

# campus

Mit einem  
Vorwort von  
Philipp Lahm

Prof. Klaus Bös • Margit Pratschko



# DAS GROSSE KINDER BEWEGUNGSBUCH

MIT KINDER-FITNESS-CHECK





# Inhalt

<b>Vorwort von Philipp Lahm</b> . . . . .	9
<b>Einführung</b> . . . . .	11
<b>Der Wahrheit ins Gesicht blicken: So geht es unseren</b>	
<b>Kindern heute</b> . . . . .	17
Jung und rund: Deutschlands dicke Kinder . . . . .	19
Die Fast-Food-Generation: Was Kinder essen und welche Folgen das hat . . . . .	27
So fit sind Kinder heute . . . . .	31
<b>Die positiven Auswirkungen von Bewegung auf</b>	
<b>Körper und Geist</b> . . . . .	39
Starke Muskeln, leistungsfähiges Gehirn: Die Effekte von Bewegung auf den Körper . . . . .	43
Starke Persönlichkeiten: Die Effekte von Bewegung auf Psyche und Sozialverhalten . . . . .	48
<b>Süßer Babyspeck oder wirklich zu dick: So schätzen Sie</b>	
<b>Ihr Kind richtig ein</b> . . . . .	57
Übergewicht und Adipositas bei Kindern. Was heißt das überhaupt? . . . . .	57

Der BMI – So ermitteln Sie, ob Ihr Kind normal-, unter- oder übergewichtig ist . . . . .	59
<b>Test: Leidet die Psyche Ihres Kindes?</b> . . . . .	67
<b>Die richtige Ernährung für fitte Kinder</b> . . . . .	73
<b>So viel Bewegung ist nötig</b> . . . . .	79
Test: Wie aktiv ist Ihr Kind? . . . . .	84
<b>Die motorischen Entwicklungsstufen beim Kind</b> . . . . .	89
In welchen Entwicklungsphasen Sie Ihr Kind besonders fördern können . . . . .	101
<b>Die fünf Bausteine der Motorik – und wie sie gezielt trainiert werden können</b> . . . . .	105
<b>Fitness-Test: Was sollten Kinder können?</b> . . . . .	123
Säuglings- und Kleinkindalter . . . . .	123
Was sollten Vier- bis Fünfjährige können? . . . . .	127
Was sollten Sechs- bis Elfjährige können? . . . . .	133
<b>Motivation ist alles: Wie Sie die Lust an der Bewegung wecken</b> . . . . .	151
Vorlieben und Talente entdecken . . . . .	153
Bündnisse mit anderen Eltern schließen . . . . .	156
Gemeinsam macht's noch mehr Spaß: Sportvereine und Spielgruppen . . . . .	157
Bewegung im Alltag . . . . .	160

Die wichtige Rolle der Eltern: Perfekte Balance zwischen Lob und Loslassen . . . . .	165
Mit gutem Beispiel voran: Warum Eltern selbst aktiv werden müssen . . . . .	167
Zur Ruhe kommen: Warum Kinder auch Zeit zur Entspannung brauchen . . . . .	170
<b>Die Wahl der richtigen Sportart . . . . .</b>	<b>175</b>
Die wichtigsten Sportarten für Kinder . . . . .	179
Die einzelnen Sportarten im Überblick . . . . .	181
Ein Ass in der Familie: Sportliches Leistungstraining für Kinder . . . . .	210
<b>Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen . . . . .</b>	<b>215</b>
<b>Hier gibt es noch mehr Hilfe . . . . .</b>	<b>221</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>225</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>229</b>

## Einführung

»Gäbe es heute keinen Sport, müsste er aus gesundheitlichen Gründen erfunden werden.«

*Wildor Hollmann, Sportmediziner*

Das Poster von Dirk Nowitzki über dem Bett, im Lahm-Trikot in die Schule, Nico Rosbergs Formel-1-Auto als Spielzeugmodell auf dem Nachttisch – Profisportler sind die größten Helden von Kindern und Jugendlichen. Doch leider regen die Höchstleistungen der Idole kaum zum Nachahmen an. Die meisten Youngster sitzen in ihrer Freizeit lieber träge vor Computer oder Fernseher, Chips und Schokolade in greifbarer Nähe. Ihre Muskeln beanspruchen sie dabei wie Seehundbabys beim Sonnen: so gut wie gar nicht.

