

Kinder brauchen Bewegung!

Kinder, die sich bewegen, lernen leichter.

Laufen, Rennen, Hüpfen, Rollerfahren, Purzelbäume schlagen, auf Mauern balancieren – eigentlich besitzen Kinder einen ganz natürlichen Bewegungsdrang. Doch mit zunehmendem Alter sinkt bei den meisten Jungen und Mädchen die Bereitschaft, sich zu bewegen. Stundenlanges Stillsitzen in der Schule, Fernsehen am Nachmittag und Computerspielen am Abend sind Gründe, warum einige Jugendliche nur noch im Sportunterricht ins Schwitzen geraten.

Nur gut 15% aller Kinder erreicht den Bewegungsrichtwert der WHO von 60 Minuten intensiver Bewegung täglich. Der Rest ist aufgrund motorischer Schwächen oftmals nicht in der Lage, selbst einfache sportliche Aufgaben zu meistern. Auf einem Bein stehen, auf einem Dreh- und Wipfbrett das Gleichgewicht halten, seitlich über eine Linie hin und her springen, sind für viele Kinder unlösbare Aufgaben. Dabei ist gerade ein gut geschultes Koordinations- und Gleichgewichtsgefühl nicht nur elementare Grundlage für alle Bewegungsabläufe, sondern auch für die kognitive Leistungsfähigkeit von Bedeutung.