

EXTRA: Kaum noch Sportangebote wegen Corona: Welche Folgen hat das?

So wichtig ist Bewegung für Kinder

Und das schon für die Kleinsten / Der Kindergarten als Bewegungsschule am Beispiel des Lehenbach-Kindergartens in Winterbach

(gni). Geschlossene Fitnessstudios, Sportvereine und Schulen zur Pause verdonnert, die Corona-Pandemie macht es bewegungshungrigen Menschen nicht leicht. Was aber ist mit den Kindern, vor allem den Jüngsten? Die müssen sich nicht nur bewegen, sondern viele Bewegungen erst lernen. Was bedeutet es, wenn sie dazu keine Möglichkeit haben?

Carl-Michael Bundschuh, Leiter des Motorikzentrums am Institut für Soziale Berufe St. Loreto Schwäbisch Gmünd, hat weniger die sportlichen als die Alltagsbewegungen im Blick. Für ihn ist der Kindergarten die letzte Bastion, in der Kinder die Alltagsmotorik, aber auch Empfindungen und Gefühle trainieren können (siehe Interview unten). Der Kindergarten Lehenbach in Winterbach ist eine der Einrichtungen, die vom Motorikzentrum als „Kindertageseinrichtung mit sport- und bewegungszielweisem Schwerpunkt“ zertifiziert worden sind. Das heißt: Hier besitzt die Bewegungserziehung einen hohen Stellenwert. Wir haben – noch bevor der Lockdown verschärfte wurde – vorbeigeschaut.

Kreativ sein draußen auf der Bewegungsbaustelle

Wie überall hat es im Winterbacher Kindergarten Lehenbach durch die Pandemie-Verordnungen Bewegungseinschränkungen gegeben. Aber: „Wir haben Glück gehabt, dass das Wetter im Herbst optimal war und lange Gartenzeiten möglich waren“, sagt Ute Türk-Niederführ, Leiterin des Lehenbach-Kindergartens in Winterbach. Im Garten haben die Kinder Fahrzeuge zur Verfügung, eine Bewegungsbaustelle mit Brettern, Kisten und Paletten. „Sie können sich selbst einen Parcours bauen, eine Schräge zusammenschustern, zum Hochklettern und Runterrutschen.“ Oder sie krabbeln in eine große Wassertonne und kullern damit durch den Garten. Unterschiedliche Materialien sollen vielfältigste Bewegungsanreize geben; außerhalb des Tobens oder Fangen-Spielens, das ohnehin dazugehört.

Normalerweise nutzt der Kindergarten auch regelmäßig die nebenliegende Sporthalle. Einmal in der Woche gibt es eine Bewegungseinheit, bei einem zweiten Termin bietet eine Erzieherin entweder Psychomotorik an oder die Älteren dürfen sich ohne die Kleinen austoben. „Die Großen lieben Wettspiele“, sagt Ute Türk-Niederführ. In den Schulfertigkeiten gibt es – soweit nicht auch der Kindergartenferien hat – ganze Bewegungswochen in der Halle.

Weil es dieses regelmäßige Bewegungsangebot gibt, sei auch das motorische Niveau der Kinder recht gut. „Da kann’s sogar sein, dass einer vor der Bühne runter einen Salto auf die Weichbodenmatte macht“, sagt Türk-Niederführ. Auch im Gruppenalltag fänden immer wieder kleine Bewegungseinheiten statt, vor allem bei den Übergängen: Die Kinder haben aufgeräumt, gehen nun zum Händewaschen – begleitet von einem Bewegungsspiel wie „Jetzt zieht Hampelmann seine Hose an“.

Die Winterbacher Kinder also scheinen fit zu sein. Das schauen wir uns doch mal genauer an. Weil die Sporthalle geschlossen ist, muss die Bewegungserziehung im Kin-

dergartengebäude stattfinden. Und das sieht an diesem Morgen selbst aus wie eine Sporthalle. Ein Bewegungsparcours ist aufgebaut, beginnt in einem Gruppenraum, durchquert den Gang und endet in einem weiteren Zimmer. Krabbeln, Balancieren, Klettern, Rutschen, Hüpfen, Springen – alles dabei.

