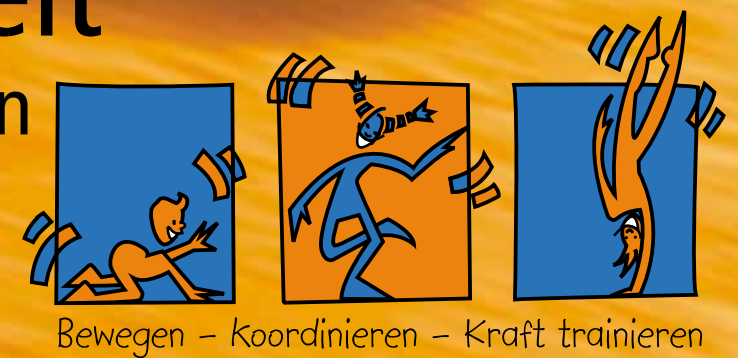


# Aktive Kindheit

– gesund durchs Leben





« Kinder, die sich bewegen, sammeln wertvolle Erlebnisse – und das nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene. Wer sich bewegt, ist auch im Kopf beweglich. Wenn die Kinder erst spüren, was in Bezug auf Bewegung alles möglich und lernbar ist, so ist ein grosses Ziel erreicht. Sicher gibt es Kinder, die in gewissen Bereichen talentierter sind als andere. Ich habe allerdings die Erfahrung gemacht, dass das Umfeld, die Motivation, der Einsatz und die Lust an der Bewegung für die Ausschöpfung der eigenen Möglichkeiten oft viel entscheidender sind, als die eigentliche Begabung.»

Johannes Muntwyler  
Zirkusdirektor, [www.circus-monti.ch](http://www.circus-monti.ch)



« Mit dem Konzept für eine Sportpolitik in der Schweiz möchte der Bundesrat den Anteil der Bevölkerung, der sich regelmässig bewegt, erhöhen, in dem er die Bedeutung von Bewegung und Sport für die Gesundheit der Bevölkerung kommuniziert. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Haltungsschwächen und motorische Defizite wie z. B. Gleichgewichtsunsicherheiten belasten einen Grossteil der Bevölkerung in steigendem Masse. Konsequenz ist eine Verschlechterung der persönlichen Verfassung der Betroffenen und der daraus resultierende finanzielle Mehraufwand für die medizinische Versorgung. Das bereitet mir grosse Sorgen. Deshalb wollen und müssen wir langfristig greifende Massnahmen umsetzen. Das Projekt «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» kann einen wertvollen Beitrag leisten.»

Samuel Schmid, Bundesrat  
Vorsteher des Eidgenössischen  
Departements für Verteidigung,  
Bevölkerungsschutz und Sport

Roger Federer  
Tennispieler  
[www.rogerfederer.com](http://www.rogerfederer.com)

« Ich war immer sehr aktiv, schon als ich klein war. Meine Eltern waren beide sehr sportlich, vor allem meine Mutter. Sie ist heute aktive Golferin und hat früher Tennis, Landhockey und Volleyball gespielt. So bin auch ich zum Sport gekommen. Fussball, Tennis, Basketball und andere Sportarten gehörten schon sehr bald zu meinen Lieblingsbeschäftigungen. Diese vielseitige Basis ist sicher ein wichtiges Fundament für meine heutigen Erfolge im Spitzensport.»

« Ich muss mich bewegen und ich möchte mich bewegen – das gehört zu meinem Leben. Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und dort gab es unzählige Gelegenheiten. Ein Fass oder ein Seil genügte beispielsweise, um spielerisch das Gleichgewicht zu üben. Bei allen Beschäftigungen auf dem Hof eignete ich mir eine natürliche Grundkondition an. Dank diesem vielseitigen Bewegungsschatz lernte ich später neue Bewegungen und Sportarten relativ leicht. Mein Mann und ich sind heute beide sehr aktiv. Unsere drei Söhne sind dadurch schon früh mit verschiedenen Sportarten in Kontakt gekommen. Bewegung und Sport sind ein Ausgleich zum Alltag und leisten einen entscheidenden Beitrag fürs persönliche Wohlbefinden. Das Projekt «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» spricht mir aus dem Herzen. Ich stehe voll dahinter.»

Erika Reymond-Hess  
ehemalige Skirennfahrerin  
[erika.reymond@bluewin.ch](mailto:erika.reymond@bluewin.ch)

« Ein gesundes Gleichgewicht zu finden zwischen körperlicher Aktivität und Multimediaangeboten gehört heute zu den wichtigsten Aufgaben der Eltern! Ich war als Kind ein Wirbelwind. Der Sport ist darum sehr früh zu einem wichtigen Ventil für meine Energien geworden. Ich übte damals jeden Abend eine andere Aktivität aus – Fussball, Volleyball, Judo, Tanz, Leichtathletik. Auf der Suche nach dem inneren Gleichgewicht haben meine Eltern eine entscheidende Rolle gespielt: Sie haben mich unterstützt, wo sie nur konnten und mich zu diesen vielfältigen Erfahrungen ermuntert. Ich bin ihnen sehr dankbar.»

Sergei Aschwanden  
Judoka, [www.sergei.ch](http://www.sergei.ch)





## Aktive Kindheit

# EIN RAD FÜRS LEBEN

**Es scheint immer mehr Kinder zu geben, die an leichten Bewegungsaufgaben wie dem Hampelmann oder dem Purzelbaum scheitern. Wo liegen die Gründe und welche Konsequenzen ziehen wir daraus? Lukas Zahner, Leiter des Projekts «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben», kennt die Antworten.**

Janina Sakobielski

**Es gibt Kinder, die im Kindergarten nur mit grosser Mühe über einen Baumstamm balancieren können oder sich auf dem unebenen Waldboden unsicher fortbewegen. Wie steht es um die koordinativen und motorischen Fähigkeiten unserer Jüngsten?**

Lukas Zahner: Die koordinativen und motorischen Fähigkeiten vieler Kinder von heute lassen in der Tat zu wünschen übrig. Das zeigen wissenschaftliche Studien zu diesem Thema, Beobachtungen während meiner beruflichen Tätigkeit und die Erfahrungen mit dem Projekt «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben». Viele Kinder haben grosse Defizite beim räumlichen Vorstellungsvermögen, mit ein Grund für häufigere Zusammenstösse bei Bewegungsspielen. Die Polizei von Biel hat sogar die praktischen Fahrradprüfungen einstellen müssen, da die

Kinder heute zu wenig geschickt Velo fahren, um diese Prüfungen überhaupt zu absolvieren. Das ist natürlich alarmierend.

