

Gesund macht Schule Newsletter

Kinder brauchen Bewegung!

Körperliche Aktivität ist zentral für die gesunde Entwicklung von Kindern. Entsprechend gilt die Devise: Weniger sitzen, mehr bewegen! In der Schule, im Offenen Ganzttag und im Familienalltag tun sich dafür viele Möglichkeiten auf.

Rennen, hüpfen, tanzen, kopfüber im Klettergerüst baumeln: Bewegung gehört zum Kinderalltag dazu – oder doch nicht? Tatsächlich sitzen die meisten Kinder heute deutlich zu viel. Wenn Sie eine Schätzung abgeben sollten, wie viele Stunden es täglich sind: Würden Sie auf 10,5 tippen? Auf diese Zahl kommt eine Studie, in der die durchschnittlichen Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen zwischen 4 und 20 Jahren unter die Lupe genommen wurden.

Insbesondere mit dem Eintritt in die Grundschule verbringen Kinder schlagartig viel mehr Zeit sitzend. Viele werden morgens mit dem Auto zur Schule gefahren. In der Schule stehen Lernzeiten an. In der Freizeit verlocken Medien wie Fernsehen, Computerspiele & Co. zum Sitzen. Diesem Trend etwas entgegenzusetzen ist wichtig: Genug Bewegung fördert die gesunde Entwicklung von Kindern. Ihre Konzentration und Aufnahmebereitschaft nehmen zu. Nicht zuletzt ist ausreichend

Bewegung eine wichtige Grundlage, damit Kinder ausgeglichen durch den Tag gehen und nachts gut schlafen können.

Schule und Offener Ganzttag achten daher darauf, Bewegung in den für viele Kinder langen Schultag zu bringen – sei dies über Bewegungsspiele zwischen den Lernzeiten, Anreize für bewegte Pausen und auf Bewegung ausgerichtete Angebote am Nachmittag. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen zwei Beispiele vor.

Bewegung fördert die kindliche Entwicklung in jeder Hinsicht

Im Familienleben tun sich ebenfalls zahlreiche Gelegenheiten auf, in Bewegung zu kommen – von der Mini-Tanzeinlage im Kinderzimmer bis zum Radausflug am Wochenende. Unsere Gesprächspartnerin im Interview auf Seite 4 wirbt dafür, dass ausreichend Bewegung am besten für alle ein selbstverständlicher Teil des Alltags wird. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß beim gemeinsamen Auskundschaften von Bewegungsspielräumen!

Mit **MACH** Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

Bewegt durch den Schultag

Wir haben mit zwei Programmschulen gesprochen, die Lernen und Bewegung zusammendenken und Kinder anspornen, aktiv durch den Tag zu gehen.

Medientipps für die Grundschule

Anregungen für Bewegungspausen und Spiele für Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernfähigkeit.

„Bewegung gehört am besten ganz selbstverständlich dazu“

Wie viel sollten sich Grundschulkinder am Tag bewegen? Prof. Dr. Dr. Christine Joisten von der Deutschen Sporthochschule in Köln hat Tipps.

Sport & Bewegung weltweit

Mach mit!



Bewegt durch den Schultag

Bewegung fördert die Lernbereitschaft, trainiert das Arbeitsgedächtnis und stärkt Fähigkeiten wie Konzentration und flexibles Denken. Entsprechend wichtig ist ein bewegter Schultag. Zwei Programmschulen berichten, wie er sich umsetzen lässt.

Unabhängig davon, welches Fach in der zwei- bis dreizügigen **Gerhart-Hauptmann-Schule in Duisburg** morgens ansteht: Der Tag beginnt bewegt! „Unser gemeinsamer Begrüßungsanzug in der Klasse ist ein beliebtes Ritual“, berichtet Renata Stein, Klassenlehrerin einer zweiten Klasse. „Anschließend machen wir mit den Kindern kleine, gezielte Körperübungen, die ihre Konzentration und Lernbereitschaft fördern. Mit einem bewussten, ruhigen Moment klingt der bewegte Start in den Schultag aus.“ Das kleine „Warm-up“ für Körper und Geist zeigt unmittelbar Wirkung, beobachtet die Pädagogin: Die Kinder starten wach und aufnahmebereit in den Unterricht.

