

# Heute schon gehopst?

Forscher schlagen Alarm: Immer mehr Kinder haben Probleme mit der Motorik – weil sie sich zu wenig bewegen. Höchste Zeit also, schon den Kleinsten Beine zu machen.

Text: Beat W. Hollenstein  
Fotos: Renate Wernli

Immer weniger Vorschulkinder können auf einem Bein stehen oder rückwärts laufen, ohne sich umzuschauen. Die Knirpse scheitern an Purzelbäumen und kippen vom Dreirad, noch bevor sie losgefahren sind. Spielgruppenleiterinnen, Kindergärtnerinnen und Ärzte stellen einhellig fest, dass viele Kinder ausser Stande sind, Bewegungen auszuführen, die über das Einfachste hinausgehen.

Solche bedenklichen Beobachtungen werden nicht nur bei uns gemacht. In allen westlichen Ländern zeigen Untersuchungen, dass Bewegungs- und Koordinationsprobleme bei Kindern zunehmen. Über die Ursache ist sich die Fachwelt einig.

Aber, ist es denn so schlimm, wenn der Purzelbaum nicht mehr richtig klappen will? Was solls, könnte man achselzuckend zum Alltag übergehen. Wie die Forschung herausgefunden hat, steht indes wesentlich mehr auf dem Spiel: Wenn es mit der körperlichen Beweglichkeit hapert, ist auch die geistige Entfaltung betroffen. Denn beide sind eng miteinander verknüpft. «Speziell bei Kindern muss das Gehirn durch Bewegung stimuliert werden, um sich gesund zu entwickeln», erklärt der Bewegungsspezialist Christian Heel\*.

Woher kommt diese Tolpatschigkeit? Für die Physiopädagogin und Autorin Bea Miescher\*\* ist klar: «Es mangelt den Kindern an Bewegungserfahrung, und das beginnt schon im Säuglingsalter.» Wenn das Baby im Kinderwagen bewegungslos auf dem Rücken liegt, wird sein sensomotorisches System kaum angeregt. Und wird das Kleine im Maxi Cosi auf den Tisch gestellt, erhält es ohne die geringste körperliche Anstrengung einen exzellenten Überblick.

«Nur logisch, dass es sich entspannt in die Sitzschale sinken lässt», meint Bea Miescher.

Hat es der Dreikäsehoch dann geschafft, auf wackligen Beinchen zu stehen, wird auch schon sein nächster Bewegungsraum eingeschränkt. «Um das Aufrechtstehen zu üben und vor allem die Hüften zu strecken», sagt Christian Heel, «gibt es nichts Besseres als das, was die Kinder in diesem Alter von sich aus am liebsten tun würden: klettern.»

Aber wo? Die Treppe ist mit einem Gitter gesichert, alle anderen Klettermöglich-

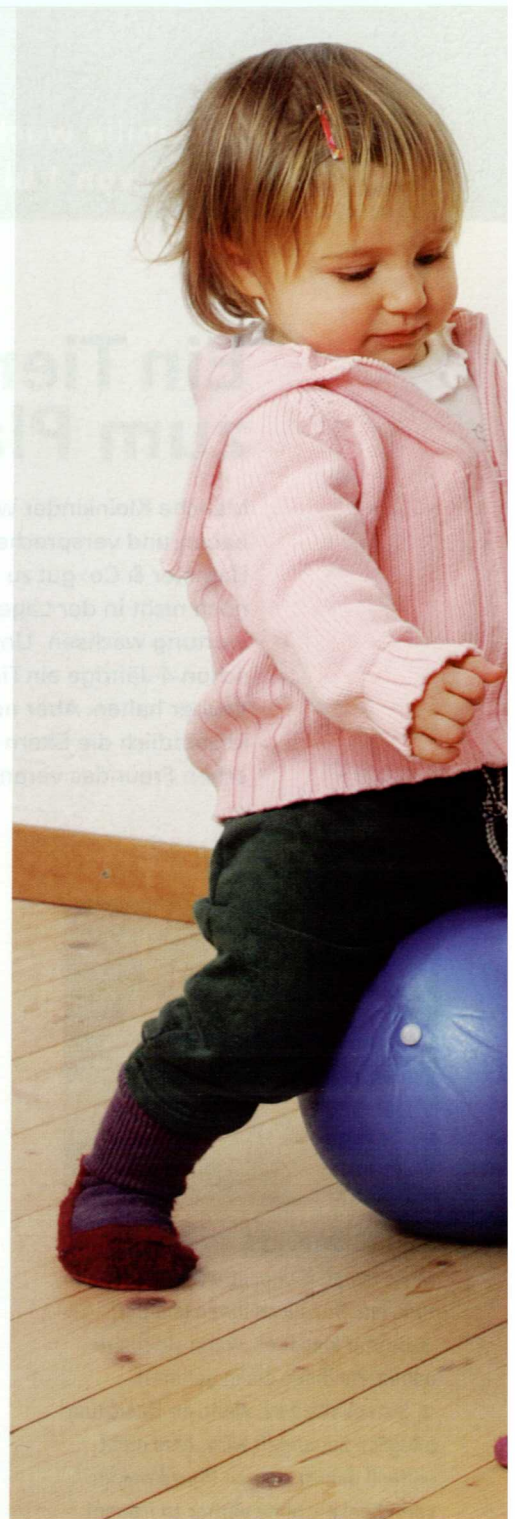
## Die Hälfte der Kindergartenkinder scheitert bereits am Purzelbaum.

