

E.C.A. Tipp

Bewegung fördern- weil sie fördert!

Wir unterstützen mit Nachdruck diese Initiative des Deutschen Olympischen Sportbundes, denn in unseren erlebnispädagogischen E.C.A.-Programmen spielt Bewegung eine große, ja die größte Rolle. Auch wir beobachten immer öfter, dass sich Kinder im Vorschul- und Schulalter- also in der wichtigsten Phase Ihrer Entwicklung- nicht ausreichend bewegen.

Dürfen wir Ihnen kurz eine Frage stellen? Wissen Sie wann Ihr Kind letztmalig einen Purzelbaum geschlagen hat, und worauf es bei dieser hochgradig komplexen Übung korrekt ankommt:

Zunächst muss der Kopf richtig eingerollt, die Beine angewinkelt und die Hände in die richtige Position gebracht werden, um einer Stützfunktion gerecht zu werden. Erst dann kann mit Schwung über den Rücken „abgekugelt“ werden. Laut der Expertin von der Sporthochschule Köln, Christine Graf, sagt uns das Gehirn, was die Muskeln zu tun haben. Durch die Bewegungen wird das Gehirn gefordert, es wird- wie Experten sagen- Reizen ausgesetzt. Positiv wirkt die Bewegung sich auch auf den Knochen- und Muskelbau aus.

Egal wie - Bewegung fördert! Viele Dinge können schon im Alltag positiv darauf ausgerichtet werden, damit Ihr Kind in Bewegung kommt oder bleibt:

- Achten Sie auf dem Schulweg darauf, dass dieser möglichst - bei nicht zu weiten Entfernungen - zu Fuß oder mit dem Fahrrad absolviert wird!
- Lassen Sie doch mal zusammen mit Ihren Kindern den Fahrstuhl stehen und nutzen Sie die Treppen!
- Der eine oder andere Einkauf könnte doch auch zu Fuß oder mit dem Rad erledigt werden!?
- Ein Waldspaziergang bietet der Seele mehr Wohlergehen, als stundenlanges „Gezocke“ auf der Playstation!
- Im Sommer und Winter bieten sich regelmäßige Besuche in Frei- oder Hallenbädern an, so bleiben Sie in Bewegung!
- Begeistert sich Ihr Kind für eine Sportart? Denken Sie doch mal darüber nach, ob es nicht in einem Verein noch mehr Übung und Praxis bekommen könnte!
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend über den Tag verteilt trinkt

Aber nicht nur Ihrem Kind tut Bewegung gut- gehen Sie doch mit gutem Beispiel voran- hier einige Tipps für den Alltag vom Deutschen Olympischen Sportbund- manchmal sind es bekanntlich schon die kleinen Maßnahmen, die eine ganz große Wirkung erzielen!

Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite des DSOB: [hier klicken](#)

Ihre E.C.A.- Onlineredaktion

