



Gesundheitswirksame Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen

Das Umfeld, in welchem sich Kinder und Jugendliche bewegen, hat sich mit der Coronakrise drastisch verändert. Mit dem Home-Schooling fällt auf einmal ein grosser Teil der Alltagsaktivität wie der Schulweg zu Fuss oder mit dem Velo, die Schulpausen im Freien oder Klassenzimmerwechsel weg. Aber nicht nur die Alltagsaktivität hat sich verändert. Auch in der Freizeit ist auf einmal kein Vereinstraining, kein «Tschuttä», «Fangis» oder «Versteckis» mit Freunden mehr möglich.

Eigeninitiative für Alltagsbewegung und Sport im Tagesablauf ist nun gefragt.

Weshalb ist Sport und Bewegung gerade auch in Zeiten von Home Schooling sehr wichtig?

Regelmässige Bewegung, Sport und eine ausgewogene Ernährung sind Grundvoraussetzungen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit – auch im Kindes- und Jugendalter.

Bereits zwei Wochen Inaktivität reichen aus, dass sich der Körper verändert. Die Muskelmasse sowie die Widerstandsfähigkeit nehmen ab. Auch schwindet die Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke relativ schnell. Ist also nicht genügend Bewegung vorhanden, dann leidet der Körper.

Bewegung hat nicht nur positive Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf psychische und soziale Aspekte wie die Stressregulation, die Stärkung des Selbstwertgefühls oder die Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Durch Bewegung werden alle Sinne angesprochen und die Vernetzung des kindlichen Gehirns wird unterstützt.

Vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten ist also auch während der Coronakrise eine wichtige Voraussetzung für die optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wie sieht es aber mit der Umsetzung aus, wieviel Bewegung und Sport ist wirklich nötig?

Empfehlung und Umsetzung von Bewegung und Sport bei Kindern und Jugendlichen

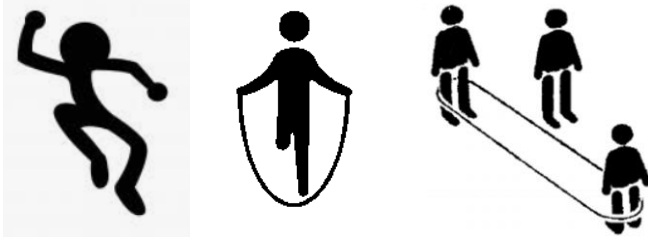
Kinder und Jugendliche sollten möglichst **viel Alltagsaktivität** und **möglichst kurze Phasen ohne körperliche Aktivität** haben.

Dazu kommt, dass sie sich **pro Tag mindestens 60 Minuten** mit mittlerer oder hoher Intensität bewegen sollten. Das Aufteilen der 60 Minuten in beispielsweise zwei mal 30 Minuten ist gut möglich. Bestandteil der Aktivitäten sollen folgende sein:



- **Stärkung der Knochen**

→ Gewichts- und stossbelastende Tätigkeiten wie Hüpfen, Springen, Laufen



→ [Treppen-Springen](#), [Hüpfspiele](#)

- **Anregung des Herz-Kreislaufsystems**

→ Ausdaueraktivitäten wie verschiedene Spielsportarten, Joggen, Velofahren, Inlineskaten ...



→ Beispiele: [Tanz «Shake-it-off»](#), [Puzzle-Lauf](#) (anstatt in Teams, Zeit stoppen und sich selbst verbessern, oder gegen Geschwister/Eltern)

- **Kräftigung der Muskulatur**

→ Stützen, Klettern, Hangeln, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (bei Jugendlichen auch durch ein gut geführtes, gezieltes Krafttraining)



→ Beispiele: [Kraftübung Panther](#), [Breakdance - Kraft](#)

- **Verbesserung der Geschicklichkeit**

→ vielseitige körperliche Aktivität im Zusammenhang mit Spiel und Sport, Gleichgewichts- und Balancierübungen



→ Beispiele: [Jumpstyle](#), [Jonglieren](#)



- **Erhaltung der Beweglichkeit**

→ diverse gymnastische Übungen, Dehnungsübungen sowie geeigneten Spielformen dazu.



→ Beispiele: [Yoga-Übung Brücke](#), [Beweglichkeits-&Dehnübungen](#)

Weitere Ideen und Inhalte findest du auf der [Webseite «beweg dich daheim»](#) der Stadt Winterthur.

Wichtig:

- Mindestens 3 mal pro Woche Kraffteinheiten und Ausdauereinheiten mit hoher Intensität einplanen
- Alle genannten Komponenten sollen trainiert werden
- Starte mit einfachen und kleinen Schritten
 - Für Steigerung zuerst den Trainingsumfang und erst dann die Intensität erhöhen.
- Jeder Schritt vorwärts, ist er auch noch so klein, bringt viel!
- Find heraus, was dir Spass und Freude bereitet!

Literatur:

Bewegungsempfehlungen. (o. J.). Abgerufen 3. April 2020, von <https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/breitensport/gesundheit/bewegungsempfehlungen.html#ui-collapse-241>

Global recommendations on physical activity for health. (2010). WHO.