



Ergebnisprotokoll 3. Bündnis-Session – Wissenstransfer: Wieso ist Bewegung für das gesunde Aufwachsen von Kindern so unabdingbar? Und was hat das mit ihrem Lernverhalten zu tun?

Formales:

- stattgefunden am 17.03.2021, 16:30-18:00 Uhr
- Meetingleiterin/ Moderatorin: Claudia Neumann, DKHW
- Teilnehmende: ca. 15 Bündnismitwirkende

Input von:

- Janka Heller, BAG Haltungs- und Bewegungsförderung
 - Grundlagen – Bedeutung von Bewegung(smangel) für kindl. Aufwachsen
 - Zusammenhänge körperlich, geistige, motorische Entwicklung
 - Bedeutung von anregenden Räumen

Ergänzungen durch:

- Heike Hülse, Deutsche Sportjugend
 - Dr. Christiane Richard-Elsner, ABA Fachverband/ Draußenkinder
 - Prof. Peter Höfflin, Evangelische Hochschule Ludwigsburg (Angewandte Sozialwissenschaften)
-

Kernaussagen aus dem Input:

- Menschwerdung als aktive Auseinandersetzung mit der Umgebung
- Rahmenbedingungen wollen kindl. Bewegungsdrang oft unterbinden, bricht sich trotzdem Bahn (Bsp. Frontalunterricht Kippeln im Unterricht)
 - ➔ Das nennt man intelligente Selbstregulation
- 2 wichtige Sinne:
 1. Gleichgewichtssinn
 2. Kinästhetische Wahrnehmung (Bewegungs- und Körperwahrnehmung)
 - ➔ Rezeptoren nehmen Veränderung des Körpers wahr, senden Signal ans Hirn und lassen Körper entspr. reagieren
 - ➔ sorgt für geordnete Haltung und Bewegung = funktioniert wie Meldesystem (Schieflage ➔ Meldung ➔ Korrektur)
- Qualität in den Bewegungsabläufen entwickelt sich/ wird erhalten, wenn ständige Reize erfolgen
 - ➔ Einmaliges Üben reicht also nicht, um eine Bewegung zu erlernen



- ➔ Kinder benötigen komplexe sensorische Stimulationen, das zeigen sie ja auch täglich in ihrem Verhalten
- Bewegung hat positive Effekte für
 1. Die körperliche Entwicklung
 2. Für das (aktive) Lernen ➔ ein neuronales Muster entsteht und vernetzt sich immer weiter
- Bewegung und Freude am bewegten Spiel setzen Botenstoffe wie Dopamin/ Serotonin frei
 - ➔ Dieser Cocktail an Botenstoffen wird aber nur durch spannende Bewegungsanreize versendet (z.B. auch beim Erwerb von Risikokompetenzen wie dem Erklimmen eines Baumstammes)
 - ➔ Wichtig dafür: anregende Umgebung/ Spiel mit Gleichaltrigen (daher genügen tolle Sportvideos daheim auf Dauer nicht)

Fragen an die Expert*innen

- Wie sehr sollen sich Kinder denn überhaupt bewegen, was ist gesund, gibt es da offizielle Empfehlungen?

- Und gibt es Daten zum allg. Bewegungsverhalten der Kinder/ akt. Beweg.verhalten der Kinder in der Pandemie?

- Die WHO empfiehlt 60min Bewegung pro Tag, die nationale Bewegungsempfehlungen sprechen von 3 Stunden pro Tag für Kindergartenkinder, 90 Minuten für Kinder im Grundschulalter
- In der Realität werden diese Empfehlungen in Deutschland jedoch nicht erreicht, der Durchschnitt liegt deutlich darunter
- Ergebnisse der MoMo Studie (Survey zur Kindesgesundheit): Im 1. Lockdown bewegten sich die Kinder (im Alltag) zwar mehr, es fehlte jedoch der Sport und damit insbesondere die Form der Bewegung, bei der sich die Kinder richtig auspowern können.
- für den 2. Lockdown (dem Winterlockdown) wird ein noch schlechteres Abschneiden erwartet

- Es gibt ja Stimmen die behaupten, Kinder wollen ja nicht mehr draußen spielen und sich bewegen, sondern lieber daheim vor dem PC oder TV sitzen – was ist da dran?