**Wo sind die Ursachen für diese Defizite zu suchen?**

Lukas Zahner: Das Umfeld, in dem die Kinder aufwachsen ist für die Entwicklung unvorstellbar wichtig. In den letzten Jahren hat sich dieses Umfeld markant verändert, verändern sich auch die Kinder. Das ist ein schleichender Prozess, die Konsequenzen sind jedoch deutlich. Wenn Erwachsene beispielsweise oft die Rolltreppe oder den Lift benutzen und auch kurze Strecken im Auto zurücklegen, so sind das neue Einstellungen und Verhaltensweisen, die von den Kindern als sofort übernommen

werden. Fehlender Bewegungsraum, zunehmender Verkehr und zuviel Medienkonsum sind weitere Faktoren, die sich negativ auf den Bewegungsdrang der Kinder auswirken.

**Welche Konsequenzen kann ein unzureichendes Bewegungsverhalten bei Kindern haben?**

Lukas Zahner: Wer sich zu wenig bewegt, tendiert zu Übergewicht, und wer übergewichtig ist, ermüdet schneller. Dies reduziert wiederum die Bewegungsmöglichkeiten und verhindert die notwendigen Erfolgserlebnisse. Kinder, die körperlich nicht mithalten können, werden ausserdem oft zu Ausenseitern im sozialen Bereich – und bewegen sich dann erst recht nicht mehr... Es ist höchste Zeit, aktiv zu

werden und diesen Teufelskreis zu durchbrechen, um eine neue, positive Richtung einzuschlagen.

**Wer kann diesen Teufelskreis durchbrechen?**

Lukas Zahner: Es gibt für mich drei Ebenen, die die Entwicklung eines Kindes positiv beeinflussen können: Das sind erstens die Eltern, die ein bewegtes Umfeld schaffen und ein gesundes Bewegungsverhalten vorleben können.

Zweitens haben Krippen- und Kindergartenleiter die Aufgabe, Bewegung zu ermöglichen und nicht zu verhindern. Wichtig sind hier Spielformen in der Gruppe, die für eine gesunde Bewegungsentwicklung sorgen und räumliches Vorstellungsvermögen fördern. Drittens muss die Schule diese Aufgabe weiterziehen. Ein Pausenplatz, der zu Bewegung einlädt, die tägliche Bewegungsstunde und bewegter Unterricht sind nur einige Beispiele, die ein gesundes Bewegungsverhalten fördern. So können enorme Folgekosten im Gesundheitsbereich eingespart werden.

**Sie sprechen die Gesundheit an. Welche Auswirkungen kann ein gesundes Bewegungsverhalten haben?**

Lukas Zahner: Ausreichende Bewegung hat nicht nur positive Auswirkungen in Bezug auf Herz-Kreislauf-Krankheiten, sondern auch auf die

## Die Hintergründe

Die Tatsachen sind alarmierend: Immer mehr Kinder sind übergewichtig, haltungsschwach, ungeschickt und laufen deshalb Gefahr, einen Unfall zu erleiden. Die negativen Konsequenzen für die Lebensqualität im Erwachsenenalter dieser Kinder sind gravierend.

**Alle sind gefordert**

Ein Hauptgrund für diese Probleme ist der Bewegungsmangel. Regelmässige, kindgerechte Bewegung und eine gesunde Ernährung könnten helfen, dass Kinder gesund aufwachsen und sich psychisch und sozial gut entwickeln können. Wichtig ist nun, dass Eltern und Grosseltern, Krippenleiterinnen, Primarschulkräfte, Lehrer und Leiterinnen, aber auch Kinderärzte, Politikerinnen und Dozenten informiert werden und handeln. Nur wenn sich alle betroffenen Personen engagieren, kann in der Schweiz, in Europa und auf der Welt tatsächlich etwas «bewegt» werden.

**Das Projekt**

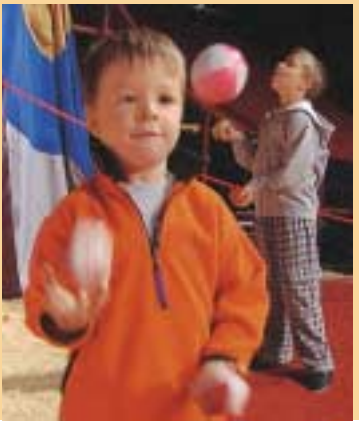
Mit dem Projekt «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» hat ein Team von Spezialisten aus den verschiedensten Disziplinen wie Medizin, Biologie, Trainingswissenschaft, Pädagogik und Psychologie die wichtige Aufgabe der Information und Motivation übernommen und damit den Stein ins Rollen gebracht. Aus dieser Zusammenarbeit ist ein eindrücklicher Film, eine vertiefende Begleitbroschüre und das praktische Kartenset «Übungen mit dem Springseil» mit 30 Ideen für das tägliche Training der Kraft, Geschicklichkeit und Ausdauer entstanden. Für Fachpersonen gibt es ausserdem ein Handbuch mit wissenschaftlichen Erläuterungen.

**Am liebsten sofort**

Inhaltlich sind die Schwerpunkte auf das Umfeld der Kinder und den engen Zusammenhang zwischen Bewegung und (schulischer) Leistung, auf die motorische Entwicklung der jungen Menschen, auf das Krafttraining im Kindesalter und auf Auswirkung von Bewegung in Bezug auf Alter und Knochendichte gelegt worden.

