

August 2013



Baby und Familie

www.baby-und-familie.de



Bewegung lieben lernen

Mehr Sport für Kleine!



Schlafen statt Schreien

EINE GUTE NACHT

Baby und Familie erhalten Sie jeden Monat neu in Ihrer Apotheke





BEWEGT EUCH, Kinder!

Gute Gründe dafür gibt es viele. Der Beste: Es macht **EINFACH GLÜCKLICH!** Wie mehr Bewegung in den Alltag kommt: Aktiv-Tipps für jedes Alter

Von Peggy Elfmann

Die heiligen Stätten meiner Eltern kannte ich schon als Säugling. Sie nahmen mich fast täglich dahin mit: in die Turnhalle oder auf den Sportplatz. Vormittags unterrichteten sie ihre Schüler, nachmittags trainierte mein Vater den Leichtathletik-Nachwuchs. Ich schlief währenddessen friedlich im Kinderwagen, später machte ich die ersten Laufversuche auf dem Stadiongrün und buddelte im Sand der Weitsprunganlage. Meine Eltern waren Sportlehrer von Beruf – mit ganzem Herzen. „Das arme Kind“ wurde ich öfter bemitleidet. Als ich in der zweiten Klasse war, ließ mich mein Vater im Verein mittrainieren. „Muss das sein?“, fragten die Skeptiker in unserer Familie. „Endlich“, freute ich mich. Montags und freitags gingen wir ins Stadion oder in die Turnhalle.

Dort warteten meine Freundinnen, und gemeinsam rannten und sprangen wir.

Eine bewegte Kindheit bringt den Kleinen viele Vorteile. „Aktivität regt die Herz-Kreislauf-Tätigkeit an, fördert die Fettverbrennung, stärkt die Knochen und beugt Haltungsschäden vor“, sagt Prof. Dr. Swantje Scharenberg, Leiterin des Forschungszentrums für den Schulsport und Sport von Kindern und Jugendlichen in Karlsruhe. Auch für die Psyche ist Bewegung extrem wichtig. „Kinder brauchen motorische Herausforderungen, um sich positiv zu entwickeln“, so die Sportwissenschaftlerin. Es schult Koordination und Gleichgewicht, trainiert Ausdauer und Kraft – und macht es Kindern so leichter, im Alltag zurechtzukommen. Da-

zu kommt: Aktivität ist wie Futter für das Gehirn. Hermann Städtler, Direktor der prämierten Fridtjof-Nansen-Grundschule in Hannover und Leiter des Projekts „Bewegte Schule“ sagt: „Bewegung und Lernen sind untrennbar miteinander verbunden.“ Studien bestätigen das. „Kinder, die körperlich aktiv sind, schneiden in der Schule besser ab und können mit Stresssituationen besser umgehen“, sagt Dr. Jens Bucksch, Gesundheitswissenschaftler an der Universität Bielefeld.

Damals wusste ich von diesen positiven Effekten nichts. Ich trainierte vor allem aus einem Grund: weil es mir Spaß machte. Schon als Kleinkind sei ich ständig herumgeflitzt und -geturnt, erinnern sich meine Eltern. Ich kannte es aber auch nicht anders. Unsere Frei-

zeit als Familie drehte sich immer auch um den Sport. Wir radelten zum See, schwammen durch, spielten Federball. Zu unseren Urlauben gehörten Wanderungen und Radtouren. „Das Bewegungsverhalten der Kinder wird durch das Verhalten ihrer Eltern geprägt“, so Jens Bucksch. Kinder von aktiven Müttern und Vätern bewegen sich mehr als Kinder nicht-aktiver Eltern.

„Eigentlich ist Bewegung für Kinder ein Grundbedürfnis“, sagt Sportlehrerin Sylke Gerhardt, die sich beim ESV-München um den Nachwuchs kümmert. „Alle Kinder bewegen sich gerne, auch die dicken.“ Damit die Bewegungsfreude nicht abhandenkomme, rät sie Eltern, ihren Nachwuchs von früh an dabei zu unterstützen. Bloß wie gelingt das ▶

