



Wozu Eltern-Kindturnen?

Wir kennen es alle, wir haben es eilig und setzen unser Kind in den Kinderwagen oder nehmen es auf den Arm. Müssen wir viele Treppen hoch, so nehmen wir es an die Hand. Auch im Supermarkt dient der Einkaufswagen als geschickte Möglichkeit des Kindertransports. Wir behüten unsere Kinder vor allen Wagnissen und Risiken mit einer guten Absicht, doch tun ihnen in ihrer Entdeckungs- und Experimentierphase oft nichts Gutes damit. In den meisten Situationen, in denen das Kind scheinbar Hilfe benötigt, verhindert der helfende Handgriff wichtige Erfahrungen. Ein Kind lernt nicht, allein auf einen Stuhl zu klettern oder einen Ball hervorzuholen, der unter einen Schrank gerollt ist, wenn wir stets nachhelfen. Eigene Erfahrungen, die das Kind auf dem vielleicht etwas zeitintensiveren Weg zur Lösung macht, lohnen jedoch den Zeitaufwand. Die in diesen Momenten investierte Zeit wird später eingespart, wenn das Kind viel früher immer weniger Hilfe benötigt! Doch wann sollten wir nachhelfen, wann sollen wir das Kind machen lassen?

Kinder erhalten heutzutage schon im frühen Alter oft nicht mehr die Möglichkeit sich vielfältig (eigenständig) bewegen zu können, Entdeckungen zu machen und eine bestmögliche Entwicklung zu erfahren.

Und hier kommt das **Kinderturnen** ins Spiel:



Es dient durch verschiedenste Übungen der **Koordination**, **Muskelkräftigung**, **Wahrnehmungs-** und **Gleichgewichtsförderung**. Es werden **Grundfertigkeiten** gefördert und **vielfältige Bewegungserfahrungen** gegeben. Auch das **Herz-Kreislauf System** wird hierbei gestärkt. Der natürliche Bewegungsdrang des Kindes wird gelenkt für eine umfassende Förderung der Muskulatur und (Sinnes-) organe. Der enge körperliche und geistige Kontakt mit dem Elternteil festigt zusätzlich während des gemeinsamen Turnens die **Bindung** zum Kind. Es entsteht beim Kind ein Gefühl der **Sicherheit** und Geborgenheit, aus dem heraus sich ebenfalls das **Selbstvertrauen** und die **Aufgeschlossenheit** zu jeglichem Neuen (andere Kinder, Geräte, Materialien etc.) aufbaut. Die motorische Aktivität beeinflusst natürlich auch die **geistige Entwicklung**. Aus jeder Verinnerlichung motorischer Handlungen können geistige Prozesse erwachsen.

Ein Kind, das ein breitgefächertes Spektrum von Bewegungserfahrungen in möglichst frühem Alter sammelt, zeigt später weniger Schwierigkeiten beim Erlernen **komplexer feinmotorischer Bewegungsabläufe** wie Schreiben oder Klavierspielen, aber auch eine **positivere Grundeinstellung zu sportlicher Betätigung**, die ein entscheidender Faktor für die lebenslange Gesundheit ist.

Ein umfassendes Kindersportprogramm (auch mit musikalischen und tänzerischen Elementen) wird unter Anleitung einer ausgebildeten Kindersporttrainerin, die gerne mit persönlichen **Anleitungen, Beratungen und Tipps** zur Seite steht, wöchentlich angeboten.

Verfasserin: K. Emmrich

Quelle: Ried, B. (1996): „Eltern Turnen mit den Kleinsten. Anleitungen und Anregungen zur Bewegungsförderung mit Kindern von 1-4 Jahren.“ Ökotopia Verlag, Münster