

## Bewegung bringt Kinder ins Gleichgewicht.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Ihn auszuleben ist entscheidend für ihre gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung.

Es wird immer wichtiger, Kindern Bewegungsmöglichkeiten aktiv anzubieten, denn beengte Wohnverhältnisse in Städten, Autofahren statt zu Fuß gehen, Fernsehen und am Computer sitzen führen dazu, dass Kinder sich immer weniger bewegen (können): Es kommt zu Haltungsschäden, Übergewicht aber auch zu Unfällen, z. B. durch schlechte Bewegungskoordination, fehlende Erfahrung oder falsche Selbsteinschätzung.

Die Freude an sinnlicher Erfahrung ist bei allen Kindern von Anfang an vorhanden. Sie lieben es zu klettern, zu rutschen, mit dem Ball zu spielen, in die Pfütze zu springen, sich zu drehen, herumgeschleudert zu werden, zu schwingen und aus der Höhe herunter zu springen. Dadurch lernen sie mit Schwung, Gleichgewicht und Schwerkraft umzugehen. Das ist für Kinder bedeutsam, weil sie damit ein Gefühl für ihren Körper entwickeln, sich besser einschätzen und zeitlich und räumlich zielgerichteter handeln können. Solche Bewegungserfahrungen sollten Kinder so oft wie möglich machen können!

Auch riskante Situationen, wie Klettern und Toben sind wichtig, damit Kinder sich selbst und ihre Umwelt erleben können. Die Aufnahmefähigkeit ihrer Sinnesorgane und die damit in Verbindung stehende Bewegungssicherheit wachsen in den ersten elf bis zwölf Lebensjahren – und zwar in dem Maße, wie sie beansprucht und gefordert werden. Das bedeutet, dass diese Zeit und die bis dahin gemachten Erfahrungen ein Leben lang für die Unfallvermeidung eine wesentliche Rolle spielen!

## Unfallvermeidung ist auch Erziehungssache.

Tatsache ist: Unfälle sind für Kinder das Gesundheitsrisiko Nummer eins. Pro Jahr muss etwa jedes siebte Kind wegen einer Unfallverletzung einen Arzt aufsuchen.

Eltern, die ihre Kinder wirksam vor Unfallgefahren schützen wollen, können dies mit einer gezielten Bewegungs- und Sicherheitserziehung schaffen.

Für die Bewegungserziehung ist es wichtig,

- vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.
- dem Kind Zeit zum Ausprobieren und Einüben zu lassen – das schafft Sicherheit!
- dass das Kind Zutrauen zu seinen eigenen Fähigkeiten bekommt – Motivation und Lob sind dafür sehr bedeutsam!
- dass Eltern eine gewisse Risikotoleranz haben, damit Kinder ihre Grenzen kennen lernen.
- Anreize für Bewegung zu schaffen, im Alltag, zu Hause, draußen oder durch den Sportverein.
- dem Kind ein gutes Vorbild zu sein. Viele Bewegungen machen mit der Familie besonders viel Spaß!

Sicherheitserziehung bedeutet, Kinder selbständig Erfahrung sammeln zu lassen und

- sie konsequent immer wieder auf Gefahren aufmerksam zu machen und diese zu erklären; z.B. Straßenverkehr, scharfes Messer, heißer Herd.
- ihnen unter Aufsicht die Möglichkeit zu bieten, mit gefährlichen Situationen umzugehen; z.B. hoch klettern, schneiden, Feuer anzünden,
- ihnen altersentsprechend Verantwortung zu übertragen; z.B. den Tisch decken oder für ein Haustier sorgen lassen.

## Erfahrungen lassen sich überall sammeln.

Eltern sollten ihren Kindern jeden Tag mindestens eine Bewegungseinheit anbieten. Nachfolgend einige Anregungen, wie der Alltag von Kindern bewegungsfreundlich(er) gestaltet werden kann.