Getty Images/Taxi; plampicture/Elliot Elliot; W&B/Forella (2)





nach einem anstrengenden Tag im Job? Wie bringt man Sport im Alltag unter, wenn man auch einkaufen und kochen muss? Seit ich Mutter bin, kommt der Sport viel zu kurz. Ich kann nicht mehr viermal in der Woche trainieren, sondern schaffe es höchstens am Sonntag, eine Runde im Park zu joggen. Reicht das, um ein sportliches Vorbild zu sein? Die Aussagen der Experten beruhigen mich. Am wichtigsten sei es, dem Nachwuchs alltägliche Bewegung vorzuleben und viele Freiräume zu bieten. Das fängt schon bei Babys an: Sie brauchen viele Gelegenheiten zum Strampeln und Drehen, statt nur in der Wippe zu liegen.

ner vierjährigen Tochter die Hand anbieten, wenn sie auf der schmalsten Mauer balancieren will, sie auf ruhigen Wegen mit dem Roller dösen lassen. Auf dem Spielplatz darf sie auf dem Stangengleiter rutschen und in zwei Metern Höhe hangeln. Ich gebe zu: Das fällt nicht leicht, aber ich erlebe, wie flink und sicher sie sich bewegt.

Spätestens mit der Einschulung werden aus vielen Kindern Bewegungsmuffel. „Zwischen dem elften und 15. Lebensjahr sinkt der Anteil körperlich aktiver Kinder drastisch. Mehr als 80 Prozent der Jugendlichen bewegen sich zu wenig“, sagt Jens Bucksch, der dies in einer Studie herausgefunden hat. Das liegt auch am System Schule. Hermann Städtler kritisiert: „Viel zu viele Lehrer glauben, dass man nur im Sitzen lernen kann.“ Projekte wie an seiner Schule zeigen jedoch, wie Kinder und Lehrer von mehr Aktivität in der Schule profitieren (siehe Seite 18). Doch Kitas und Schulen stehen auch oft vor einem praktischen Problem: Vielen Lehrenden fehlt eine entsprechende Ausbildung, zu wenig Personal ist der Grund dafür, dass Sport-

„Je älter Kinder sind, umso mehr möchten sie sich ausprobieren. Das zeigt sich vor allem in der Bewegung“, sagt Jens Bucksch. Kinder haben eine innere Motivation, sich stets zu verbessern. Deshalb balancieren sie über jede Mauer, statt auf dem Fußweg zu gehen, oder rasen mit dem Rad. „Wir sollten sie einfach machen lassen und nicht bremsen“, rät Hermann Städtler. Für mich heißt das: mei-



unterricht oft ausfällt. Letzteres beklagen 61 Prozent der Eltern mit minderjährigen Schulkindern in einer Umfrage von *Baby und Familie*. Wann immer es geht, sollten Eltern daher für mehr Aktivität sorgen und die Freizeit aktiv gestalten. Zwei Drittel der Eltern sagten in der Umfrage, dass sie einen sportlichen Ausgleich zur Schule schaffen.

Kinder im Schulalter wollen mit Gleichaltrigen Sport treiben, das geht am besten im Verein. Auch für mich war der Sportverein mit 14, 15 Jahren wichtig, weil dort meine Freundinnen waren, erste Lieben entstanden. Heute liegen meine Medaillen im Schrank, aber die Freundschaften spielen noch immer eine Rolle. In der *Baby und Familie*-Umfrage gaben aber auch 63 Prozent der Befragten an, dass Sportangebote für viele Eltern zu teuer seien. Swantje Scharenberg gibt da den Tipp: „Über die Jobcenter kann man einen Zuschuss für den Sportverein beantragen.“ (Infos unter www.bildungspaket.bmas.de). Es geht aber auch ohne Verein. „Oft genügen einfache Dinge“, sagt Sylke Gerhardt. „So oft wie möglich rausgehen, durch den Wald laufen, im Sommer an den See fahren, mit Inlineskates unterwegs sein.“

Auch wenn mir heute die Zeit für viel Sport fehlt, aktiv ist meine Familie trotzdem. Morgens radeln wir in die Kita, nachmittags klettert meine große Tochter auf dem Spielplatz. Mittwochs lernt sie im Verein werfen, rennen, springen und hat viel Spaß dabei. Danach kommt sie manchmal, etwas verschwitzt, angerannt und sagt: „Wenn ich groß bin, werde ich Sportlehrerin!“ ▶

BEWEGUNGSDIEN FÜR

- Kleinkinder**Seite 14
- Kindergartenkinder**Seite 16
- Schulkinder**Seite 18

planpicture/Zac Macaulay, W&B/Fotolia

08/2013



Trockene Nächte für einen schönen Morgen.



