



Kinder BEWEGEN

Bewegung
fördert Ihr
Kind ●
ganzheitlich

Kinder BEWEGEN

– Einleitung

Wir lieben unsere Kinder. Deshalb wollen wir sie vor allen Gefahren behüten. Aber wir halten sie so fest, dass sie sich kaum mehr bewegen.

So sehr dieser Schutzgedanke verständlich ist, so deutlich sind jedoch die negativen Folgen.



Kinder, die den Weg zur Schule, zum Sportplatz oder zu den Freunden nicht mehr selbst – zu Fuß, auf dem Fahrrad, mit Inlinern oder dem Kickboard – zurücklegen, die ihre Freizeit mehr zu Hause vor dem Computer oder Fernseher verbringen als im Freien zu spielen, bleiben oftmals in ihrer gesamten Entwicklung zurück. Aber auch die bauliche Situation in unseren Städten, die unumschränkte Ausrichtung auf das Auto, auf die Bedürfnisse von Erwachsenen sowie die bewegungsunfreundliche Gestaltung vieler Wohnumfelder locken nicht gerade ins Freie.

Bürgersteige sind ständig zugestellt, Radwege fehlen, Spielstraßen sind Mangelware oder zugestellt und Freiräume, wo Kinder ungehindert spielen können, werden zubetoniert.

Es liegt in der Verantwortung der Erwachsenen, der Entscheider in Politik, Verkehrs- und Stadtplanung, der Eltern, Erzieher und Lehrer, sich der Probleme bewusst zu werden und aktiv gegenzusteuern. Hierbei will Ihnen die vorliegende Broschüre helfen.

Bewegung muss vor allem Spaß machen. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten an dieser Stelle immer Beispiele für lustige Bewegungsspiele zum Nachmachen. Viel Spaß!



Denn Kinder, die sich viel bewegen, haben nicht nur ein geringeres Unfallrisiko, sondern sind auch klüger!

Viel Spaß beim Lesen!



Kinder BEWEGEN

– Folgeschäden der Generation XXL

Kinder, die an Bewegungsmangel leiden, legen auffällig an Gewicht zu. Schulkinder bringen heute durchschnittlich etwa zwei Kilo mehr auf die Waage als ihre Altersgenossen vor 20 Jahren.



Aber auch Kinder, die nicht übergewichtig sind, leiden oft an Bewegungsmangel.

In beiden Fällen zeigen sich Folgeschäden in ganz unterschiedlichen Bereichen.

Gesundheit – 60 Prozent der Schulanfänger haben Haltungsschäden und 40 Prozent weisen ein schwaches Herz-Kreislauf-System auf. Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Diabetes, werden zunehmend bei Kindern diagnostiziert. Auch die Seele leidet: Dickere Kinder haben ein geringeres Selbstwertgefühl als schlankere.

Sozialisation – Studien zeigen, dass der regelmäßige, gemeinsame Schulweg von besonderer

Zauber-zauber-fidibus:

Mama oder Papa zaubert dich mit einem Fingerschnips ins Reich der Tiere: Frösche hüpfen, Katzen schleichen über Stühle, Schlangen kriechen über den Fußboden ...



Bedeutung für das Sozialverhalten der Kinder ist. Abwechslungsreiche Sinnes- und Bewegungserfahrungen beeinflussen die Persönlichkeitsentwicklung: die Entstehung eines positiven Selbstbildes und auch die soziale Kompetenz. Weiterhin wurde festgestellt, dass Kinder mit besonderer psychomotorischer Förderung im Vergleich zur Kontrollgruppe bessere Leistungen im Bezug auf ihre Selbständigkeit und Gruppenintegration zeigen.

Intellektuelle Leistungsfähigkeit – laut einer Studie der Universität Karlsruhe, bei der fast 1.500 Kinder

im Alter zwischen sechs und elf Jahren untersucht wurden, verschlechtert sich durch Bewegungsmangel auch die Konzentrationsfähigkeit. 40 Prozent der Kinder hatten gelegentlich Schwierigkeiten, aufmerksam zu sein, 12 Prozent litten unter ständigen Konzentrationsproblemen.

Gehirnnetzungen entwickeln sich über Sinnes- und Bewegungserfahrungen. Kinder, die schlecht lesen, können durch Balancespiele gefördert werden. Und Kindern, die nicht rückwärts gehen können, fällt auch das rückwärts zählen schwer!

