



## **NRW bewegt seine KINDER!**

# **Und plötzlich war alles zu!**

(Digitale) Angebote für Familien mit Kindern unter 7 Jahren,  
um Bewegung zu fördern?!

Angela Buchwald, Sportjugend NRW 2021

*SPORT BEWEGT NRW!*



# *Darum geht es ...*

## **(Digitale) Bewegungsförderung U 7 aus Sicht des organisierten Sports – eine Annäherung ans Thema**

» *Und plötzlich war alles zu!*  
Lösungen und Grenzen...



Kinderwelten sind  
Bewegungswelten! *Oder?!*

» *Wohin geht es zukünftig?*





# Selbstverständnis



Unser Engagement: Kinder haben ein Recht auf Bewegung, Spiel und Sport!



Bildung im Sport erleben:  
zusammen mit  
Bildungspartnern Kinder  
fördern.

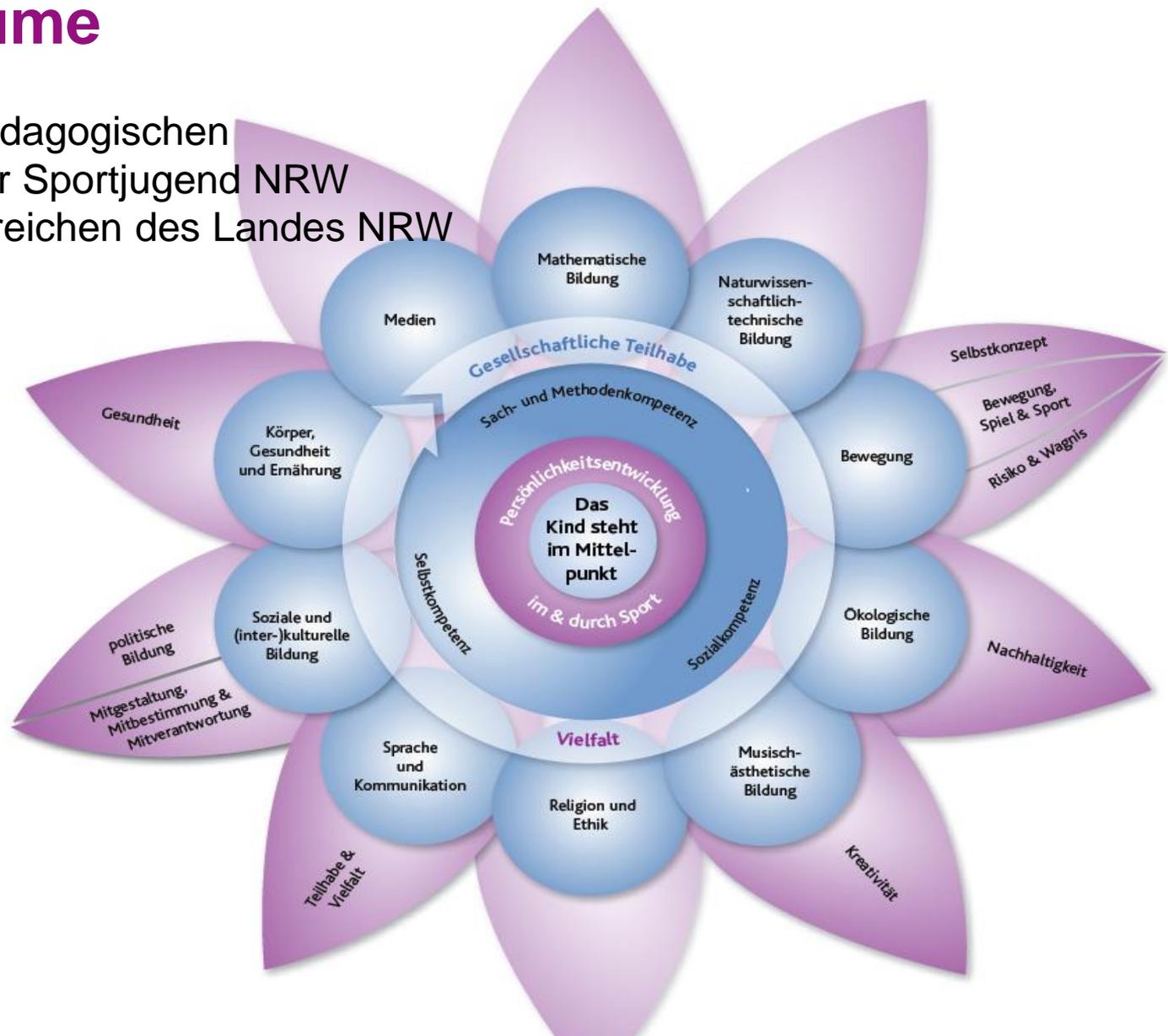


Sport ist mehr wert!

# Bildungsblume

Verknüpfung der pädagogischen Handlungsfelder der Sportjugend NRW mit den Bildungsbereichen des Landes NRW

**Bildung  
gemeinsam  
in Bewegung  
bringen!**



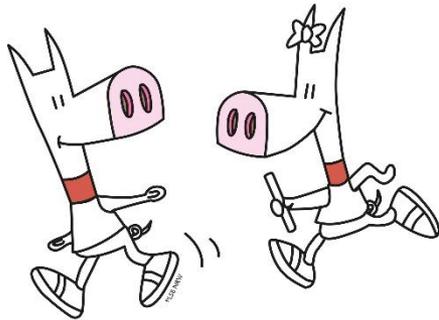
