

## Akrobatik für den Nachwuchs: Warum Kinderturnen ein Muss ist

CHRISTINE TRAGLER  
3. September 2017, 08:00

36 POSTINGS



foto: getty images/istockphoto  
Die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern ist eng mit Bewegung verknüpft.

**Wer sich im Kindesalter viel bewegen durfte, profitiert davon auch noch als Erwachsener**

Wien – Der vierjährige Levi weiß, was er tut. Auf allen vieren steigt er von Stein zu Stein, konzentriert setzt er einen Schritt nach dem anderen und überquert den Bach. Seine Eltern beobachten ihn nervös. Der Untergrund ist nass und glitschig. "Fall nicht ins Wasser", ruft ihm die Mutter zu. Levi lässt sich nicht irritieren. Wiederholte Male nimmt er den Weg über den Bach – und freut sich, dass er das schon so gut kann. Langsam fassen auch die Eltern Vertrauen und entspannen sich.

Das, was für Kinder lange Zeit zum Alltag gehörte – im Wald über Baumwurzeln springen, Äste hochklettern, Lianen schwingen und auf schmalen Pfaden balancieren –, ist mittlerweile nicht nur für Stadtkinder selten geworden. Neben sich ausbreitenden Betonflächen weitet sich die Angst der Eltern aus, dass gleich etwas passieren könnte.

"Wie sich ein Kind sicher bewegen soll, kann es nur durch Bewegung lernen", sagt Ruth Schleicher. Sie hat aus der Bewegungslust der Kinder einen Beruf gemacht. Als Pädagogin und Bewegungserzieherin arbeitet sie nach dem Konzept der ganzheitlichen und spielerischen Bewegungserfahrung im Wiener Sportverein Para. Über die ängstliche Aufsicht der Eltern sagt sie, dass diese die Kinder daran hindern würde, sich frei zu bewegen. Dabei ist es genau dieses Stück Unabhängigkeit, wodurch die Kleinen Zutrauen zu sich und zum Leben erwerben.

### Auch den Geist bewegen

Um dem Nachwuchs weiterhin Bewegungsräume zu ermöglichen, organisiert Ruth Schleicher sogenannte Bewegungslabors für Kinder zwischen zwei und sieben Jahren. In einer vorbereiteten Umgebung im Turnsaal können sie austesten, wo ihre Grenzen liegen. Als Betreuerin hält sie sich im Hintergrund. Ihre Aufgabe ist es zu beobachten und zu unterstützen, nicht anzuleiten. "Hier dürfen Kinder frei entscheiden, wie weit sie gehen möchten – ohne Bewertung und ohne Konkurrenz", sagt sie. Nebenbei trainieren sie ihre Geschicklichkeit und lernen aufeinander achtzugeben. "Fit sind Kinder, wenn sie sich entfalten dürfen. Das ist die beste Prävention", betont Schleicher.

#### MITREDEN

**Um acht Uhr in die Schule: Beginnt der Unterricht zu früh?**  
[428]



Viele Kinder können sich in der Früh noch nicht konzentrieren. Der Grund: Sie sind chronobiologisch gesehen Spätstarter.

Sollte die Schule erst später beginnen?

#### EMPFEHLUNG

**Ab jetzt: Schulweg üben!** [2]



Um Kinder langsam auf den kommenden Schulstart vorzubereiten, sollte bereits jetzt mit dem Schulwegtraining begonnen werden

#### IMMUNOLOGIE

**Schmetterlingskinder: Helferzellen lassen auf neue Therapie hoffen**



Salzburger Immunologen untersuchen eine kürzlich entdeckte T-Helferzelle in der Haut. Ihre Arbeit lässt auf neue

Therapiemöglichkeiten für Patienten mit chronischen Wunden hoffen

#### ARBEITERKAMMER

**Produkttest: Straßenmalkreiden**

#### MITREDEN

**Um acht Uhr in die Schule: Beginnt der Unterricht zu früh?**  
[428]



Viele Kinder können sich in der Früh noch nicht konzentrieren. Der Grund: Sie sind chronobiologisch gesehen Spätstarter.

Sollte die Schule erst später beginnen?

#### EMPFEHLUNG

**Ab jetzt: Schulweg üben!** [2]



Um Kinder langsam auf den kommenden Schulstart vorzubereiten, sollte bereits jetzt mit dem Schulwegtraining begonnen werden

#### IMMUNOLOGIE

**Schmetterlingskinder: Helferzellen lassen auf neue Therapie hoffen**



Salzburger Immunologen untersuchen eine kürzlich entdeckte T-Helferzelle in der Haut. Ihre Arbeit lässt auf neue

