



FRÜHSTART. Schon der Weg in die Schule ist Bewegung und ist in Gesellschaft lustiger als Straßenbahnfahren.

Nichts spricht gegen täglichen Sport

Ob der Weg in die Schule oder ein Orientierungslauf im Wald, Bewegung macht fit und hilft beim Lernen. Aber vor allem soll sie Spaß machen.

Von Christian Scherl

Den Kopf frei bekommen, sich auspowern oder gemeinsam mit anderen spielen: Kinder und Jugendliche verbinden unterschiedliche Wünsche mit Sport. Bewegungsempfehlungen geben Orientierung für den Umfang. Welche Aktivität im Alltag Platz findet, entscheidet sich auch daran, ob sie Freude macht.

Nach dem Unterricht noch zum Training? Manchmal fehlt die Lust, manchmal warten Hausübungen. Dabei muss Bewegung nicht erst mit einer Sporteinheit beginnen. Der Schulweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß, das Toben in der Pause oder gemeinsames Klettern gehören ebenfalls dazu. Die Sportwissenschaftlerin Sylvia Titze, die gemeinsam mit Thomas Dörner die Überarbeitung der österreichischen Bewegungsempfehlungen leitete, setzt beim Einstieg bewusst niedrig an: „Alles, was ein körperlich inaktives Kind mehr an Bewegung macht, ist zu begrüßen.“

Der Fonds Gesundes Österreich empfiehlt in seiner Broschüre für Sechs- bis 18-Jährige täglich mindestens 60 Minuten Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung. Titze weist auf einen Unterschied zur späteren WHO-Empfehlung hin: Dort gehe es um durchschnittlich 60 Minuten pro Tag über eine Woche. Ein weniger aktiver Tag könne also ausgeglichen werden. Entscheidend ist die regelmäßige Bewegung. An drei Tagen pro Woche soll die ausdauerorientierte Bewegung anstrengender sein. An mindestens drei Tagen gehören außerdem Aktivitäten dazu, die Muskeln kräftigen und Knochen stärken. Sie zählen zur emp-

Freizeit

BEWEGUNG

fohlenen Bewegungszeit. Eine Orientierung für die Intensität liefert der Sprechtest: Bei mittlerer Anstrengung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen. Bei höherer Anstrengung sind nur wenige Worte möglich.

POSITIVE EFFEKTE. Die Broschüre beschreibt körperliche und mentale Vorteile: Regelmäßig aktive Kinder und Jugendliche sind fitter, haben stärkere Knochen, werden seltener übergewichtig und lernen leichter. Titze hebt besonders die kognitiven Vorteile und die schulischen Leistungen hervor.

Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg, betont auch die Bedeutung von Erfolgserlebnissen. „Wer sich in anderen Fächern schwertut, kann im Sport eigene Stärken entdecken und durch positives Feedback Selbstbewusstsein entwickeln. Dabei wird eine Erfahrung greifbar: Wenn man trainiert, wird man besser.“

Für Niebauer beginnt die Auswahl einer Sportart deshalb beim Interesse. Wer lieber Fußball spielt oder schwimmt, müsse nicht zur Leichtathletik wechseln, nur weil dort möglicherweise das größere Talent liegt. →



VORRANG. Für Josef Niebauer muss Bewegung vor allem Spaß machen, Talent ist nicht das Wichtigste.

*Wer sich in anderen Fächern schwertut,
kann im Sport durch positives Feedback
Selbstbewusstsein entwickeln.*

Josef Niebauer



NEU!
**Das Schulprogramm
2027 ist da!**

**Raus aus dem Klassenzimmer,
rein in die Waldwildnis!**

 **Nationalpark
Kalkalpen**

Im Süden Oberösterreichs erwartet Schülerinnen und Schüler eine einzigartige Lernwelt: die urigen Wälder, wilden Bergbäche und artenreichen Wiesen des Nationalpark Kalkalpen. Ob abwechslungsreiche Erlebnistage oder Mehrtagesprogramme – unsere zertifizierten Rangerinnen und Ranger begleiten jede Schulstufe auf spannenden Expeditionen in die Waldwildnis. Auch für Pädagoginnen und Pädagogen gibt es passende Fortbildungsangebote. Wir freuen uns auf Sie!

Für jede Schulstufe das passende Programm:

- Erlebnistage
- geführte Höhlentouren
- Projekttag und -wochen
- Wildniscamp
- Waldwerkstatt



**Jetzt
buchen!**

[www.kalkalpen.at/
schulprogramme](http://www.kalkalpen.at/schulprogramme)





Freizeit BEWEGUNG

AUSGLEICH. Die Freude an der Bewegung sollte bei der Auswahl des Sports im Vordergrund stehen.



TEAMGEIST. Gemeinsame Ziele zu erreichen, stärkt das Selbstbewusstsein und bringt Freundschaften.



→ „Da ist das Wichtigste die Begeisterung“, sagt er. Für Kinder solle Bewegung vor allem spielerisch sein.