Modifiziert nach : MFKJKS NRW 2016 (Hrsg.): *Bildungsgrundsätze für Kinder von 0 bis 10 Jahren in Kindertagesbetreuung und Schule im Primarbereich in NRW.*

# Bewegung gemeinsam verantworten – das tun wir!

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



✓ ... im Sportverein



✓ in Kitas



✓ ... in Ganztags-Schulen



✓ **NEU!** ... in der Kindertagespflege



***... und plötzlich war alles zu!***

*... und jetzt – digitale Lösungen?!*

## Bewegung fördern für Kinder unter 7 Jahren *#TrotzdemSport*



# Von der Schockstarre ... ... zurück in die Bewegung!

## *Recht auf Bewegung bewahren!*

Beispiel: „Kibaz im Kinderzimmer“ – SJ NRW+ AOKn

<https://www.sportjugend.nrw/unsere-themen/kinderbewegungsabzeichen/kibaz-im-kinderzimmer>

## *Ich vermisse meine Freunde!*

Regionale Beispiele: Wald-Kibaz – KSB Rhein-Berg

<https://www.kreissportbund-rhein-berg.de/sportjugend/kita-und-sportverein/kibaz>

Tolle Idee für Mitglieder des Vereins:

## *Schatzsuche mit Steinen*

TV Ibbenbüren



(Foto: TV Ibbenbüren)