Auch in den Schulen kommen die Kinder nicht mehr in Bewegung: Sportstunden sind auf ein Minimum reduziert worden. Von den ursprünglich im Lehrplan enthaltenen Sportstunden sind meist gerade mal zwei übrig geblieben. Und wer im Sport die Note sechs im Jahreszeugnis bekommt, hat das Klassenziel trotzdem erreicht.

Dabei hätten viele Kinder mehr Bewegung dringend nötig. Eine Studie der Universität Karlsruhe ermittelte, dass viele Kinder keinen Purzelbaum mehr schlagen, nicht mehr Rückwärtslaufen oder sich nicht per Felgaufschwung aufs Reck hieven können. Mehr als jeder dritte Viertklässler leidet unter Kopf- und Rückenschmerzen. Die Hälfte der 11- bis 14-Jährigen weist bereits Haltungsschwächen auf. Und das, obwohl Kinder eigentlich zur gesündesten Bevölkerungsgruppe in unserer Gesellschaft zählen, denn ihre Körper sind noch nicht durch jahrelanges Rauchen oder fette, ungesunde Ernährung geschädigt.

Die fatalen Folgen des Bewegungsmangels hat der im Jahr 2007 veröffentlichte Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KIGGS) des Robert-Koch-Instituts – die europaweit bislang größte Untersuchung zu diesem Thema – gezeigt. Wissenschaftler beobachteten drei Jahre lang fast 18 000 Kinder, vom Säugling bis zum Teenager. Die alarmierende Erkenntnis der Forscher: Nahezu zwei Millionen deutsche Kinder sind heute übergewichtig. Das sind 50 Prozent mehr als in den neunziger Jahren. Der Anteil der krankhaft fettleibigen Kinder hat sich sogar verdreifacht, Tendenz weiter steigend.

Wenn Kinder vorwiegend sitzend oder liegend aufwachsen, anstatt draußen herumzutollen und gelegentlich auch mal ins Schwitzen zu kommen, ist dies nicht nur ein kosmetisches Problem. Bewegungsmangel bei Kindern kann die Wahrnehmungsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn und die intellektuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Mit diesem Buch wollen wir Ihnen zwei Kernbotschaften vermitteln. Die erste: Die frühesten Jahre im Leben eines Menschen gehören zu den wichtigsten überhaupt. Denn in der Kindheit werden im Hinblick auf die Gesundheitschancen im weiteren Leben die Weichen gestellt. In Bezug auf Sport und Bewegung bedeutet das: Wer als Kind aktiv ist, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsener Sport treiben. Deshalb tragen Sie als Eltern auch eine enorme Verantwortung. Denn was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nur noch sehr schwer – auf das Bewegungsverhalten von Kindern zumindest trifft dies hundertprozentig zu.

Die zweite wichtige Botschaft ist, dass es vor allem die Alltagsaktivitäten sind, die Sie bei Ihren Kindern fördern sollten. Natürlich ist es großartig, wenn Kinder in Sportvereinen aktiv sind. Mit Gleichaltrigen in einer Mannschaft Fußball oder Handball zu spielen, um Tore zu kämpfen, nach Siegen zu jubeln und sich nach Niederlagen gemeinsam wieder aufzurichten, das alles fördert Teamgeist, Sozialverhalten und Selbstbewusstsein. Zu-

sätzlich aber muss Bewegung selbstverständlicher Bestandteil des normalen Tagesablaufs sein.

Es ist höchste Zeit, dass sich etwas tut. Den größten Einfluss haben Eltern als wichtigste Bezugspersonen vom Säuglings- bis zum Teenageralter – also Sie! Positive, gesundheitsfördernde Maßnahmen, die Sie vorleben, ahmen Ihre Kinder nach und übernehmen sie unbewusst oder bewusst. Sie haben es also in der Hand, dass sich Ihre Kinder zu fröhlichen, gesunden, aktiven Menschen entwickeln. Und nicht nur das. Wie Sie bei der Lektüre erkennen werden, profitieren Kinder auf vielfältige Weise von der Bewegung, auch in vielen anderen Bereichen des Lebens.

