



Helden privat

»Das Bauklötz-Rennen«

Peb und Pebber haben aufgeräumt. Alles ist ordentlich, nur die Bauklötze liegen noch auf dem Fußboden. Die beiden veranstalten ein Wettrennen, bei dem jedes Klötzchen einzeln zur Bauklötz-Kiste gebracht wird.

Pebber kommt dabei ziemlich schnell aus der Puste, während sein Freund mühelos durchhält. Peb erklärt dem enttäuschten Pebber, dass er bald genauso viel Ausdauer hat – er muss nur regelmäßig trainieren.



.....→ Wer sich bewegt, wird immer fitter und kann immer größere Herausforderungen bewältigen. Anders als bei einer Maschine bewirkt Aktivität keinen Verschleiß, sondern fördert Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit. Kinder müssen diesen Zusammenhang aber erst noch lernen. Geben Sie ihrem Kind Gelegenheit, sich möglichst viel zu bewegen – beim Spielen, aber auch im Alltag – denn Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren für seine Entwicklung.



Aufräum-König

Machen Sie aus unliebsamen Tätigkeiten wie dem Aufräumen doch einfach einen Wettkampf: Wer räumt am schnellsten oder besten auf und wird Aufräum-König? Sie werden sehen, dabei kommen Sie und Ihr Kind ganz schön Bewegung und das lästige Aufräumen wird zum lustigen Spiel.



Hü Zirkuspferdchen!

Jetzt holen Sie am besten die Knie-schoner vom Inline-Skaten, denn nun benötigen Sie Ausdauer und Ihr Kind viel Geschicklichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Sie sind das Zirkuspferdchen (gehen sie auf die Hände und Knie) und Ihr Kind setzt sich auf Ihren Rücken. In jeder Hand hält es einen Becher mit Wasser. Ziel ist es, so wenig Wasser wie möglich zu verlieren, wenn das Pferdchen sich bewegt. Eine trockene Alternative: Statt dem Becher Wasser nimmt man einen kleinen Ball, zum Beispiel einen Tennisball, und versucht diesen auf der flachen Hand zu balancieren, während sich das Pferdchen bewegt.



Bewegter Alltag

Neben Sport und Spiel gibt es auch im Alltag noch viele weitere Möglichkeiten sich zu bewegen – man muss Sie nur wahrnehmen! Gehen Sie voran und seien Sie ein gutes Vorbild mit einem aktiven Lebensstil. Bringen Sie zum Beispiel Ihr Kind zu Fuß statt mit dem Auto in den Kindergarten. Machen Sie aus dem Treppensteigen einen sportlichen Wettbewerb. Oder beziehen Sie Ihr Kind in die Hausarbeit mit ein – das hält fit. Auch jüngere Kinder können bereits kleinere Tätigkeiten wie Tisch decken erledigen.



Die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten dreißig Jahren um mehr als zehn Prozent verschlechtert. Das ist ein Ergebnis der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie KIGGS. Dies trifft vor allem auf Ausdauer und Beweglichkeit zu. Heute läuft ein zehnjähriges Kind in sechs Minuten durchschnittlich 100 Meter weniger als seine Altersgenossen vor zwanzig Jahren. Auch bei Balanceübungen scheiden die Kinder heute schlechter ab. Eine Ursache ist, dass sich heutzutage Kinder nicht mehr als 15 bis 30 Minuten am Tag intensiv bewegen.

„Peb & 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