# Beispiel: Anregungen von „Kibaz“ für Familien zu Hause!



Es raschelt im  
Laub



Mit Fantasie  
gemacht



Ruhe im Karton



Action in der Bude



Alles wird bunt



Ab nach draußen





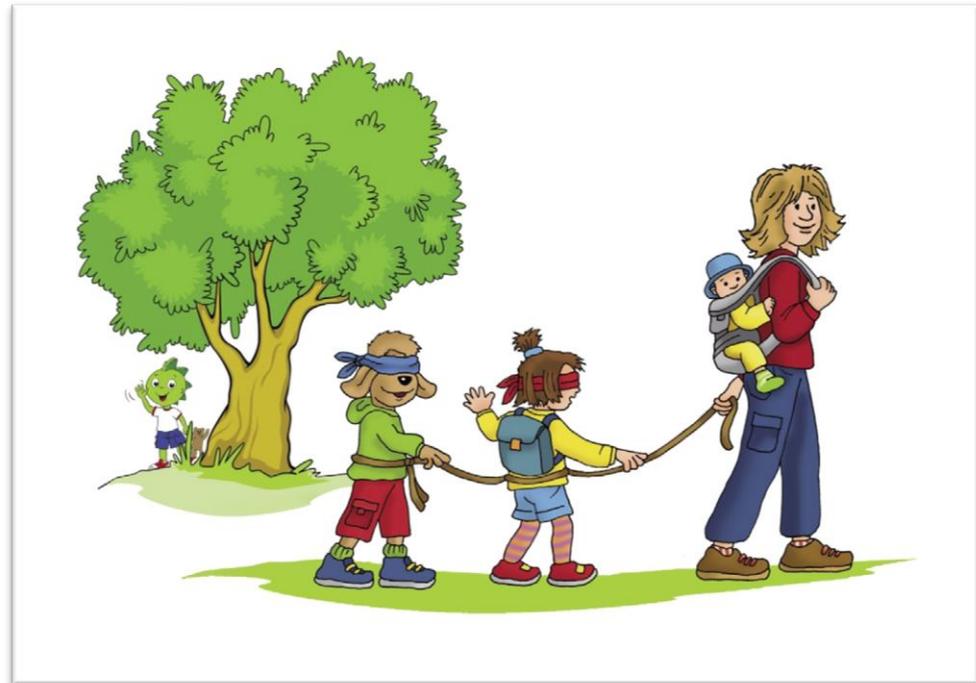
# Beispiel – Vereinsveranstaltungen

2020: Kibaz mal anders!



*...für Familien und/oder  
Kindergruppen aus Verein  
und KiTa*

2021: Unterwegs mit  
Kibaz & Jolinchen





# Beispiel – Adventskalender 2020



## Mit Kibaz und Jolinchen durch den Advent



# Bitte anschauen ... Videoclips - exemplarische Beispiele

Beispiel: professioneller Basketball-Verein: ALBA Berlin

<https://youtu.be/cCJR4CR6z-I>

Beispiel: ländlicher Turnverein in Kooperation mit Kita: Glehner TV und  
Kita Kerper Weiher

