

SOS-Kinderdorf e.V.

Magdalena Tanner
Renatastraße 77
80639 München
Telefon 089 12606 269
Mobil 0170 375 8107
magdalena.tanner@sos-kinderdorf.de
www.sos-kinderdorf.de

„Sport und Bewegung sind essentiell für eine gesunde Entwicklung!“

SOS-Kinderdorf-Botschafterin und ARD-Sportmoderatorin Julia Scharf gibt Sport- und Bewegungstipps für den Alltag mit Kindern im Teil-Lockdown

München, 10. November 2020 – Auf Grund des besorgniserregenden Infektionsgeschehens befindet sich Deutschland im November 2020 im Teil-Lockdown. Das partielle Herunterfahren des öffentlichen Lebens trifft auch den Amateur- und Breitensport und somit auch viele Kinder und Jugendliche, die in den nächsten Wochen auf ihren Mannschaftssport, ihr Sporttraining oder Bewegungskurse verzichten müssen. Sogar die Schulsportstunden sind jetzt vielerorts gestrichen. „80 Prozent der Heranwachsenden bewegen sich nicht mal so viel wie es die Weltgesundheitsorganisation WHO vorschlägt. Das ist ein Minimum von 45 Minuten Bewegung pro Tag, die viele junge Menschen nicht erreichen. Angesichts geschlossener Sportvereine und eingeschränkter Bewegungsangebote in den nächsten Wochen wird sich diese Situation verschlimmern. Dabei ist es hinreichend bekannt, wie wichtig Sport und Bewegung für die gesunde Entwicklung von Kindern sind - und zwar auf der physischen UND psychischen Ebene“, zeigt sich SOS-Kinderdorf-Botschafterin und ARD-Sportmoderatorin Julia Scharf besorgt.

Das Sport- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen ist seit Jahren rückläufig. Die Mehrheit der Heranwachsenden in Deutschland erfüllt die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation von mindestens 45 Minuten Bewegung am Tag nicht. Darauf hat der kürzlich von der Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung veröffentlichte vierte deutsche Kinder- und Jugendsportbericht erneut hingewiesen. „Die gesundheitlichen Folgen der mangelnden Bewegung bei Kindern können gravierend sein! Übergewicht und sogar chronische Erkrankungen werden nachweislich befördert. Eine Stärkung des Immunsystems und des Bewegungsapparates bleibt aus. Haltungsschäden sind vorprogrammiert. Zudem ist es immer mehr vom sozialen Hintergrund abhängig, ob Kinder und Jugendliche Sport betreiben. Untersuchungen zeigen, dass Kinder aus sozial schwachen Familien weniger aktiv, gesundheitlich stärker beeinträchtigt und weniger häufig Mitglied in Sportvereinen sind. Daher sollte gerade jetzt Bewegungsförderung in Kitas, Schulen und auch daheim durch die Eltern mehr fokussiert werden“, so Scharf, die selbst begeisterte Sportlerin und Trainerin in verschiedenen Sportarten ist.

Sport und Bewegung als natürlicher Teil des Alltags

Denn es ist gar nicht so schwer, Sport in den Alltag mit Kindern zu integrieren. Julia Scharf, die selber Sportwissenschaftlerin, Ski-Trainerin, Reitlehrerin sowie Mama von zwei Töchtern ist, gibt Tipps, wie Kinder und die ganze Familie sportlich werden – und bleiben! – auch

wenn in den nächsten Wochen das Fußball-Training, der Schwimmkurs, das Kinderturnen oder sogar der Sportunterricht ausfallen.