Bei der Warmarbeit geben die Kinder noch selbst vor, welche Bewegungen ihnen am besten gefallen, dann wird ihnen der Parcours erklärt und: „Was darf man nicht?“ „Drängeln, Schubsen, Schummeln.“ Die 15 Mädchen und Jungen zwischen zwei und sechs Jahren sind gut vorbereitet.

Sie starten unter einem Tisch, auf den Knien geht es weiter über eine Matte, auf der sie an einer schiefen Ebene den Purzelbaum probieren können.

Im Gang geht es vor allem ums Balancieren. Erst über unterschiedlich hohe Treppenkästen, dann über das Balancierrad. Im Anschluss heißt es, sich klein zu machen und unter gebogenen Stangen durchzukrabbeln, die Balanciersteine zu meistern und über eine Treppe ein Podest zu erklimmen, von dem aus eine Rollrutsche nach unten führt. Der Sprung von einem Tisch auf eine Matte und drei Drehteller zur Koordinationsschulung schließen die Runde ab.

„Wir haben einige motorisch recht begabte Kinder“, sagt Ute Türk-Niederführ. „Seit mindestens zehn Jahren können wir regelmäßig in der Halle üben und seither ist das Niveau ziemlich gut.“ Einmal habe sogar eine Krankenkasse die Kinder getestet, mit sehr gutem Ergebnis.

Sprung mit halber Drehung und Purzelbaum

Die Aktionen der Kinder bestätigen das. Paul, gerade mal vier Jahre alt, durchquert den Parcours in Rekordzeit, Jonas (5) springt nicht einfach nur vom Tisch auf die Matte, sondern baut eine halbe Drehung ein. Was Alina (6) hinter ihm gleich nachmacht. Lenny (6) schließt an den Sprung sogar einen Purzelbaum an. Auch er hat Nachahmer: Miranda (3) und Tim (5) gelingt das Kunststück ebenfalls.

Dabei war Miranda kurz zuvor noch unsicher gewesen: „Ist gefährlich“, meinte sie zum Balancierrad.

Das sieht Sophie (4) zu Beginn auch so. Sehr vorsichtig, sehr langsam tastet sie sich einmal im Kreis herum. Einen Absteiger kann sie dennoch nicht verhindern. Blitzschnell aber ist sie wieder oben und macht weiter. Beim dritten Durchgang gelingt es schon ohne Absteiger und irgendwann probiert sie es auf allen vieren. Sie ist jetzt ein Hund.

Malou (fast drei) wiederum wollte gar nicht mitmachen. Erst mal nur zuschauen. Es dauert jedoch nicht lange, da steht sie auf einem der Treppenkästen und ruft: „Ute!“ An der Hand der Erzieherin tastet sie sich vorwärts. Sie durchquert nicht den kompletten Parcours, weitet ihren Radius aber immer wieder ein Stückchen weiter aus.

Auch Margareta (3) ist extrem vorsichtig, sie aber lässt kein Hindernis aus. Im Zweifelsfall wartet sie auf die Hand einer Erzieherin.



Die Sporthalle im Kindergarten: Falak und Sophie bewältigen das Balancierrad, beobachtet von Erzieherin Ute Türk-Niederführ.

Fotos: Palmizi

Und manchmal kommen sie in einen Bewegungsrausch

So unterschiedlich sie im Alter sind, so unterschiedlich meistern sie den Parcours. Während manche das Balancierrad noch mit Seitwärtsschritten umrunden, springen andere bei den Treppenkästen über manche Teile mutig hinweg auf den übernächsten Kasten. Und Lenny zeigt nebenbei, was er im Karatetraining gelernt hat. Allerdings erst nach Aufforderung, nicht weil er einen anderen vom Gerät schubsen will. Die 20 Minuten verlaufen sehr diszipliniert. Was nicht grundsätzlich der Fall ist.

„In der Halle“, erzählt Ute Türk-Niederführ, „muss man aufpassen. Da kommen die manchmal in einen richtigen Bewegungsrausch.“ Weshalb am Ende jeder Bewegungseinheit auch eine Übung steht, die wieder zur Ruhe zurückführt. Diesmal das Lied zum Weihnachtsputz, das die Kinder mit Schwämmen in der Hand oder unter dem Fuß begleiten und damit auch gleich noch ihre Koordination schulen.