<https://youtu.be/oJpGOvI-I5k>

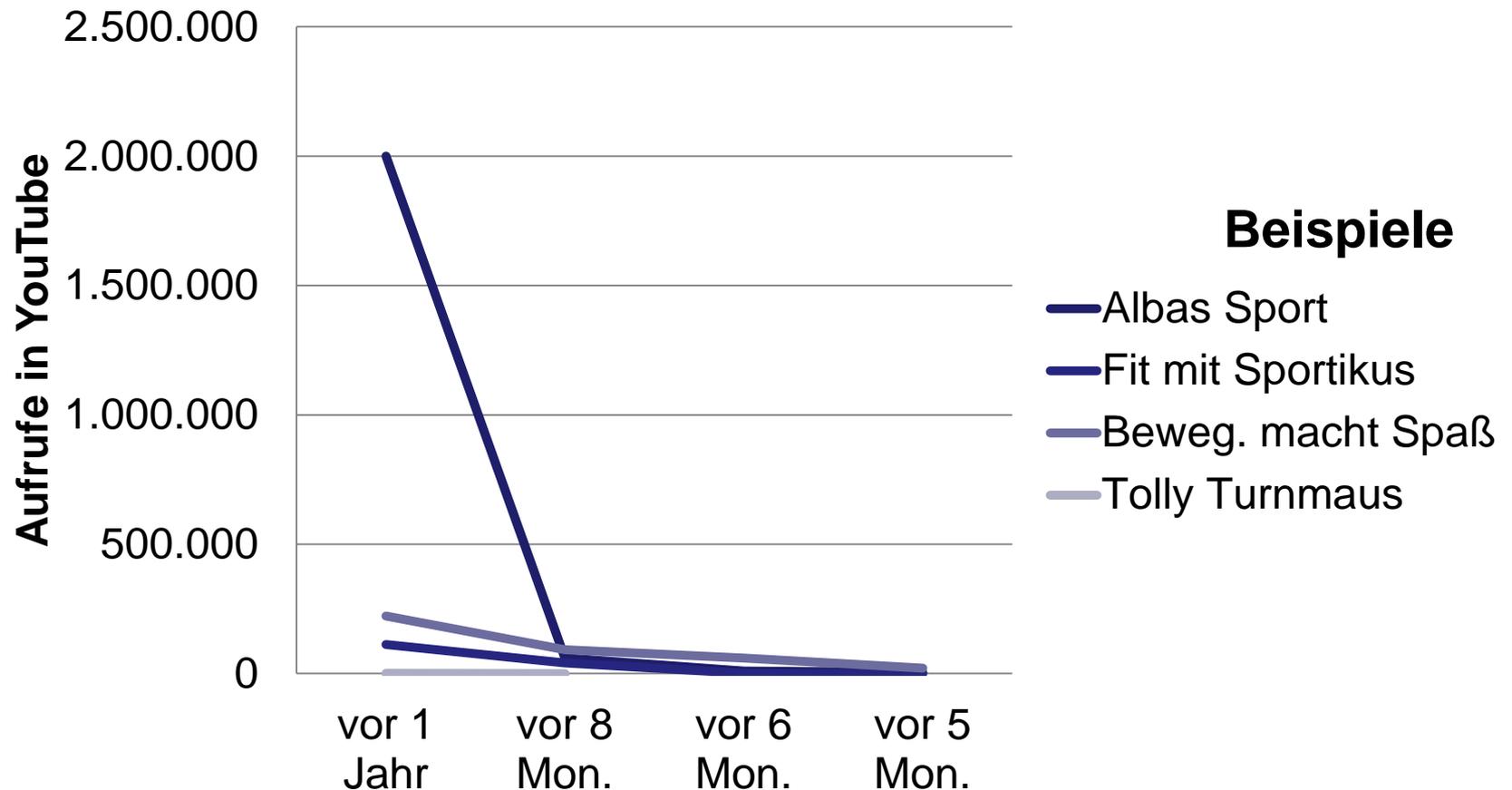
Beispiel: Großer Turnverein: TV Jahn-Rheine

<https://youtu.be/JSBn4sayl-Q>

**10 Min. Zeit !**



# Führen Clips/Filme zu (mehr) Bewegung bei Kindern? - Grenzen digitaler Bewegungsangebote



# Grenzen digitaler Bewegungsangebote

SPORTJUGEND  
LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**Klar ist: *Ohne Eltern geht nicht!***