Die Reaktionen auf die Vorträge und Filmvorführungen an Schulen, Kongressen und anderen Veranstaltungen sind überwältigend: Die Verantwortlichen möchten am liebsten sofort die nötigen Schritte unternehmen, um den Kindern Bewegung zu ermöglichen. Roger Federer, die momentane Nummer 1 der Weltrangliste im Tennis, vertritt die Inhalte prominent und auch Bundesrat, Sportkommission, kantonale Erziehungsdirektoren, Wissenschaft und Sport stehen hinter dieser Kampagne, die eine konkrete Umsetzung des sportpolitischen Konzeptes der Schweiz bedeutet. Kinder brauchen Bewegung – helfen auch Sie bei der Umsetzung des Projektes mit!





### Die Facts

- Jedes zehnte Kind auf der Welt im Alter zwischen 5 und 17 Jahren ist übergewichtig.
- 20 Prozent der Kinder in der Schweiz sind übergewichtig, vier Prozent sogar fettleibig, Tendenz: steigend.
- Kinder mit mehreren Risikofaktoren für spätere Herz-Kreislauf-Krankheiten (z.B. Altersdiabetes, hoher Blutdruck) sind keine Seltenheit mehr.
- Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund für Übergewicht, Haltungsschwäche und Osteoporose.
- Die Ursachen für Osteoporose liegen in der Kindheit – genügend Bewegung und eine gesunde Ernährung helfen, Knochenbrüche im Alter zu reduzieren.
- Jedes fünfte Kind klagt über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen.
- Die Schere zwischen motorisch geschickten und motorisch ungeschickten Kindern öffnet sich immer mehr.
- Der Strassenverkehr hat in den letzten zehn Jahren um einen Fünftel zugenommen – damit sind auch die motorischen Ansprüche (präzises Fahrradfahren) an die Kinder gestiegen.
- Die häufigste Todesursache bei den Zehn- bis Vierzehnjährigen in der Schweiz sind Fahrradunfälle.
- Die Hälfte aller Sechsjährigen können keine Rolle vorwärts mehr.
- Bewegung unterstützt das Lernen in der Schule. Tägliche Bewegungsstunden verbessern die Leistung in den «Schreibtischfächern».

Knochendichte. Die Knochenmasse wird in den ersten zwanzig Lebensjahren aufgebaut. Nachher kann lediglich der Abbau verlangsamt werden. Wenn man sich vorstellt, dass heute bereits jede dritte Frau über fünfzig an Osteoporose leidet, was wird denn sein, wenn die jetzigen Kinder fünfzig Jahre alt sind? Unsere heutige muss endlich lernen, den Körper zu belasten und den Kopf zu entlasten – und nicht umgekehrt!

**Viele Kinder zeigen immer mehr Haltungsschwächen. Sie können sich kaum noch richtig aufstützen oder ihre Wirbelsäule aufrecht halten – was kann man dagegen zu tun?**

Lukas Zahner: Das Fehlen von ausreichender Kraft für eine gesunde Haltung ist nicht der einzige Faktor, aber ein entscheidender! Auch diese



Kraftdefizite sind Folgen der körperlichen Entlastung. Wenn die Muskulatur nicht ausreichend belastet wird, ist auch zu wenig Kraft da, die den Körper stützt, ihn elastisch und damit resitenter macht. Kräftige Kinder sind zudem oft auch psychisch starke, selbstbewusste Kinder – und das sind sehr wichtige Eigenschaften für ein erfolgreiches und erfülltes Leben.

**In Ihrem Film ist auch ein vierjähriges Kind zu sehen, das mit drei Bällen jongliert – Was kann ein Kindergärtner oder eine Lehrerin von ihren Kindern erwarten und fordern?**

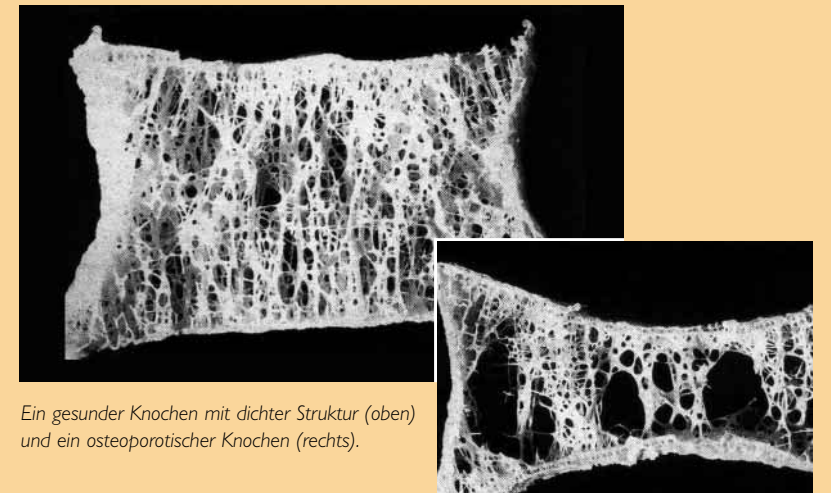
Lukas Zahner: Es ist recht schwierig, Normen zu setzen. Es ist jedoch tatsächlich unglaublich, was alles möglich ist, wenn die Lerngelegenheiten vorhanden sind. Die Fähigkeiten, die in den Kindern schlummern, werden oft unterschätzt. Das heisst nicht, dass jedes Kind zum Zirkusartisten werden soll. Tatsache ist, dass Kinder unvorstellbar schnell Fortschritte machen, wenn sie bereits über viel Bewegungserfahrung verfügen und immer neue Bewegungserlebnisse ermöglicht werden. Ein gesundes Bewegungsverhalten ist eine hervorragende Basis fürs Leben.

### Die Gefahren

#### Zu wenig Bewegung...

...senkt den Energieverbrauch. Gleichzeitiger Konsum von süssen und fetthaltigen Lebensmitteln (Schokolade, Chips, Cola usw.) erhöht die Energiezufuhr. Das führt zu Übergewicht, zu Stoffwechselproblemen und hohem Blutdruck. Dieses sogenannte Syndrom X betrifft immer mehr Kinder und Jugendliche, und weil diese Krankheiten nicht von alleine verschwinden, werden immer mehr Erwachsene das Syndrom X haben.

