



gump around

Draußen ist alles kalt und nass. Ihre Kinder und Sie brauchen trotzdem Bewegung. Die kann auch zuhause ganz viel Spaß machen.

Text: Iris Floimayr-Dichtl

Das Wohnzimmer oder ein anderer Raum wird ausgestattet mit alten Matratzen, Decken und Polstern, um eine Höhlenlandschaft oder ein Hüpf/Roll/SpringParadies entstehen zu lassen, ebenso können Tische und Sessel umfunktioniert werden in lebendige Fantasiewelten wie Sprungtürmen und Kletterparks.

Das Wohnzimmer als Fitnesscenter? Mit ein paar hilfreichen Tipps und Tricks ist es ganz einfach einen bewegten Alltag auch in den eigenen 4 Wänden umzusetzen. Dazu braucht es nur das, was Sie ohnehin zuhause haben: Pölster, Sofa, Klebestreifen, Körbe und ein bisschen Fantasie. Jeder hat ein kleines Indoor Gym daheim, wetten?

Platz zum Herumtoben

Die Integration von Bewegung in den Familienalltag kann dann gut funktionieren, wenn man sich im Vorfeld Gedanken über die Möglichkeiten macht und alle eine positive Einstellung zu dem Thema haben. Durch die Beantwortung der folgenden Fragen, können Ideen entstehen, wie Bewegung im alltäglichen Familiengeschehen einfließen können. Dabei gilt es bisherige Rituale, Gewohnheiten und Abläufe zu analysieren und somit Raum für Bewegung zu finden.

- Wie kann der bewegte Alltag aussehen, eingeordnet im familiären Kontext ohne viel Zeitaufwand und zusätzliche Kosten? Welche Orte und Materialien können für Bewegungsspiel und –räume genutzt werden? Welche Wege, Zeiten und Situationen eignen sich dafür Bewegung einfließen zu lassen, wo wird bereits Bewegung integriert und damit bewegter Alltag gelebt?

- Wie wird das Thema „Bewegung“ von Ihnen als Eltern definiert? Waren Sie als Eltern schon als Paar sportlich und suchen nun Wege für das gemeinsame sportliche Tun oder sehen Sie körperliche Aktivität als Symbiose zwischen dem Kind und den Erwachsenen? Wo wünscht sich jemand Freiraum für selbständiges Sporttreiben, wie kann das mit dem bewegten Familienalltag kombiniert werden?

- Wie kann Bewegung zu einer Bereicherung für das Familienleben werden und wie wird Bewegung nicht nur zu einer außerfamiliären, ausserhäuslichen Aktivität, sondern kann sowohl zuhause als auch in der gemeinsamen Alltags- und Freizeitgestaltung eine Rolle spielen? Was wünschen sich die einzelnen Familienmitglieder für das Zusammenleben im bewegten Alltag?

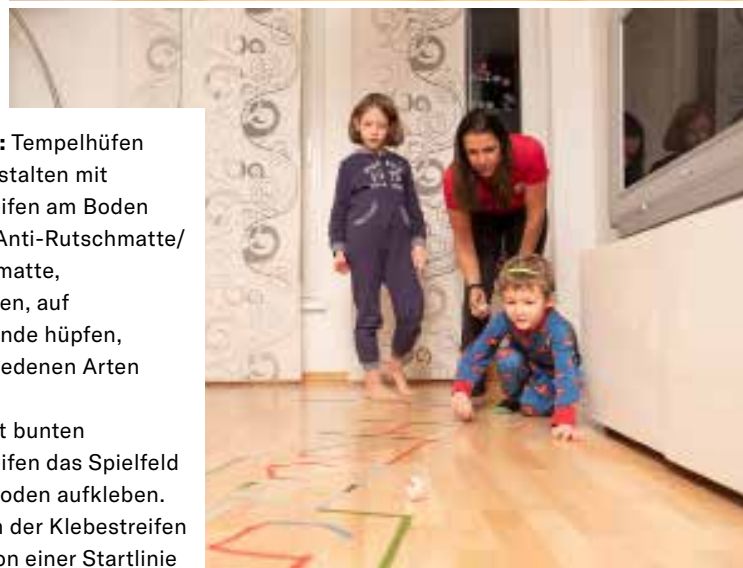
- Wie kann auch das Thema Urlaub als gemeinsame Bewegungszeit erlebt werden? (Winterurlaub vs. Skirurlaub, Almenwanderung vs. Kinderhotel,...) Welche Bedürfnisse hat die Familie im Urlaub (Ruhe, Erholung, Spiel, Spaß, gemeinsame Familienzeit,...)