### Im Alltag:

- Kinder mit anderen Kindern spielen lassen. Sie zur Bewegung, zum Ausprobieren und Experimentieren motivieren.
- Die Wege zur Schule oder zum Einkaufen zu Fuß, mit dem Roller oder Fahrrad zurücklegen – statt mit dem Auto.
- Regelmäßig Schwimmen gehen.

### Zu Hause:

- Das Kinderzimmer „spielfest“ und bewegungsfreundlich gestalten z.B. mit Matratzen oder Schaumstoffelementen, die zum großräumigen Bauen und Bewegen motivieren.

### Im Freien:

- Vorhandene Angebote der Umgebung nutzen: z.B. Spielplatz, Bolzplatz. Gerade auf Spielplätzen bieten die vorhandenen Spielgeräte die Möglichkeit, mit riskanten Situationen (z.B. auf ein hohes Gerüst klettern) umgehen zu lernen.
- Ausflüge mit den Kindern machen, z. B. in den Wald, in den Park zum Erkunden und Entdecken.
- In verkehrsberuhigten Gegenden das Radfahren üben.

### Im Verein:

- Insbesondere Angebote, die darauf ausgerichtet sind, Grundbewegungen wie Klettern, Laufen, Springen, Hüpfen, Drehen, Schleudern, Balancieren, Schaukeln und Schwingen in ihrer Vielfalt zu vermitteln, sind sinnvoll.

## Spielend zu mehr Sicherheit.

Viele „alte“ Bewegungsspiele einzeln und in der Gruppe mit all ihren Variationsmöglichkeiten sind sehr gute Übungen zur Förderung der Geschicklichkeit – und das, ohne große Verletzungsgefahren! Zum Beispiel:

- Mit dem Hüpfball hüpfen
- Gummitwist
- Hüpfkästchen springen
- auf Stelzen gehen
- Seilchen springen
- Fangen spielen
- Verstecken spielen
- Blinde Kuh
- Drachen steigen lassen
- Sackhüpfen
- Eierlaufen
- Spiele mit dem Hula hoop-Reifen
- Luftballons in der Luft halten
- Boccia spielen
- Ringe werfen
- Krocket spielen
- Zielwerfen mit dem Ball

Auch der Umgang mit allen Fahr- und Rollgeräten wie z.B. Fahrrad, Roller, Laufrad aber auch Inlineskates, Kickboards, Skateboards, Einräder können die Bewegungsvielfalt bereichern. Dabei sollten Eltern aber auch darauf achten, dass die richtige und komplette Schutzausrüstung angelegt wird!

Wichtig ist, dass Kinder erst einmal vielfältige Erfahrungen mit den klassischen Bewegungsformen gemacht und Sicherheit darin gewonnen haben, bevor sie solche anspruchsvollen Fertigkeiten erlernen – damit Unfälle vermieden werden können!

## Die BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e. V. ist die nationale Plattform zur Verhütung von Kinderunfällen in Heim und Freizeit, in der sich ärztliche Gesellschaften und Verbände, Rettungsorganisationen, Verkehrserzieher, technische Dienstleister, Organisationen der Gesundheitsförderung und Vereinigungen der Kinderhilfe zusammen geschlossen haben. Die BAG organisiert und koordiniert vielfältige Maßnahmen zur Kinderunfallprävention in Deutschland. Mehr Informationen zur BAG sind zu finden unter [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de).

