

# Team mit Turnschuhen

Kein Stillstand auf der einen Seite, zu viel auf der anderen. Pädagogische Fachkräfte sind in Bewegung, doch manchmal ist die Tätigkeit einseitig und belastend. Unsere Autorin gibt reichlich Inspiration, wie Sie sich im Team und zusammen mit den Kindern mehr bewegen und damit fit bleiben.

RENATE ZIMMER



**H**och und runter, raus und rein. Wer nur einen kurzen Moment auf den Alltag von Pädagoginnen und Pädagogen in Kitas schaut, kann den Eindruck gewinnen: Hier muss man beweglich sein. Und das ist auch ein Teil der Wahrheit, denn die Tätigkeit in einer Kita ist körperlich anstrengend. Sie ist aber auch, und das ist der andere Teil der Wahrheit, einseitig und belastend. Studien belegen, dass Rücken- und Nackenschmerzen sowie andere Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparates zu den häufigsten Beschwerden von Fachkräften zählen. Pädagogische Fachkräfte leiden – genau wie andere Berufsgruppen – unter einseitigen Belastungen und fehlendem Ausgleich durch Sport und Bewegung. Der moderne Lebensstil in den westlichen Industrienationen trägt dazu bei, dass viele Menschen einen zunehmend bewegungs-inaktiven Lebensstil führen. Die Folgen sind Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht oder Probleme am Bewegungsapparat.

### Bewegung von klein auf

Bewegungsmangel zieht sich durch alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten. Bei Kindern hat er besonders gravierende Folgen, denn fast alle Organe, Muskeln, Knochen und Gelenke können nur dann optimal heranwachsen, wenn sie ausreichend belastet werden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Leitlinien zur körperlichen Aktivität von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen herausgegeben. Für ein gesundes Aufwachsen von Kindern werden folgende Empfehlungen ausgesprochen:

- › **Kinder 0 bis 3:** Säuglinge und Kleinkinder sollen sich so viel wie möglich bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang eingeschränkt werden.
- › **Kinder 3 bis 4:** Kinder im Alter bis vier Jahre sollen sich mindestens

drei Stunden täglich bewegen, mit einer Vielzahl von Aktivitäten und Bewegungsarten. Bei Kindern über drei Jahren sollten darin mindestens 60 Minuten mit mittlerer und größerer Anstrengung enthalten sein, die sie über den Tag verteilen können. Dass sie über einen längeren Zeitraum körperlich inaktiv sind, ist dabei zu vermeiden. Konkret ist es ratsam, dass die Kinder nicht mehr als eine Stunde im Sitzen verbringen.

- › **Kinder 5 bis 17:** Für Kinder und Jugendliche im Alter von fünf bis siebzehn Jahren empfiehlt die WHO täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität mit mittlerer bis starker Intensität.
- › **Erwachsene:** Für Erwachsene empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation 150 bis 300 Minuten moderate Bewegung pro Woche oder wahlweise 75 bis 150 Minuten intensive Bewegung mit höherer Belastung zu haben, um chronischen Erkrankungen und Verschleiß vorzubeugen.

Es ist also gar nicht das große sportliche Training notwendig – jede Bewegung zählt! Jeder auch noch so kleine Schritt – weg vom Bewegungsmangel – ist wichtig und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden. Empfohlen werden deswegen auch regelmäßige kürzere

Bewegungseinheiten von drei mal zehn Minuten am Tag.

### Doppelt hält besser

Nimmt man die Ergebnisse dieser Befunde und Empfehlungen ernst, gibt es nur eines: Fachkräfte sollten für viel Bewegung der Kinder im Alltag sorgen, aber dabei auch an sich selbst denken. Schön sind der Besuch des Fitnessstudios nach Feierabend, der Lauffreff mit Freunden oder die Teilnahme an einer Sportgruppe – aber einen doppelten Effekt hat es, wenn sich im Dienst Gelegenheiten für mehr Bewegung bieten. Und warum auch nicht einmal Bewegungsangebote gemeinsam mit den Kindern durchführen?

**Bloß nicht so viel sitzen: Bleiben Sie mit den Kindern in Bewegung!**

1

### Ideen für das Team

- › **Bewegungsimpulse:** Teamsprechungen mit einem Bewegungsimpuls beginnen. Dazu bereitet jedes Teammitglied im Wechsel eine kleine fünfminütige Einheit vor – mit einfachen Übungen, die ohne Aufwand am Platz oder sogar mit dem Stuhl durchzuführen sind. Dauert die Besprechung länger, wiederholen alle die Einheit nach einer Stunde. Alternativ gibt es Karten mit Bewegungsimpulsen, aus denen jeder eine zufällig zieht.

### Reflexionsfragen

## Strecken, nicht schwitzen – welche Bewegung passt zu mir?

1. Was verbinde ich mit Bewegung?
2. Welche Bewegungen mag ich?
3. Welche Bewegungen sind mir unangenehm?
4. Möchte ich mich mehr bewegen?
5. Welche Form der Bewegung könnte ich mir vorstellen?

