

# Und wie sportlich ist ihr Kind?

Interview mit Carolin Weber über eine Studie zur Beweglichkeit unserer Kinder



Carolin Weber mit ihrer Tochter Fee

Nach einem Sport- und Politikstudium entschloss sich Carolin Weber zur Gründung eines eigenen Unternehmens. Heute ist das „BewegungsReich“ eine im Dresdner Raum anerkannte Sportstätte für Groß und Klein. Neben der Leitung einer Vielzahl von Kursen, führte die Mutter von zwei Töchtern kürzlich auch noch eine Studie zur Agilität von Kindergarten- und Grundschulkindern durch. Die Studie, welche auf einem vom Institut für Sport und Wissenschaft der Universität Karlsruhe entwickeltem Programm aufbaut, wurde durch Krankenkassen finanziert und war deshalb für alle Teilnehmer kostenlos. **eltern, Kind + Kegel** sprach mit Carolin Weber über die Ergebnisse und bekam auch gleich noch ein paar Tipps zur Suche des optimalen Sportangebotes gratis dazu.

## BEWEGUNGSREICH

Bautzner Str. 44, 01099 Dresden  
Telefon 0351 / 65 88 6-10 (8-14 Uhr)  
[www.bewegungsreich.eu](http://www.bewegungsreich.eu)

### Sind unsere Kinder wirklich zu fett und unbeweglich?

*Nein, achtzig Prozent der untersuchten Kinder sind normalgewichtig und unbeweglich war eigentlich niemand. Aber zehn Prozent der Kinder waren auch übergewichtig und rund sechs Prozent sogar adipös. Vor allem im Kindergarten gab es aber auch das andere Extrem.*

### Woran liegt das?

*Die Lebens- und Bewegungswelt von Kindern verändert sich. Bewegungsarme Freizeitaktivitäten und hoher Medienkonsum nehmen immer mehr zu. Aber auch in der Schule wird zu viel gegessen und zu wenig gehandelt. Jüngere Kinder erfahren hingegen zu viel Unterstützung und werden zu oft im Kinderwagen kutschiert. Da verwundert es auch nicht, dass Defizite im Bereich der Beinkraft festgestellt wurden: Selbst bei Freizeitaktivitäten wie Fahrradfahren oder Wandern können Kinder heute nicht mehr aktiv werden, da sie in den Anhänger oder die Rückenfrage kommen.*

### Was hat Sie an den Ergebnissen am meisten überrascht?

*Am meisten überraschten mich die unterschiedlichen Ergebnisse der einzelnen Einrichtungen. Wir testeten zum Beispiel einen ganzen Kindergarten mit circa 80 Kindern. Das Ergebnis zeigte, dass alle Kinder von drei bis sechs Jahren unterdurchschnittliche Ergebnisse beim Standweitsprung und beim seitlichen Hin- und Herspringen verzeichneten. Das Ergebnis war außergewöhnlich, da es alle Altersgruppen umfasste und eindeutig darauf hinwies, dass Koordination und Beinkraft unterdurchschnittlich entwickelt waren.*

*Die anderen Ergebnisse waren recht durchschnittlich. Da mussten wir dann gemeinsam mit dem Team erörtern, wo die Gründe dafür liegen könnten. Wir haben festgestellt, dass in der Einrichtung besonders viel Wert auf Ruhe und Ordnung gelegt wurde; dass die Kinder zum Beispiel nicht schnell durch die Gänge laufen durften. Außerdem fehlte ein Bewegungsraum. Zum Toben stand lediglich der Garten zur Verfügung, welcher aber auch nur bei regenfreiem Wetter genutzt wurde. Zudem waren die Gruppenräume recht klein. Wir motivierten das Team neue Regeln aufzustellen und Bewegungsstunden im Freien durchzuführen. Zudem halfen wir, das Raumkonzept zu überarbeiten und Raum für*



Fotos © Bewegungsreich

Neben Liegestütz war auch der Standweitsprung eine getestete Disziplin.

Fremdwerbung



Bautzner Straße 44 · 01099 Dresden  
Tel.: (03 51) 65 88 61 -0  
E-Mail: [kontakt@bewegungsreich.eu](mailto:kontakt@bewegungsreich.eu)  
[www.bewegungsreich.eu](http://www.bewegungsreich.eu)

## GUTSCHEIN

für 2 Übungsstunden  
„Fit mit Baby“

- völlig kostenfrei und ohne Vertragsbindung
- Freigetränke zu jedem Kurs



Bewegen · Entspannen · Gesund genießen

## FAMILIENRUNDE

Bewegung nutzbar zu machen. Ein nochmaliger Test im darauffolgenden Jahr zeigte, dass die Defizite so ausgeglichen werden konnten. Kindergärten mit eigenem Bewegungsraum und angeleiteten Bewegungsstunden verzeichneten durchweg bessere Ergebnisse als Kitas ohne Bewegungsangebot.