Julias Tipps

- Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Das können sich Eltern zunutze machen! Denken Sie als Eltern vor allem an Ihre Vorbildfunktion, sie spielt eine entscheidende Rolle für die sportliche Entwicklung von Kindern. Viele Untersuchungen zeigen, dass aktive Eltern aktive Kinder haben und umgekehrt. Lassen Sie sich bei der Joggingrunde von den Kindern auf dem Rad oder Roller begleiten oder lassen Sie sie beim Yoga daheim einfach mitmachen. Und wenn es wieder geht: Zum Verein oder zum Training mitnehmen und selber ausprobieren lassen!
- Bewegung sollte ein ganz natürlicher Teil der familiären Abläufe und des Alltags sein. Dabei geht es nicht nur darum, dass Eltern selbst aktiv Sport praktizieren, sondern auch darum, Bewegung in den Alltag zu integrieren: Wege mit dem Fahrrad zurücklegen statt mit dem Auto; eher zusammen spazieren gehen als gemeinsam vor dem TV sitzen; auf dem Spielplatz mal das Handy in der Tasche lassen und gemeinsam fangen oder abschlagen spielen; oder auch nur regelmäßig gemeinsam die Treppe gehen statt den Aufzug zu nehmen...
- Das Herbstwetter ist wieder gut; nutzen Sie die Zeit für gemeinsame sportliche Ausflüge in die Natur: Bei Fahrradtouren auspowern, am Wochenende mal eine gemeinsame Wanderung machen oder bei gemütlichen Herbstspaziergängen im Wald bunte Blätter und andere „Herbstschätze“ suchen. Und in der Dämmerung noch eine Runde mit der selbstgebastelten Laterne (oder alternativ mit der Taschenlampe) gehen – das macht selbst großen Kindern noch Spaß und garantiert gleichzeitig frische Luft und Bewegung!
- Wenn Spielplatz und Spaziergehen zu langweilig sind, organisieren Sie doch eine kleine Sportolympiade für die Kids. Klassiker wie Sackhüpfen, Eierlaufen oder Luftballonfangen kommen eigentlich immer gut an, selbst bei älteren Kindern. Balance-Übungen sind sehr wertvoll und bringen Spaß; ob auf Baumstämmen, Mauern oder Geländern, balancieren geht fast überall. Auch das gute alte Seilspringen kann man wieder beleben, ebenso den Hula-Hoop-Reifen, das Gummitwist oder Hüpf-Kästchen.
- Und wenn es doch zu kalt oder nass ist, kann man einen Bewegungs-Parcours auch daheim aufbauen, selbst auf kleinem Raum können kleinere Kinder bspw. Tiere imitieren. Wer wenig Platz hat, kann vielleicht im Treppenhaus wie ein Känguru oder Frosch hüpfen, rückwärts wie ein Krebs kriechen oder wie ein Flamingo nur auf den Zehenspitzen gehen. Übrigens gibt es auch tolle Online-Sportangebote für Kinder!

SOS-Kinderdorf-Botschafterin Julia Scharf sensibilisiert Kinder für Sport

Julia Scharf engagiert sich seit 2014 als Botschafterin für den SOS-Kinderdorfverein. Der ARD-Sportmoderatorin liegt es am Herzen, sich für die Kinder in Deutschland einzusetzen, die nicht so glücklich und sorglos aufwachsen können wie ihre eigenen Kinder. Ihr besonderes Augenmerk liegt darauf, gerade benachteiligte Kinder an Sport und gesunde Ernährung heranzuführen. Daher veranstaltet sie bspw. jährlich im SOS-Kinderdorf ihrer Heimatstadt Gera einen Sporttag, die „SOS-Olympiade“. Mit sportlichen Wettbewerben und vielen kreativen sportlichen Ideen vermittelt sie den Kindern so den Spaß an Bewegung und Sport.

Gern steht Ihnen Julia Scharf auch für ein weiterführendes Interview oder O-Töne zur Verfügung und gibt weitere Tipps zum Sport mit Kindern im Lockdown light oder zeigt Übungen für daheim.

für ein gelingendes Leben. Der SOS-Kinderdorfverein begleitet Mütter, Väter oder Familien und ihre Kinder von Anfang an in Mütter- und Familienzentren. Er bietet Frühförderung in seinen Kinder- und Begegnungseinrichtungen. Jugendlichen steht er zur Seite mit offenen Angeboten, bietet ihnen aber auch ein Zuhause in Jugendwohngemeinschaften sowie Perspektiven in berufsbildenden Einrichtungen. Ebenso gehören zum SOS-Kinderdorf e.V. die Dorfgemeinschaften für Menschen mit geistigen und seelischen Beeinträchtigungen. In Deutschland helfen in 39 Einrichtungen insgesamt über 4.248 Mitarbeiter. Der Verein erreicht und unterstützt mit seinen Angeboten rund 107.000 Kinder, Jugendliche und Familien in erschwerten Lebenslagen. Darüber hinaus finanziert der deutsche SOS-Kinderdorfverein 117 SOS-Einrichtungen in 36 Ländern weltweit.
Mehr Informationen unter www.sos-kinderdorf.de