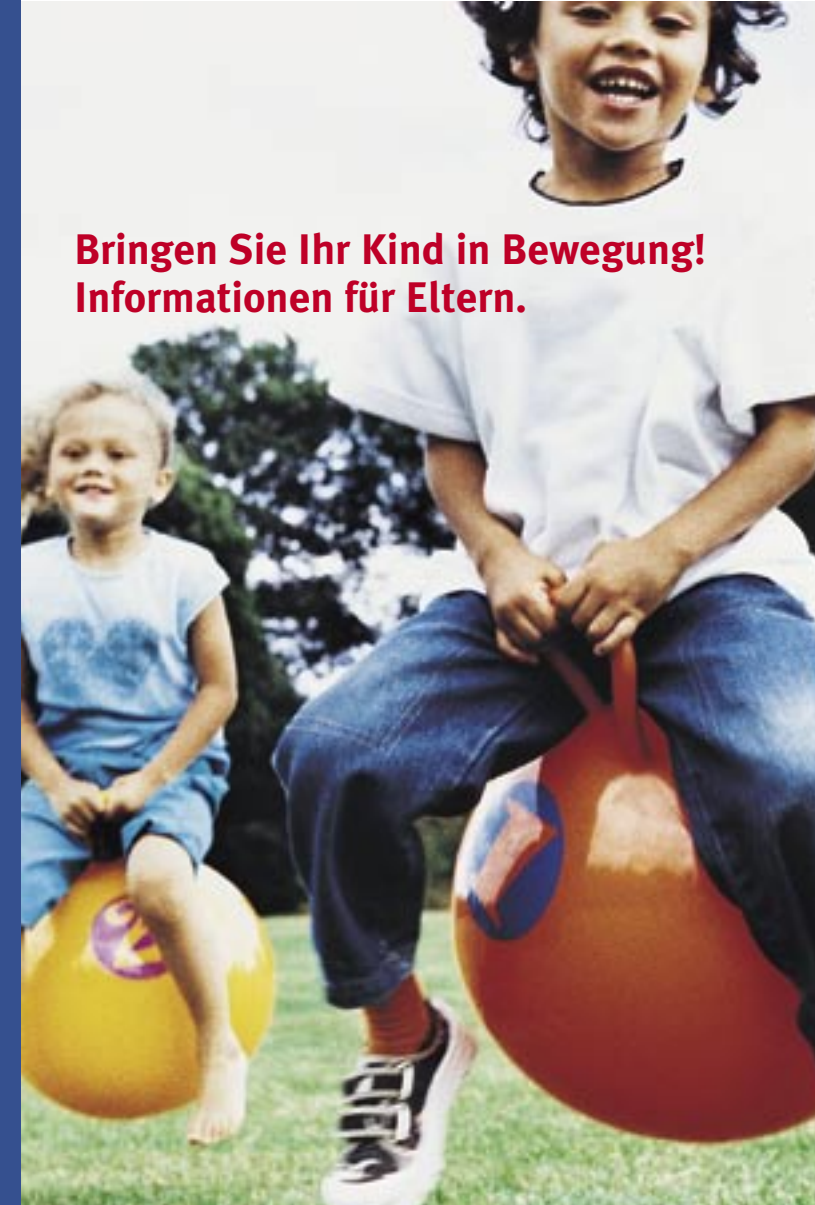
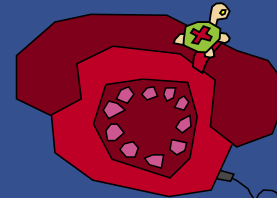
### Eltern-Hotline „Auf Nummer sicher“

Bei Fragen zur Kindersicherheit können Sie sich auch an unsere Eltern-Hotline „Auf Nummer sicher“ wenden. Sie ist unter 0228-688 3434 montags, mittwochs und donnerstags von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr erreichbar.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de).

### Kindersicherheitstag für die Öffentlichkeit

Jedes Jahr am 10. Juni findet der nationale Kindersicherheitstag statt, um Eltern und Kinder über wichtige Themen der Unfallverhütung zu informieren und aufzuklären. Im Jahr 2005 liegt der Scherpunkt auf der Bewegungsförderung zur Unfallprävention, deshalb der Slogan „Gehüpft wie gesprungen: Bewegung fördern – Unfälle vermeiden!“.



**Bringen Sie Ihr Kind in Bewegung!  
Informationen für Eltern.**

**Gehüpft wie gesprungen:  
Bewegung fördern – Unfälle vermeiden!**



UNTERSTÜTZT VON 

Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)  
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Heilsbachstraße 13, 53123 Bonn  
Telefon 0228 68834-0  
Telefax 0228 68834-88  
info@kindersicherheit.de  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)



UNTERSTÜTZT VON 