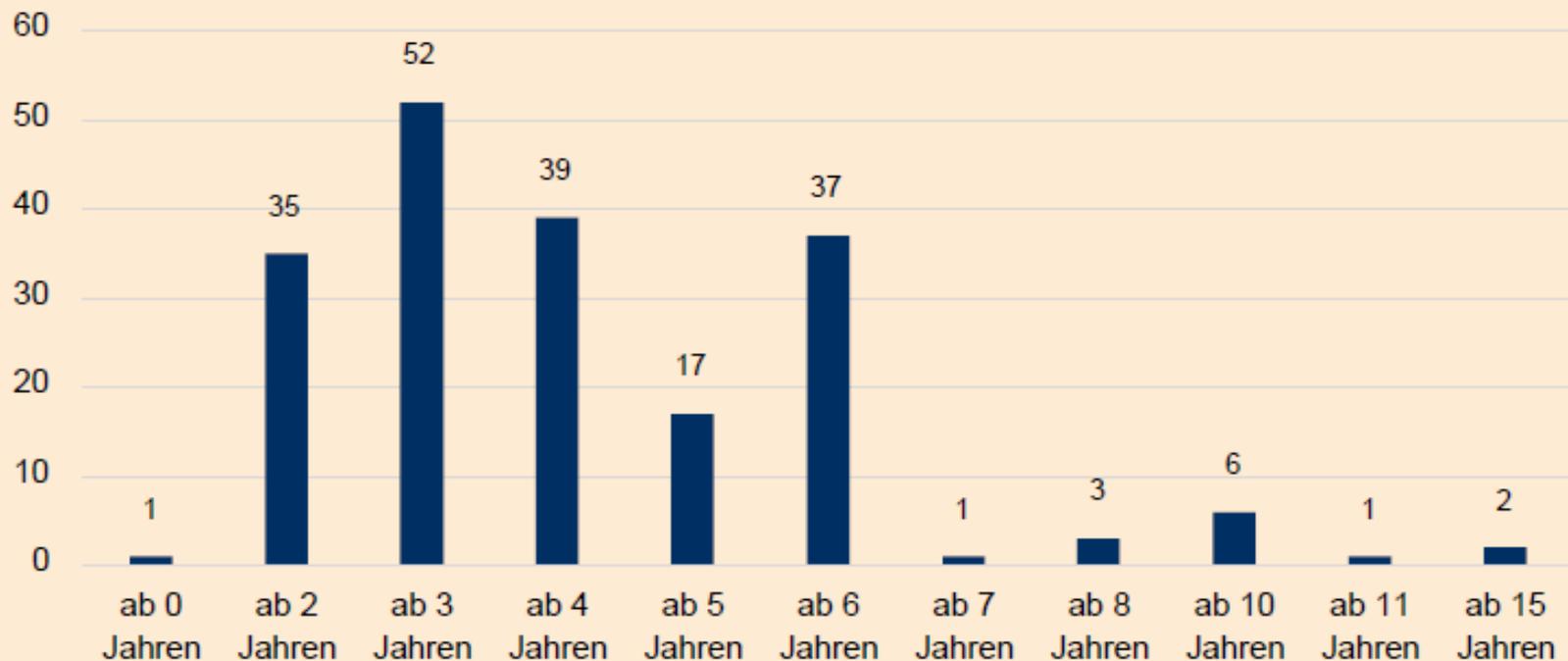
- Eltern bedienen die Technik
- Elterliche Einstellung und Haltung gegenüber Medien
- Eltern sind Vorbilder (Bewegte Eltern – bewegte Kinder)
- Eltern sind Mitspieler\*innen
- Eltern geben (FREI)Raum und ZEIT

## Ergebnisse der wissenschaftlichen Begleitung:

### Sinnvolles Alter für den Umgang mit digitalen Medien aus der Sicht der Eltern

Die teilnehmenden Eltern geben als ein sinnvolles Alter für den ersten Umgang mit digitalen Medien vor allem in der Zeitspanne von zwei bis sechs Jahren an. Viele Eltern sehen das Einstiegsalter für die Nutzung digitaler Medien somit vor und im Kita-Alter.

Sinnvolles Alter für den Umgang mit digitalen Medien aus der Sicht der Eltern



**Abb. 6: Einschätzung des sinnvollen Alters für den ersten Umgang mit digitalen Medien (2. Erhebung Eltern, n=215, Angaben in absoluten Zahlen)**



# Nachholbedarfe bei Kindern

## das sagt die Wissenschaft



### Bewegungsmangel hat sich während der Pandemie

1. Lockdown: 146,8 Min. pro Tag
2. Lockdown: 62,2 Min. pro Tag (niedriger als das vorpandemische Niveau mit 108,8 Min. pro Tag)

Insgesamt ging die **sportliche Aktivität** (organisiert und unorganisiert) zurück:

- von 32,5 Minuten pro Tag vor der Pandemie
- auf 13,6 Minuten pro Tag im 2. Lockdown