Ideen für Bewegungsimpulse im Haus

- Mit den unterschiedlichsten Utensilien (Schirmständer, Sessel, Bodenpolster, Klebestreifen, Gummiband, Sitzsäcke, Wäschekörbe, Matten usw.) entsteht ein spannender Hindernisparcours.
- Gürtel oder Seile kann man dazu verwenden um zu balancieren, drüberzuhüpfen oder sein Territorium einzuzäunen.



Springen: Tempelhöfen indoor gestalten mit Klebestreifen am Boden oder auf Anti-Rutschmatte/ Trainingsmatte, Sackhüpfen, auf Gegenstände hüpfen, in verschiedenen Arten hüpfen, Zuerst mit bunten Klebestreifen das Spielfeld auf den Boden aufkleben. die Rollen der Klebestreifen werden von einer Startlinie ausgehend zuerst ins 1. Feld geworfen. Trifft der Spieler muss auf einem Bein springend über das 1. Feld gehüft werden und weiter bis zu Doppelfeld (auf dem wird beidbeinig gesprungen) und wieder retour gesprungen bis zu Feld Nr. 2 von dem aus einbeinig stehend der Gegenstand, der im 1. Feld liegt wieder aufgehoben werden muss. Das 1. Feld wird übersprungen und nun darf der Spieler versuchen ins 2. Feld zu treffen. Landet der Wurfgegenstand ausserhalb des Feldes kommt der nächste Spieler dran.



Rutschende Materialien wie Decken, Handtücher oder auch Pölster eignen sich super als Fortbewegungsmittel. So können die Erwachsenen die Kinder ziehen/schieben oder die Kinder erfinden selber Fortbewegungsarten, wie sie sich mit dem rutschenden Untersatz fortbewegen können. Darauf kniend, darauf sitzend, in Bauchlage mit den Armen ziehend, einbeinig als „Rutschboard“; diese Fortbewegungsarten können auch in Form von Wettkämpfen umgesetzt werden, bei denen am Ende eine nette Belohnung winkt.

Zielwerfen von verschiedenen Gegenständen wie Legosteine in Wäschekörbe, Kübel, Becher etc. Als Aufräumspiel oder um das Thema Farben oder differenziertes Werfen zu schulen. Als Erschwerung kann man z. B. auf einem Bein stehend, aus dem Sitzen oder mit der ungeübteren Hand werfen



Wir bleiben heute drinnen

Grundsätzlich kann Bewegung sowohl indoor als auch outdoor stattfinden. Geht es um Bewegung in den eigenen 4 Wänden müssen Sie sich überlegen, wie Sie die Räume umgestalten, um sie für sich selber und/oder die Kinder als Bewegungsraum interessant aber auch sicher zu machen.

Gummihüpfen/Gummitwist:

Gummitwist ist die Bezeichnung eines Kinderspiels, bei dem es vor allem auf Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung ankommt. Aktuell erlebt das „alte Spiel“ Gummihüpfen ein Revival. Der Name stammt übrigens vom dafür benutzten Spielgerät, einem Hosengummi, und dem Modetanz Twist. Es gibt eine Unmenge von Sprüchen, Spielvarianten und Sprungkombinationen, die sich im Laufe der Zeit entwickelt haben.