keiten sind ebenso verschwunden, sicherheitshalber aus dem Weg geräumt. «Das mag zwar die Nerven der Eltern schonen, hindert aber das Kind daran, Bewegungsabläufe zu lernen.»

Später dann lassen ängstliche Mütter und Väter ihre Sprösslinge kaum mehr allein vor die Tür. Statt auf Bäume zu klettern, auf Mäuerchen zu balancieren oder auf dem Klettergerüst herumzuturnen, bleiben sie meist am Boden: Die Kinder spielen in der Wohnung, hocken vor der Glotze oder dem PC.

Eine britische Studie zeigt, dass Dreijährige im Schnitt täglich nur gerade 20 Minuten körperlich aktiv sind. Für eine gesunde Entwicklung empfehlen die Forscher jedoch mindestens 60 Minuten.

Der kindliche Bewegungsmangel ist ein junges Phänomen. Was war früher anders beziehungsweise besser? «Als es noch mehr Kinder pro Familie gab und die Kinder gefahrlos auf der Quartierstrasse spie-



len durften, zeigten die älteren den jüngeren, was aus zwei Armen und zwei Beinen rauszuholen ist», sagt Christian Heel, und seine Kollegin Bea Miescher ergänzt: «So wurden die Knirpse rasch zu grossen Kletter- und Bewegungskünstlern, ganz von selbst und oft ohne Wissen der Eltern.» Heutige Kinder hingegen können ohne Aufsicht der Eltern kaum mehr einen Schritt tun und haben ständig deren Warnungen im Ohr: «Pass auf!», «Tu das nicht!», «Komm sofort da runter!» Wen erstaunts, dass ihnen der Sinn bald einmal nicht mehr nach Herumtollen steht?





**Hüpfball** Auf Sitzbällen wie dem «Sball» lässt sich hervorragend herumturnen. Besonders gut geht das Hüpfen, wenn die Wirbelsäule lange und gerade zwischen Kopf und Becken aufgespannt ist.

**Gummitwist** Was schon unseren Grosseltern Spass machte, gefällt auch heutigen Kindern. Anna-Lena achtet darauf, dass die «Augen» auf ihren Knien nach vorne schauen. Nur so sind die Beinachsen gerade. Experten empfehlen, immer auch auf die Bewegungsqualität zu achten.



**Kinder finden intuitiv die richtigen Bewegungen, damit sich ihr Körper gesund entwickelt. Aber dazu brauchen sie anregende Spielräume und Auslauf.**





dem Gleichgewichtssinn zu: Wenn das Gleichgewicht gestört ist, ist man nicht mehr in der Lage, ordentlich zu hören oder zu sehen. Laut den Forschern kann das zu Sprachstörungen oder einer späteren Rechtschreibschwäche führen.

► Ein Zusammenhang zwischen zunehmenden motorischen Problemen und zunehmend schwierigen Kindern scheint klar, obwohl es wissenschaftlich nicht untersucht ist. «Bewegungsmangel äussert sich oftmals darin, dass die Kinder unausgeglichen sind», sagt Christian Heel. Sie fänden ihren inneren Rhythmus nicht. Das Phänomen lässt sich an einem Beispiel erklären, das alle Eltern nur zu gut kennen: Nichts ist schlimmer als ein Regentag, an dem die Kleinen nicht rauskommen. Sie werden quengelig, aggressiv. «Das beste Rezept dagegen ist, die Kinder in den Regenzug zu stecken und mit ihnen an die frische Luft zu gehen», weiss der Vater von zwei kleinen Mädchen aus Erfahrung.