...lässt die Knochen zu wenig fest werden. Eine geringe Knochendichte am Ende der Pubertät bedeutet ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und dadurch bedingte Knochenbrüche im Alter.



Ein gesunder Knochen mit dichter Struktur (oben) und ein osteoporotischer Knochen (rechts).

...kann Rückenschmerzen verursachen. Zu wenig Entwicklungsreize für die Muskulatur (häufiges Sitzen, Passivität) heisst, dass die Wirbelsäule nicht stabilisiert werden kann. Folgen sind eine schlechte Haltung und allfällige Schmerzen.

...lässt viele Gehirnverknüpfungen verschwinden. Das Potential, viele und komplexe Bewegungen rasch zu lernen, wird reduziert und eine Karriere im Sport erschwert.

...erhöht die Unfallgefahr. Wer sein Gleichgewicht nicht trainiert, kann im dichten Verkehr kaum sicher Fahrradfahren.





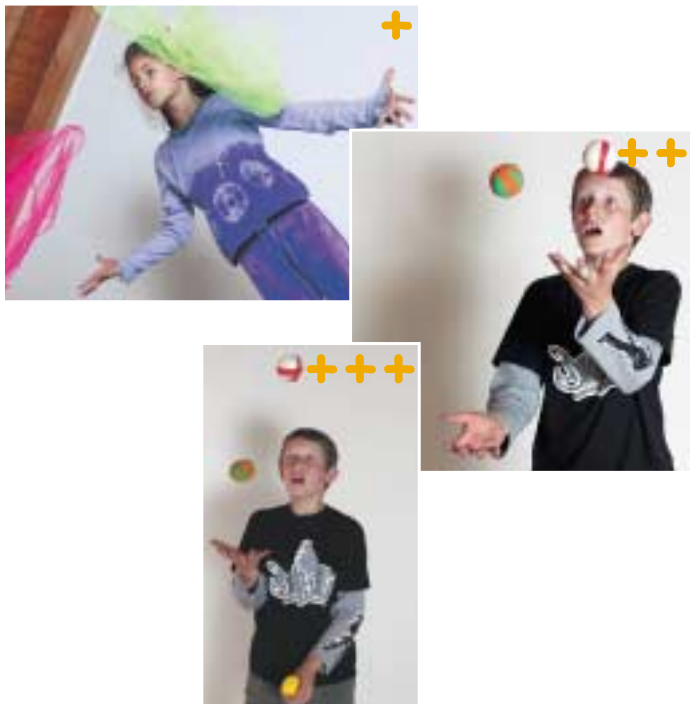
## Motorische Hausaufgaben

# ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

Mit Chiffontüchern, Bällen, Reifen und Seilen lässt sich allerhand anstellen, das sich positiv auf die koordinativen Fähigkeiten der Kinder auswirkt und Spass macht! Auch im Alltag lassen sich solche Bewegungsspiele prima einbauen: Auf einem Bein Zähneputzen – schon probiert?

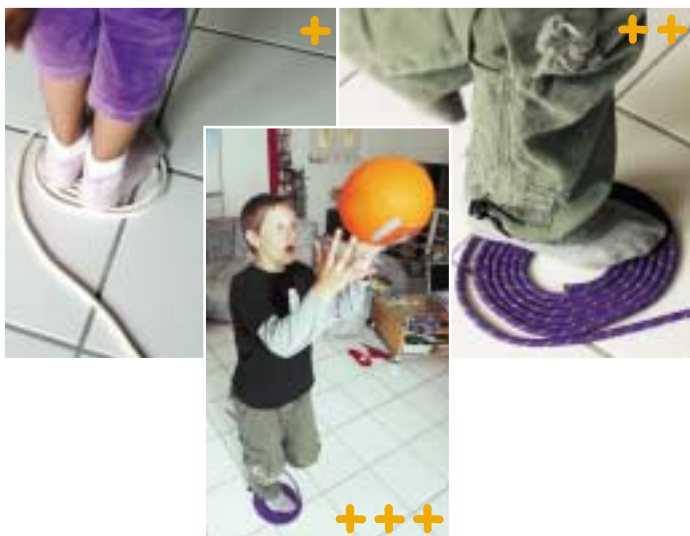
Alain Dössegger

- + = einfachste Version, als Einstieg für Kinder im Vorschulalter
- ++ = mittlerer Schwierigkeitsgrad
- +++ = schwierigste Variante, für geschickte oder ältere Kinder



## JONGLIER-KUNST

- + Jonglieren mit Chiffontüchern: Halte zwei Chiffontücher in der Luft. Wirf sie nacheinander hoch, fang sie nacheinander wieder auf und wirf sie wieder hoch. Schaffst du das auch mit drei Tüchern?
- ++ Jonglieren mit zwei Bällen: Halte in jeder Hand einen Jonglierball. Wirf zuerst den rechten Ball hoch, dann den linken Ball und fange die Bälle mit der jeweils anderen Hand wieder auf. Sag dazu laut: «Werfen – Werfen – Fangen – Fangen». Schaffst du das fünf Mal hintereinander, ohne dass du einen Ball verlierst?
- +++ Jonglieren mit drei Bällen: Halte in der rechten Hand zwei Bälle, in der linken Hand einen Ball. Wirf zuerst einen Ball aus der rechten Hand hoch, dann den Ball aus der linken Hand. Wenn du den ersten Ball mit der linken Hand fängst, wirf den letzten Ball in die Luft. Schaffst du das ohne Pause?



## SCHNECKE

- + Zweibeinschnecke: Lege ein Seil gestreckt auf den Boden und stehe mit beiden Füßen auf ein Seilende. Drehe dich wie ein Kreisel. Versuche, beide Füße auf dem Seil zu halten, und rolle es zu einer Schnecke auf.
- ++ Einbein-Schnecke: Versuche, die Schnecke zuerst mit einem Bein und nachher mit dem andern Bein zu formen.
- +++ Extra-Schnecke: Gleich wie Einbein-Schnecke, aber mit Zusatzaufgabe: Nach einer ganzen Drehung auf einem Bein wirft dir deine Partnerin oder dein Partner einen Ball zu. Fang ihn und wirf ihn zurück, danach drehst du dich weiter.