Kinder BEWEGEN

– Herausforderung Verkehrsraum

Kinder wollen unabhängig mobil sein und sich ihren Lebensraum selbst aneignen.

Der Verlust, selbständig mobil zu sein, hemmt ihre gesamte Entwicklung. Für die Teilnahme am Straßenverkehr bedeutet dies konkret, dass Kinder mit wenig Bewegungserfahrung Situationen nicht richtig ein-

schätzen sowie langsamer und ungeschickter reagieren. Kinder verunglücken, wenn ihnen Bewegingsroutine fehlt. Es gelingt ihnen nur schwer, knifflige Situationen motorisch geschickt zu lösen. Und dies wirkt sich natürlich nicht nur bei Gefahren zu Hause aus, sondern auch im Straßenverkehr.

Wenn Eltern glauben, durch eine Vermeidungshaltung das Problem zu lösen, liegen sie damit leider falsch.

Zum Beispiel stellt die Beförderung von Kindern im Auto keinen Schutz vor Unfällen dar: Im Straßenverkehr verunglücken die meisten Kinder im Auto!



Ball-Slalom: Mehrere leere Kunststoffflaschen bilden in einer Reihe einen Parcours, den es mit einem Luftballon zu meistern gilt: mit der Nase stubsend, mit den Füßen kickend, im Krebsgang seitlich laufend ...



Eine hohe selbständige Mobilität ist ein Indikator für Verkehrssicherheit. Das tödliche Unfallrisiko für Kinder im Straßenverkehr ist geringer, wenn sie ihre Schulwege mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen. Deshalb sollen Kinder

in ihrer eigenständigen Alltagsmobilität gefördert werden. Das bedeutet zum Beispiel auf Autofahrten zur Schule oder zur Freizeitaktivität zu verzichten und die selbständige Bewegung der Kinder zu fördern.

Unfallzahlen 2003: Kinder als ...

➡ ... Fußgänger

Leichtverletzte 7.609

Schwerverletzte 2.966

Getötete 49

➡ ... Radfahrer

Leichtverletzte 11.304

Schwerverletzte 2.175

Getötete 47

Quelle: Statistisches Bundesamt; Kinder bis einschließlich 14 Jahre

Kinder BEWEGEN

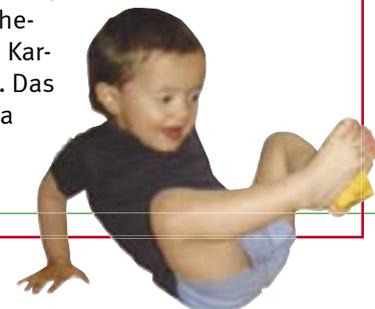
– WER kann WAS tun?

Kinder brauchen sichere Aktionsräume in ihrem Wohnumfeld und praktische Hilfe bei der Erkundung, um gefahrlos zum Kindergarten, zur Schule und zum Freizeitangebot

zu kommen. Sie benötigen vernetzte, attraktive Angebote an Spielorten und freien Flächen, wo sie sorglos „tollen“ und eigene Erfahrungen machen können.



Riesenkran: Auf dem Fußboden liegen verschiedene Dinge, die du mit den Füßen, wie ein Kran, aufheben und in einen Karton legen kannst. Das funktioniert prima mit Bausteinen, Knüllpapier ...



WER kann WAS tun, um Kindern wieder mehr Bewegung zu ermöglichen?

Politik, Verwaltung, Stadt- und Verkehrsplanung

Hier sitzen die Entscheidungsträger für die Gestaltung des Lebensraumes Stadt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie gute Argumente, warum dieses Thema auch bei Ihnen wieder auf die Tagesordnung gehört.

Kindergärten und Schulen

Kindergärten und Schulen strukturieren zeitlich, räumlich und inhaltlich den Tagesablauf der Kinder. Was hier geschieht oder auch unterlassen wird,

wirkt prägend auf die Entwicklung unserer Kinder. Diese Chancen müssen genutzt werden.

Auf Seite 14 finden Sie Internetadressen, die das Thema Bewegung von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter weiter vertiefen.

Eltern

Alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder. Und dazu gehört auch, für ausreichend Bewegung im Leben der Kinder zu sorgen.

Tipps dazu gibt's auf der Seite 15.

