Kinder brauchen Sport

Kinder müssen sich ausreichend **bewegen**, sonst droht eine **verzögerte** geistige Entwicklung. Wie man Sport spielerisch angeht, erklären Beate Fränken vom **Stadtsportbund** und Jugendtrainer Peter Keinhorst.

VON NADINE FISCHER

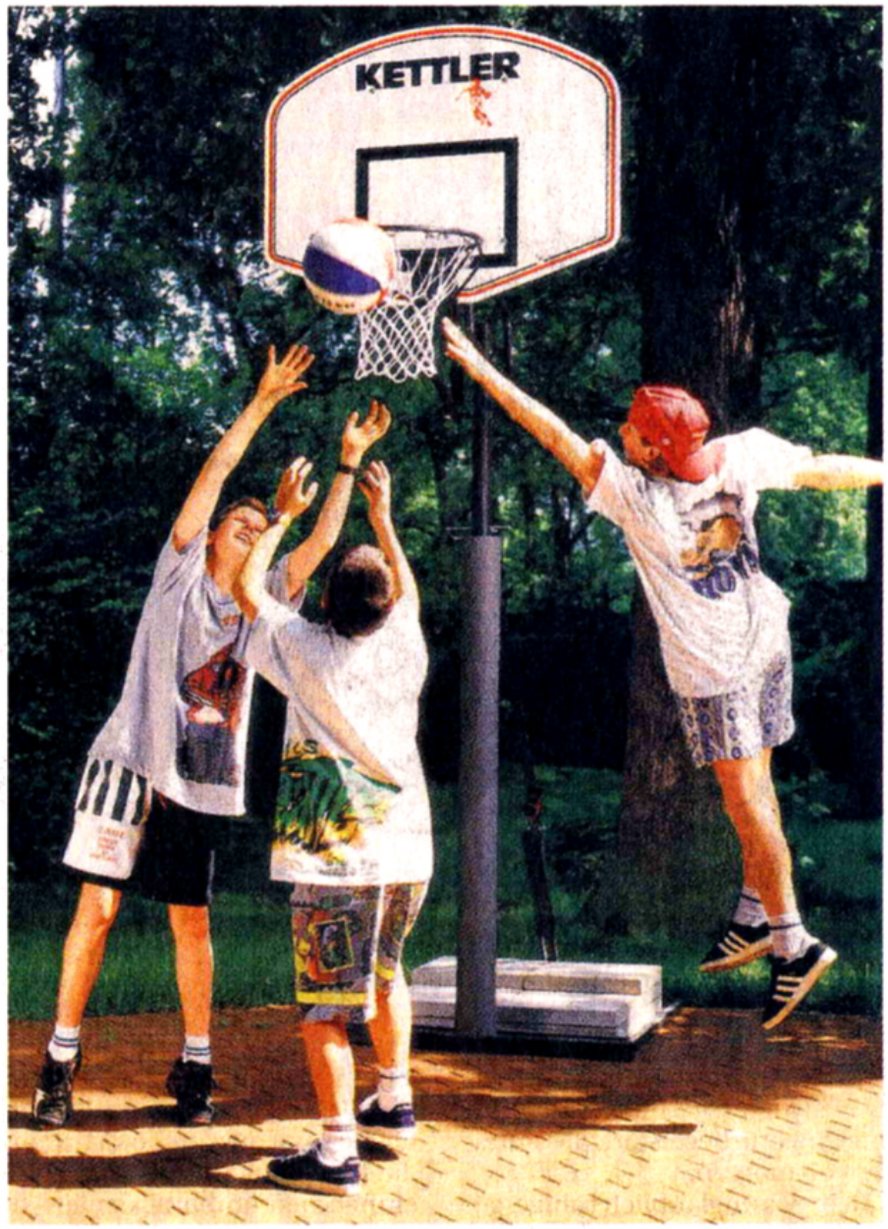
Am Anfang steht das Baby-Schwimmen – und bald danach könnte der Nachwuchs eigentlich gleich schon ganz sportlich weiter machen. „Im Grunde genommen kann ein Kind im Sportverein aktiv werden, sobald es laufen kann", sagt jedenfalls die Vorsitzende der Sportjugend im Stadtsportbund, Beate Fränken. „Ein Einstieg ist schon mit zwei bis drei Jahren möglich", erklärt auch Peter Keinhorst, Jugendtrainer beim Rheydter Turnverein. Es sei enorm wichtig für Kinder, dass sie sich ausreichend bewegen. Das wirke sich nicht nur positiv auf die Motorik aus.