- + Drehe einen Reifen. Wie oft schaffst du es, in den wirbelnden Reif hinein- und wieder hinaus zu laufen, bis der Reif am Boden liegt?
- ++ Gleich wie die einfachste Variante (+). Wie oft schaffst du es, mit beiden Beinen gleichzeitig hinein- und wieder hinaus zu springen?
- +++ Gleich wie beim mittleren Schwierigkeitsgrad (++). Wie oft kannst du es einbeinig?



## REIFENSPRINGEN



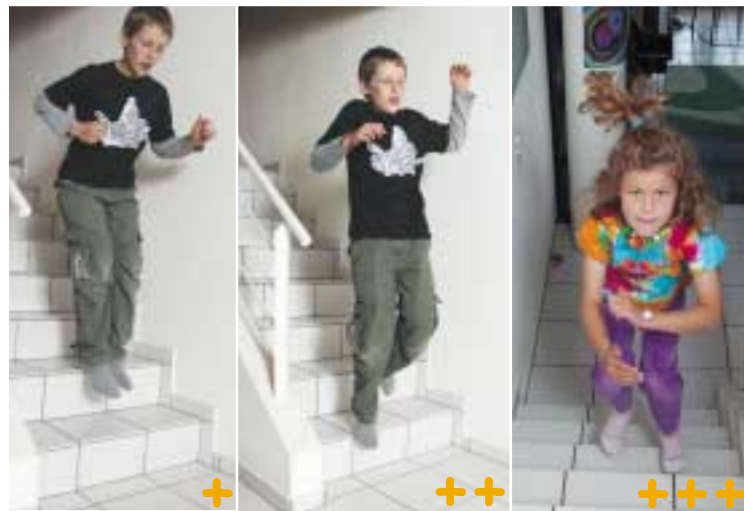
## LESEN MACHT STARK

- + Lies einen Text oder eine andere Hausaufgabe in folgender Position: Stütze dich auf den Ellbogen und auf den Knien ab, der Rücken soll dabei immer gerade bleiben.
- ++ Versuch, den Text zu lesen, wenn du dich nur noch auf den Ellbogen und auf den Fussballen abstützt. Der Rücken muss aber gerade bleiben!
- +++ Wie die mittlere Übung (++), aber jetzt hebst du von Zeit zu Zeit das rechte und dann das linke Bein gestreckt ein paar Zentimeter vom Boden ab. Schaffst du einen ganzen Textabschnitt?

## ZÄHNEPUTZEN AUF EINEM BEIN

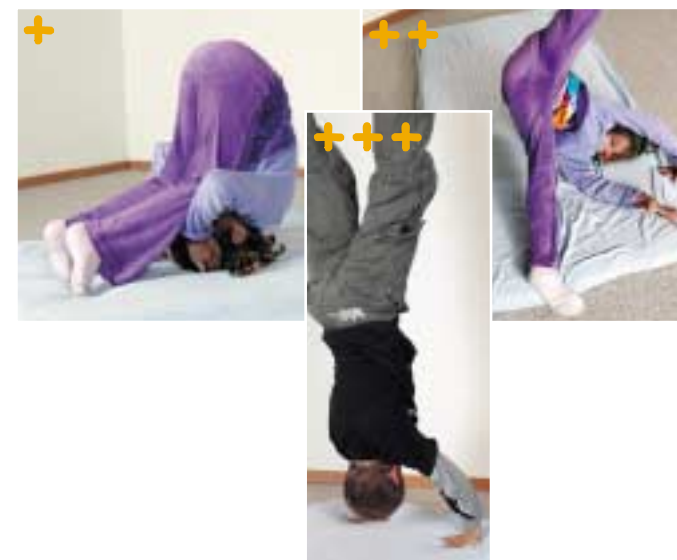


- + Putze dir deine Zähne, aber stehe nur auf einem Bein. Schaffst du es, ohne aus dem Gleichgewicht zu fallen?
- ++ Wie die einfachste Form (+), aber versuche noch, zwei Minuten lang die Augen zu schliessen.
- +++ Versuche es auf einem Kreisel, auf einer zusammengerollten Gymnastikmatte oder auf einem Rundholz.



## TREPPEN- HÜPFEN

- + Hüpfte eine Treppe mit beiden Beinen zehn Mal hoch und wieder runter. Spürst du deine Muskeln?
- ++ Hüpfte die Treppe auf einem Bein hoch und runter.
- +++ Schaffst du mehrere Stufen auf einmal?



## PURZELBAUM

- + Lege eine Matratze auf den Boden und versuche, mit Hilfe deiner Eltern, eine Rolle vorwärts zu machen. Stelle dich auf die Matratze, stütze dich mit den Händen auf der Matratze ab, presse dein Kinn auf deine Brust und bringe deinen Kopf möglichst weit zwischen deine Beine.
- ++ Schaffst du eine Judorolle über die linke und über deine rechte Schulter? Und kannst du danach ohne Hilfe deiner Arme aufstehen?
- +++ Versuche, vor der Rolle Vorwärts einen kurzen Handstand zu machen.

## AUF DEM BALL BLEIBEN



- + Setz dich auf einen Gymnastik- oder Swissball. Hebe ein Bein hoch und versuche, im Gleichgewicht zu bleiben.
- ++ Schaffst du es, beide Beine in der Luft zu halten?
- +++ Versuche, kniend auf dem Ball zu bleiben.

## SEILSPRINGEN



- + Springen mit Zwischenhupf: Wie oft schaffst du es, mit einem Zwischenhupf seilzuspringen?
- ++ Springen direkt: Versuche, ohne Zwischenhupf seilzuspringen. Wie viele Durchschläge schaffst du?
- +++ Springen mit gekreuzten Armen («criss cross»): Versuche erst ab und zu, dann jedes zweite Mal, die Arme vor dem Körper zu kreuzen und dabei regelmässig zu springen.