- Ist es denn entscheidend, wo Kinder aufwachsen, in welchen Wohnverhältnissen/ sozialen Milieus?

- Kinder werden von äußeren Umständen am Draußenspiel gehindert
- Wohnumfeldsbedingungen sind hierbei entscheidend, beispielsweise spielen und bewegen sich Kinder mit Garten mehr als Kinder ohne Garten
- Es gibt auch Unterschiede bei der Größe einer Stadt: je größer diese ist, desto weniger wird gespielt
- Politik und Verwaltung ist hier in allen Bereichen klar gefordert, die passenden Strukturen herzustellen
- Raum & Zeit für Spiel muss mehr in den Fokus rücken



- Wieso ist gerade das Draußenspiel so wichtig? Und was hat es mit dem Thema Risikokompetenz auf sich?
 - Risikospiel gilt als ein tiefes Bedürfnis von Kindern
 - Es geht um eine Verschiebung der Grenzen, Kinder lernen wagemutig zu werden
 - Lernen durch eigene Abwägungen, Vertrauen auf Instinkte, Überkommen von Ängsten, Bildung von Selbstvertrauen
 - auch hier ist eine anregungsreiche Umgebung maßgeblich, Bäume, Wiesen, Gräben usw. fördern des Erlernen von Risikokompetenzen

- Wo liegt das Problem, wieso tut sich da seit Jahrzehnten so wenig in der Bewegungsförderung?
 - Bewegung/ Bewegungsförderung ist ein Querschnittsthema, unterschiedliche Akteure aus unterschiedlichen Bereichen, die sich abstimmen und einigen müssen
 - allein schon für die Bewegungsförderung an Schulen gibt es unterschiedliche Ansprechpartner*innen: Träger der Schule, der Ganztagsbetreuung, Kommune usw.
 - es gibt bereits gute Modellprojekte (Bewegte Schule, Gute Kita usw.) allerdings fehlt noch die Umsetzung in die Breite, beispielsweise durch Einfluss auf Ausbildung von Erzieher*innen/ Lehrer*innen
 - Bewegung nicht nur als Motorik, sondern auch als Gefühls- und Gedankenbewegung, geistige Entfaltung, ganzheitliche Betrachtung des Begriffes fehlt

Literatur zu Risk and Play

Sandseter, Ellen Beate Hansen; Kennair, Leif Edward Ottesen (2011): Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. In: Evolutionary Psychology 9 (2), S. 257–284. Online verfügbar unter

Brussoni, Mariana, Rebecca Gibbons, Casey Gray, Takuro Ishikawa, Ellen Beate Hansen Sandseter, Adam Bienenstock, Guylaine Chabot, Pamela Fuselli, Susan Herrington, Ian Janssen, William Pickett, Marlene Power, Nick Stanger, Margaret Sampson und Mark S. Tremblay, 2015. What is the Relationship between Risky Outdoor Play and Health in Children? A Systematic Review. International journal of environmental research and public health. 12(6), 6423-6454. Verfügbar unter: 10.3390/ijerph120606423

Brussoni, Mariana, Lise L. Olsen, Ian Pike und David A. Sleet, 2012. Risky Play and Children's Safety: Balancing Priorities for Optimal Child Development. International Journal of Environmental Research and Public Health. 9(12), 3134-3148. Verfügbar unter: 10.3390/ijerph9093134

Links zu Risk and Play

Beitrag über Ellen Sandseter und das Thema „Anti-Phobien-Effekt“. Der Beitrag enthält ebenso einen Link zu einem Artikel der NYT über eben dieses Thema und ermöglicht ein Weiterklicken.



**Bündnis
Recht auf Spiel**



Eine Initiative des



**Deutsches
Kinderhilfswerk**

<https://orf.at/v2/stories/2069483/2069484/>

<https://www.nytimes.com/2011/07/19/science/19tierney.html>