1 Pampers = 1 trockene Nacht

Seit 40 Jahren dreht sich bei Pampers alles um Babys. Wir wissen, was Babys brauchen, um gut gelaunt aufzuwachen: Schlaf und eine Windel, die sie trocken hält. Deshalb hat Pampers die einzigartige Extra-Schlaflage. Zusammen mit Pampers Sensitive Feuchttüchern schenkt sie Ihrem Baby den Goldenen Schlaf, den es für einen schönen Morgen braucht.

Pampers - wir feiern 40 Jahre Liebe, Schlaf und Spiel.



0 bis 3 Jahre Mobil werden

Für **KLEINKINDER** gibt es eine ganze Menge zu entdecken. Das fördert ihre Freude an Bewegung

SICHER IM NASS

Wenn Kinder anfangen, alleine zu laufen, wollen sie ihre Umgebung erkunden. Das ist gut so, nur können manchmal leider auch Unfälle passieren. Zum Beispiel wenn **ein Teich in der Nähe** ist. „Wenn Kinder nicht mit Wasser vertraut sind, kann es für sie **lebensgefährlich werden**“, sagt Dr. Lilli Ahrendt, Sportwissenschaftlerin an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Deshalb rät sie Eltern, mit ihren Ein- und Zweijährigen **regelmäßig ins Schwimmbad** zu gehen. Ideal sind auch Wassergewöhnungskurse. Die Kleinen trainieren dort ihren Atem sowie ihre Arm- und Beinmuskeln. Zudem schulen sie das Gleichgewicht, „und das viel intensiver, als es an Land möglich ist“, erklärt Lilli Ahrendt. „Die Kinder machen im Wasser praktische Lebenserfahrung und üben spielerisch hineinzufallen. Praktischer Nebeneffekt: „Wenn der Kopf nass wird, üben sie Haarewaschen“, so die Kölner Expertin.

DER FIT-TIPP

Probieren Sie im Schwimmbad den **Trophäengriff** aus. „Er ist ideal für Kinder, um die Selbstrettung zu proben“, sagt Lilli Ahrendt. Dabei fassen Mutter oder Vater das Kind von hinten an der Taille und schieben es nach vorne, etwa zum Spielzeug, und zurück. Wichtig: Das Kind sollte kein Wasser schlucken! Mehr Übungen finden Sie auf: www.baby-und-familie.de/Magazin



RHYTHMUS SPÜREN

Mit dem Popo wackeln, in die Knie gehen oder den Kopf schütteln – bei **Musik** können kleine Kinder nicht stillhalten. „Wenn sie Lieder hören oder singen, wollen sie sich dazu bewegen“, sagt Andrea Röther, Übungsleiterin für Kinderturnen und -tanzen und Referentin beim Badischen Turner Bund aus Waghäusel bei Karlsruhe. „Eltern sollten das nutzen und sich möglichst viel mit ihren Kleinkindern zu Musik bewegen und tanzen“, rät sie. Dabei schulen die Kinder ihr **Rhythmusgefühl**, aber auch Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer. Deswegen singt Andrea Röther auch in ihren Turn- und Schwimmstunden. „Eltern finden das anfangs meist ungewöhnlich. Aber Bewegung mit Musik ist etwas Besonderes, weil Kinder kreativ sein können, mit allen möglichen Bewegungen“, erzählt sie. Ihr Tipp zum Nachmachen: **Zu Hause eine Tanzstunde** mit dem Nachwuchs einlegen, zu verschiedenen Musikstilen mal schreiten, flitzen, hüpfen, strecken, rollen, krabbeln...



„Bei Dominic dreht sich alles um Bälle. Egal ob im Garten oder im Wohnzimmer, er will immer Fußball spielen, mit großen oder kleinen Bällen, mit Tennis- oder Wasserbällen. Und manchmal nimmt er seine Bälle mit ins Bett.“

CHRISTINE MÜLLER, DOMINICS MUTTER.
Der Dreijährige geht mit seiner Mama zum Turnen und fährt gerne Laufrad