WAS PASST ZU MIR. Welche Sportart passt, hängt auch davon ab, was ein Kind gerade sucht. Eine feste Zuordnung wäre allerdings zu einfach: Ballspiele sind nicht für alle der passende Ausgleich, und eine Aktivität, die einem Kind Freude macht, kann ein anderes unter Druck setzen. Als Ausgangspunkt für die Auswahl lassen sich vier Wünsche unterscheiden:

- Sich abregieren: Für Kinder, die nach langem Sitzen toben möchten, kommen freies Spiel, Fangspiele oder Ballspiele infrage. Titze plädiert ausdrücklich für aktive Pausen, in denen Kinder hinausgehen und toben können. Dass eine bestimmte Sportart Ärger zuverlässig abbaut, lässt sich daraus nicht ableiten.
- Sich entspannen: Hier lohnt die Frage, ob gerade Ruhe oder gemeinsame Aktivität gewünscht ist. Ein Weg zu Fuß oder Bewegung in der Natur kann zum Ausprobieren passen. Eine bestimmte Entspannungssportart empfehlen die beiden Fachleute im Gespräch nicht.

Sportvereine sind eine großartige Einrichtung, um Sportarten und Gleichgesinnte kennenzulernen.

Sylvia Titze

- Sich auspowern: Radfahren, Fußball, Basketball oder ein Orientierungslauf gehören zu klassischen Ausdaueraktivitäten, die vielerorts angeboten werden. Wie fordernd sie werden, lässt sich über Tempo und Einsatz verändern. Maßstab sollte dabei die eigene Belastbarkeit sein.

- Andere Kinder kennenlernen: Sportkurse, Vereine und gemeinsame Spiele bieten Gelegenheiten für Begegnungen. Titze hält Sportvereine für eine „großartige Einrichtung, um Sportarten kennenzulernen“, und hebt ihren gesellschaftlichen Aspekt hervor. Dafür muss es nicht zwingend eine Mannschaftssportart sein. Ausprobieren braucht Auswahl. Titze wünscht sich deshalb eine breite Palette an Angeboten, die unterschiedliche Bedürfnisse berücksichtigt. Der Einstieg kann durch Freunde angeregt werden oder durch eine Sportart, die ein Kind gesehen hat und selbst versuchen möchte.

KRAFT DURCH TUN. Klettern, Turnen und Schwimmen beanspruchen die Muskeln. Kinder im Volksschulalter brauchen laut Niebauer kein gesondertes



AUFSTIEG. Kann eine Herausforderung sein, aber von oben sieht die Welt wunderbar aus.

SCHLAMMSCHLACHT. Schlechtes Wetter ist keine Ausrede, Pfützen machen richtig Spaß.



BALANCEAKT. Im Turnverein kann man Sportarten ausprobieren und Neues entdecken.



Muskeltraining, weil sie bereits beim freien Spielen Kraft entwickeln. Niebauer beschreibt das am Beispiel des Kletterns: „Die Kraft kommt automatisch durch das Tun.“ Gezieltes Krafttraining ist dennoch nicht auszuschließen. Bei Kindern sollte ein Erwachsener auf die richtige Ausführung achten. Für Jugendliche ist wichtig, dass sie sich gut informieren oder mit einer sachkundigen erwachsenen Person trainieren. Möglich sind etwa Übungen mit elastischen Bändern oder dem eigenen Körpergewicht. Für die Knochen sind besonders Aktivitäten mit wiederkehrenden Stoßbelastungen vorgesehen: Hüpfen, Springen, Volleyball und Geräteturnen. Abwechslung hilft somit, verschiedene körperliche Fähigkeiten anzusprechen.

VORLEBEN IST WICHTIG. Titze sieht Eltern und Schulen in der Verantwortung, Bewegung zu ermöglichen. Ein aktiver Schulweg sei eine gute Gelegenheit, brauche aber entsprechend sichere Bedingungen. In der Schule gehören für sie Bewegungspausen und regelmäßige Bewegungseinheiten dazu. Lehrkräfte kön-



AUSWAHL. Sportwissenschaftlerin Sylvia Titze wünscht sich ein breites Angebot an Sportkursen.

nen zudem Interessen erkennen und Schülerinnen und Schüler auf passende Angebote aufmerksam machen. Auch Eltern sind aufgerufen, mit ihren Kindern aktiv zu sein und Bewegung vorzuleben. Zugleich verweist Titze auf die finanziellen Voraussetzungen:

„Welche Angebote erreichbar sind, hängt auch von den Möglichkeiten einer Familie ab.“

Wer bisher wenig aktiv ist, sollte den Umfang langsam steigern. Der Fonds Gesundes Österreich schlägt beispielsweise einen Orientierungslauf mit Schatzsuche vor. Die Empfehlungen gelten auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen. Fachleute können dabei unterstützen, geeignete Aktivitäten und einen passenden Umfang zu finden.

Bei aller Motivation gehört Erholung zum Training. Niebauer nennt als mögliches Zeichen unzureichender Erholung, dass eine sonst gut bewältigte Einheit plötzlich deutlich mehr Kraft kostet. „Für Einsteiger ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Ebenso richtet sich der Blick auf den übrigen Tag: Schlaf, schulische Belastung und Sport müssen gemeinsam betrachtet werden.“