## HAMPELMANN



- + Springe einen Hampelemann zehn Mal hintereinander und versuche, jedes Mal die Hände über dem Kopf zusammen zu schlagen.
- ++ Springe einen Hampelemann, lass die Arme nach drei Mal über dem Kopf stehen (die Beine springen weiter). Mache drei Sprünge «verkehrt» und wechsele dann wieder.
- +++ Versuche, mit den Beinen im 4/4-Takt, mit den Armen aber im 3/4-Takt Hampelemann zu springen. Oder: Versuche, nach drei Mal Hampelemann die Arme über dem Kopf stehen zu lassen (die Beine gehen ein Mal auf und wieder zu) und nach weiteren drei Hampelemännern die Beine stehen zu lassen.

### Tempo 30 ist zu hoch

In den ersten fünf bis sieben Lebensjahren ist das Wohnumfeld meist der einzige Ort, an dem sich Kinder selbständig bewegen und eigenständig lernen können. Kinder, die in einem Wohnumfeld aufwachsen, in dem sie unbegleitet miteinander spielen können – sind beim Eintritt in den Kindergarten anderen Kindern motorisch und sozial deutlich voraus: Sie sind nicht nur geschickter sondern können sich beispielsweise auch besser in andere einfühlen. Zwischen einem Viertel und einem Drittel aller Kinder wachsen in einem ungünstigen Umfeld auf. Hauptursache der misslichen Lage ist der Strassenverkehr. Strassen verhindern, dass Kinder selbständig draussen spielen und sich bewegen können, was einem Grundbedürfnis der Kinder entsprechen würde. Spielplätze nutzen jüngeren Kindern meist nichts, wenn sie nicht sicher und selbständig erreichbar sind. Tempo 30 auf Quartierstrassen ist immer noch zu hoch. Kinder sind völlig abhängig davon, dass sich Eltern die Zeit nehmen und sie irgendwohin begleiten. Ansonsten sind sie in der Wohnung, und auch hier kann es schwierig sein, dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht zu werden. Leider werden dann Fernsehen und Computer die häufigste Beschäftigung für Kinder – auf Kosten der Gesundheit und Lebensqualität.

### Wohnraum als Bewegungsraum

Kinder, die nicht selbständig im Freien (auf der Strasse, im Quartier, auf dem Spielplatz) spielen können und darum viel Zeit in der Wohnung verbringen, sind im Nachteil. Die Fantasie der Eltern ist gefragt, damit Zimmer zu Freiräumen werden. Hier einige Vorschläge:

- Überstellen Sie das Kinderzimmer nicht. Geben Sie den Kindern Raum für Bewegung.
- Montieren Sie ein Klettertau, eine Strickleiter, ein Kletternetz an der Decke oder Klettergriffe an der Wand.
- Zeigen Sie ihrem Kind, wie es mit einem Badminton-Schläger zwei Ballone in der Luft halten kann.
- Üben Sie zusammen mit Ihrem Kind Jonglieren.
- Erlauben Sie den Kindern, in der Wohnung mit einem Softball zu spielen.
- Legen Sie ab und zu eine Matratze auf den Boden und lassen Sie die Kinder Kunststücke ausprobieren. Rollen, Kopfstand etc. machen Spass!
- Stellen Sie irgendwo ein Trampolin auf, Kinder lieben und brauchen das rhythmische Federn.
- Ersetzen Sie den Bürostuhl durch einen Gymnastikball.

Auch im Garten sind motorische Herausforderungen gefragt: Gummitwist, Schwungseile, Federbälle, Jongliermaterial, Pedalos, grössere Trampoline, Klettermöglichkeiten – für jedes Budget und jeden Platz gibt es Ideen ohne Grenzen.

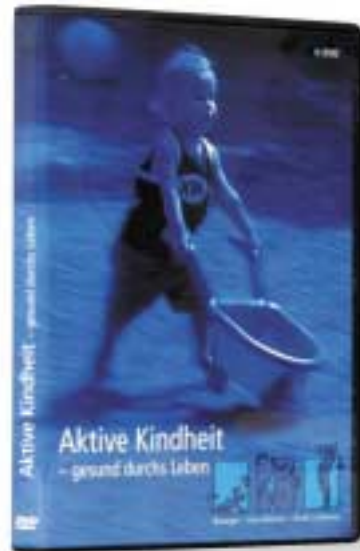




## Aktive Kindheit

# EIN MEDIENPAKET KLÄRT AUF

### Die DVD



**SFR 49.-**  
(Subskriptionspreis bis  
31.12.2004: SFR. 20.-)

ISBN: 3-907963-44-X (deutsch)  
ISBN: 3-907963-45-8 (französisch)  
ISBN: 3-907963-46-6 (englisch)  
ISBN: 3-907963-47-4 (italienisch)



### Die DVD – Bilder sagen mehr als Worte

Der Film belegt die wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen mit aussagekräftigen Bildern. Wer mit eigenen Augen Kinder in verschiedenen Situationen – im Alltag, im Sportunterricht, zu Hause oder im Verein – beobachten kann, ist mittendrin und nicht selten tief beeindruckt. Die DVD liegt in den vier Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch vor und behandelt folgende Themen:

#### **Bewegtes Umfeld – gesunde Kindheit!**

Kinder wollen sich bewegen – die Frage ist nur: Wo? Eltern sollten das Wohnumfeld ihrer Kinder so gestalten, dass diese ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können. Bewegungsvielfalt beginnt im eigenen Wohnumfeld!

#### **Motorik – der Schlüssel zur Entwicklung im Kindesalter**

Unsere Kinder sind ungeschickter geworden. Immer mehr Kinder zeigen Bewegungsdefizite und ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Bewegung wird häufig als Unfallrisiko angesehen und deshalb unterbunden statt gefördert. Dabei übersehen Eltern und Erzieher oft, dass sich heute die Mehrzahl der

### Die Broschüre

**SFR 20.-**

ISBN: 3-907963-33-4 (deutsch)  
ISBN: 3-907963-34-2 (französisch)  
ISBN: 3-907963-35-0 (englisch)  
ISBN: 3-907963-36-9 (italienisch)

Unfälle ereignet, weil Kinder sich zu wenig bewegen und darum alltägliche Bewegungen aufgrund ihrer ungenügenden Fähigkeiten nicht mehr ausführen können.