Kinder BEWEGEN

– Stadt- und Verkehrsplanung

Ganz klar – Kinder haben manchmal „null Bock“ auf Bewegung und ziehen es selbst bei schönstem Wetter vor, gebannt vor dem Computer zu hocken. Trotzdem, die wichtigste Ursache mangelnder motorischer Fähigkeiten bei Kindern ist das Fehlen gut erreichbarer und vernetzter Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die in unmittelbarer Nähe ihrer Wohnung liegen. Fehlende Bewegungs- und Aufenthaltsräume, zugeparkte oder zu enge Bürgersteige und zu wenig Radwege prägen oftmals die Stadtbilder. Der motorisierte Verkehr hat vielerorts den Kindern



die Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld genommen. Einen Ausgleich hierfür können auch Sportvereine mit ihren vielfältigen Angeboten nicht schaffen! Hier wird die besondere Verantwortung von Politik, Stadt- und Verkehrsplanern deutlich. Die Belange von Kindern müssen bei der Stadtplanung mit berücksichtigt werden, zum

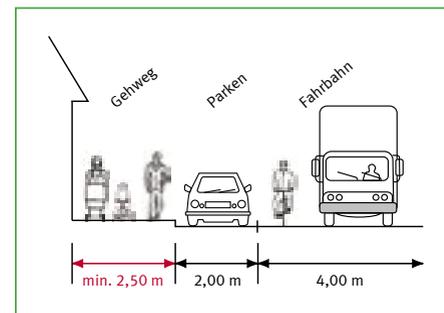
Affen entlausen: Beide Kinder haben gleich viele Wäscheklammern an sich hängen und versuchen sich gegenseitig zu „entlausen“. Doch Vorsicht: Affen klettern gerne über Stühle, Couch und ...



Beispiel durch ein verbindliches Leitbild zur kinderfreundlichen Raumgestaltung, das zusammen mit Kindern erarbeitet wird.

Ganz konkret: Problemzonen Bürgersteige und Spielstraßen
Oft sind Bürgersteige halbseitig, wenn nicht sogar gänzlich zugeparkt. Kinder brauchen aber die Bürgersteige als Schutzraum, der ihnen erlaubt, bis zum Alter von 10 Jahren Rad zu fahren und als Fußgänger auch mal einer Phantasiegeschichte nachträumen zu dürfen. Deshalb muss die Mindestbreite bei Bürgersteigen 2,50 m betragen.

Selbst in Wohn- und Spielstraßen („Verkehrsberuhigte Bereiche“, Zeichen 325/326 StVO) werden spielende Kinder von falsch parkenden Autos verdrängt. Die Ursprungsidee, wohnungsbezogene Spiel- und Aufenthaltsräume zu schaffen, ist somit verloren gegangen. Aber wo sollen unsere Kinder aus Rücksichtnahme auf das Auto dann noch hin?



Kinder BEWEGEN

– Stadt- und Verkehrsplanung

Neue Parkraumkonzepte

Wir brauchen neue Parkraumkonzepte (z. B. mehr private Garagen) mit dem Ziel, Parker aus dem öffentlichen Straßenraum zu nehmen, um wieder Platz für urbane Funktionen zu schaffen. Zum Beispiel Bewegungsräume für Nahmobilität, die allen Bevölkerungsgruppen zugute kommt.

Mehr Nahmobilität

Vor dem Hintergrund, dass heute mehr Wege für Freizeit Zwecke als für den Berufsverkehr zurückgelegt werden, sollten die Chancen der nicht motorisierten Nahmobilität genutzt und ausgebaut werden. Zum Beispiel durch Ausbau des Radverkehrsnetzes, Öff-

nung von Einbahnstraßen in Gegenrichtung, Einrichtung von sicheren Überquerungsmöglichkeiten, Erhöhung der Aufenthaltsqualität für Fußgänger.

Wichtige Nahversorgung

Der Tante-Emma-Laden um die Ecke ist nicht nur „romantisch“, sondern erfüllt unter den Maßgaben der „Stadt der kurzen Wege“ wichtige Funktionen. Wohngebiete, in denen auch größere Supermärkte und Dienstleister angesiedelt sind, haben viele Vorteile, die genutzt werden sollten.

Standortvorteil

Naherholung

Wohnungsnaher Freizeit-, Spiel- und Erholungsmöglichkeiten, die ohne das Auto erreichbar sind, müssen stärker gefördert werden. Sie laden zu mehr Bewegung ein und erhöhen die Attraktivität einer Stadt. Ein Standortvorteil, der beim Werben der Städte um junge Familien immer größere Bedeutung gewinnt!