- › **Meet and walk:** Besprechungen in kleinen Gruppen finden während eines Spaziergangs statt. Sinnvoll ist es, immer wieder die gleiche Route zu wählen, um sich auf die Inhalte konzentrieren zu können. Praktisch ist es, wenn es eine Runde für zehn Minuten und eine Runde für zwanzig Minuten gibt. Mehr als vier Personen sollten es nicht sein, weil der Austausch beim Gehen in größeren Gruppen schwierig ist.
- › **Stehische nutzen:** Im Eingangsbereich wird ein Stehtisch auf-

stellt. Er lässt sich für Elterngespräche oder kurze Besprechungen mit Kolleginnen nutzen.

## 2

### Ideen für Fachkräfte und Kinder

- › **Ritual:** Der Morgenkreis beginnt für Kinder und Fachkräfte mit einem Ritual: ein Bewegungslied zur Begrüßung, eine kleine Fitnessübung, ein paar Hampelmann-Sprünge oder für kurze Zeit auf einem Bein stehen.

- › **Hocker statt Stühle:** Verzichten Sie bei der Einrichtung oder Umgestaltung des Gruppenraums auf die meist viel zu kleinen Stühle. Nutzen Sie stattdessen Hocker, Podeste, Trapezische, die den Kindern als Sitzgelegenheiten dienen. Diese lassen sich umstellen und bespielen und weisen zugleich auch für die Erwachsenen eine variable Sitzhöhe auf.
- › **Yoga:** Laden Sie eine Expertin oder einen Experten für Yoga in die Kita ein, die mit Ihnen und den Kindern gemeinsam einige Yoga-Einheiten durchführt. Danach machen Sie die eine oder andere Übung, die die Kinder und auch Sie gut finden, immer wieder über den Tag verteilt.
- › **Waldtag:** Gehen Sie mindestens einmal in der Woche mit den Kindern in den Wald oder zumindest auf einen weiter entfernten Spielplatz und verbringen Sie den Vormittag dort.
- › **Raus bei Regen:** Gehen Sie jeden Tag, auch bei Regenwetter, mit den Kindern nach draußen. Richten Sie sich mit Ihrer eigenen Kleidung ebenfalls auf Regenwetter ein.
- › **Mitmachen:** Beteiligen Sie sich beim Spielen draußen an Aktivitäten der Kinder, an den Fangspielen, dem Kästchenhüpfen oder vielleicht auch am Seilspringen.



Dr. Renate Zimmer  
**Schafft die Stühle ab!**  
**Plädoyer für einen bewegten Alltag**  
 Herder Verlag 2023  
 15 Euro  
 ISBN 978-3-451-39485-0

### Alles, nur kein Stillstand

**Runter vom Sessel!** Nach dieser Lektüre wird das zu Ihrer neuen Devise. Denn Sitzen ist ungesund – schlecht für die Körperhaltung, erhöht das Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes, Rücken- und Nackenschmerzen und vieles mehr.

**Deshalb plädiert** die Erziehungswissenschaftlerin und Professorin für Sportwissenschaften Dr. Renate Zimmer dafür, die Stühle in den Urlaub zu schicken – und zwar schon für Kinder. Denn die sollten sich für ihre körperliche Entwicklung möglichst viel bewegen. „Liegen, drehen, robben, krabbeln – das ist die natürliche Entwicklung des Kindes zum freien Stehen und Gehen. Das Sitzen kommt dabei eigentlich gar nicht vor.“

**Mit zahlreichen Inspirationen**, wie einem Fußföhlpfad, aktiv-dynamischen Sitzen, alternativen Sitzgelegenheiten, bewegten Übungen mit Stühlen, dem Tanz auf heißem Sand oder auch dem Einbein-Kunststück verrät die Autorin, wie sich ein bewegter Alltag mit den Kindern gestalten lässt. Illustriert ist das Buch liebevoll mit Zeichnungen von Julia Ginsbach.

BERNADETTE FRITSCH

Was hält uns von der Bewegung ab? Manchmal sind es Gewohnheiten: Es ist bequemer, täglich mit dem Auto zur Arbeit zu fahren als mit dem Rad. Manchmal sind es Umstände: Es regnet, es fehlt der richtige Ort oder die Zeit. Manchmal sind es auch schlechte Erfahrungen: Als Kind wurde man verspottet, als erwachsene Person ist man beim Wandern immer die Langsamste. Um sich selbst auf die Spur zu kommen, helfen Reflexionsfragen – die sich auch im Team besprechen lassen. Auf dieser Basis lässt sich dann entscheiden, was für die einzelnen Fachkräfte, aber auch für das Team, passend ist.

**OSTERHITS**

**VON MEISTER LAMPE**



Hier geht's zum Oster-Flyer



 **ALS**VERLAG

Schönes zum Basteln, Gestalten und Dekorieren.  
Jetzt die ALS-Themenwelten entdecken.

