

Kinder in Bewegung

Kinder wollen sich bewegen

Von Ruth Strasser-Klauss

Wie kann man Bewegung im Kleinkindalter gezielt fördern?

Die meisten Kleinkinder haben ohnehin einen kaum zu bremsenden Bewegungsdrang, diese Freude an der Bewegung kann man durch verschiedenste Sportangebote gezielt fördern. Wichtig sind für die kleinen Entdecker ausreichend Gelegenheiten spielerisch Bewegungsanreize zu liefern, sich gemeinsam mit Gleichaltrigen auszutoben – denn zusammen macht es gleich noch mehr Spaß!

Warum ist Bewegung bereits bei Kleinkindern so wichtig?

Ausreichend Bewegung ist besonders wichtig für die gesunde Entwicklung der Knochen, der Muskeln, von Herz und Lunge und zur Entwicklung von Koordination und Bewegungsabläufen. Gerade in den ersten Lebensjahren ist die körperliche Entwicklung eines Kin-

des eng mit der geistigen verbunden. Das liegt daran, dass viele Fähigkeiten das Zusammenspiel von Gehirn und Muskeln erfordern. Der Bewegungsschatz, der bis zum Grundschulalter erworben wird, dient als Basis für das gesamte weitere Leben. Kinder wollen sich bewegen und diese natürliche Motivation fördert der Alpenverein bei den 1 bis 6jährigen schon über mehrere Angebote.

Was wird angeboten?

Die Alpenvereinsjugend bietet die Jüngsten **Bouldern** im Rathaus „Mit Spiel und Spaß die Wand entdecken“, „Turnzwerge & Turnriesen“ das **Kleinkinderturnen** im großen Turnsaal der Neuen Mittelschule und die **Naturzwerge** in den Sommermonaten an.

Kleinkinderturnen

Kleinkinderturnen wird bewusst in den feuchten und kälteren Monaten ange-

boten, um auch in diesen Jahreszeiten eine gezielten Förderung zu ermöglichen. Beim Kleinkinderturnen steht die Förderung der natürlichen Bewegungsfreude im Mittelpunkt und das Stärken des Körpergefühls des Kindes. Die unterschiedlichen Bewegungslandschaften bieten den Kindern den Raum sich auszuprobieren und ein Gefühl für ihre wachsenden Fähigkeiten, Geschwindigkeit, Raum, Nähe und Entfernung zu entwickeln. Doch das ist nicht der einzige positive Effekt, den Sport auf Deinen kleinen Entdecker hat: Erfolgserlebnisse, etwa wenn eine Übung nach langem Probieren gelingt, stärken sein Selbstbewusstsein. Beim gemeinsamen Sport mit anderen gleichaltrigen Kindern werden außerdem seine sozialen Fähigkeiten gefördert. Wettbewerb und Konkurrenzkampf sollten jedoch noch kein Thema sein. Schließlich möchtest du deinem Kleinkind ja vor allem den Spaß an der Bewegung vermitteln.

Kleinkinderturnen

Kinder wollen sich bewegen, sie wollen toben, klettern, hüpfen, springen und noch vieles mehr. Dafür brauchen sie einen offenen Raum, der Platz für ihren Bewegungsdrang und ihre Bewegungsfreude bietet. Deswegen hat die **Alpenvereinsjugend** ein Angebot für die jüngsten Mitglieder letztes Jahr wieder ins Leben gerufen. Es bietet die Gelegenheit, in den feuchten und kälteren Jahreszeiten, den natürlichen Bewegungsdrang auch Indoor zu fördern und Kinder bereits frühzeitig für Sport zu begeistern.

Auch in diesem Herbst startet das Angebot. Kinder ab dem sicheren Laufalter bis zu sechs Jahre können sich in Begleitung von Mama, Papa, Oma oder Opa aktiv an Spiel- und Turngeräten austoben. Es wird balanciert, gesprungen und geklettert. Die Übungsleiterinnen bauen gemeinsam mit den Eltern eine Bewegungslandschaft auf, in der sich die Kinder austoben können. Jedes Kind kann bei den **Turn-Zwergen (1+ bis 3 Jahre)** und bei den

Turn-Riesen (3+ bis 6 Jahre) selbst entscheiden was es ausprobieren möchte, eigene Ideen umsetzen und vor allem sich selbst erleben und daran wachsen.

Geturnt wird mit Stoppersocken oder barfuß.

Ort: In der Turnhalle in der Musikmittelschule Kötschach-Mauthen, Kötschach 302 (rückseitiger Eingang)

Wann: Dienstags in den Herbst- und Wintermonaten

Voraussetzung: Kind ist Mitglied beim Alpenverein

Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldung: Ab September | begrenzte Teilnehmerzahl über folgenden Link:

<https://www.bstd.at/kleinkinderturnen>