Wie mächtig der Einfluss von Sport ist, bringt einer der bedeutendsten Sportmediziner, der Kölner Wissenschaftler Wildor Hollmann, auf den Punkt: »Gäbe es ein Medikament, welches sich derart positiv auf unseren Körper, unsere Psyche und unser Wohlbefinden auswirkt – mit welchen Worten würde ein solches Präparat angepriesen werden? Vermutlich käme ihm die Bezeichnung ›Medikament des Jahrhunderts‹ zu.«

Tatsächlich hat keine Pille der Welt eine so mächtige und segensreiche Wirkung auf unseren Körper wie Bewegung – und zwar völlig ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Die positiven Effekte von Sport und Fitness sind heute vielfach belegt: Das Herz benötigt weniger Sauerstoff, es schlägt ökonomischer und gleichmäßiger. Die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich, der Blutdruck sinkt. Die Gefahr, dass Gefäße verstopfen und Knochen brüchig werden, sinkt enorm. Sport schützt vor Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II, Schlaganfall, Osteoporose und der Volkskrankheit Nummer eins, der koronaren Herzkrankheit. Und keine andere Therapie ist derart kostengünstig und einfach – und bringt zudem so viel Spaß.

Doch nicht nur der Körper, auch Gehirn und Geist profitieren. Wer regelmäßig turnt, joggt, Tennis spielt oder auf Berge klettert, ist geistig fitter und fröhlicher. Sportlich aktive Kinder besitzen

ein größeres Selbstbewusstsein und höhere soziale Kompetenz, da sie mehr Freunde haben, besser in der Schule sind und weniger Unfälle erleiden. Sportliche Kinder sind stressresistenter, hilfsbereiter, und sie fühlen sich insgesamt einfach wohler.

Mit diesem Buch haben Sie einen »familiären Aktionsplan« in der Hand, mit dem Sie Ihr Kind dazu bringen, von sich aus den Spaß an Sport und Aktivität zu entdecken. Dabei geht es, wie gesagt, nicht darum, dass Sie Ihr Kind möglichst in eine Sportkanone verwandeln sollen. Wenn Ihr Kleiner einmal Marathon-Weltmeister wird oder Ihre Tochter eine gefeierte Stabhochspringerin – super, bestens, Gratulation! Entscheidend für eine gesunde, normale Entwicklung sind jedoch die Alltagsaktivitäten.

Also: Lassen Sie Ihre Kinder im Matsch spielen, durch Pfützen hüpfen, auf Bäume klettern, über Balken balancieren, auf Stühlen wippen und kippeln oder Klettergerüste erklimmen, so oft es nur geht. Denn all dies ist nicht Mittel zum einzigen Zweck, Vätern und Müttern den letzten Nerv zu rauben – sondern Ausdruck des natürlichen und lebenswichtigen Bewegungsdranges eines Heranwachsenden. Fördern und unterstützen Sie dieses lebenswichtige Bedürfnis Ihrer Kinder. Bewegung soll ein natürlicher Teil im Leben Ihres Kindes werden – und so selbstverständlich wie das tägliche Zähneputzen oder das Erlernen einer Fremdsprache.

In diesem Buch erfahren Sie, auf welcher vielfältigen Weise Ihr Kind körperlich und geistig von Aktivität profitiert. Sie finden wissenschaftlich fundierte und leicht umsetzbare Antworten auf grundlegende Fragen, zum Beispiel, ob Ihr Wonneproppen momentan einfach nur ein bisschen pummelig ist oder ob Ihr Kind schon als übergewichtig eingestuft werden muss. Einfache Tests, die Sie zu Hause durchführen können, verraten Ihnen, wie es um die Fitness Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter bestellt ist. Mithilfe dieses Stärken- und Schwächenprofils wird es Ihnen viel leichter fallen, Begabungen zu erkennen und zu fördern – und gegebenenfalls Schwächen zu korrigieren. Simple, aber effektive Motiva-

tions-Tipps helfen Ihnen dabei, Ihr Kind in Bewegung zu bringen. Und letztendlich erfahren Sie, warum auch Ihr Einsatz gefragt ist. Denn nur, wenn Sie selbst körperlich aktiv sind und damit ein gutes Vorbild darstellen, startet Ihr Kind gesund und dynamisch ins Leben.