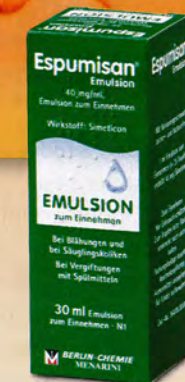
SCHRITTWEISE VORWÄRTS

Viele Eltern können es kaum erwarten und schenken ihrem Kind zum zweiten Geburtstag ein Laufrad. Die Freude beim Nachwuchs ist groß, aber fahren kann und will er oft nicht. „Die Motivation zum Laufradfahren sollte immer vom Kind kommen“, sagt Petra Bartram-Burde, Sportlehrerin und -therapeutin aus Stemwede bei Osnabrück. „Eltern können es ihren Kindern nicht beibringen. Das tun sie alleine, wenn sie so weit sind.“ **Sich mit dem Gerät vertraut machen**, das sollte für alle Kinder der erste Schritt sein, rät die Expertin. Dazu gehört: das Laufrad ausgiebig untersuchen, eine Runde schieben und auf dem Sattel Platz nehmen. „So bekommen die Kleinen ein Gefühl für die Balance. Wenn sie Vertrauen gefasst haben, trauen sie sich loszufahren“, erklärt Petra Bartram-Burde, die beim Osnabrücker Turnerbund Laufradstunden anbietet, in denen Kinder auf einem Parcours ihr Gefährt ausprobieren können. Anfangs müssen Eltern geduldig nebenherlaufen. Das Wichtigste: Die Laufradgröße muss stimmen. „Das Kind sollte mit beiden Füßen am Boden stehen können“, erklärt die Expertin. „Der Abstand zwischen Sattel und Lenker darf nicht zu weit sein, beides sollte sich verstellen lassen.“

Von Holzrädern rät sie ab: „Sie lassen sich nicht individuell anpassen. Außerdem sind sie schwer und für Kinder nicht so leicht zu handhaben.“ Die meisten Kleinen haben die Technik schnell raus und sausen durch die Gegend. Wichtig: Auf den Kopf gehört ein Helm. Fahrradhandschuhe bewahren vor Verletzungen bei einem Sturz. Und: „Kleine Kinder können noch keine Verkehrsregeln beachten“, warnt die Expertin. „Eltern sollten deshalb mit den Radanfängern Schritt halten oder sie nur in geschützten Räumen fahren lassen.“



3-Monatskolik verschlafen ... ist einfach Gold wert



Auch zugelassen als Erste Hilfe bei Spülmittelvergiftungen

- bei blähungsbedingter **3-Monatskolik**
- **schnell, sanft und sicher; wirkt nur in Babys Darm**
- **ohne Alkohol, Zucker, Farbstoffe und Lactose**

Espumisan® Emulsion. Wirkstoff: Simeicon. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, z. B. Blähungen (Meteorismus), Völlegefühl, Säuglingskoliken (Dreimonatskoliken). Zur Vorbereitung von Untersuchungen im Bauchbereich, wie z. B. Röntgen, Sonographie (Ultraschall) und Gastroskopie. Als Entschäumer bei Vergiftungen mit Spülmitteln (Tensiden). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese **Gratis-App** gehört auf jedes **Smartphone**, weil sie **Kinderleben retten kann!**

Jetzt gratis
Downloaden



www.kigiApp.de



Weitere Espumisan® Ratgeber zu „Kinder und Gift“ und „3-Monatskoliken“ finden und bestellen Sie **gratis** auf: www.espumisan.de

4 bis 6 Jahre Neues wagen

Nie wieder im Leben sind Kinder so **BEWEGUNGSFREUDIG** wie jetzt. Das können Eltern ausnutzen. Was dem Nachwuchs Spaß macht

WOHLFÜHLEN IM WASSER

Klar, Kinder sollten **schwimmen lernen**. Aber wann ist der beste Zeitpunkt dafür? „Im letzten Kindergartenjahr“, empfiehlt Lilli Ahrendt von der Sporthochschule Köln. „Dann sind Kinder meist sehr lernbereit und haben ein gutes Balancegefühl, etwa durch das Radfahren.“ Eine andere wichtige Voraussetzung: Kinder sollten mit dem Wasser vertraut sein. „Das unterschätzen viele Eltern“, sagt Sportwissenschaftlerin Ahrendt. Und so lernen die Kleinen, sich im Wasser wohlfühlen: im Beisein der Eltern in brusttiefes Wasser springen, sich auf die Arme der Eltern legen und im Wasser schweben, den Kopf ins Wasser tauchen und wie ein Fisch blubbern, mit Freunden Hüpf- und Ballspiele im flachen Wasser machen oder einfach durch den Rasensprenger flitzen.

