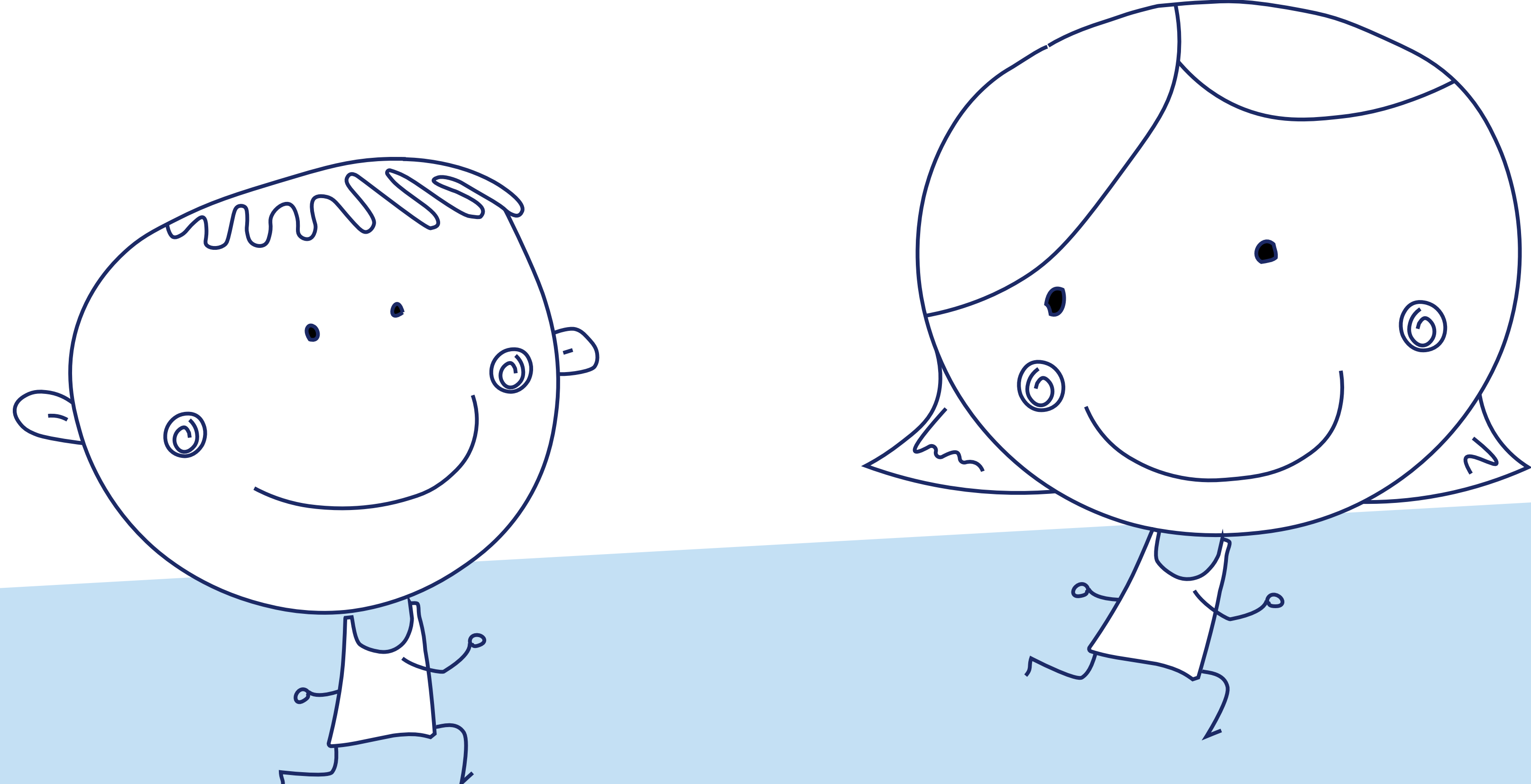


# Auf die Füße, fertig, los!

## Mehr Bewegung im Kinder-Alltag



Ausreichende Bewegung ist genauso wichtig wie gute Ernährung!



2h

### Empfehlung:

mindestens zwei Stunden Bewegung pro Tag

### Bewegung fördert

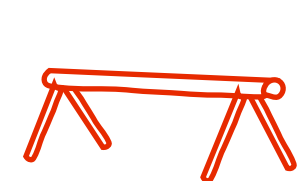
- ✓ den Energiestoffwechsel
- ✓ die Konzentration
- ✓ zusammen mit Anderen den Teamgeist
- ✓ den Stress-/Aggressionsabbau
- ✓ das Wohlbefinden und die Ausgeglichenheit



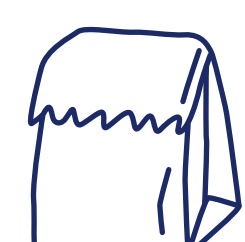
### Tipps für Bewegung im Alltag



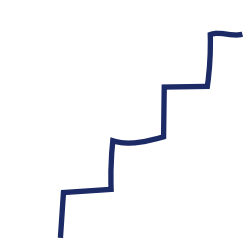
Kita-/Schulweg: zu Fuß laufen, Tretroller, Lauf-/Fahrrad (Achtung: mehr Zeit einplanen!)