**Es fehlten körperliche Aktivitäten mit hoher Intensität!**

**Bildschirmzeiten** in der Freizeit stiegen von 133 Min. auf 222 Min. pro Tag (2. Lockdown)

*Quelle: Ergebnisse der MoMo-Studie, vgl. Interview mit Prof. A. Woll*



# Bildung braucht Bewegung – Gesundheit auch!

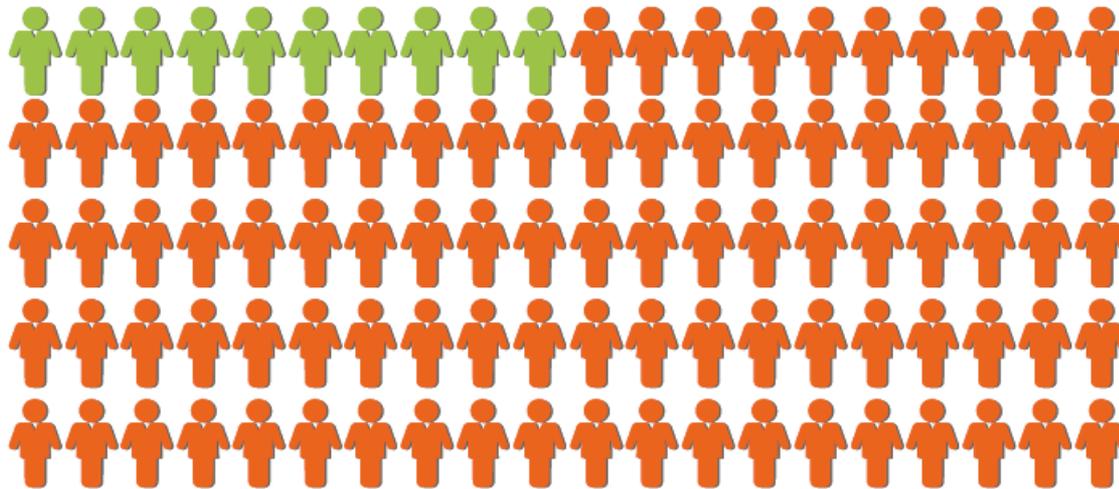
## 10 gute Gründe - *Bewegung* ...

- 1) ... *ist Lebensfreude.*
- 2) ... *stärkt das Selbstvertrauen.*
- 3) ... *lässt Gemeinschaft erleben.*
- 4) ... *bedeutet die Welt zu entdecken.*
- 5) ... *macht schlau.*
- 6) ... *ist Sprache und Kommunikation.*
- 7) ... *sensibilisiert die Sinne.*
- 8) ... *macht erfinderisch.*
- 9) ... *ist Spannung und Entspannung.*
- 10) ... *hält gesund und fit.*



Quelle: Stefanie Ackermann. In: Kindergarten heute 9/2019, 32/33

# und...



**Nur 10%**  
der Kinder bewegen  
sich moderat ...  
... im Schnitt  
an 3,6 Tagen  
pro Woche.

Nur jedes zehnte Kind bewegt sich so wie empfohlen

Quelle: AOK Familienstudie 2018. S. 17



# Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung

- **Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)**  
sollten sich **so viel wie möglich** bewegen und so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehindert werden; dabei ist auf sichere Umgebungsbedingungen zu achten.
- **Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)**  
sollen insgesamt eine Bewegungszeit von **180 Minuten / Tag** und mehr erreichen, die aus angeleiteter und nicht angeleiteter Bewegung bestehen kann.
- **Grundschul Kinder (6 bis 11 Jahre)**  
sollen eine tägliche Bewegungszeit von **90 Minuten und mehr** in moderater bis hoher Intensität erreichen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten, wie z. B. mindestens 12.000 Schritte / Tag, absolviert werden

Quelle: BZgA 2016: Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Sonderheft 03.



# Wie geht es denn jetzt weiter?

Im Kontakt bleiben... **Praxis neu denken!**



- **Niederschwellige** Spiel- und Bewegungsideen
- Printmedien und digitale Angebote
- „Spielplatzgespräche“



- **Outdoor – Angebote** (Rallye, Trimm dich Pfad?!!)
- **Konzepte für Familien /** Veranstaltungen für Kinder

# Profil: Anerkannter Bewegungskindergarten

SPORTJUGEND  
ANDESSPORTBUND  
RHEIN-WESTFALEN



## Zusatzangebot: ... „mit dem Pluspunkt Ernährung!“

Erkundigen Sie sich:  
Unsere regionalen Beratungsstellen in Stadt- bzw. Kreissportbünden helfen weiter.





