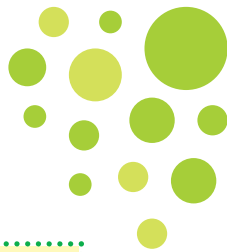
Viele denken inzwischen, die Spannung im Leben erfahre man durch ein Computerspiel. Denn da lässt sich ja auch alles bestens entdecken. Oder sogar Sport treiben. Die virtuelle Welt schließt jedoch Erfahrungen aus, die zu einer Bewegungskompetenz führen, denn auf einem Baumstamm balancieren führt nicht nur zu mehr Gleichgewichtssinn, sondern auch zu einer Auseinandersetzung mit seiner Umwelt. Die ist am Bildschirm wirklich schwierig. Da sind die Kinder allerdings im Schnitt in den letzten Jahren wesentlich besser geworden. Die Feinmotorik der Finger hat sich phänomenal positiv

verändert. Der Grund: die vielen Computerspiele. Fast 40 Prozent der Kinder verbringen pro Tag mindestens eine Stunde oder mehr an elektronischen Geräten. Dabei macht es natürlich generell keinen Sinn, Computer zu verteufeln. Zu stark wirkt sich auch das Spiel am Computer bei pädagogischer Nutzung auf Kombinationsfähigkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung und schlussfolgerndes Denken aus. Im virtuellen Raum, und das ist völlig klar, lassen sich keine Körpererfahrungen machen, die für Kinder jedoch extrem wichtig sind. Laufen und Klettern, Bälle gegen die Hauswand spielen und dabei auch schwitzen: Erkenntnisse, die wir bei ganz normalem Spiel, vorzugsweise draußen, gewinnen, sind elementar und werden von Experten »intuitive Physik« genannt. Kinder erfahren spielerisch Dinge, die man sonst nur schwer erlernen kann. Der Ball, um noch einmal das Beispiel von oben aufzugreifen, kommt nämlich anfangs völlig wahllos von der Wand zurück, am Ende aber lernen Kinder die Systematik von »Einfallswinkel und Ausfallwinkel«. Der erste Billardkurs scheint gespart. Solche Beispiele sollten animieren, Kinder in den ersten

Jahren beim »einfachen« Lernen zu unterstützen.

Es gibt inzwischen unzählige Möglichkeiten, auch virtuell aktiv zu sein. Tennis spielen ohne Schläger, Boxen ohne Gegner, Tanzen ohne Partner. Alles kann man nutzen, seinen Nachmittag in geschlossenen Räumen verbringen und doch das Gefühl haben, auf dem Sportplatz Weltklasseleistungen vollbracht zu haben.

Doch ein Champion auf der Wii zu sein, bedeutet das auch im richtigen Kinderleben motorisch weiterzukommen? Was antworten Sie spontan? Wahrscheinlich: »Nein«. Mit »Ja« antworten erstaunlicherweise Wissenschaftler aus den USA. Sie attestieren nämlich dem Computerspielen einen positiven Einfluss auf Kinder. Zwei Studien zeigen angeblich: Wer Computer spielt, der tut etwas für das Gehirn und auch für seinen Körper. Wer dieses Plädoyer auf die geistige Auseinandersetzung bezieht, der hat vermutlich recht. Beschäftigen sich Kinder mit sinnvollen Inhalten wie Vokabeln, Grammatik, Denkaufgaben, so ist der Computer eine Unterstützung. Doch das Argument, dass Kinder und Jugendliche bei Computerspielen wichtige Regeln ler-



nen, z. B. was es heißt, zu gewinnen oder zu verlieren, scheint doch eher weit hergeholt. Wer sich nicht mit einer Gruppe, einem Partner auseinandersetzen muss, kann schlecht Derartiges lernen. Und dass aktive Computerspiele in den USA im Sportunterricht eingesetzt werden, um der Fettleibigkeit amerikanischer Kinder zu begegnen, ist nicht nur ein Zeichen für den Zustand einer modernen, nahezu bewegungslosen Gesellschaft, sondern auch eine Legitimation für die Industrie, unsere Kinder weiter an den Bildschirm zu fesseln.

Das British Medicinal Journal veröffentlichte eine Untersuchung über Kalorienverbrauch und Videospiele. So durften Kinder zwischen 13 und 15 Jahren an einer X-Box oder an einer Wii spielen. Die Kinder mit Kontroller schafften 107 kcal pro Stunde, was mehr als der Verbrauch bei einem Brettspiel ist, aber auch nicht viel mehr als im Ruhezustand (72 kcal).

Ein bisschen anders war es an der Wii. Bowling am Bildschirm brachte es hier auf 167 kcal, Boxen auf 174 kcal. Die Engländer empfehlen dennoch lieber echten Sport, der mehr verbraucht, als jedes Computerspiel leisten kann.

Darin sind sich auch die Wissenschaftler der Uni Münster um Klaus Völker inzwischen einig: Sport vor dem Flachbildschirm erfüllt höchstens rudimentär die Grundvoraussetzung für ordentliche Bewegung und kann den Trainingseffekt des echten Sports auf keinen Fall ersetzen, höchstens unterstützen, wie der schon praktizierte Einsatz computeranimierter Fahrradspiele für übergewichtige Kinder in Rehabilitations-Kliniken zeigt.

Die Hoffnung fährt mit, dass das virtuelle Pedaltreten demnächst auch zu mehr Aktivität im Freien führt.

Jeder Schritt weg vom Computer ist ein Schritt hin zu einer Bewegungsförderung, propagiert Frank Obst von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltnungs- und Bewegungsschäden.