DER FIT-TIPP

Balancieren kann man auf Mauern oder Bordsteinen. Eltern können es auch gezielt fördern: Legen Sie ein dickes Seil auf den Boden, und lassen Sie Ihr Kind darauf laufen. Anfangs kann es die Arme zur Seite ausbreiten. Wer schon ein kleiner Profi ist, versucht auf Zehenspitzen oder mal in die Knie zu gehen.



„Am Wochenende fahren wir oft in die Berge zum Klettern oder Wandern. Ich fahre auch gerne Skateboard. Am allerliebsten mag ich Turnen an den hohen Geräten. Da kann ich an den Ringen in der Luft schwingen.“

HELENA, 6 JAHRE, geht zum Tanzen und Turnen und klettert immer montags in der Halle



RICHTIG ROLLEN

Endlich ein Fahrrad, endlich zu den Großen gehören – das wollen Kindergartenkinder. Also **ab aufs Rad**, schon mit vier Jahren? „Wenn die Kinder das wollen, spricht nichts dagegen“, sagt Petra Bartram-Burde, Sportlehrerin beim Osnabrücker Turnerbund. „Vor allem Kinder, die mit dem Laufrad geübt sind, fahren innerhalb kurzer Zeit Fahrrad.“ **Stützräder brauchen sie nicht**. Aber auch Kleine ohne Laufrad-Erfahrung sollten auf die Stützen verzichten: „Wenn ein Kind damit fährt, kann es sein Gleichgewicht nicht schulen, da es immer abgefangen wird“, erklärt Bartram-Burde. Kinder müssen mit dem Körper erfahren und üben, wie sie in Balance bleiben. Auch Kindergartenkinder können noch nicht am **Straßenverkehr** teilnehmen. „Das geht erst ab zehn Jahren“, so die Expertin. Vorher müssen Eltern ihnen im Verkehrschaos zur Seite stehen.

„SPIELPLÄTZE SIND MEIST ZU LANGWEILIG“



Peter Bechert ist Ingenieur und leitet das Fachgebiet Spieleinrichtungen der Stadt Nürnberg. Er ist für öffentliche Spielplätze zuständig

Sechs Meter hohe Kletternetze, Stangengleiter, extragroße Wipböden – das alles gibt es viel zu selten. Auch weil Eltern die Gefahr fürchten. Dabei brauchen Kinder das Risiko, sagt unser Experte

Warum muss ein Spielplatz mit Risiken verbunden sein?

Weil nur dann die Bewegung auch Qualität hat. Spielplätze mit Geräten, die Bewegungen vorgeben und die sich streng an die Sicherheitsnormen halten, sind langweilig. Kinder brauchen vielseitige Herausforderungen. Gut sind Geräte, bei denen Kinder mitdenken müssen, wie Seilstrukturen, die sich um die eigene Achse drehen oder Leitern mit verschiedenen hohen Stufen. Die Kinder müssen dann überlegen, umgreifen, hangeln, mal einen kleinen und mal einen großen Schritt machen.

Und was ist mit der Unfallgefahr?

Die Sicherheitsnormen müssen natürlich eingehalten werden. Aber es gibt einen Spielraum, und den nutze ich. Risiken müssen kalkulierbar sein. Wenn Kinder von einem Punkt zum nächsten springen oder hangeln, müssen wir dafür sorgen, dass sie nicht zu Schaden kommen, wenn der Versuch misslingt – etwa durch Fallschutz. Was oft missverstanden wird: Die Norm ist nicht dafür da, sämtliches Risiko auszuschließen. Sie soll schwere Unfälle verhindern, aber nicht blaue Flecke oder Schrammen.

Ab und an beschweren sich bei Ihnen dennoch Eltern, dass die Geräte zu gefährlich seien...

Ja, und dann liegt es meist daran, dass ihre Kinder noch zu klein dafür sind. Bei hohen Kletteranlagen installieren wir einen so-

genannten Einstiegsfilter. Die Kinder kommen also nur an die Seilbahn, Rutsche oder das Balancierteil, wenn sie einen Stamm mit kleinen Kerben hochklettern. Wenn Eltern ihre Kinder dort hochheben, umgehen sie den von uns gesetzten Einstiegsfilter.

Also lieber weniger eingreifen?