#### **Kraft und Körperhaltung – Krafttraining mit Kindern**

Ein Fünftel der 10- bis 14-Jährigen hat Rückenschmerzen. Der Prozentsatz von haltungsschwachen Kindern hat sich in den letzten Jahren markant erhöht. Zu viele Bequemlichkeiten (Auto, Lift, Rolltreppe usw.) entlasten Kinder in ihrem Alltag. Dadurch verpassen sie Gelegenheiten, Entwicklungsreize für die Muskulatur zu setzen. Der menschliche Körper aber braucht genügend Belastung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ein vielseitiges, kindergerechtes und spielerisches Krafttraining wird deshalb immer mehr zur Notwendigkeit.

#### **Aktive Kindheit – gesundes Alter!**

Häufigste Todesursache sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Tendenz zu Übergewicht und Fettleibigkeit bei Kindern steigt in vielen Ländern deutlich an. Die Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht hat sich in der Schweiz in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Wenn in der Kindheit die Chance verpasst wird, sich einen aktiven Lebensstil anzueignen, dann kann es buchstäblich «schwer wiegen» Folgen haben.

#### **Starke Knochen**

Osteoporose ist eines der gravierendsten Gesundheitsprobleme in unserer Gesellschaft. Obwohl die Osteoporose vor allem in der zweiten Lebenshälfte zu Beschwerden führt, liegen ihre Ursachen überwiegend im Kindes- und Jugendalter. Vorbeugung gegen Osteoporose mit ihren Folgen im höheren Erwachsenenalter beginnt deshalb schon in der Kindheit!

### Die Broschüre – eine Ergänzung zum Film

Die Broschüre vertieft Aspekte, die im Film gezeigt werden. Es werden die wichtigsten Zahlen und Fakten genannt und Zusammenhänge erklärt. Die Aussagen können auch als Argumentarium in (politischen) Diskussionen zum Einsatz kommen, beispielsweise wenn es um eine Abstimmung in der Gemeinde geht. Abgerundet wird die Broschüre mit Empfehlungen, wie der Alltag bewegter gestaltet werden könnte. Es sind beispielsweise viele spielerische und kindgerechte Krafttrainingsformen abgebildet.

### Das Handbuch – das Richtige für Fachpersonen

Auf der Grundlage einer umfassenden Literaturrecherche entstand dieses Werk unter der Federführung von Dr. Lukas Zahner. Das Buch ist 244 Seiten stark, enthält die wichtigsten Tabellen und Graphiken und zeigt den aktuellen Stand der Forschung. Autoren aus den Disziplinen Sportwissenschaft, Sportpädagogik, Psychologie, Medizin und Biologie haben die Erkenntnisse in ihrem Gebiet zusammengetragen und formuliert. Damit wird erstmals das ganze Spektrum an Themen im Zusammenhang mit den Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beleuchtet und auch die langfristige Bedeutung für die Lebensqualität mit einbezogen. Die Inhalte sind:

- Setting – Veränderungen von Bewegungsräumen und ihre Folgen
- Motorik – der Schlüssel zur Entwicklung im Kindesalter
- Kraft und Körperhaltung – Krafttraining mit Kindern
- Herz-Kreislauf-Risikofaktoren
- Osteoporose und ihre Prävention
- Kognition – Bewegung und Gehirnleistung
- Erlebniswelt Sport – ein Blick aus einer psychologischen Perspektive auf die sportliche Aktivität von Kindern.

Das Handbuch richtet sich an Dozentinnen und Dozenten und Studierende an Hoch- und Fachhochschulen, Kinderärztinnen und -ärzte und interessierte Politikerinnen und Politiker, die sich vertieft mit der Materie auseinandersetzen möchten.

Das Handbuch ist auf deutsch, französisch und englisch erhältlich.

### Das Kartenset – Übungen mit dem Springseil

Information ist gut und recht. Doch nur, was erfahren und umgesetzt wird, verändert die Lebensgewohnheit. Das Kartenset «Übungen mit dem Springseil» zeigt anhand von 30 Beispielen, wie mit einfachsten Mitteln maximale Wirkung erzielt werden kann. Wenn Sie beispielsweise die Koordination verbessern, die Raumorientierung vertiefen, Kraft trainieren, die Ausdauer verbessern und die Knochen stimulieren wollen, finden Sie hier viele Tipps und Übungen. Die Übungen können in der Krippe, im Kindergarten oder in der Schule als Posten, als Zusatzaufgabe bei Spielen (bei Ausscheidungsspielen) oder als (Haus)Aufgabe verwendet werden. Sie können es natürlich auch zu Hause gebrauchen und beliebig weiterentwickeln. Jede Übung wird mit Bild vorgestellt und beschrieben. Zudem gibt es erleichternde und erschwerende Varianten, damit alle herausgefordert werden.

### Das Kartenset

**SFR 10.-**

ISBN: 3-907963-40-7 (deutsch)  
ISBN: 3-907963-41-5 (französisch)  
ISBN: 3-907963-42-3 (englisch)  
ISBN: 3-907963-43-1 (italienisch)

### Das Handbuch



**SFR 60.-**

ISBN: 3-907963-37-7 (deutsch)  
ISBN: 3-907963-38-5 (französisch)  
ISBN: 3-907963-39-3 (englisch)





# AKTIVE PARTNER – GESUNDES PROJEKT

## Das Bundesamt für Sport Magglingen



Das Bundesamt für Sport Magglingen (BASPO) ist das Kompetenzzentrum des Bundes für den Schweizer Sport. Es fördert entsprechend den politischen Vorgaben die vielfältige und nachhaltige Entwicklung des Jugend-, Erwachsenen- und Seniorensports. Das BASPO sorgt für die Entwicklung und Mitgestaltung der nationalen Sportpolitik und ist mit der Umsetzung des «Konzeptes des Bundesrats für eine Sportpolitik in der Schweiz» beauftragt. Die pädagogischen, sportwissenschaftlichen und politischen Leistungen des BASPO sollen der Förderung eines gesunden und lebenslangen Sports der gesamten Bevölkerung zugute kommen. Zentral sind dabei die Bereiche Bildung, Gesundheitsförderung sowie Leistung durch und im Sport.