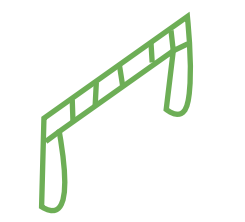
Besuch von Spiel-/Bolzplätzen mit Kletter- & Balanciergerüsten



Botengänge übernehmen lassen (stärkt nebenbei ihr Selbstbewusstsein)



Treppe statt Aufzug/ Rolltreppe



Kleine „Wettkämpfe“ einbauen (nach dem Motto: „Wer ist zuerst im Garten“ o.Ä.)

### Tipps fürs Wochenende

→ Ausflüge (Zoo, Schwimmbad, Hochseilgarten)

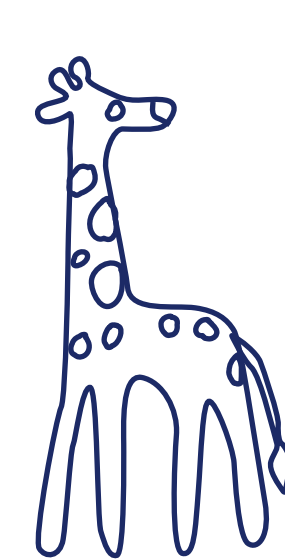
→ Radtour

→ Spaziergänge mit „Ich sehe was, was du nicht siehst“

→ Jump-Houses, Trampolin-/Boulderhallen

→ Kids in die Garten-/Hausarbeit einspannen

→ Kinder Stadtführungen



### Spielerische Bewegung immer wieder im Alltag integrieren:

→ Rückwärts laufen

→ Balancieren / auf einem Bein stehen

→ Purzelbaum

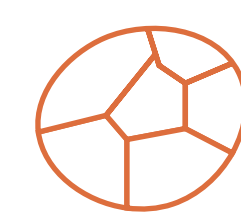
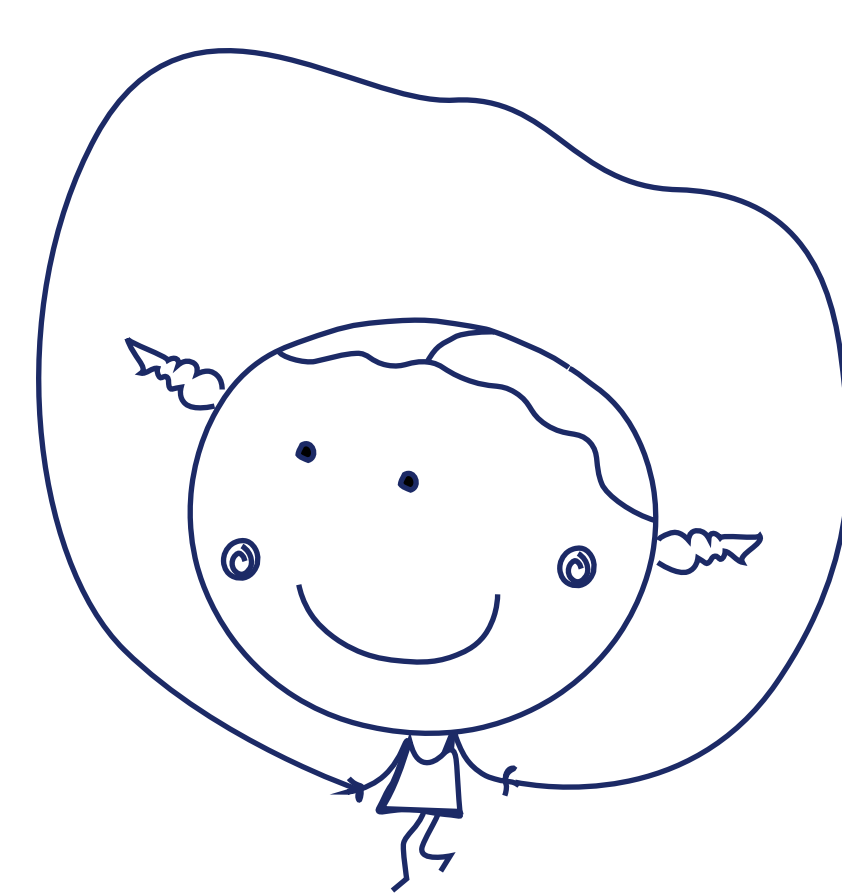
→ Rollen/Drehen

