



Helden privat

»Das Tierquiz«

Pebber hat gerade ein schönes Bild mit einem Kätzchen gezeichnet, als Peb mit ihm spielen will. Eigentlich hat Pebber keine Lust, den Stift schon aus der Hand zu legen, aber Peb hat eine tolle Idee, wie man Malen und Herumtoben zusammenbringt. Jeder macht ein Tierbild und der andere muss erkennen, welches Tier gemeint ist. Dann wird quer durchs Hauptquartier gewatschelt und gehoppelt, denn Ente und Hase müssen nun vorgespielt werden.



..... → Kinder lieben es, sich spielerisch in eine Rolle hineinzusetzen. ←
 Wenn es darum geht, neue Bewegungsabläufe zu erproben, kann sie das Nachahmen eines Tieres also viel schneller begeistern, als die Aufforderung zu einer „Turnübung“. Die Bewegung ist dabei kein Selbstzweck – mit der Körperbeherrschung wachsen auch das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein Ihres Kindes. Warum nicht also einmal ein sportliches Tierquiz, wenn zu Hause Langeweile aufkommt.

Welches Tier bewegt sich wie?

Machen Sie es wie Peb und Pebber: Ahmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Tierbewegungen nach, die es zu erraten gilt. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: Man kann hüpfen wie ein Känguru, sich anschleichen wie ein gefährlicher Löwe, tapsen wie ein Bär oder kriechen wie eine Schlange. Sind Sie erst mal beim munteren Quiz dabei, werden Ihnen und Ihrem Kinder sicherlich noch weitere Tiere einfallen.



Die Raupe

Die Kinder knien hintereinander. Jeder umfasst die Fesseln des Vordermannes. Wie eine Raupe müssen sich die Kinder bewegen, ohne die Verbindung zu lösen. Gemeinsam schlängelt sich die Raupe durch die Wohnung. Es gibt keinen Gewinner oder Verlierer, stattdessen endet die Raupe vermutlich in einem lustigen Durcheinander.

Mit Hilfe - ohne Hemmungen

Kinder haben manchmal Angst, neue Bewegungen auszuprobieren: Sie trauen sich nicht rückwärts zu laufen, auf einem Bein zu hüpfen oder über ein Hindernis zu springen. Spielerisch – nicht im Wettbewerb – können viele der Hemmungen abgebaut werden. Machen Sie mit und vor, geben Sie Ihrem Kind Hilfestellungen oder versetzen Sie sich mit ihm in Rollen – wie zum Beispiel in ein Auto, das rückwärts fahren oder ein Flugzeug, das über ein Hindernis hinweg fliegen muss.

„Toben macht schlau“, sagt die Sportwissenschaftlerin Prof. Renate Zimmer von der Universität Osnabrück. „Toben ist ein Synonym für die Bewegungsfreude von Kindern. Sich bewegen heißt, selbst aktiv zu werden und dabei etwas über sich selbst und seine räumliche und dingliche Umwelt zu lernen. Um sich gesund zu entwickeln, muss ein Kind die Chance haben, sich täglich zu bewegen. Dabei wird zugleich der Geist trainiert. Ein Beispiel: Beim Spiel mit dem Gleichgewicht sucht es ja immer wieder Ungleichgewichtssituationen auf und übt dabei nicht nur seine Bewegungskoordination, es setzt sich auch mit physikalischen Gesetzmäßigkeiten auseinander: Je schmaler oder je instabiler die Unterstützungsfläche, um so labiler ist das Gleichgewicht. Bei solchen Bewegungshandlungen geht ein Kind oft sehr systematisch vor und experimentiert geradezu mit Bedingungen, die das Balance-Halten erschweren oder erleichtern.“

„Peb und Pebber – Helden privat“ ist eine Initiative der Plattform 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