



Rot Weiß Roter-Faden

Primärbedürfnisse von Kindern

Kinder in Bewegung

Nütze den Bewegungsdrang!

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, den es auszunützen gilt um sie körperlich wie auch physisch, motorisch und sozial auszubilden (Hörler-Körner et al., S.8, 2021).

Je nachdem, welchen Belastungsreizen der menschliche Körper ausgesetzt ist, unterzieht er sich vielfältigen Anpassungen, die von der Muskelstruktur bis hin zur Festigkeit des Knochenapparats reichen.

Diese adaptiven Veränderungen sind von entscheidender Bedeutung für die Schaffung eines gesunden, leistungsfähigen Organismus.

Ein Schlüsselaspekt in diesem Prozess ist die Schulung der koordinativen Fähigkeiten, da sie das Fundament für die zukünftige Entwicklung von motorischen Fertigkeiten legen.

Neben den offensichtlichen physischen Auswirkungen spielt Bewegung eine ebenso bedeutsame Rolle bei der Förderung des Selbstbewusstseins und einer positiven Selbstwahrnehmung. Indem wir unsere körperlichen Grenzen erweitern und Erfolge erzielen, stärken wir unser Selbstvertrauen und blicken mit stolzem Blick auf das, was wir erreicht haben.

Darüber hinaus erstreckt sich der Nutzen von Sport und Bewegung weit über das Individuum hinaus in den sozialen Bereich.

Die Teilnahme an Mannschaftssportarten fördert die Entwicklung von Teamgeist, das Durchsetzungsvermögen und die Fähigkeit, sich an Regeln zu halten.

Diese Erfahrungen sind von unschätzbarem Wert für aufstrebende Erwachsene und helfen, bedeutende soziale Kompetenzen zu schulen.

Sie lernen, wie wichtig Kooperation und Fairplay in der Gemeinschaft sind, während sie gleichzeitig ihre individuellen Fähigkeiten weiterentwickeln.

Primärbedürfnisse von Kindern

In dem Werk der fit4future foundation „BEWEGTE PAUSE, BEWEGUNGSFÖRDERUNG AN DER PRIMARSCHULE“ werden von Hörler-Körner et al. (2021, S9) eine, nach Nickel U. (1990) erweiterte Aufzählung, der Psychomotorischen Primärbedürfnisse aufgelistet.

- spielerisch laufen, weglaufen und schnell laufen
- sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen
- hüpfen, federn und herunterspringen
- schaukeln und weit durch den Raum schwingen
- Höhe erklettern und Ausschau halten
- den Taumel des Rollens, Drehens und Purzelns erleben
- gleiten und rutschen
- erfolgreich im Gleichgewicht bleiben (balancieren)
- riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern
- sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen (werfen und fangen)
- an und mit Sportgeräten intensiv spielen
- Bewegungskunststücke lernen und vorführen
- sich im Rhythmus bewegen
- sich vergleichen und messen
- im, am und mit dem Wasser spielen

Diese und weitere Bedürfnisse gilt es bei der Entwicklung von Kindern zu fördern und fordern.



Bewegungsförderung



Das Umfeld

Es gilt ein Umfeld zu schaffen, welches den Kindern eine körperliche Aktivität ermöglicht (Hörler-Körner et al., S.13, 2021).

Die Eltern nehmen eine herausragende Rolle als Vorbilder für ihre Kinder ein. Sie sollten nicht nur durch Worte, sondern auch durch ihr eigenes Handeln die Motivation und den Enthusiasmus für körperliche Aktivität fördern. Diese wichtige Aufgabe erfordert ein bewusstes Vorleben von Aktivität und Bewegung.

Zusätzlich zu dieser grundlegenden Verantwortung ist die Art und Weise, wie Kinder ihre Freizeit verbringen, von entscheidender Bedeutung. Es ist unabdingbar, Zeitfenster zu schaffen, in denen Kinder die Möglichkeit haben, eigenständig und spontan zu spielen. Diese Freiräume fördern die Kreativität und die soziale Entwicklung der jungen Generation.

Eine weitere bedeutende Komponente ist das Vereinsleben. Hierbei geht es nicht nur um die sportliche Betätigung an sich, sondern auch um die Förderung sozialer Fähigkeiten und den Aufbau von Gemeinschaftsgefühl.

Eine schulische Ausbildung, die den sportlichen Alltag der Kinder berücksichtigt, wäre äußerst vorteilhaft. Dies würde nicht nur die körperliche Gesundheit fördern, sondern auch die Wertschätzung für sportliche Aktivitäten stärken und die schulische Leistung insgesamt verbessern.

Insgesamt spielen Eltern, die Gestaltung der Freizeit, das Vereinsleben und die schulische Ausbildung eine zentrale Rolle bei der Förderung von Bewegung und Sport bei Kindern. Indem diese Aspekte sorgfältig berücksichtigt werden, können wir die nächste Generation dazu inspirieren, gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln.

Quellen

Hörler-Körner U., Zahner L., Grob A., Körner R. (2021). BEWEGTE PAUSE, BEWEGUNGSFÖRDERUNG AN DER PRIMARSCHULE. [lehrerbroschuere-bewegte-pause_de.pdf \(fit-4-future.ch\)](#)

Nickel, U. (1990). Kinder brauchen ihren Sport. Pohl-Verlag.