→ Fangen

→ Seilspringen

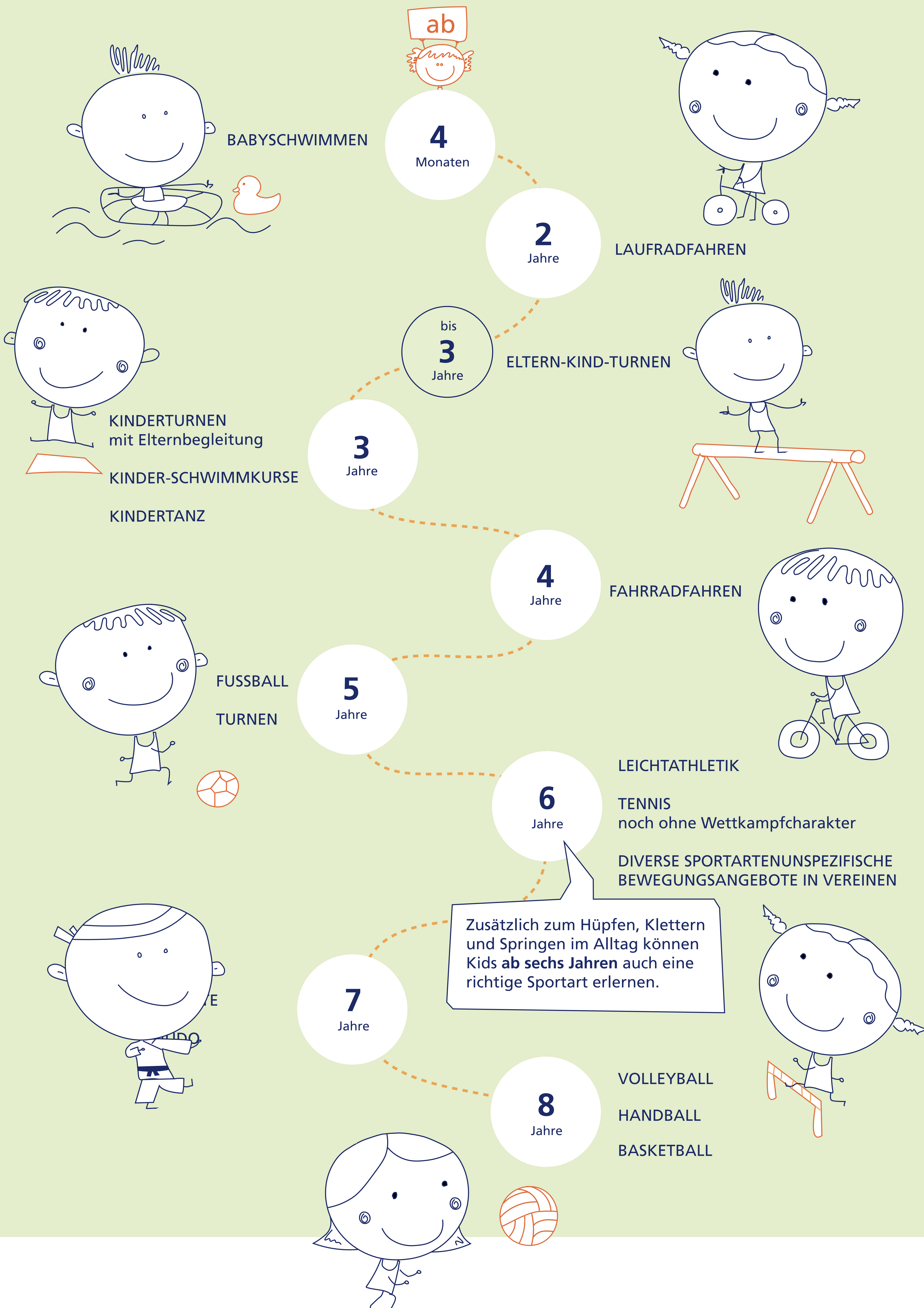
→ Gummitwist

→ Kreidespiele (Hüpfekästchen)



## Früh übt sich!

Ab wann sind welche Sportarten geeignet?



### Wie finde ich den richtigen Sport für mein Kind?



Kinder sollten ihre Sportart selbst wählen!



Bieten sie viele verschiedene Möglichkeiten an und seien sie nicht böse, wenn ihr Kind verschiedene Sportarten ausprobiert



Nutzen Sie Schnupperangebote von Sportvereinen oder anderen Anbietern.



Nur was Spaß macht, wird beibehalten: Sportarten sollten eher nach persönlichen Stärken ausgesucht werden, anstatt durch sie Schwächen ausgleichen

### Checkliste: So bleibt ihr Kind am Ball

- ✓ Sie macht dem Kind Spaß und stellt keinen Zwang dar
- ✓ Die sportliche Aktivität passt in den Alltag (z. B. durch passende Trainingszeiten und kurze Wege)
- ✓ Die Sportart passt zu Fähigkeiten, Talenten und Neigungen des Kindes (bspw. Wettkampfgedanke, Team- oder Einzelsport, motorische Fähigkeiten/physische Voraussetzungen)
- ✓ Die Sportart bietet Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln (bspw. durch Spezialisierungen, verschiedene Altersklassen/Ligen)
- ✓ Es findet eine Förderung durch qualifizierte Trainer/Gruppenleiter statt