Fit fürs Lernen

Bewegung und Entspannung ziehen sich auch durch den weiteren Tag. „Ich bringe regelmäßig kleine Übungen ein, nach einer Pause zum Beispiel oder wenn ein neues Thema beginnt“, erläutert Renata Stein. „Die Kinder bekommen so den Kopf frei und können sich auf neue Inhalte einlassen.“ Ihre Kollegin Katharina Flechsig nennt weitere positive Auswirkungen des bewegten Schultags. „Die Kinder gewinnen an Körpergefühl und Bewegungssicherheit. Sie können sich eher selbst regulieren und zum Beispiel mit Konflikten besser umgehen. Davon profitiert auch die Klassengemeinschaft.“ Wenn sie bemerkt, dass die Kinder unruhig werden und eine Auszeit brauchen, setzt die Klassenlehrerin in ihrer ersten



Abwechslungsreiche Tanz- und Bewegungseinlagen bereiten den Kindern viel Spaß.



Klasse kleine Bewegungseinheiten auch spontan im Unterricht um.

Mit der Zeit wird regelmäßige Bewegung für die Kinder immer selbstverständlicher, stellen die Lehrkräfte fest. „Manche sagen von sich aus, dass sie sich zwischendurch mal ein bisschen bewegen möchten. Sie regen sich auch untereinander dazu an“, freut sich Katharina Flechsig. „Wenn sie auf diese Weise früh erleben, dass Bewegung guttut und ihnen beim Lernen und in ihren sozialen Kontakten hilft, ist das ein wertvolles Fundament für ihre Zukunft.“

Eine Tanzpause für alle

Zwischen den Unterrichtszeiten können die Kinder auf dem Schulhof vielfältige Balancier- und Klettermöglichkeiten nutzen, sich zum Ballspiel zusammenfinden oder Spielsachen für eine bewegte Auszeit ausleihen. Ein Rotationsprinzip für die erste große Pause sorgt dafür, dass die Kinder alle verfügbaren Möglichkeiten gut nutzen können. „Zwei Jahrgänge gehen nach draußen, während die anderen frühstücken – dann wird gewechselt“, er-

klärt Konrektorin Iris Spetmann-Wenders. „So haben die Kinder genug Platz und die Pause ist für alle entspannter.“ In der zweiten großen Pause entscheiden die Kinder selbst, wo und wie sie die Auszeit verbringen wollen. Eine Pause gemeinsam für alle gibt es allerdings doch: Immer freitags wird der Schulhof zur Tanzfläche. „Die Kinder können Musik- und Tanzwünsche anmelden, bringen sich die Bewegungsabfolgen oft sogar untereinander eigenständig bei und machen begeistert mit“, schildert Iris Spetmann-Wenders.



Im Nachmittagsbereich wird Bewegung ebenfalls großgeschrieben. „Viele unserer AGs sind sportlich ausgerichtet und die Kinder können den Hof, Bewegungsspiele, Räder, Roller und Kettcars nutzen“, so die Konrektorin. „Das nehmen sie alle sehr gerne wahr. Darüber hinaus bringen wir mit Aktivitäten wie Sportfesten, Bewegungschallenges oder Werbung für den aktiven Schulweg immer wieder Bewegung in unser Schulleben.“

Medientipp

Lust auf Ballkanon, Sitzboogie oder Tischjonglage?

Das Kapitel „Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht“ der *Gesund macht Schule*-Bewegungsbox bietet praktische Tipps und konkrete Anleitungen für Spiele, die Kinder aktivieren oder auf eine konzentrierte Arbeitsphase einstimmen.

Kostenfreier PDF-Download auf:
www.gesundmachtschule.de/programm/bewegung-und-entspannung



Kontakt:
Gerhart-Hauptmann-Schule
Homepage: www.gerhart-hauptmannschule-duisburg.de/
AOK-Ansprechpartnerin:
Claudia Glockner
E-Mail: claudia.glockner@rh.aok.de

Schule mit Schwung

Als „Schule mit Schwung“ setzt auch die zweizügige **Gemeinschaftsgrundschule Gressenich in Stollberg** auf Bewegung als zentrales Element im Schulalltag. Dazu gehört, dass in den Lernzeiten, die vormittags nach einem versetzten Zeitschema in Kleingruppen stattfinden, auf 15 Minuten Arbeitszeit eine Bewegungseinheit folgt. Anschließend widmen sich die Kinder eine weitere Viertelstunde ihren Hausaufgaben.

