

Mit Schwung im Alltag - wie Sie Ihr Kind in Bewegung bringen?

Bewegung ist mehr als Sport! Auch ohne die Turnschuhe herauszuholen, können Sie Bewegung leicht in Ihren Alltag integrieren. So sind die 90 Minuten Bewegung am Tag, die Kinder mindestens brauchen, am Ende gar nicht so viel.



Foto | © Syda Productions, stock.adobe.com

Ein bewegter Start in den Tag!

Bewegung können Sie gleich morgens fördern. Gestalten Sie dazu den Schulweg Ihres Kindes so aktiv wie möglich. Auch wenn Sie Ihrem Kind etwas Gutes tun wollen, wenn Sie es jeden Tag mit dem Auto zur Schule fahren, bedenken Sie, dass es so sitzend und passiv in den Tag startet und anschließend in der Schule weiter sitzen muss. Lässt sich der Weg zur Schule nicht doch mit dem Rad, dem Roller oder zu Fuß bewältigen (MBS 2018; Plattform Ernährung und Bewegung e.V. 2018.)? Bei etwas längeren oder gefährlicheren Wegen können Sie sich mit anderen Eltern zusammentun und die Kinder abwechselnd zu Fuß oder mit dem Rad begleiten. Der positive Nebeneffekt: Auch Sie starten aktiv in Ihren Tag und die Kinder haben schon am Morgen die Gelegenheit, kleine gemeinsame Abenteuer zu erleben.

Nutzen Sie die vielfältigen Bewegungsangebote nach der Schule

Animieren Sie Ihr Kind zum Spielen im Freien. Das gelingt manchmal schon ganz von allein, wenn die Mediennutzung reduziert wird. Umgekehrt bleibt Ihrem Kind weniger Zeit für Fernsehen und andere Medien, wenn es viel draußen spielt und die Welt in Bewegung entdeckt. Straßenmalkreide, ein Fußball, Inlineskates oder der Besuch eines Spielplatzes, eines nahegelegenen Waldes oder Sees können die Lust am Spielen im Freien neu entfachen. Spielplätze oder Fußballplätze sind verlässliche Orte, um Freunde zu treffen und sich gemeinsam zu bewegen. Auch entwickeln sich hier viele Gelegenheiten für neue Freundschaften.

Schauen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen an, ob es nachmittags in der Schule Bewegungsangebote gibt, wie zum Beispiel interessante Arbeitsgemeinschaften. Oder was für außerschulische Angebote gibt es in Ihrer Stadt, beispielsweise welche sportlichen Aktivitäten im Verein (MBS 2018)? Meist ist das Angebot an sportlichen Aktivitäten vor Ort umfangreicher, als man meint. Sport macht Spaß, schweißst zusammen und fördert soziale Kontakte.

Vorbild sein und Neugier wecken

Besonders motivierend ist es, wenn Sie zusammen mit Ihrem Kind aktiv werden. Gerade bei jüngeren Kindern sind das Umfeld zu Hause und Sie als Eltern wichtige Vorbilder und eine gute Motivation für ein gesundes Bewegungsverhalten (BZgA 2017, S.75; LIGA.NRW 2011). Gehen Sie zusammen schwimmen oder spielen Sie draußen gemeinsam Fußball. Kleine Spaziergänge werden zum Abenteuer, wenn Sie diese durch Spiele oder kleine Aufgaben ergänzen, wie zum Beispiel möglichst viele verschiedene Blätter oder schöne Steine sammeln oder „ich sehe was, was du nicht siehst“. Dadurch sind Sie Ihrem Kind ein gutes

Vorbild, motivieren sich gegenseitig und die Bewegung macht besonders viel Spaß (BZgA 2017, S. 75).



Foto II © flairimages, stock.adobe.com

Mit Spaß an Bewegung

Zwingen Sie Ihr Kind nicht dazu, sich zu bewegen! Viel besser ist es, wenn Ihr Kind versteht, wieso Bewegung guttut. Finden Sie als Team heraus, welcher Sport oder welche Bewegungen am meisten Spaß machen. Ist die Freude an der Bewegung erst einmal (wieder) entfacht, bringt Ihr Kind die Motivation wahrscheinlich sogar selbst mit (Wasserkampf und Kleinert 2017, S. 119).

Von der Gartenarbeit bis hin zu kleinen familieninternen Wettkämpfen – es lassen sich viele Möglichkeiten finden, mehr Aktivität und Bewegung in das Familienleben zu bringen. Und viele Kinder lassen sich schnell für gemeinsame sportliche Aktivitäten begeistern, besonders dann, wenn die Freundin oder der Freund mit dabei sind. So kommt bei gemeinsamen Wanderungen, Fahrradtouren, dem Ausflug in den Kletterwald oder ins Schwimmbad viel Freude auf.

Den stärksten Gegner besiegen – den inneren Schweinehund!