Darüber hinaus verweisen Studien darauf, dass Kinder, die ausreichend Spielraum haben, viel seltener in Unfälle oder kritische Situationen verwickelt sind. Zum Beispiel am Strassenrand oder auf dem Abenteuerspielplatz.

Bewegung ist für die gesunde kindliche Entwicklung unentbehrlich. In den ersten Lebensjahren sind die Kinder vor allem in der Obhut der Eltern. Und deshalb können Väter und Mütter die Verantwortung für die körperliche Entwicklung ihrer Sprösslinge nicht einfach an die Spielgruppe, den Kindergarten und später die Schule abschieben nach dem Motto: Diese Institutionen werden es schon richten! «Sie müs-

## Wenn es mit der körperlichen Beweglichkeit hapert, ist auch die geistige Entfaltung betroffen.

sen ihrem Nachwuchs selbst Beine machen», erklärt Bea Miescher, «am besten draussen in der Natur, aber auch auf dem Spielplatz oder, falls es wirklich einmal Bindfäden regnen sollte, in der guten Stube.» Die leicht in den Alltag integrierbaren Bewegungsspiele auf diesen Seiten haben Bea Miescher und Christian Heel exklusiv für *wir eltern* zusammengestellt. Es gehe darum, so die beiden, den Kindern ein Körperbewusstsein mitzugeben, «eine Art Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper». Und selbstverständlich schadet es den Grossen nicht, wenn sie mitmachen und kopfüber in die Bewegungswelt der Kinder eintauchen. ◀

\* Christian Heel ist Physiotherapeut, Bergführer, Skilehrer sowie Autor und Referent rund um das Thema «Bewegung». Der verheiratete Vater zweier Töchter – Anna-Lena (4) und Ladina (2), unsere «Vorturnerinnen» – leitet die Akademie für Spiraldynamik in Zürich (siehe [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com))

\*\* Bea Miescher ist Kindergärtnerin, Fachjournalistin, Physiopädagogin und Mitbegründerin der Fuss-Schule für Kinder. Sie hat diverse Bücher veröffentlicht (u. a. «Gesunde Füsse für Ihr Kind»).

### Tanz auf dem Seil

**Seiltanz** Das Kind balanciert vorwärts und rückwärts auf einem Seil, das zuerst gestreckt und dann als Schlangenlinie auf dem Boden ausgelegt wird. Wer versucht mit verbundenen Augen?

**Spinne** Das Seil zu einem kleinen Kreis formen. Das Kind bewegt sich nun darauf so rundherum, dass Hände und Füsse stets auf dem Seil abgestützt sind.

**Schnecke** Das Kind steht auf dem Seilende und versucht es zu einer Schnecke aufzuwickeln, indem es sich dreht. Ältere Kinder probieren es auf einem Bein.

**Helikopter** Die Mutter dreht ein Seil im Kreis herum. Das Kind springt hoch, um dem rotierenden Seil auszuweichen.

**Schwänzli jagd** Der Vater steckt sich einen Bündel hinten in die Hose. Der Nachwuchs versucht ihm diesen zu entreissen. Und umgekehrt.

Die DVD «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» ist ein eindringliches Plädoyer für mehr Bewegung in jedem Alter. Sie enthält unter anderem die oben erwähnten Übungen und kann zum Preis von Fr. 49.– unter [www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch) bestellt werden.

### Bedenkenswert

- Bereits jeder fünfte 10- bis 14-Jährige beklagt sich über Rückenschmerzen.
- Die Anzahl der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt.
- Kinder mit einem grossen Repertoire an Bewegungen verletzen sich weniger oft, weil das kindliche Nervensystem auf die entsprechende Bewegungserfahrung zurückgreifen und situationsgerecht reagieren kann.
- Anregungen darüber, wie sich die Bewegungsentwicklung sinnvoll fördern lässt, finden sich im Buch «Spiraldynamik – Von Kopf bis Fuss in Bewegung» von Renate Lauper (Fr. 34.80, Verlag Pro Juventute).