### Sind auch Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen festzustellen?

Die Ergebnisse von Jungen und Mädchen liegen ganz nah beieinander. Im Vorschulalter waren die Mädchen ein ganz klein wenig besser. Aber das liegt wahrscheinlich daran, dass die Mädchen beim Test aufmerksamer und konzentrierter waren. Bedeutendere Unterschiede gibt es aber zwischen Kindergarten- und Grundschulkindern. So wurde bei vielen Grundschulkindern Übergewicht festgestellt, im Kindergarten häufig Untergewicht. Dass Kinder untergewichtig sind, muss nicht einmal daran liegen, dass sie zu wenig essen. Häufig führt Bewegungsmangel auch dazu, dass zu wenig Muskelmasse gebildet wird und die Kinder deshalb zu leicht sind. Auf der anderen Seite gibt es aber auch schon im Kindergarten bei zehn Prozent der Kinder Übergewicht – und vier Prozent sind sogar stark übergewichtig!

### Welche Schlüsse ziehen Sie aus den Untersuchungen?

Bis zu einem Viertel aller getesteten Kinder schnitten bei den verschiedensten Übungen unterdurchschnittlich bis weit unterdurchschnittlich ab. Dieselbe Anzahl von Kindern absolviert hingegen den Großteil der Übungen überdurchschnittlich oder weit überdurchschnittlich gut. Eltern fragen sich nun: Was kann ich tun, um mein Kind zu fördern.

Mein Tipp: Sorgen Sie für ausreichend Bewegung im Alltag. Erledigen Sie mit ihrem Kind so viele Wege wie möglich zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Laufrad. Bei kleinen Kindern gilt:



Im „Bewegungsreich“ in der Neustadt gibt es auch Kurse für die ganz Kleinen.

Lassen sie ihr Kind alleine laufen und verzichten Sie auch mal auf Kinderwagen und Co. Und bei Hürden im Alltag gilt: Treppensteigen ist gesund für Groß und Klein! Kinder brauchen Bewegungserfahrungen, um den eigenen Körper und damit sich selber kennenzulernen! Sorgen sie für Bewegungsmöglichkeiten und schaffen sie für ihr Kind einen Mix aus selbstentdeckenden Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung, auf dem Spielplatz oder auf Feld und Flur. Auch angeleitete Bewegungsstunden im Sportverein, Kindergarten oder Kindersportkurs sind förderlich. Hier können neue Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernt werden und das Bewegungsrepertoire wird erweitert.

### Nun gibt es aber eine ganze Menge an Sport- und Bewegungsangeboten. Nicht alle erscheinen sinnvoll. Welche Empfehlungen können Sie Eltern geben, die auf der Suche nach dem richtigen Sportverein sind?

Hm, gerade bei kleinen Kindern von zwei bis fünf Jahren ist das gar nicht so einfach. Kinder in diesem Alter sollten vor allem Gelegenheit bekommen, sich auszuprobieren. Daher sollte das Angebot vor allem sportartenübergreifend sein. Ball- und Geschicklichkeitsspiele sollten

ebenso dabei sein wie Turnübungen und Tanz. Erst ab zirka sechs Jahren hat es Sinn, speziell für eine Sportart zu trainieren. Hier würde ich den Eltern empfehlen, sich an den Interessen ihres Kindes zu orientieren oder sich Rat beim Sportlehrer zu holen. Wenn es dann in den Sportverein geht, sollten Eltern nach der Qualifikation der Übungsleiter fragen. Ein Sportwissenschaftler oder Diplomsportlehrer hat ausreichend Kenntnisse, um verschiedene Methoden in seinen Stunden anzuwenden und wurde auch pädagogisch geschult, um gerade mit kleinen Kindern zu arbeiten. Sportlehrer sind zudem am besten in der Lage ihre zahlreichen Kenntnisse in verschiedenen Sportarten gezielt im Kindersport einzusetzen.

### Wie können Eltern erkennen, ob ihr Kind im richtigen Kurs ist?

Liebe Eltern, setzen sie sich einmal mit in die Sportgruppe ihres Sohnes oder ihrer Tochter und schauen Sie sich alles an. Achten Sie darauf, dass der Raum groß genug ist. Erst ab 80qm ist genügend Raum, um auch einmal ausreichend zu beschleunigen. Außerdem sollte die Gruppengröße 15 Kinder nicht überschreiten, denn auch Entspannungsübungen sollten Bestandteil jeder Stunde sein und Entspannung ist gerade



Fotos (2): Bewegungsreich

Wer testen will, wie gut er selbst oder sein Kind bei der Untersuchung von Frau Weber abschneiden würde, findet unter [www.bewegungsreich.eu](http://www.bewegungsreich.eu) die Testunterlagen.

bei kleineren Kindern in einer größeren Gruppe nicht mehr möglich. Auch ist abwechslungsreicher Materialeinsatz notwendig um die Fantasie der Kinder anzuregen. Was man mit einem Ball macht, weiß auch das kleinste Kind - aber welche Sportübungen kann man mit einer

Papprolle, einem Plastebecher oder einer Zeitung absolvieren? Kindgerechte Sportstunden können nur unter Einbeziehung der Ideen und Wünsche der Kinder erfolgen. Wenn Stunde für Stunde lediglich ein Parcours aufgebaut wird, ist das einfach nicht ausreichend. (elc)