Eigentlich wäre es ganz einfach, wenn es nur den inneren Schweinehund nicht gäbe. Dieser ist der stärkste Gegner, den Sie gemeinsam besiegen müssen. Folgende Tipps können

hilfreich sein, damit der innere Schweinehund keine Chance hat, Sie von Ihrem Ziel abzubringen.

Tipps zum Umgang mit dem inneren Schweinehund:

1. Klein anfangen: Wenn Sie sich mit Ihrem Kind mehr bewegen wollen, beginnen Sie mit kleinen Schritten, die wenig Zeit in Anspruch nehmen, nebenbei erledigt werden können und keine große Überwindung kosten. Wählen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs oder nehmen Sie für kurze Strecken lieber das Fahrrad und nicht das Auto.

2. Klare Ziele setzen: Allgemeine Vorsätze reichen meistens nicht aus. Formulieren Sie gemeinsame Ziele möglichst genau, sie sollten messbar und auch zu schaffen sein. „In dieser Woche wollen wir mindestens 30 km mit dem Fahrrad fahren.“ Oder: „In den Sommerferien wollen wir es schaffen, gemeinsam eine halbe Stunde locker zusammen zu laufen.“

3. Träumen erwünscht: Es hilft, davon zu träumen, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel erreicht habt. „Wie toll wird es sein, wenn wir gemeinsam eine längere Fahrradtour machen können!“ Oder: „Im nächsten Jahr starten wir gemeinsam beim Stadtlauf und wenn wir es schaffen, bekommen wir eine Medaille.“

4. Termine setzen: Setzen Sie sich Termine und Erinnerungen für gemeinsame Aktivitäten, Spaziergänge oder Fahrradtouren.

5. Hürden beseitigen: Wetterfeste Kleidung und eine gute Alltagsorganisation sorgen dafür, dass weder das Wetter noch der Zeitmangel Sie von Ihrem Plan abbringen können. Schaffen Sie kleine Hürden aus dem Weg.

6. Gemeinsam (mehr) bewegen: Motivieren Sie sich gegenseitig in der Familie oder suchen Sie sich Gleichgesinnte, Freundinnen und Freunde, die mitmachen.

7. Freude an der Bewegung: Wenn Ihr Kind nicht gern im Wasser ist, dann macht es keinen Sinn, es zum Schwimmen zu zwingen. Suchen Sie eine Sport- oder Bewegungsart aus, die der ganzen Familie Freude bereitet, mit realistischen Zielen verknüpft werden kann und möglichst wenige Hürden mit sich bringt.

8. Rückschläge gehören dazu: Auf dem Weg zu mehr Bewegung wird es auch mal Rückschläge oder bewegungsarme Tage geben. Das ist völlig normal. Sie sollten in diesen Momenten nur nicht aufgeben! Denken Sie an Ihr Ziel und wie gut es sich anfühlen wird, wenn Ihre Familie es erreicht hat.

9. Keine Diskussion: Eines ist gewiss: Der innere Schweinehund wird alles versuchen, um Sie und Ihre Familie von Ihren Plänen abzubringen. Aber hören Sie nicht auf ihn! Fangen Sie besser gar nicht erst an, mit ihm zu diskutieren, denn er wird zahlreiche Gründe gegen Sport und Bewegung finden. Schalten Sie einfach den Kopf aus und tun Sie, was Sie sich zusammen vorgenommen haben.

(vgl. AGFS 2017, S. 18 f.)

Quellen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.) (2017). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Sonderheft 3. Abgerufen von https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Praevention/Broschueren/Bewegungsempfehlungen_BZgA-Fachheft_3.pdf [07.06.2018].

Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.NRW) (2011). Gesundheit durch Bewegung fördern. Empfehlungen für Wissenschaft und Praxis. Unter Mitarbeit von Gunnar Geuter. Düsseldorf: Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit des Landes Nordrhein-Westfalen (LIGA.Fokus, 12). Abgerufen von http://miph.umm.uni-heidelberg.de/miph/cms/upload/pdf/LIGA_Fokus_12-2.pdf [12.06.2018].

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport (MBS) (2018). Bewegungsförderung von Anfang an. Abgerufen von <https://mbjs.brandenburg.de/sport/schulsport/bewegungsforderung-von-anfang-an.html> [12.06.2018].

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (2018). Bewegung in Kita und Schule. Abgerufen von <https://kgm.pebonline.de/netzwerkarbeit/gesund-aufwachsen/gesund-aufwachsen-bewegung/bewegung-kita-schule/> [14.06.2018].

Wasserkampf, A., & Kleinert, J. (2017). Motivation und Verhaltensänderung. In Banzer, W. (Hrsg.), Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin (S. 109–120). Berlin, Heidelberg: Springer.

Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte, Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V. (AGFS) (Hrsg.) (2017, Januar). Quartier in Bewegung: Mein Logbuch für ein bewegtes Leben. Abgerufen von http://quartier-in-bewegung.de/wp-content/uploads/2017/04/Handbuch_IdeenFortschrittsbuch_RZ_Doppelseiten.pdf [10.10.2018].