# Online Adventskalender 2021 kommt!

Wir laden Sie zum Mitmachen und Teilen ein!

[www.sportjugend.nrw](http://www.sportjugend.nrw)





# Zitate zum Schluss ...

## es bleibt spannend

Amara R. Eckert (2021): *Psychomotorik bewegt und berührt – durch Bewegung und Spiel im Dialog. Aber ist dieser Grundsatz noch gültig, wenn Menschen sich nicht mehr leiblich begegnen... direkt berühren und spüren, der bewegte Dialog im Spiel nicht live stattfindet?*

Alexander Woll (2021): *Die Corona-Pandemie hat deutlich gemacht, wie bedeutsam es ist, dass insbesondere **in beengten Wohngebieten Kinder Zugang zu sicheren, wohnungsnahen Grün- und Spielflächen haben.** ... (Es) sollten mehr digitale Bewegungsangebote geschaffen werden, die **alle Kinder** erreichen. Ein spannendes Ergebnis unserer Online-Befragung ist, dass wir während des zweiten Lockdowns einige Kinder mit digitalen Bewegungsangeboten erreichten, die wir mit analogen Angeboten ansonsten nicht erreichen. Vor diesem Hintergrund sollten wir hier weiter am Ball bleiben!*

# Literatur- und Quellenhinweise



- **Ackermann, St. (2019):** 10 Gründe für Bewegung in der Kita. In: Kindergarten heute 9/2019. Verlag Herder. S.32-33
- **Buchwald, A./Lehmann, B. (2021):** Plötzlich war alles zu! Kindern trotzdem einen „Raum für Bewegung, Spiel und Sport eröffnen. In: Jessel, H.: Krus.A. (Hrsg.): Psychomotorik digital. Praxis und Theorie der Psychomotorik in distanzierten Zeiten. Verlag Aktionskreis Psychomotorik. Band 18.Lemgo. S.133
- **Eckert, A. R. (2021):** Digital berühren? In: Jessel, H.: Krus.A. (Hrsg.): Psychomotorik digital. Praxis und Theorie der Psychomotorik in distanzierten Zeiten. Verlag Aktionskreis Psychomotorik. Band 18.Lemgo, S. 205
- **Woll, A. (o.J.):** Bewegungsförderung von Kindern. In: [https://www.fruehe-chancen.de/corona - Interview \(2021\)](https://www.fruehe-chancen.de/corona-Interview), 4 Seiten)

## Mehr unter:

- Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina (Hrsg.) (2021): 8. Ad-hoc-Stellungnahme zur Coronavirus-Pandemie. <https://www.fruehe-chancen.de/corona> (2021, 23 Seiten)
- <https://in-form.de/wissen/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche-zu-hause-nutzen/>
- [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/B/Bewegung/Nationale-Empfehlungen-fuer-Bewegung-und-Bewegungsfoerderung-2016.pdf)
- <https://www.albaberlin.de/news/details/sport-digital-die-albathek-alba-und-bmi-praesentieren-neue-online-plattform-fuer-paedagoginnen-un/>
- [https://www.kita.nrw.de/system/files/media/document/file/Medienbildung\\_Digitale-Medien-fruehkindliche-Bildung\\_Handreichung.pdf](https://www.kita.nrw.de/system/files/media/document/file/Medienbildung_Digitale-Medien-fruehkindliche-Bildung_Handreichung.pdf)
- <https://www.sportjugend.nrw/unsere-themen/bewegungskindergarten-1>
- <https://www.bewegungskindergarten-nrw.de/>
- <https://www.vibss.de/sportpraxis/praktisch-fuer-die-praxis>
- <https://www.aok.de/pk/rh/inhalt/aok-familienstudie-2018-nrw/>