- Mama, Papa, Schwester, Bruder, Oma und Opa werden eingeladen zu einer Polsterschlacht.
- Ratespiele wie z. B. Tierfortbewegungsarten Erraten kommen bei Kindern immer gut an. Sie fordern damit nicht nur den Körper durch die Umsetzung der Fortbewegungsart, sondern auch den Geist, der durch das Ratespiel der Gegenseite, die sprachlichen, kreativen und kognitiven Fähigkeiten beansprucht.
- Große Schachteln oder der Wäschekorb werden zu einem Versteck oder Fahrzeug: „Bitte, zieh mich doch mal zur Tankstelle oder ins Schlafzimmer, ich brauche eine Kuschelpause!“
- Sehr beliebt sind auch Staffelspiele oder Wettbewerbe wie z. B. eine Schnitzeljagd durch die Wohnung. Es werden Gegenstände in der Wohnung/im Raum versteckt. Wer hat am besten aufgepasst und weiß, an welchem Platz die Sachen waren? Solche Spiele gehen auch hervorragend als „Aufräumspiele“. Schließlich freuen sich alle, wenn man sich in der Wohnung wieder frei bewegen kann und alles ordentlich zusammengeräumt ist.
- Olympische Indoorspiele: aus mehreren dieser beispielhaften Aktivitäten könnte man z. B. auch einen Stationenbetrieb oder olympische Indoorspiele entwickeln, die sich z. B. bestens als Programm für einen Kindergeburtstag eignen.

Spiel braucht auch Regeln

Sinnvoll ist es, Regeln vorab zu beschließen: Kinder, auch schon im Kleinkindesalter, halten sich viel eher an Vereinbarungen, wenn sie gemeinsam besprochen und beschlossen werden. Ausserdem schaffen sie Orientierung und Sicherheit. Was ist erlaubt, was nicht? Regelverständnis ist im Sport wie im Alltag ein wichtiger Bestandteil für ein gemeinschaftliches Miteinander. Gemeinsam kreierte Ideen und Regeln stärken zudem das Selbstbewusstsein der Kinder und sorgen für einen entspannteren Alltag.

Aktive Kinder, denen es erlaubt ist auch mal zu toben und sich frei und lustvoll zu bewegen, brauchen auch Ruheinseln und Rituale, um wieder zu entspannen. Eine gemeinsame Familienmassage, ein Buch zu lesen/anzusehen oder sich am Sofa zusammenkuscheln und eine Geschichte zu erzählen kann ein Ritual sein, um wieder „runterzukommen“. So kann ein bewegter Familientag drinnen schön ausklingen.

Vorgelebte Sportlichkeit ist wichtig für Kinder

Egal ob Sie Ihrem Alltag drinnen oder draußen einen spielerisch-sportlichen Charakter geben wollen. Sie werden sehen, dass die gemeinsame Zeit immer bleibende Eindrücke und Glücksgefühle bei Ihnen und Ihren Kindern hinterlässt. Vor allem Erlebnisse, bei denen Mama und Papa aktiv am Geschehen beteiligt waren, wirken sich prägend auf den Nachwuchs aus. Vorgelebte Sportlichkeit und Bewegungslust der Eltern führt zum freudvollem und freiwilligem Nachahmen von Bewegung durch die Kinder. Und das kann langfristig dazu führen, dass wir gesellschaftspolitisch wieder in eine gesündere Zukunft navigieren.

Schwangere, Neomamas und Neopapas, die ihren Kindern ein sportliches Vorbild sein wollen und sich selber mit Sport fit halten wollen, sind gut beraten, sich so viel als möglich selber mit dem kleinen Zwerg drinnen oder draußen zu bewegen. Sportliche Mamas und Papas können sich einer Trainingsgruppe anschließen. Es gibt mittlerweile eine breite Palette an sportlichen Angeboten für Bewegung indoor und outdoor mit Kindern und der ganzen Familie. Wer Bewegung in der Gruppe ganzjährig - auch im Herbst und Winter - an der frischen Luft machen möchte, ist beim flexiblen Kurssystem „mamaFIT“ gut aufgehoben.

Nähere Infos gibt's unter www.mamafit.at



Wir suchen dich!
Werde mamaFIT Trainerin!

mamafit.at/ausbildung