All das aber wird nun noch mehr eingeschränkt. Dir Auswirkungen, so Carl-Michael Bundschuh, „werden wir erst in ein paar Jahren sehen“.



Alina, Lenny und Tim klettern die Leiter nach oben. Von dort geht es über die Rollrutsche wieder abwärts, vorwärts, rückwärts, auf dem Po oder dem Bauch.

Fitmachen für das Leben läuft über Bewegung

Wie der Kindergarten Alltagsmotorik, aber auch Empfindungen und Gefühle trainiert / Interview mit Carl-Michael Bundschuh vom Motorikzentrum Gmünd

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
 GISBERT NIEDERFÜHR

Jetzt ist es so weit: Nicht nur die Sportvereine sind geschlossen, auch Schule und Kindergarten können sich nicht mehr um Bewegungsanreize für Kinder kümmern. Das hat Folgen. Doch während die meisten Menschen dabei Übergewicht und schlechter werdende körperliche Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im Blick haben, sagt Carl-Michael Bundschuh, Leiter des Motorikzentrums am Institut für Soziale Berufe St. Loreto Schwäbisch Gmünd: Es geht um viel mehr.

Herr Bundschuh, sind Kinder heute weniger belastbar als früher?

Im Vergleich zu früher sind sie weniger belastbar und haben weniger Ausdauer. Das gilt aber nicht für alle Kinder. Nach meiner Erfahrung gibt es weiter Kindersportler, die sich viel bewegen und viel in der Natur draußen sind. Aber im Mittelteil, der nur ein bisschen was macht, wird’s weniger.

Die Bedingungen haben sich aber auch geändert. Als ich klein war, habe ich zur Mama gesagt: Ich geh jetzt zum Josef auf den Bauernhof. Das waren 500 Meter Weg, keine Straße, da bin ich hingelaufen. Abends hat man mich geholt und mich im Keller erst mal abgewaschen. Heute sind da zwei Hauptstraßen, auf denen man einen Vierjährigen gar nicht laufen lassen kann.

Kinder haben heute also nicht mehr dieselben Bewegungsmöglichkeiten wie früher?

Ja. Aber wir dürfen dabei die Diskussion nicht auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit verengen, oder auf falsche Ernährung und digitale Medien. Es geht bei Bewegungserziehung im Kindergarten um weitaus mehr.

Warum ist die Bewegung so wichtig?

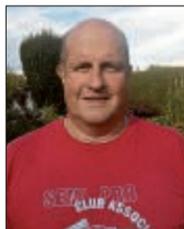
Oft bekomme ich gesagt: Wichtiger als Sport wäre doch zweisprachiger Unterricht. Das sagen Eltern, deren Kinder auch gerade beginnen, Geige zu spielen. Ich sage dann: Wenn Ihre Tochter jetzt kein Objektivgleichgewicht hat und keine Haltsregulation, wie will sie dann die Geige und den Bogen eine Viertelstunde lang halten und führen können? Und genau dafür sorgt Bewegungserziehung im Kindergarten.

Die Bewegungsarbeit im Kindergarten hat also direkten Einfluss auf den Erfolg beim Erlernen von Musikinstrumenten?

Ja, und genauso auf den Schulerfolg. Beispiel Ausdauer: Das Kind muss etwas über längere Zeit tun können, zum Beispiel den Stift richtig halten. Kann es das nicht, muss der Misserfolg bei einer Klassenarbeit nicht daran liegen, dass das Kind nicht genug gelernt hat. Genauso wenn es Rückenschmerzen bekommt, weil Muskeln nicht ausgebildet sind. Aber nicht nur deshalb ist Bewegung für Kinder elementar wichtig: Denn Kinder lernen über den Körper.

Wie funktioniert das?

Nehmen Sie beispielsweise die Worte rauf und runter. Deren Bedeutung lernen die Kinder viel besser, wenn sie gleichzeitig auf



Carl-Michael Bundschuh

vielen Leuten in der Stadt angekommen.

