

„Kinder brauchen Bewegung zur gesunden und selbstbewussten Entwicklung“

Dr. Dieter Breithecker
Sport- und Bewegungswissenschaftler

Bewegungsmangel - mehr als nur ein Gesundheitsrisiko für das Kind

Sich viel bewegen, draußen herumtollen, die eigenen körperlichen Fähigkeiten austesten - das war noch vor 20 Jahren für Kinder eine Selbstverständlichkeit. In der heutigen Zeit ist die Situation anders. Die Lebenssituation von Heranwachsenden hat sich im Zuge gesellschaftlicher Veränderungen (Veränderungen des Lebensstils) entscheidend gewandelt.

- Kinder finden immer *weniger Spiel- und Bewegungsräume* vor, in denen sie ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und gefahrlos ausleben dürfen,
- Kinder werden im Zuge organisierter "Events" durch *angeleitete Aktivitäten* Erwachsener zunehmend verplant ("verplante Kindheit"),
- Kinder beschäftigen sich immer mehr *statisch passiv sitzend* mit den multimedialen Angeboten einer Spiel- und Informationstechnologie (Erfahrungen aus "zweiter Hand"),
- Kinder haben immer *weniger Spielpartner*, sie spielen häufig allein,
- Kinder werden durch verunsicherte und in ihrem Erziehungsverhalten zur *Überbehütung* neigende Erwachsene in ihrem spontanen Spiel- und Bewegungstrieb immer mehr eingeschränkt.

Die Rahmenbedingungen kindlichen Daseins dramatisieren sich insbesondere in den städtischen Gebieten. Das Auto und der Verkehr drängen Kinder aus ihren informellen Spielräumen zunehmend heraus.

Diese Entwicklung führt wiederum dazu, dass Kinder stärker an die Wohnung als Spielbereich gebunden werden. Computerspiele und ein hoher Video- und Fernsehkonsum sorgen zusätzlich dafür, dass Kinder ihre natürliche Beziehung zu Bewegung, Spiel und Sport sehr beschränkt ausformen. Sie sind kaum noch körperlich aktiv, werden mit optischen und akustischen Reizen einseitig überflutet. Häufig übernimmt das Fernsehen die Rolle der Spielkameraden, ja sogar in Extremfällen die Rolle des Erziehers. Die Kinder werden zu Stubenhockern - und das in einem Alter, in dem *entscheidende wachstums- und reifungsbedingte Veränderungen des Muskel-, Skelett- und Nervensystems ihre Entwicklung prägen*.

Die Folgen mangelnder Bewegung:

Schon im Kindergarten fallen Kinder auf,

- die über den Rand ihrer Malhefte malen,
- keine Linie halten können,
- zu großen oder zu schwachen Druck auf das Papier ausüben,
- deren Strichführung zu schwach und zu zitterig ist.

Diese Auffälligkeiten manifestieren sich im weiteren Entwicklungsverlauf sehr schnell in

- Lernstörungen in der Schule,
- Haltungsstörungen,
- Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen,
- emotional-sozialen Störungen,
- Verhaltensstörungen.

Neuere Erkenntnisse bestätigen darüber hinaus die Zusammenhänge zwischen ungenügender Bewegungskontrolle und zunehmender Unfallhäufigkeit im Kindergarten- und Grundschulalter.

Viele Stürze sind auf ungenügende Körper- und Bewegungserfahrungen, insbesondere mangelndes Gleichgewicht, viele Zusammenstöße auf geringe Reaktionsfähigkeit und die Unfähigkeit zurückzuführen, eigene Bewegungen mit denen anderer zu koordinieren. Selbst bei kleinen Stürzen kommt es dadurch häufig zu schlimmen Verletzungen. Weil sich Kinder bei Stürzen nicht rechtzeitig mit den Armen abfangen können, fallen sie nicht selten hart auf den Kopf und ziehen sich Platzwunden zu.

Ein Kind ist ein sich körperlich, geistig und emotional entwickelnder Heranwachsender. Es gilt als wissenschaftlich anerkannt, dass vielfältige Bewegungsanlässe den Prozess des Heranwachsens positiv beeinflussen. Bewegungsmangel dagegen ist ein entscheidender Ursachenfaktor für vielfältige Entwicklungsstörungen. Das, was viele Erwachsene nicht vermuten, gilt in der Zwischenzeit als wissenschaftlich belegt: der kausale Bezug von Bewegung und geistiger sowie psychisch-emotionaler und sozialer Entwicklung.