Therapiemöglichkeiten für Patienten mit chronischen Wunden hoffen

#### ARBEITERKAMMER

**Produkttest: Straßenmalkreiden sind nahezu bleifrei** [2]



Ab Herbst 2018 senkt die EU die Grenzwerte für

Die körperliche und geistige Entwicklung der Kleinen sind eng mit Bewegung verknüpft. Im Kleinkindalter schafft sie die sensomotorische Basis. "Kinder, die sich viel bewegen dürfen, haben auch in der Schule einen besseren Start", sagt Mariella Bodingbauer. Seit 15 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Thema Kindergesundheit. Als Bewegungswissenschaftlerin koordiniert sie Projekte für die Sportunion im Landesverband Salzburg. "Der Körper erinnert sich ein Leben lang daran, was er an Bewegung erfahren hat", erklärt sie. "Gutes Kinderturnen zeichnet sich durch eine breite Palette an Angeboten aus. Dazu gehören Klettern, Springen, Hüpfen, Rollen, Toben und Laufen." Also Aktivitäten, denen Kinder auch draußen nachgehen können.

Zahlreiche Sportvereine in ganz Österreich bieten Kinderturnen an. Doch neben der Anmeldung zum Kinderturnen geht es Bodingbauer auch um eine aktive Freizeitgestaltung: Bewegung kann und soll überall stattfinden, betont sie – nicht nur im Sportverein, sondern auch in der Wohnung und im Park.

### Verspieltes Kämpfen

Vom langfristigen Nutzen der Bewegung im Kleinkindalter ist auch Regis de Melo überzeugt. Seit 18 Jahren bietet de Melo Capoeira-Kurse für Kinder und Jugendliche in Wien an. Neben der Leitung des Wiener Vereins Meia Lua Inteira unterrichtet er Capoeira an verschiedenen Instituten, unter anderem am Universitären Sportinstitut Wien (USI).

Lange Zeit sei die afrobrasilianische Bewegungsform vorrangig als Kampftanz wahrgenommen worden. De Melo: "Heute macht man Capoeira, um gesund zu leben und beweglich zu bleiben. Capoeira soll Spaß machen." Dabei handle es sich nicht nur um Akrobatik und Technik, sondern auch um die Vermittlung von Musik, Rhythmus, Körperspannung. Nicht der Kampf, sondern die Spielerei stehe im Vordergrund, sagt de Melo.

Wahrscheinlich ist das der Grund, warum die Kindergruppe in den letzten Jahren so gewachsen ist. De Melos jüngster Schüler ist gerade vier Jahre alt. So alt wie der über Steine kraxelnde Levi. Im Herbst beginnt auch er mit Capoeira. (Christine Tragler, 3.9.2017)

### Bewegungsangebote für Kinder

[Fit Sport Austria](#)

[Capoeira Vienna](#)

[Sportverein Para](#)

### Zum Weiterlesen

[Medizin, ganz natürlich](#)

[Wenig Bewegungsdrang und Gesundheitskompetenz in Österreich](#)

#### MITREDEN

**Um acht Uhr in die Schule: Beginnt der Unterricht zu früh?** [428]



Viele Kinder können sich in der Früh noch nicht konzentrieren. Der Grund: Sie sind chronobiologisch gesehen Spätstarter.

Sollte die Schule erst später beginnen?

#### EMPFEHLUNG

**Ab jetzt: Schulweg üben!** [2]



Um Kinder langsam auf den kommenden Schulstart vorzubereiten, sollte bereits jetzt mit dem Schulwegtraining

begonnen werden

#### IMMUNOLOGIE

**Schmetterlingskinder: Helferzellen lassen auf neue Therapie hoffen**



Salzburger Immunologen untersuchen eine kürzlich entdeckte T-Helferzelle in der Haut. Ihre Arbeit lässt auf neue

Therapiemöglichkeiten für Patienten mit chronischen Wunden hoffen

#### ARBEITERKAMMER

**Produkttest: Straßenmalkreiden sind nahezu bleifrei** [2]



Ab Herbst 2018 senkt die EU die Grenzwerte für Blei. Bereits jetzt liegen

#### MITREDEN

**Um acht Uhr in die Schule: Beginnt der Unterricht zu früh?** [428]



Viele Kinder können sich in der Früh noch nicht konzentrieren. Der Grund: Sie sind chronobiologisch gesehen Spätstarter.

Sollte die Schule erst später beginnen?

#### EMPFEHLUNG

**Ab jetzt: Schulweg üben!** [2]



Um Kinder langsam auf den kommenden Schulstart vorzubereiten, sollte bereits jetzt mit dem Schulwegtraining

begonnen werden

#### IMMUNOLOGIE

**Schmetterlingskinder: Helferzellen lassen auf neue Therapie hoffen**



Salzburger Immunologen untersuchen eine kürzlich entdeckte T-Helferzelle in der Haut. Ihre Arbeit lässt auf neue

Therapiemöglichkeiten für Patienten mit chronischen Wunden hoffen

#### ARBEITERKAMMER

**Produkttest: Straßenmalkreiden sind nahezu bleifrei** [2]



Ab Herbst 2018 senkt die EU die Grenzwerte für Blei. Bereits jetzt liegen laut AK-Test neun