Fazit:

Was Kinder brauchen

Viel Platz – also großzügig dimensionierte Aufenthalts- und Spielräume und sichere Verkehrswege. Und dies im gesamten Wohnumfeld, denn der Aktionsradius von Kindern und damit auch die Gefahrenzone bezieht sich auf das gesamte Wohnumfeld und vergrößert sich mit zunehmendem Alter!

Die Eisenbahn: Ihr hängt euch hintereinander ein und fahrt langsam mit Geschnaufe den Berg hoch, rechts und links, haltet quietschend an und verliert sogar einen Wagen ...



Kinder BEWEGEN

– Eltern, Kindergärten, Schulen

Kindergärten und Schulen

Oftmals wird der Bewegungsförderung und dem Sportunterricht in Kindergarten und Schule nur ein untergeordneter Stellenwert eingeräumt – zu Unrecht.

Es müssen nicht gleich alle Konzepte und Lehrpläne geändert werden, um mehr Bewegung in Kiga und Schule zu bringen. Schon mit einfachen Mitteln lässt sich die „bewegte Schule“ und der „Bewegungskiga“ realisieren.

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass **alle** Kinder die Bewegungsangebote

als positiv erfahren und Schwächen Einzelner nicht von anderen Kindern mit Hänseleien und Spott quittiert werden.

Denn zuallererst muss Bewegung Spaß machen!

Vielfältige Infos und Tipps sowie Best-Practice-Beispiele, die jede Pädagogin und jeder Pädagoge rasch und unkompliziert umsetzen kann, stehen dazu für Sie im Internet bereit.

Zum Beispiel:
www.fahrradfreundlich.nrw.de
www.springmaeuschen.de
www.kleinkinderturnen.de
www.kindergartenpaedagogik.de

Bei Wind und Wetter ...

... lassen Sie sich von der Jahreszeit inspirieren – und z. B. einen Drachen steigen ...

PS: Die Ideen zu den Bewegungsspielen kommen vom Kindersportzentrum „Springmäuschen“ – herzlichen Dank!



Eltern werden aktiv

Eltern haben viele Gründe, ihr Kind vornehmlich im Pkw zu befördern: Sie haben Angst, dass ihr Kind von Fremden angesprochen wird, dass es von älteren Kindern gehänselt wird, dass es verunglückt, aber auch, weil es so schön bequem ist. Der Weg zu Fuß oder auf dem Fahrrad dauert natürlich länger, denn Kinder gehen selten ausschließlich zielorientiert! Aber: Es ist ein Trugschluss, dass Kinder im Auto besonders sicher sind – im Jahr 2003 starben 45 % der Kinder im Pkw. Kinder müssen in ihrem Umfeld auf Entdeckungsfahrten gehen, damit sie sich selbst und ihre Umwelt

erfahren und kennen lernen. Das geht aber nicht im Auto, auch nicht per Mausclick, nicht mit dem GAME BOY® und auch nicht vor dem Fernseher.

Fazit: Fördern Sie die eigenständige Mobilität Ihres Kindes. Üben Sie mit ihm die ersten selbständigen Schritte im Wohnumfeld. Helfen Sie ihm bei der Einübung eines sicheren Schulweges und motivieren Sie zu Gruppensportarten, z. B. im Verein. Sie können auch aktiv werden, indem Sie Schülerlotse oder Schulbushelfer werden, aktiv an Schulwegplänen mitarbeiten oder Gehgemeinschaften gründen. **Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!**



Herausgeber:

Arbeitsgemeinschaft

„Fahrradfreundliche Städte und Gemeinden in NRW“

Geschäftsführer Dipl.-Ing. Harald Hilgers

Konrad-Adenauer-Platz 17

47803 Krefeld

Tel.: 0 21 51/86-42 83

Fax: 0 21 51/86-42 69

E-Mail: info@fahrradfreundlich.nrw.de

www.fahrradfreundlich.nrw.de

Mit freundlicher Unterstützung von

Bundesministerium für Verkehr,
Bau- und Wohnungswesen

Ministerium für Verkehr,
Energie und Landesplanung
des Landes Nordrhein-Westfalen

Stadt Köln

Koelnmesse

© Köln, August 2004

Konzept, Gestaltung und Umsetzung:

P3 Agentur für Kommunikation und Mobilität, Köln

Fachliche Beratung:

Planerbüro Südstadt, Köln



Arbeitsgemeinschaft
Fahrradfreundliche Städte
und Gemeinden
in Nordrhein-Westfalen

NRW.