Ja. Eltern sollten ihre Kinder alleine machen lassen. Durch das Umgehen der Einstiegsfilter bringen sie ihr Kind in Gefahr. Denn ihm fehlt ein wichtiger Entwicklungsschritt. Eltern können ihren Kindern ruhig vertrauen. Wenn Kinder klettern, haben sie immer eine Dreifachsicherung, sichern sich immer mit zwei Händen und einem Fuß oder zwei Füßen und einer Hand ab. Kein Kind wird am Klettergerüst einfach loslassen.

Rutsche, Schaukel, Wippe – ist das dann überhaupt noch attraktiv?

Schaukeln, Rutschen und Wippen sind Grundbedürfnisse von Kindern. Aber es gibt einfache, langweilige Geräte und anspruchsvolle. Statt einer Rutsche ist ein Stangengleiter, also zwei parallel verlaufende Stangen, herausfordernder. Wer das nicht kann, wird da nicht herunterrutschen. Es ist wichtig, dass wir Mut zum Risiko haben, denn Kinder profitieren davon. Studien zeigen, dass Höhenangst vor allem bei Kindern auftritt, die nie von einem erhöhten Punkt gefallen sind. Kinder, die wenig Bewegungserfahrungen machen, schätzen ihren Körper falsch ein und fallen öfter. ▶

Flonliner/Westendörfl, W&B/Jako-O GmbH, Robert Eichhorn, privat, Illustration: W&B/Martina Ibelherr

7 bis 10 Jahre

Aktiv bleiben

Damit **KINDER IN DER SCHULE** gut lernen können, brauchen sie auch viel Bewegung. Am besten jeden Tag

DER LAUFENDE SCHULBUS

Klar geht es schneller, wenn man das Kind zur Schule fährt. Man nimmt ihm aber auch etwas. „Denn Kinder brauchen schon **vor der Schule Bewegung**“, sagt Sportwissenschaftlerin Swantje Scharenberg. Eine Alternative ist der **Walking Bus**: Zwei Erwachsene gehen einen festgelegten Weg zur Schule und sammeln dabei acht bis 14 Kinder an festen Punkten ein. Mehr Informationen: www.walking-bus.de. Wenn es ohne Auto nicht geht, rät Scharenberg: „Nehmen Sie andere Kinder mit, und halten Sie 500 Meter vor der Schule. In Gemeinschaft läuft es sich besser.“

DER FIT-TIPP

Mit Bällen werfen und fangen ist nichts für Mädchen? Stimmt nicht! Aber viele Mädchen mögen es nicht, weil sie meist nicht so weit werfen können wie Jungen. Tipp von Sylke Gerhardt: „Dranbleiben und mit dem Kind üben. Mit dem Können kommt der Spaß meist von alleine!“ So können Eltern mit dem Nachwuchs **werfen üben**: Das Kind bestimmt mit einem Seil oder Reifen auf der Wiese, wohin und wie weit es werfen möchte. Oder: Ball an die Wand werfen und die Stelle beim nächsten Wurf wieder versuchen zu treffen. „Fangen lernen kann man gut mit Pilates- oder Wasserbällen, weil sie ganz weich sind und nicht wehtun“, sagt die Expertin.



plandscape/Marie Docher, W&B/Jako-O GmbH, Deutscher Olympischer Sportbund; privat; Illustration: W&B/Martina Ibelherr

MEHR BEWEGUNG IM UNTERRICHT

Wie bringt man mehr Aktivität in die Schule? Hermann Städtler erzählt, was aus seiner Fridtjof-Nansen-Grundschule in Hannover eine bewegte Schule macht:

Der Unterricht: „In der 90-minütigen Schulstunde darf jedes Kind fünf Minuten Auszeit nehmen. Die Kinder können in der Stunde auch stehen oder liegen. Frei- und Projektarbeit spielen eine wichtige Rolle.“

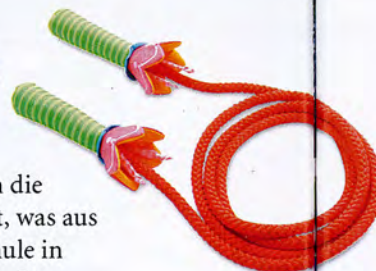
Die Räume: „Wir haben vorwiegend bewegliche, ergonomische Möbel. Dadurch hat sich die Konzentrationsfähigkeit der Kinder um 30 Prozent gesteigert.“

Die Pausen: „Bei uns gibt es zwei große Pausen à 30 Minuten. Jede Klasse hat eine Kiste mit Seilen, Bällen, Gummi-Twists, die die Schüler in den Pausen mit rausnehmen und sich dann bewegen.“

