

Tipps vom Doc

## Bewegung!

**Heute hat der Doc eine Expertin an seiner Seite: Nina Kurz ist Prä- und Postnataltrainerin und sehr engagiert im Thema Sport für Kinder und Jugendliche – genau darüber haben die beiden gesprochen.**

**Doc: Warum ist Bewegung für Kinder so wichtig?**

**Nina Kurz:** Sie ist die Basis für die motorische Entwicklung unserer Kinder. Wenn ich mein Kind dazu bringe, dass es sich regelmäßig und mit Freude abwechslungsreich bewegt, dann kann ich erreichen, dass es sich sowohl in der Koordination als auch im Selbstwertgefühl deutlich verbessert. Denn, wenn ich mich gut fühle in meinem Körper und mich stark fühle, dann traue ich mir auch viel mehr zu. Auch verlorengegangener Spaß an der Bewegung kann wieder geweckt werden und die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich.

**Doc: Und welchen Sport würden Sie für Kinder empfehlen?**

**Nina Kurz:** Grundsätzlich ist das Wichtigste die Freude an der Bewegung. Es gibt Kinder, die sind einfach keine Gruppensport-Kinder, andere sind keine Einzelkämpfer. Deswegen heißt es vor allem an Anfang manchmal ein bisschen ausprobieren: Was ist das Richtige für mein Kind, wo fühlt es sich wohl, wo hat es Spaß? Hier eignen sich polysportive Konzepte besonders gut, also Angebote, bei denen die Kinder sich in verschiedenen Bereichen ausprobieren können, um dann irgendwann zu entscheiden, was sie tatsächlich machen wollen. Manchmal braucht man dafür ein bisschen Geduld und muss gegebenenfalls noch mal einen Umschwung machen und etwas Neues ausprobieren, wenn man nach einer gewissen Zeit feststellt, dass es doch nicht das Richtige war.

**Doc: Bei Sportvereinen gibt es dafür zum Beispiel diese Bewegungswelten. Sie**

**haben jetzt ein neues Projekt, das sich „taffe Tiger“ nennt, bei dem es um polysportliche Angebote und Selbstwertgefühl geht. Aber was ist eigentlich, wenn das Kind gar keine Lust hat und man es nicht recht motivieren kann?**

**Nina Kurz:** Von Natur aus ist es eigentlich so, dass Kinder sich bewegen wollen. Sie haben einen Drang, sich zu bewegen und eigentlich auch Lust, immer wieder etwas Neues zu lernen. Deswegen ist die Grundfrage dann: Warum möchte mein Kind nicht? Oder warum hat es scheinbar keine Lust? Könnte es auch daran liegen, dass es Angst hat, schlecht zu sein? Vielleicht hat es gesehen, dass der Kumpel schon viel besser Fußball spielt oder die Freundin schon so gut Handstand kann und macht sich Sorgen versagen oder schlechter sein zu können. Oder man kann sich fragen: Hat mein Kind koordinative Schwierigkeiten und kriegt deshalb Dinge nicht hin? Mangelt es am Selbstbewusstsein und das Kind traut sich ohne Mama oder Papa einfach nicht, irgendwo teilzunehmen? Oder verbindet mein Kind Bewegung mit negativer Anstrengung und wir müssen das erst mal wieder auflösen und dem Kind die Freude an der Bewegung wieder näherbringen? Eine Möglichkeit ist, mit etwas zu starten, bei dem alle Kinder neu sind und nicht manche schon zwei Jahre Vorsprung haben. Alle starten von null und haben die gleichen Voraussetzungen. So hat das Kind die gleichen Möglichkeiten wie alle anderen und muss keine Angst haben.

**Fazit: Das Wichtigste ist, dass wir die Kinder irgendwie in Bewegung bringen. Angebote wie Bewegungswelten und „taffe Tiger“ können da helfen. Bewegen Sie sich und Ihr Kind!**

**Mehr Infos:**

[www.bauchkraftwerk.de](http://www.bauchkraftwerk.de) | [www.taffetiger.de](http://www.taffetiger.de)  
[www.sg-schorndorf.de/bewegungswelt](http://www.sg-schorndorf.de/bewegungswelt)