Bewegung braucht das Kind, damit es sich gesund entwickeln und wohl fühlen kann

Wir müssen uns immer wieder vor Augen führen, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind. *Kinder sind "Heran-Wachsende"*. Sie brauchen spezifische Rahmenbedingungen, damit sie erwachsen werden, ihre Persönlichkeit entwickeln können. Das Kind braucht geeignete Hilfen und Anreize aus seiner sozialen Umgebung, die darauf ausgerichtet sind, seine natürlichen "Grundbedürfnisse" zu befriedigen und auszubauen, damit diese Bedürfnisse langfristig erlebt werden können.

Neben Liebe, Zuneigung, Anerkennung, Lob, Wertschätzung und sozialer Bindung stellt das Bedürfnis nach Bewegung und Spiel ein solch grundlegendes Bedürfnis dar.

Brauchen Kinder Bewegung oder brauchen Kinder Sport ?

Zwar werden die Begriffe "Sport" und "Bewegung" häufig synonym verwendet, jedoch haben sie eine unterschiedliche Bedeutung. Während charakteristisch für den "Sport" das Streben nach technischem Können, nach Leistung und Leistungsvergleich ist, so ist "Bewegung" das sichtbare Ergebnis einer Ortsveränderung im Raum.

Bewegung ist der "artgerechte Umgang" mit dem Körper, so wie unsere Urahnen vor tausenden von Jahren ihren Körper einsetzen mussten, um zu überleben. Diese für eine gesunde Entwicklung so wichtige Anlage wird den Kindern heute noch als evolutives Erbe in die Wiege gelegt. Ohne Bewegung kein Leben!



Bewegung beinhaltet so grundlegende und vom Kind mit viel Freude und Begeisterung angewendete Tätigkeiten wie Klettern, Laufen, Springen, Hüpfen, Drehen, Schleudern, Balancieren, Schaukeln und Schwingen. Auch können die im Trend stehenden Spiel- und Freizeitgeräte wie u. a. "Inline-Skates", "Kickboards", "Skateboards", „**Slacklines**“ sinnvoll die Bewegungsvielfalt bereichern. Wichtig ist, dass Kinder erst einmal vielfältige Erfahrungen mit ihrem Körper machen können, bevor sie sich einer bestimmten Sportart zuwenden.

Dieser Bericht stellt nur einen Auszug der Arbeit von Dr. Dieter Breithecker dar.



Das Slackline-Team Mainfranken schließt sich den Ausführungen von Dr. Breithecker vollinhaltlich an. Die Bewegungsunlust unserer Kinder und Jugendlichen wird häufig durch viele Eltern verstärkt. Oft haben wir es erlebt, dass Eltern ihren Kindern, ohne zu Überlegen, ein Computerspiel für 70,- € und mehr kaufen oder sie bequem vor dem Fernseher parken.

„Jedes fünfte Kind in Deutschland ist zu dick. Übergewicht, falsche Ernährung, wenig Bewegung führen langfristig zu Herzkrankungen. Drei bis fünf Mal höher ist das Risiko übergewichtiger Kinder, bis zum 65. Lebensjahr einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.“

Dagegen ist die Anschaffung einer Slackline wesentlich günstiger und von langer Dauer. Nach dem Motto „weg vom Computer und raus in die Natur“ sollte jeder Erwachsene die Verantwortung übernehmen und seinen Kindern die Möglichkeit geben, den neuen, völlig gewaltfreien Sport des Slacklinings, auszuüben, statt sie vor dem Fernseher oder Computer zu „parken“.

Was ist eigentlich Slacklining... ... werden sich jetzt viele fragen?

Dabei geht es um das Balancieren auf einem schmalen Band, welches zwischen zwei festen Punkten aufgespannt ist.

Um die Bewegung auszugleichen muss der Slackliner seinen Körper permanent anspannen und die Balance halten. So schult Slacklining Koordination, Körpergefühl, Konzentration und eignet sich hervorragend für den Muskelaufbau und als Muskeltraining. Dieser Sport macht nicht nur Spaß und stärkt das Selbstbewusstsein, sondern trainiert auch die sogenannten Propriozeptoren.

Das sind Sinneszellen, die innere mechanische Einwirkungen auf Spannungszustände in Muskeln und Sehnen aufnehmen und an Rückenmark und Gehirn weiterleiten.

Genau diese Tiefensensibilität ist eine wesentliche Voraussetzung für gute sportliche Leistungen in jeder Sportart.

www.slacklineteam.com