Sportunterricht im Kindergarten sorgt also für gute Schüler?

Das ist jetzt ein bisschen platt, aber Bewegungserziehung im Kindergarten macht Kinder fit in vielerlei Hinsicht.

Beispiele?

Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien, sie lernen Sieg und Niederlage kennen und sie lernen damit umzugehen. Genauso ist es mit den Gefühlen: Wie reagiere ich auf einen Erfolgsmoment oder auf eine Niederlage? Man kann das in Bewegungsangeboten gezielt trainieren. Grundsätzlich geht es bei den Kindern in diesem Alter um die Einordnung von Empfindungen und Gefühlen, alles wird in – möglichst viele – Schubladen einsortiert, um später wieder darauf zurückgreifen zu können. Die Beherrschung der Gefühle ist für mich im frühkindlichen Bereich das

Wichtigste, was die Kinder über Bewegung lernen.

Wer gelernt hat, mit Enttäuschungen umzugehen, ist später nicht so leicht frustriert?

Ja, außerdem: Kinder, die sich in ihrem Körper gut zurechtfinden, gehen leichter in die Schule. Und sie sind auch nicht so gefährdet wie ein Kind, das seinen Körper nicht so gut kennt, dem die Bewegungserfahrung aus dem Kindergarten fehlt. Das zeigt das Beispiel Gleichgewicht und Verkehrssicherheit miteinander zu tun?

Was haben Gleichgewicht und Verkehrssicherheit miteinander zu tun?

Sehr viel. Wer auf einem Gehweg unterwegs ist, muss das zielgerichtet tun und rechtzeitig anhalten können. Beispielsweise wenn die Ampel kurzfristig auf Rot schaltet. Schafft er das nicht, können Unfälle passieren. Und das lerne ich im Kindergarten, indem ich Fangspiele mache, oder wenn die Kinder auf ein Signal blitzschnell still stehen müssen. Wenn sie Gleichgewichtsprobleme haben, klappt das nicht. Sie können nicht rechtzeitig bremsen und schätzen Abstände falsch ein.

Beim Linienfangen lernen die Kinder, in Bewegung auf einer Linie zu bleiben, auch mal anderen auszuweichen. Genau das brauchen sie, wenn sie auf dem Gehweg laufen oder sogar rennen. Da sollten sie nicht wackeln und auf die Straße treten.

Die Kinder werden beim Bewegungsunterricht also auf ganz alltägliche Bewegungssituationen vorbereitet?

Ja. Und das wird immer noch unterschätzt. Durch Corona ist das jetzt auch nicht mehr in dem Umfang möglich, wie es nötig wäre. Welche Auswirkungen das haben wird, werden wir erst in zwei, drei Jahren erfahren. Erzieherinnen aber erzählen jetzt schon, dass Kinder die Rolle vorwärts nicht mehr können, die sie vorher noch beherrscht haben.

Weil die Übung fehlt?

Ja. Das Bewegungsangebot im Kindergarten ist eigentlich die letzte Bastion, in der Kinder ihre Alltagsmotorik, aber auch Empfindungen und Gefühle trainieren können. Für viele ist das der letzte Rückzugsmoment für frühkindliche Bildung, der nun auch noch fehlt. Auch mit Auswirkungen auf die Sozialkompetenz der Kinder.

Wobei es zur Bewegungserziehung nicht unbedingt eine Halle oder eine längere Sporteinheit braucht. Viele kleine Einheiten sind fast noch wichtiger, das müssen aber zielgerichtete Angebote sein.

Haben Sie deshalb das Zertifikat „Kindertageseinrichtung mit sport- und bewegungszielweisem Schwerpunkt“ ins Leben gerufen?

Ja. Wir zertifizieren Einrichtungen, die garantieren, dass die Kinder jeden Tag eine Stunde lang Bewegung haben, angeleitete und freie Bewegung. Dazu muss mindestens eine Erzieherin einen Übungsleiterschein haben oder eine Ausbildung in Psychomotorik. Wir überprüfen das auch regelmäßig und, weil Erzieherinnen diese Zusatzausbildung nicht immer vorweisen können, bilden wir auch aus zur Fachkraft Motorik.