„Wir setzen dabei gemeinsam mit unseren Hausaufgabenkräften ein spielerisches Lern- und Bewegungskonzept um“, erläutert Schulleiterin Petra Bleimann. Kern dabei sei, Denken und Aufmerksamkeit in Bewegung zu trainieren. „Bei einem Spiel etwa wird jedem Kind der Gruppe eine Zahl zugeordnet. Dann gehen alle durcheinander durch den Raum. Immer wenn zwei Kinder aufeinander treffen, tauschen sie ihre Zahlen. Auf ein plötzliches Stopp-Signal der Spielleitung hin bleiben alle Kinder stehen und nennen die Zahl, die sie sich als letzte gemerkt haben. Spiele wie diese sind auch mit Worten, Aktivitäten und unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden möglich.“



Die Spiele fördern bei den Kindern unter anderem, sich selbst zu steuern, sich zu konzentrieren oder umzudenken, wenn ein Plan nicht funktioniert. „Das sind wichtige Grundlagen, um gut lernen zu können“, unterstreicht Petra Bleimann. „Kinder, die sich regulieren können, können sich zum Beispiel besser von Freiarbeit auf Stillarbeit einstellen. Oder sie kommen besser damit zurecht, dass sie lieber noch gespielt hätten, aber eine Lernzeit ansteht.“ Die bewegten Lernspiele bereiten den Kindern großen Spaß.

„Besonders motiviert es sie, wenn wir Erwachsene mitspielen und uns vertun oder langsamer sind“, lacht die Schulleiterin. „Zugleich erleben sie, wie Bewegung und Spaß beim Denken und Lernen helfen.“

Flexibel sitzen, turnen und toben



Die Möblierung der Klassenräume unterstützt den bewegten Alltag: Statt lange still am Tisch sitzen zu müssen, können sich die Kinder auf Matten legen oder setzen, sich in ein Sitzkissen kuscheln oder am Stehtisch arbeiten, wenn ihnen danach ist. Hinzu kommt, dass zwischen den Unterrichts- und Lernzeiten regelmäßige Raumwechsel die Kinder immer wieder „auf Trab“ halten.

Am Nachmittag bietet der Offene Ganztags vielfältige Bewegungsmöglichkeiten. „Da die Kinder ihre Hausaufgaben bereits morgens erledigt haben, können sich alle nach Lust und Laune austoben“, sagt die Schulleiterin. Angeboten werden AGs wie Fußball oder Zumba und Bewegungsspiele. Zusätzlich wird mittwochs in der Turnhalle eine Bewegungslandschaft aufgebaut. Die Kinder können sich auch frei auf dem Schulhof und den Grünflächen der Schule austoben. „Der bewegte Nachmittag tut allen Kindern merklich gut“, hält Petra Bleimann fest.

Medientipp



Clever in Bewegung

Der Bewegungskalender 2026 der **Deutschen Sportjugend** ist ein bunter Praxisbegleiter für alle, die mit Kindern arbeiten: 15 Bewegungsspiele bringen Kinder körperlich in Schwung, trainieren Funktionen wie Arbeitsgedächtnis und Aufmerksamkeit und fördern ihre Selbstregulation.

Kostenlose Bestell- und Downloadmöglichkeit auf:

www.dsj.de/service/publikationen

Darüber hinaus besteht ein enger Austausch mit dem Kreissportbund. Regelmäßig nutzt die Schule Gelegenheiten, die Kinder auf Sportangebote und Wettbewerbe hinzuweisen und zur Teilnahme anzuregen. In Kooperation mit dem örtlichen Bewegungszentrum wird zudem in den 2. und 4. Klassen eine Bewegungsdiagnostik durchgeführt. „Wir können Kinder dann gezielt zu Bewegungsangeboten einladen oder ihnen über die Schule hinaus zum Beispiel einen Vereinssport vorschlagen, der sie in ihren Stärken weiter fördert“, betont die Schulleiterin.



Kontakt:

Gemeinschaftsgrundschule
Gressenich in Stollberg
Homepage: gsgressenich.de/
AOK-Ansprechpartnerin: Anja Faber
E-Mail: anja.faber@rh.aok.de



© istockphoto.com / Imgorthand



Ob Ausflug am Wochenende oder zu Fuß zur Schule – Bewegung tut gut!



© istockphoto.com / damircudic

Bewegung gehört am besten ganz selbstverständlich dazu

Rennen, hüpfen, tanzen, balancieren ... im Alltag vieler Kinder kommt das heute zu kurz. Prof. Dr. Dr. Christine Joisten von der Deutschen Sporthochschule erläutert, wie viel Bewegung Grundschulkinder brauchen, und hat Tipps für den Alltag.

Warum ist ausreichend Bewegung für Kinder so wichtig?