Amt, Fachhochschule, Wissenschaft und Trainingszentrum befinden sich in Magglingen unter einem Dach. Dies ermöglicht eine enge Vernetzung zwischen Verwaltung, Theorie und Praxis. Neben den Lehrmitteln zur Kampagne «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» produziert das BASPO (Abt. Medien und Kommunikation) Lehrfilme zu Sportthemen wie Aqua-Fit, Breakdance, Surfen, Schwimmen oder Fussball.

Kontaktadresse:  
Bundesamt für Sport Magglingen  
2532 Magglingen  
info@baspo.admin.ch  
www.baspo.ch

## Die Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen



Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen

Die Stiftung für Schadenbekämpfung wurde vor über 30 Jahren von den Winterthur Versicherungen ins Leben gerufen. Sie ist insbesondere im Bereich der Unfallverhütung aktiv. Daneben fördert sie die Forschung über Unfallursachen, das Rettungswesen und die Begrenzung von Schäden aller Art.

Eines der Hauptanliegen dieser gemeinnützigen Stiftung ist die Verhütung von Unfällen mit Kindern im Strassenverkehr. Immer wieder appelliert sie deshalb an die erwachsenen Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer, besser auf die Kinder aufzupassen und mehr Rücksicht zu nehmen. Auch die Erhöhung der Sicherheit bei Sportveranstaltungen liegt der Stiftung sehr am Herzen. Sie stellt deshalb insbesondere den Veranstaltern von Turnanlässen und Radrennen einschlägige Informationen und Sicherheits-Materialien zur Verfügung. Schliesslich trägt die Stiftung für Schadenbekämpfung auch zur Verbesserung der Rettungssituation bei, indem sie die Aus- und Weiterbildungsangebote mehrerer in diesem Bereich tätiger Organisationen unterstützt.

Die Stiftung ist Initiantin der Kampagne «Aktive Kindheit – gesund durchs Leben» und hat einen grossen Teil davon finanziert.

Kontaktadresse:  
Rolf Murer  
Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen  
Postfach 357, 8401 Winterthur  
Tel. 052 261 20 23  
rolf.murer@winterthur.ch

## Das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel



INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFTEN, UNIVERSITÄT BASEL

Das Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel (ISSW) existiert seit 1922 und ist damit die älteste Ausbildungsstätte für Turn- und Sportlehrerinnen und -lehrer in der Schweiz. Mit den Studienlehrgängen «Bachelor of Science» und «Master of Science» bietet das ISSW international anerkannte Ausbildungen an. Neben diesen Studiengängen und der Ausbildung zur Lehrkraft für die Sekundarstufe I gehört die Forschung in den Bereichen Sportmedizin und Sportpädagogik zu seinen Hauptaufgaben. Das Institut bietet zudem verschiedene Dienstleistungen im Aus- und Weiterbildungsbereich und in der Sport- und Leistungsmedizin.

Kontakt:  
www.unibas.ch/sport

## Das Projekt-Team

– Dr. phil. nat. Lukas Zahner ist Biologe, Turn- und Sportlehrer und Diplomtrainer Swiss Olympic. Er ist Projektleiter. Zur Zeit arbeitet er neben seiner Lehrtätigkeit an einer Kinder- und Jugendsportstudie.

– Prof. Dr. Uwe Pühse ist Sportpädagoge und lehrt an der Universität Basel.

– Dr. med. Christoph Stüssi ist Facharzt für Kinder und Jugendliche und Sportmedizin. Daneben ist er Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche im Kantonsspital Münsterlingen am Bodensee.

– Dr. phil. Jürg Schmid ist Psychologe FSP.

– Alain Dössegger ist Turn- und Sportlehrer und arbeitet neben der Tätigkeit in dieser Kampagne als Personal Trainer.

– Peter Battanta ist Kameramann und Realisator der DVD und arbeitet am Baspo.

– Matthias Zurbriggen ist Verantwortlicher für Design, DVD und Postproduction. Er arbeitet am Baspo.

– Peter Wüthrich ist Leiter des Bereichs Medien am Baspo und Produzent der DVD.

– Rolf Murer ist Geschäftsführer der Stiftung für Schadenbekämpfung der Winterthur Versicherungen.

## Impressum

Herausgeber:  
Bundesamt für Sport Magglingen

Erscheinung: August 2004

Redaktion:  
Janina Sakobielski, Nicola Bignasca, Alain Dössegger, Roland Gautschi

Bilder: Daniel Käsermann

Gestaltung: Andrea Hartmann

Druck: Zollikofer AG, St. Gallen

Auflage:  
31 000 Exemplare deutsch,  
9000 Exemplare französisch,  
4700 Exemplare italienisch

Nachbestellungen:  
info@aktive-kindheit.ch



## ICH WILL MEHR WISSEN!

### Hiermit bestelle ich folgende Lehrmittel/Produkte:

	Deutsch	Französisch	Italienisch	Englisch
<b>DVD (SFR 49.–)*</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Broschüre zum Film (SFR 20.–)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Handbuch für Fachpersonen (SFR 60.–)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Kartenset «Übungen mit dem Springseil» (SFR 10.–)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Subskriptionspreis bis 31.12.2004: SFR 20.–

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Ich erkläre mich mit den Verkaufsbedingungen einverstanden (AGB unter [www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch)). Innerhalb der Schweiz versteht sich der Verkaufspreis inkl. MWSt, exkl. Porto: 8.– SFR. Verkauf ausschliesslich gegen Rechnung. Bei Lieferungen ins Ausland wird eine Vorausrechnung inkl. effektiver Portokosten gestellt.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsenden an: Bundesamt für Sport, Mediathek, CH-2532 Magglingen

**BESTELLUNGEN SIND AUCH MÖGLICH ÜBER [WWW.AKTIVE-KINDHEIT.CH](http://WWW.AKTIVE-KINDHEIT.CH)**