Der Pausenhof: „Die Außenräume sind so gestaltet, dass Kinder viele Bewegungsverführungen finden, also Kletterstrukturen, Reckstangen, Kontaktschaukeln und viele Bäume zum Klettern.“

Der Sport: „Es gibt zweimal die Woche 45 Minuten Sportunterricht. Zusätzlich hat jede Klasse täglich zehn Minuten Bewegungszeit.“

Zum Nachmachen: „Bei Vorträgen mehr Körpersprache benutzen, Sitzordnungen häufig wechseln, beim Vokabellernen durch den Raum gehen.“



EINE FRAGE DES TALENTS?

Tischtennis, Hockey oder Ballett – wo die Stärken eines Kindes liegen, lässt sich im jungen Alter meist nicht so einfach sagen. Das Gute: Es ist auch **gar nicht wichtig**. „Bis zum Alter von zehn Jahren sollten alle Kinder die motorischen Grundlagen wie Laufen, Springen, Werfen und Fangen lernen“, sagt Sylke Gerhardt. „Eine **vielseitige Grundausbildung** ist wesentlich, weil Kinder sich so ganzheitlich entwickeln.“ Studien zeigen, dass frühe Spezialisierungen zu Haltungs- und Bewegungsschwächen führen können. Sylke Gerhardt leitet beim ESV-München die Kindersportschule. Dabei probieren die Kinder jede Sportart. „So merken sie selbst, was ihnen den meisten Spaß bereitet“, sagt die Expertin. „Und das ist häufig die Sportart, worin sie das meiste Talent haben.“ Ihr Tipp: „Die Kinder in viele Sportarten hineinschnuppern lassen.“



„Ich finde es doof, dass wir unsere Doppelstunde Sport am Nachmittag haben. Sie fällt nämlich oft aus. In der Stunde am Vormittag können wir gar nicht so viel machen. Wenn ich nach Hause komme, gehe ich deshalb gleich raus: zum Rollerfahren oder Fußballspielen.“

JOHANNA, 8 Jahre, geht einmal pro Woche auch noch zum Turnen in den Verein

DER TEST FÜR ALLE

Sie wollen als ganze Familie mal testen, wie sportlich Sie sind? Möglich ist das mit dem **Deutschen Sportabzeichen**. Seit diesem Jahr können es auch Kinder ab sechs Jahren erwerben. Das Abzeichen bekommt, wer in den vier Kategorien Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Ausdauer seine Fähigkeiten unter Beweis gestellt hat. Infos auf www.deutsches-sportabzeichen.de Swantje Scharenberg, die die Bedingungen fürs Turnen festgelegt hat, sagt: „Es geht nicht um Perfektion, sondern um Spaß an der Bewegung und Mut zur individuellen sportlichen Leistung.“



Die super-softe Innovation aus dem Haus Alvi!

NOCH NIE WAR DAS ALVI® BABY-MÄXCHEN SOOO SUPER-SOFT!

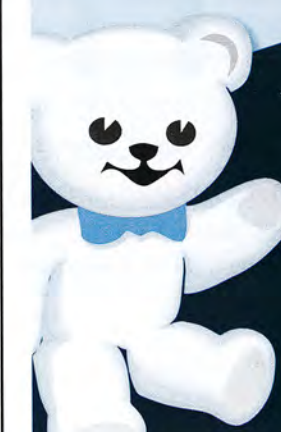
Entdecken Sie das kuscheligste Baby-Mäxchen® aller Zeiten: Dank natürlicher Enzyme ist es uns gelungen, eine einzigartig weiche Stoffoberfläche zu erzeugen. Super sanft zu Babys Haut, spürbar weicher im Griff, in zwei trendigen Dessins! Vergleichen Sie und spüren Sie den Unterschied.



Baby-Mäxchen® SuperSoft

Warum Alvi® SuperSoft?

- ★ veredelte, extrem weiche Stoffoberfläche durch natürliche Enzyme
- ★ besonders pflegeleicht, weil weniger anfällig für Schmutz und Flecken
- ★ weniger Fusseln und Knötchen, dadurch lange schön und super-soft



Alvi® Für Ihr Kind das Beste

Die komplette Schlafumgebung von Alvi:

- Alvi® Baby-Mäxchen®
- Alvi® Matratzen
- Alvi® Schlafmöbel

www.alvi.de