

Helden privat

»Laufen auf null Beinen«

Pebber kocht eine Suppe aus dem größten Rezeptbuch der Welt und will sie gerade mit einer Prise Salz abschmecken. Dabei rempelt ihn Peb an, der versucht, möglichst lange rückwärts durchs Hauptquartier zu laufen. Pebber lässt vor Schreck die ganze Salztüte in den Topf fallen. Die versalzene Suppe lässt sich selbst durch Heldenkraft nicht retten und so macht Pebber lieber bei Peb's Laufexperimenten mit. Zusammen versuchen die Beiden, erst auf einem Bein und dann sogar auf Null Beinen zu laufen – nämlich auf den Händen.



.....→ Bewegung ist ein entscheidender Faktor für die geistige und körperliche Entwicklung von Kindern. Sie stärkt nicht nur Muskeln, Kreislauf und motorische Fähigkeiten, sondern trainiert auch räumliches Vorstellungsvermögen, Informationsverarbeitung und Entscheidungsfähigkeit. Dies zählt sich nicht zuletzt in Gefahrensituationen aus. Viel Bewegung hilft nachweislich, Unfälle im Vorschulalter zu vermeiden, weil auch plötzliche, ungewohnte Anforderungen sicherer gemeistert werden. ←.....

Was sollten Vorschulkinder können?

Mit rund 4 bis 5 Jahren sollten Kinder einen Ball mehrmals hintereinander prellen können, Ziele in größerer Entfernung mit einem Ball treffen und auf einem Balken balancieren können. Mit rund 5 bis 6 Jahren sollte dann ein Ball aus verschiedenen Höhen gefangen werden können, mehrmals auf einem Bein gehüpft werden können und eine Rolle vorwärts in den Sitz gelingen. Jeder Test ist dabei zugleich auch ein Training – wer oft genug übt, schafft es schließlich auch.



Geschicklichkeit siegt: Das Packesel-Spiel

Ein Kind krabbelt auf allen Vieren durchs Zimmer. Die Mitspieler legen ihm bei jeder Runde einen Bierdeckel mehr auf den Rücken. Wer die meisten Runden schafft, ohne einen Deckel zu verlieren, hat gewonnen. Das Spiel trainiert gleichzeitig Bewegung und Balancieren.



Null-Beine-Ralleye ohne Handstand

Eine Runde mit geschlossenen Beinen durch die Wohnung hüpfen, eine Runde auf einem Bein und eine Runde „Schubkarre“ – Ihr Kind läuft auf den Händen, während Sie die Füße in der Luft halten und mitgehen. Für diese Variante des „Laufens auf Null Beinen“ muss Ihr Kind noch keinen Handstand können.

Bewegungsübungen senken die Unfallgefahr

Durch viel Bewegung im Vorschulalter kann die Unfall- und Verletzungsgefahr von Kindern deutlich gesenkt werden. Dies belegen Vergleichsstudien aus den Jahren 1993 und 2004. Bei Kindergärten, in denen täglich Bewegungsspiele durchgeführt wurden, lag die Unfallzahl um bis zu 75 Prozent unter den Werten einer Vergleichsgruppe ohne Bewegungsprogramm.

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform für Ernährung und Bewegung e.V. (peb) in Kooperation mit Super RTL. Weitere Informationen finden Sie unter www.pebundpebber.de sowie unter www.ernaehrung-und-bewegung.de