Für Geist und Körper

„Körperliche Betätigung ist auch wichtig für die Kinder, damit ihre geistigen Fähigkeiten geschult werden", sagt Beate Fränken. Studien würden belegen, dass Bewegungsmangel zu einer verzögerten geistigen Entwicklung führen könne. Weil „körperliche Reize unterbleiben, die für die Ausbildung der Sinneswahrnehmungen unentbehrlich sind", erläutert sie. Wenn ein Kind tagsüber nur herumsitzt oder auf dem Sofa liegt, wirkt sich das möglicherweise auch auf den Körper aus: „Organleistungsstörungen oder Ansätze von Osteoporose können zum Beispiel die Folge sein", sagt Peter Keinhorst. Er rät dazu, Drei- bis Vierjährige für etwa 45 Minuten pro Woche zum Sport zu animieren, bei Fünf- bis Sechsjährigen könnten es schon zweimal 60 Minuten sein und bei Dritt- bis Viertklässlern zweimal 90 Minuten.

Oft gehe mit mangelnder Bewegung auch noch falsche Ernährung einher – das führe zu Übergewicht, sagt der Jugendtrainer. Um überflüssige Pfunde zu bekämpfen, bietet der Stadtsportbund gemeinsam mit einigen Sportvereinen das Projekt „Schwer mobil" an. „Das sind Angebote speziell für Kinder, die ein paar Kilos zu viel haben. Die Vereine arbeiten dabei mit Ernährungswissenschaftlern zusammen", erklärt Beate Fränken. So ziemlich jeder Sportverein der Stadt habe eine Jugendabteilung, sagt sie – das klingt nach einer großen Auswahl an Angeboten, unter denen die Eltern und ihre Kinder wählen können. Beate Fränken und Peter Keinhorst mahnen jedoch: „Kinder sollten sich nicht zu früh auf eine Sportart spezialisieren". „Das führt dazu, dass die Muskulatur zu einseitig geprägt wird", sagt Keinhorst. Es reiche, wenn sie sich etwa mit acht bis zehn Jahren festlegten, rät Beate Fränken. Für die jüngeren Kinder sei es wichtig, ihnen ganz allgemein den Spaß an der Bewegung zu vermitteln, alles sollte noch ganz spielerisch sein. „Inzwischen hat auch in den großen, gerade von Kindern und Jugendlichen genutzten Turn- und Fußballvereinen das Element Spielen während des Grundschulalters noch eine zentrale Rolle", sagt die Vorsitzende der Sportjugend. „Da werden Bewegungserfahrungen, die sicherlich später auch für die spezielle Sportart wichtig sind, spielerisch und relativ unstrukturiert angeboten."

Peter Keinhorst ist gerade dabei, ein neues unspezialisiertes Angebot zu schaffen: eine Kindersportschule, in Zusammenarbeit mit der Stadt und Vereinen. „Im März wollen wir mit den ersten Übungsstunden starten", sagt er.



Kinder in der dritten bis **vierten Klasse** können durchaus zweimal **90 Minuten** Sportprogramm pro Woche einlegen. FOTO: DPA

INFO

Miteinander arbeiten

Internet Der Stadtsportbund hat im Internet unter www.mg-sport.de alle Sportarten aufgelistet, die Vereine anbieten. Es ist auch verzeichnet, wer was anbietet.

Sozialverhalten Sport wirke sich positiv auf das Sozialverhalten der Kinder aus, sagt Beate Fränken. Sie lernten zum Beispiel, miteinander zu arbeiten und demokratisch zu handeln.