Helfen Sie Ihrem Kind, die Freude an der Bewegung zu bewahren oder (wieder) zu entdecken! Viel Spaß dabei!

# Register

- Abnehmen 70
- Adipositas bei Kindern 21, 25, 57 f.
- Ängste 56
- Atmung 43
- Ausdauer 102, 107–110, 144 f.
  - aerobe/anaerobe 107
  - Spielideen für 109 f.
  - Sportarten für 109
- Autogenes Training 172 f.
  
- Badminton 182
- Ballett 183
- Ballsportarten 180 f.
- Basketball 184
- Bauchfett 59
- Beachvolleyball 185
- Belastungsschäden 89
- Bestärkung, positive 130
- Bestätigung 154
- Beweglichkeit 117–119, 141 f.
  - Spielideen für 117–119
  - Sportarten für 117
- Bewegung
  - im Alltag 160–164
  - körperliche Effekte von 43–48
    - psychische und soziale Effekte von 48–56
- Bewegungsdrang unterstützen 166 f.
- Bewegungskonto 70
- Bewegungsmangel, chronischer 22
- Bewegungspyramide 79 f.
- Bewegungsstatus, Test zum 84–86
- Bewegungstagebuch 83, 151
- Bewegungsunlust 23
- Blair, Steven 59
- Blutdruck 47
- Blutfette 59
- Blutwerte 23
- Body-Mass-Index (BMI) 59–64
  - Perzentilkurven für den 60–63
- Borgskala 81
- Bündnisse mit anderen Eltern 156 f.
  
- Cholesterin 46 f.
- Computerspiele 28 f., 80
  
- Depressionen 56
- Diabetes 22, 24, 65

Differenzierungsfähigkeit 114  
Dordel, Sigrid 31, 39, 95

Einzel sportarten 180

Eltern

- aktive 167–170
- Körpergewicht der 168
- Rolle der 165–169

Entspannung 170–173

Entspannungstraining für Kinder  
172 f.

Entwicklung

- 10 bis 14 Jahre 99
- cephalo-caudale 92, 124
- im Babyalter 91–93, 123–127
- im Grundschulalter 99
- im Kindergartenalter 95–98,  
127–133
- im Kleinkindalter 93–95,  
123–127
- im Neugeborenenalter 91
- proximo-distale 124

Entwicklungsdefizite, Hinweise  
auf 130 f.

Entwicklungsphasen, drei 90

Epstein, Leonard 30

Ernährung

- kalorienreiche 58
- richtige 73–78

Fahrrad 96

Fahrradanhänger 96 f.

Fahrradkauf 197 f.

Fast-Food-Marken 27

Feinmotorik 113 f.

Feldhockey 186

Fernsehen 28–31, 80

Fernsehwerbung 28 f.

Fertigprodukte 76

Fettstoffwechsel 46 f.

Fettsucht *siehe* Adipositas

Fitness von Kindern, Testergeb-  
nisse 33

Fußball 187

Gefäßwände 24

Gehirn 44–46

Gelenke 23

Geschicklichkeit 128

Gesundheitliche Beschwerden von  
Kindern 37

Gleichgewichtsfähigkeit 102, 114

Gleichgewichtssinn 29

Graf, Christine 79, 113

Grundschulalter 18, 23

Haltungsschäden 23, 29

Handball 188

Herz-Kreislauf-System 22, 46

Hirschland, Ruth 31

Hollmann, Wildor 44

Hüftspeck 60

Immunsystem 48

Inlineskaten 189

Intelligenz 53–55, 132

- soziale 51

Joggen 190 f.

