

Vorarlberg >>bewegt Vortragsreihe – Vortag am 31.1.19 von Martin Knöpfli:

"Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr – Bewegung und Sport als Basis für lebenslange Begeisterung"

Angeborenes Verhalten:

Freude an der Bewegung

- Kinder bewegen sich gerne!
- Dieser **natürliche Bewegungsdrang**, der auf ein Überwiegen zentralnervöser Erregungsprozesse zurückgeführt wird*, muss von uns Erwachsenen unterstützt und gefördert werden. Die Umwelt der Kinder ist in diesem Sinne zu verändern.

Kinder bewegen sich heute weit weniger als früher:

Abnehmende Bewegungszeit

- Bewegungszeiten 6- bis 10-jähriger Kinder:
- In den siebziger Jahren: **drei bis vier Stunden**
- Aktuell: **jedes vierte Kind bewegt sich noch wenigstens eine Stunde pro Tag mit moderater bis starker Intensität.**

Bewegungserfahrungen müssen selbst „live“ gemacht werden: ständiges „Beschützen“ der Eltern oder Bewegung virtuell als Videospiele erleben hilft nicht!

Bewegungen lernen

„Bewegungen neu lernen erfolgt auf der Basis bereits bekannter Bewegungen.“

Je grösser diese Basis ist, umso schneller können neue motorische Fertigkeiten erlernt werden. „Auf die Entwicklung eines umfassenden Bewegungsschatzes ist daher grösster Wert zu legen“ (Weinack 2007)



Bewegungsempfehlungen:

Bewegungsempfehlungen

Kinder und Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollten sich täglich während mindestens einer Stunde bewegen oder Sport treiben; jüngere Kinder noch deutlich mehr. (BASPO, BAG, 2007)



Mangelnde Bewegungserfahrung hat Folgen:

Bewegungsmangel - Trackingeffekt

- Der Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor von übergeordneter Bedeutung für die Entwicklung koronarer Herz-Krankheiten, Typ II Diabetes, Übergewicht und weitere Risikofaktoren.
- „In der Kindheit erworbene Verhaltensmuster bleiben oft ein Leben lang bestehen (Trackingeffekt).“



In der Kindheit wird durch Bewegung die „Pfade“ für spätere Gehirnleistung gelegt:

Bewegung als Wegbereiter für das schulische Lernen



Fazit: Zentrale Aussage...

Körperliche **Belastung**
In jedem Alter
statt **Entlastung!**