Aber Playstation und Co. sind sicher nicht allein schuld am vorherrschenden Bewegungsmangel. Die letzten Jahre sind, wie Untersuchungen zeigen, ein Beweis für generell veränderte Lebens- und Bewegungsgewohnheiten.

■ 43 Prozent der Grundschüler in der 4. Klasse leiden unter Kopf- und Rückenschmerzen, 48 Prozent der 11- bis 14-Jährigen weisen Haltungsschäden auf.

■ 2003 z. B. wurden 4500 Kinder und Jugendliche auf ihre Beweglichkeit getestet. Mehr als einem Drittel der 4- bis 17-Jährigen gelang es demnach nicht, auf dem oben genannten Balken mehr als zwei Schritte rückwärts zu balancieren. 86 Prozent konnten nicht eine Minute auf einem Bein stehen. Im Standweitsprung verschlechterte sich die Leistung im Gegensatz zu 1976 um 14 Prozent.

■ 7 Prozent der Kinder, die auf die weiterführende Schule kommen, können so gut wie gar nicht mit dem Ball umgehen. Sie können weder Werfen noch Fangen, beherrschen das Dribbeln mit der Hand nicht und können sich den Ball auch nicht mit dem Fuß zupassen.

■ 7 bis 8 Prozent der Kinder sind stark übergewichtig, jedes dritte Kind unter 12 Jahren ist zu dick. Die Fettleibigkeitsrate hat sich in den letzten 20 Jahren verdreifacht, die Anzahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. 85 Prozent der übergewichtigen Kinder haben auch als Erwachsene mit Übergewicht zu kämpfen.

■ 60 Prozent der Deutschen behaupten,

sportlich aktiv zu sein. Davon erreichen allerdings nur 10 bis 20 Prozent die Schwelle, an der Bewegung sich überhaupt auf Körper und Geist auswirkt. Das gilt auch für Kinder.

■ Laut einer Forsa-Umfrage treibt jedes dritte Kind in Deutschland keinen Sport. Das gaben befragte Eltern zu. 60 Prozent der Kinder bewegen sich gar nicht oder weniger als eine Stunde pro Tag, mehr als ein Drittel spielt weniger als eine Stunde draußen.

■ Zwar geben 95 Prozent der 4- bis 17-Jährigen an, Sport zu treiben, mehr als die Hälfte davon sogar im Verein, manchmal sogar in mehreren, doch trainiert nur jeder zehnte davon drei oder mehrmals in der Woche. Wissenschaftlerinnen wie Elke Opper bemängeln, dass sich Kinder im Gegensatz dazu im Alltag immer weniger bewegen und eine Stunde Vereinssport dazu keinen Ausgleich schafft. Auch sei die Intensität der Bewegung zu gering. So hören Grundschullehrer immer häufiger, dass Kinder bei schönem Wetter nicht draußen Sport treiben wollen. Der Grund: Es könnte sein, dass sie ins Schwitzen kommen. In der Tat strengen sich nur 21 Prozent der Kinder beim Sport so an, dass sie ins Schwitzen kommen. Dabei zeigt Bewegung erst richtig Wirkung, wenn wir uns ein bisschen anstrengen.



Dies ist nun alles kein Grund, die Flinte gleich ins Korn zu werfen. Denn selten hat, laut neuesten Untersuchungen, Sport gleichzeitig einen so hohen Stellenwert bei Kindern gehabt wie zurzeit.

Noch nie sind so viele Kinder so früh Mitglieder im Sportverein gewesen. Und neben den Vereinen hat Sport auch in der Freizeit eine hohe Anziehungskraft, gerade auch für Mädchen. Hier spielen Trendsportarten eine große Rolle, die den Kindern die Rückkehr auf die Straße ermöglichen, wenn wir sie denn lassen. Die Forschung, und das ist interessant, sieht deshalb ein wesentliches Kennzeichen von moderner Kindheit in ihrer ausgeprägten Sportivität.

Zu Recht werden Sie jetzt skeptisch fragen: Wie passt denn das mit den negativen Befunden zusammen, die eben noch drohend aufgelistet wurden? Der Widerspruch zwischen erhöhter sportlicher Aktivität von Kindern und ihrer eigentlich schlechter werdenden körperlichen Verfassung ist nur ein scheinbarer. Denn die Schere zwischen aktiven und inaktiven Kindern klafft immer weiter auseinander. Es ist also nicht alles Gold, was glänzt.

Bewegung ist mehr als gesund

Wissenschaftler halten den Sport für einen elementaren Faktor für einen gesunden Körper und Geist. »Sport wird gebraucht, weil wir den Körper brauchen. Und mit dem Körper drücken wir unsere Persönlichkeit aus«, sagt Klaus Bös von der Universität Karlsruhe. So hat Bewegung nicht nur einen positiven Einfluss auf das gesamte Herz-Kreislauf-System, auf Atmung und Stoffwechselprozesse, begünstigt Wachstum, körperliche Reife und motorische Entwicklung. Sie fördert zusätzlich psychische Gesundheit und Lebensqualität in Bezug auf die Gesundheit, vermindert Risikofaktoren wie Übergewicht und Bluthochdruck und verhindert seelische Störungen durch Ausgrenzung wegen Übergewicht. Haltungsschäden durch Stärkung der Rumpfmuskulatur werden vermieden. Und: Bewegung stärkt die personellen Ressourcen wie Selbstwertgefühl und fördert soziale Integration. Über diese Ziele wird in späteren Kapiteln noch einiges zu lesen sein.