Kampfsportarten 181, 191 f.

Kersting, Mathilde 74

Kinder- und Jugendgesundheits-  
survey (KIGGS) 20–22, 27,  
32 f., 40

- Kinderkost
- Empfehlungen für 74f.
  - Funktionen von 73
- Kindertandem 97f.
- Kinderturnen 157f.
- Klettern 192f.
- Knochendichte 43
- Kochen, gemeinsam 76
- Konstitution von Kindern 60
- Koordination 35f., 95, 113–116, 127f., 139f.
- Spielideen für 114–116
  - Sportarten für 114
- Korsten-Reck, Ulrike 40
- Kraft 102, 110–112, 129, 137f.
- Spielideen für 111f.
  - Sportarten für 111
- Krafttraining 111
- Kraus, Hans 31
- Kunz, Thorsten 53
- Lampert, Thomas 40
- Langlauf 193f.
- Laufрад 93, 97
- Lebensmittel, unverarbeitete 76
- Leichtathletik 194f.
- Leistungssport für Kinder 210–213
- Lernen 102
- Leyen, Ursula von der 32
- Loben 165
- Mannschaftssportarten 179f.
- Mark-Jansen-Gesetz 89
- Metabolisches Syndrom 22
- Motivation zu Bewegung 151–173
- Motorik
- Bausteine der 105–122
  - motorische Entwicklung 100
  - motorische Fähigkeiten 105–122, 123
  - motorische Fertigkeiten 124–126
  - motorische Lernfähigkeit 102
- Muskulatur 44, 110
- Nachbrenneffekt 44
- Nationaler Aktionstag 21
- Orientierungsfähigkeit 114
- Persönlichkeitsentwicklung 48
- Phasen, sensible 102f.
- Progressive Relaxation 173
- Psyche, kindliche 48, 67–69
- Pubertät 100
- Radfahren 196–198
- Ravens-Sieberer, Ulrike 67
- Reaktionsfähigkeit 114
- Reflexe 91
- Reifung 102
- Reiten 198f.
- Rhythmusfähigkeit 114
- Roller 93
- Rückenschmerzen 23
- Schilddrüsenunterfunktion 65
- Schlaganfall 22
- Schnelligkeit 102, 120–122, 143
- Spielideen für 120–122
  - Sportarten für 120
- Schulsport 37f., 46, 49, 52–54
- Schwangerschaft

- Ernährung in der 168
- Sport in der 168
- Schwimmen 199f.
- Segeln 201f.
- Selbstbewusstsein 55
- Selbstbild, negatives 24
- Selbstwertgefühl 55
- Skifahren 202f.
- Spezialisierung, frühe 175, 211–213
- Spielsachen für mehr Bewegung 162
- Sport, Effekte von 41f.
- Sportabzeichen 212
- Sportangebote 176
- Sportarten
  - für Kinder 179–181
  - Effekte verschiedener 178
  - Entscheidungshilfen 155
- Sportbeobachter, passiver 19
- Sportprogramm, optimales 177
- Sportunterricht 37f.
  - täglicher 49
- Sportverein 157–160
- Straßenspiele 34
- Stützräder 96
  
- Talente des Kindes 153–155, 176
- Tanzen 204
- Tennis 205f.
- Thiel, Ansgar 25
- Tischtennis 206f.
  
- Trinken 75
- Turnen 207f.
  
- Übergewicht
  - bei Kindern 20f., 57f.
  - Folgen von 22–26
  - genetische Veranlagung von 64
  - Hauptursache für 58
  - krankhafte Ursachen von 64–66
- Unfälle, weniger 51–53
- Unruhe 23
  
- Vereinsport 17
- Verhäuslichung der Kinder-generation 31f.
- Vertrag mit sich selbst 152f.
- Volleyball 184
- Vorlieben, sportliche 175, 153–155
  
- Wandern 208–210
- Wechselduschen 48
- Wir-Gefühl 154
- Wohlbefinden, körperliches und psychisches 36
  
- Yoga 173
  
- Ziele 152
- Zimmer, Renate 54
- Zivilisationskrankheiten 22