Über Bewegung werden sie körperlich fitter und ausgeglichener. Sie sind leistungsbereiter und können sich besser konzentrieren und lernen. In Bewegung trainieren sie zudem wichtige Fähigkeiten wie räumliches Denkvermögen, Impulskontrolle und planvolles Handeln. Kommen Kinder zusammen mit anderen in Bewegung, hat das auch positive Einflüsse auf ihre soziale Entwicklung.

Wie viel sollten sich Grundschulkinder täglich bewegen?

Empfohlen werden täglich mindestens 90 Minuten moderate bis intensive Bewegung. 60 Minuten davon können mit Alltagsaktivitäten abgedeckt werden. Hier zählt zum Beispiel, wenn Kinder zu Fuß zur Schule gehen. „Intensiv“ meint, bei körperlicher Aktivität ein bisschen aus der Puste oder ins Schwitzen zu kommen. Viele Kinder bewegen sich jedoch zu wenig. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass es insbesondere in den Städten immer weniger Räume zum Spielen und Toben gibt. Auch die große Anziehungskraft elektronischer Medien ist ein Faktor.

Wie können Eltern mehr Bewegung in den (Kinder-)Alltag bringen?

Am besten ist Bewegung kein großes Ding, sondern einfach selbstverständlich. Gelegenheiten bieten sich viele: von der

Turnmatte im Kinderzimmer über Tanz- und Balancierspiele im Flur bis zu Ballspielen im Park oder Parkour-Touren in der Umgebung. Gut ist auch, Gewohnheiten oder Pläne zu hinterfragen: Müssen wir wirklich mit dem Auto fahren? Wollen wir bei dem schönen Wetter nicht lieber rausgehen? Eltern sind zudem Vorbilder und leben idealerweise selbst bewegt.

Digitale Medien bringen Kinder ins Sitzen. Wie lässt sich gegensteuern, können sie zum Beispiel auch mit Medien in Bewegung kommen?

Videospiele etwa, bei denen Kinder auf dem Bildschirm gezeigte Bewegungen oder Tanzschritte nachahmen oder über ihre Körperbewegungen das Spiel steuern, können Medien- und Bewegungszeit verbinden. Idealerweise bleibt aber auch dann das tägliche Medien- und Bewegungspensum im Gleichgewicht. Denn je weniger Zeit Kinder vor dem Bildschirm verbringen, desto besser ist das für ihre Entwicklung.

„Ausreichend Bewegung kann zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung Übergewicht bei Kindern vorbeugen.“



Medientipp

Gesund macht Schule
Elternbrief
Kinder brauchen Bewegung!

Bewegung wirkt vielseitig
Kinder erschließen sich die Welt, indem sie Bewegungsabläufe, Denken und Fühlen zu einer Erfahrung zusammenfügen. Aus diesem Grund ist ausreichende Bewegung nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Entwicklung eine wichtige Voraussetzung. In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen konnte der Zusammenhang zwischen Bewegungsfähigkeit und Intelligenzentwicklung belegt werden. Wer sich bewegt, trainiert demnach die Muskeln und auch die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit.
Darüber hinaus lernen Kinder bei Sport und Spiel, sich in Gemeinschaften einzufügen sowie Fairness, Teamgeist und ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln.

So viel Bewegung braucht Ihr Kind am Tag:

SPORT
30 Minuten am Tag oder 2 x 1,5 Stunden pro Woche
Körperliche Aktivität, die Kinder ins Schwitzen und aus der Puste bringt, z.B. beim Vereins- oder Schulsport.

BEWEGUNG
Im Alltag & in der Freizeit
1 Stunde am Tag
Alltagsbewegungen (wie z.B. zur Schule/Kindergarten/Bibliothek)

Bewegung punktet auf ganzer Linie!

Der Elternbrief „Kinder brauchen Bewegung!“ von *Gesund macht Schule* erläutert die Hintergründe und gibt Tipps, wie Eltern ihre Kinder motivieren, sich vielfältig zu bewegen. Er kann auf unserer [Homepage](#) heruntergeladen werden (auch in leichter Sprache).

Immer wieder aufstehen

Idealerweise sitzen Kinder nicht zu lange am Stück, sondern kommen zwischen- durch immer mal wieder in Bewegung. Der kostenlose Flyer „Bitte nicht setzen“ vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit bietet dazu Infos und praktische Tipps.

