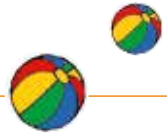


Fitte und ausgeglichene Kinder durch mehr Sport



Der Bewegungserziehung kommt heutzutage enorme Bedeutung für die Ausprägung von motorischen, koordinativen und sozialen Kompetenzen zu.



Jeder, der mit der Erziehung von Kindern und Jugendlichen zu tun hat, weiß, dass Bewegung und Sport nicht nur die koordinative und motorische Entwicklung, sondern auch maßgeblich das Wohlbefinden, die Ausgeglichenheit und Zufriedenheit fördert.

Kinder und Jugendliche brauchen, wie auch Erwachsene, ein Ventil, um allen Eindrücken, Ereignissen, Entwicklungen aber auch Frustrationen einen Weg nach außen zu bahnen. Sport und Bewegung sind und bleiben ein Ventil für einen „klaren Kopf“. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass Kinder, die sich regelmäßig bewegen, leichter lernen, in ihrer körper-

lichen, geistigen, emotionalen, und sozialen Entwicklung besser abschneiden, als andere Kinder ihrer Altersklasse.

Dabei liegt dies nicht allein daran, dass es immer weniger Räume gibt, in denen Kinder ihre Bewegungsbedürfnisse spontan und einigermaßen gefahrlos ausleben können.

>>>





>>> Viel zu viele Kinder werden von den Eltern mit dem Auto zur Schule und zum Sport gebracht, anstatt den Weg zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen.

Die Folgen in der körperlichen Entwicklung, durch einen „bequemen“ Lebensstil, sind mittlerweile eigentlich allen Erwachsenen bekannt und reichen bei Kindern und Jugendlichen von Übergewicht über chronische Rückenprobleme bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erzieher/innen berichten immer häufiger von koordinativen und motorischen Schwächen im Kindergarten und im Übergang zur Grundschule zeigen sich diese Auffälligkeiten in einer Zunahme von Haltungsschwächen, Wahrnehmungsstörungen, Koordinationsproblemen sowie psychosozialen Störungen.

Psychosoziale Folgen von Bewegungsmangel dringen leider erst langsam in die Köpfe der

Öffentlichkeit und können sich in Form von Verhaltensauffälligkeiten, Depressionen oder Manien bemerkbar machen.

Das Problem dabei liegt weniger bei den Kindern selbst, denn: Kinder und Jugendliche wollen sich bewegen, sie haben Spaß an körperlichen Aktivitäten. Die Gesellschaft ist gefordert: Vor allem Eltern, als Vorbilder der Kinder, wie auch das gesamte Umfeld von Kindern und Jugendlichen müssen diesen Prozess wirkungsvoll unterstützen.

Der Kindersportschule Weißenhorn liegt sehr viel an der motorischen und sozialen Entwicklung der Kinder. Sportwissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen werden in die Unterrichtseinheiten der breit gefächerten sportartenübergreifenden Grundlagenausbildung, welche in der KiSS Stufe 1 (ab 4 Jahren) beginnt, übertragen und durch eigene Erfahrungen

Quelle:

Laske, Brigitte (2006). *Fitte Kinder durch mehr Bewegung und Sport*. Bayernsport, Heft 15/2006

Dethlefsen, Birgit (2009). *Bewegung macht einen „klaren Kopf“*. Bayernsport,



ergänzt. Wechselnde Schwerpunkte in den Unterrichtseinheiten bringen Abwechslung in den sportlichen und bewegten Alltag. Der wesentliche Gedanke der KiSS lautet:

Früh beginnen, spät(er) spezialisieren.

In der Kindersportschule müssen sich die Kinder nicht frühzeitig für eine bestimmte Sportart entscheiden, sondern nähern sich dieser spielerisch an. Ein Ziel der KiSS ist es Kindern eine lebenslange Freude am Sport und Spaß an der Bewegung, ohne Leistungsdruck, zu vermitteln.

Weitere Informationen zum breit gefächerten sportartenübergreifenden Bewegungsangebot der Kindersportschule (KiSS) Weißenhorn · Bellenberg vom Kleinkinderbereich (3 Monate bis 3-4 Jahren: „BiB“- Babys in Bewegung, Krabbel-KiSS, Windelflitzer, Mini-KiSS), der Grundlagenausbildung der KiSS Stufe 1-3 (4-10 Jahre) bis zu den KiSS-Gruppen der weiterführende Schule (ab der 5. Klasse) erhalten Sie auf unserer Homepage www.kiss-weissenhorn.de.

*Ralf Bader
Sport- und Erziehungswissenschaftler M.A.
Leiter der Kindersportschulen*

Danke!

Ein besonderer Dank geht an Neff Automobile und Intersport Wolf, die als Förderer die Kindersportschule Weißenhorn seit Jahren unterstützen.

Ebenso möchten wir uns bei den Weißenhorner Firmen und Privatpersonen, die eine Patenschaft innerhalb der KiSS übernommen haben, ganz herzlich bedanken.