Bitte nicht setzen – das fördert die Gesundheit

Prof. Dr. Dr. Christine Joisten, Leiterin der Abteilung Bewegungs- und Gesundheitsförderung am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln

Ärztammer Nordrhein
Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302-2031
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse
Dr. med. Anne Neuhausen
Wanheimer Str. 72
40468 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791-28253
E-Mail: anne.neuhausen@rh.aok.de



Impressum:
Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Dr. med. Anne Neuhausen
Redaktion: Petra Sperling
Layout: Tina Ennen
© Ärztekammer Nordrhein / AOK Rheinland/Hamburg



Sport und Bewegung in der ganzen Welt

Menschen auf der ganzen Welt bewegen sich gerne und treiben gerne Sport. Es gibt sehr viele verschiedene Sportarten.



Hast du schon von Rugby gehört? Rugby ist ein Teamsport mit einem ovalen Ball. Das Ziel: den Ball in die Endzone der anderen Mannschaft zu legen. Die Spieler werfen den Ball seitwärts oder nach hinten. Nach vorne darf man ihn tragen oder kicken. Rugby ist beliebt in England, Südafrika und Neuseeland.

Wusstest du, dass Judo eine Kampfsportart aus Japan ist? Beim Judo wirft oder drückt man den Gegner auf den Boden. Dabei geht es nicht ums Schlagen, sondern um geschicktes Werfen und Festhalten.



Cheerleading kommt ursprünglich aus den USA. Die Teams tanzen und zeigen waghalsige Sprünge und Pyramiden. Cheerleading sieht fröhlich aus, braucht aber viel Training und Teamarbeit!

Und was wird vor allem in kalten Ländern wie Kanada gespielt? Eishockey! Dabei laufen die Spieler auf Schlittschuhen und versuchen, einen Puck ins Tor zu schießen.



Welche Sportart passt zu welchem Bild?

Rugby

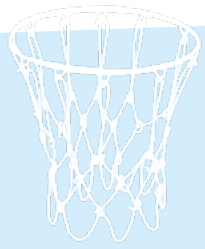
Basketball

Fußball

Judo

Cheerleading

Eishockey



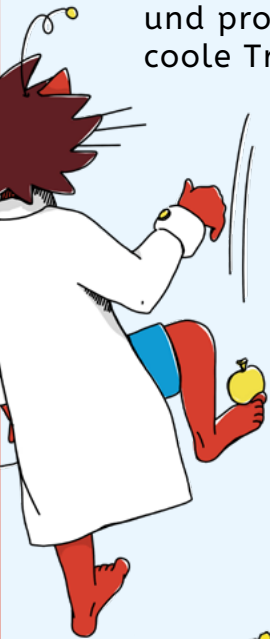
Mini-Challenges Hacky Sack: Mach mit!

Kennst du Hacky Sack?

Bastle dir
deinen eigenen
kleinen Ball
und probiere
coole Tricks aus!



Klicke hier
für die
Anleitung
und viele
Spiel-
ideen.



Drei Kinder stellen ihren Sport
und ihren Alltag vor.

Videotipps

Merles Traum ist es, Eis-
hockey-Spielerin zu werden.
Dafür saust sie auf Schlitt-
schuhen durch die Eishallen.



KiKA: Eishockey ist Familie
und Tradition – Schau in
meine Welt!

Mateo wollte früher
Balletttänzer werden.
Jetzt gibt er auf dem Platz
alles, um Rugby-Spieler
zu werden.



KiKA: Vom Einzeltänzer in
das Rugbyteam – Schau in
meine Welt!

Alina möchte gerne zu den
Cheerleading-Weltmeister-
schaften fahren.
Mit ihrem Team trainiert
sie zweimal pro Woche und
fliegt dabei regelmäßig
durch die Lüfte.



KiKA: Cheerleading: Alina
kämpft für ihren Traum –
Schau in meine Welt!

Fangspiele machen Spaß,
weil man mit Freunden rennt, lacht und
sich gegenseitig fängt! Probiert es aus.

Kettenfangen:

Ein Kind fängt. Wer gefangen wird, hält die Hand
des Fängers. Zusammen fangt ihr die anderen.
Je mehr Kinder gefangen sind, desto länger wird
die Kette!
Das letzte Kind, das nicht gefangen wurde,
beginnt das Spiel neu.

Schlangenspiel:

Alle stellen sich hintereinander
und legen die Hände auf
die Schultern vor sich.
Das vorderste Kind ist
der Kopf der Schlange
und versucht, das
letzte Kind zu fangen.
Die anderen helfen,
das zu verhindern.

Wer gefangen wird,
wird der neue Kopf!

