

## **Bewegte Kinder: Erste Erfolge im Präventionsprojekt**

Die AOK fördert kommunales Bewegungsangebot in Speyerer Kitas

Mit geschlossenen Beinen über eine Stange hüpfen, balancieren, einen Ball fangen: gar nicht so einfach, wenn man fünf Jahre alt ist. Der Test zeigt, wo noch Übungsbedarf besteht und was schon richtig gut klappt. Im Anschluss setzen sich die Übungsleiter aus verschiedenen Speyerer Sportvereinen mit den Erzieherinnen der teilnehmenden Kitas zusammen und erstellen den Plan für das nächste Quartal. Nach dem ersten Projektjahr zeichnet sich ab, wohin die Reise geht. Freude an Bewegung zu vermitteln, den Spaß am gemeinsamen Spielen fördern und damit gesundheitlichen und sozialen Problemen vorbeugen. Studien der Krankenkassen oder des Robert Kochs Instituts zeigen, dass sich Kinder zu wenig bewegen, und dass dies Auswirkungen auf ihre sozialen Kompetenzen und spätere Gesundheit hat.

**Die AOK Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz/Saarland** forderte 2017 Kommunen auf, sich um Projektfördermittel zur kommunalen Gesundheitsförderung zu bewerben. Die Stadt Speyer ergriff die Chance und stellte zusammen mit dem Stadtsportverband einen Antrag – mit Erfolg. Der Zuschlag und die Fördermittel in Höhe von insgesamt 30.000 Euro gingen an Speyer, die das Geld für die mitwirkenden Vereine einsetzt. Das Projekt „**Bewegungsstadt Speyer**“ richtet sich an die Fünfjährigen Vorschulkinder in Speyers Kindertagesstätten. Sie erhalten ein kostenfreies Bewegungsangebot direkt in ihrem Stadtteil. Angeleitet wird es von qualifizierten Übungsleitern der städtischen Sportvereine.

Die AOK Gesundheitskasse ist ein starker Partner für Familien. Mit dem Programm JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita gibt es bereits ein funktionierendes Präventionskonzept, das Ernährung und Bewegung der Kinder in den Kitas, aber auch seelisches Wohlbefinden, Elternpartizipation sowie Erzieherinnengesundheit einbezieht.

Rund 420 Kinder in diesem Alter leben in Speyer. Fast die Hälfte davon wird bereits durch die kindgerechten Angebote der Speyerer Sportvereine erreicht. Doch auch Kinder, die den Weg nicht in die Sportvereine finden, sollen von dem Präventionsprojekt profitieren. 120 weitere Kinder in acht Kitas erhalten nun ein wöchentliches Bewegungsangebot, in dem nicht nur die motorischen Fähigkeiten gefördert werden, sondern auch Sozialkompetenzen wie Regelverständnis, Empathie und Rücksichtnahme geschult werden, Entwicklungsverzögerungen und Verhaltensauffälligkeiten entgegengewirkt wird. Darüber hinaus werden die teilnehmenden Kinder und ihre Familien zu Sportfesten, Stadtteilsten, zum Kinder –und Jugendfest und weiteren Familienangeboten eingeladen. Das funktionierende Netzwerk in Speyer vermittelt den Kindern lebenslange Freude an Bewegung, die sie im besten Fall in ihre Familien hineintragen.

**Der Athletenverein AV 03 Speyer** betreut die Kita Villa Kunterbunt in Speyer-Mitte. Der Verein bietet mit seiner Athletikschule ein sportartenübergreifendes Grundlagentraining. Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit werden mit viel Spaß an der Bewegung vermittelt. Statt sportartenspezifische Techniken bietet die Athletikschule die wichtigen Grundlagen, die für alle Sportarten und sämtliche Bewegungsabläufe elementar sind.

**Der Judo-Sportverein Speyer** betreut fünf Kitas in Speyer-West. Wie beim vereinseigenen Turntiger-Programm durchlaufen die Kinder abwechslungsreiche Bewegungsparcours, die ein Thema zum Motto haben (z.B. wilder Dschungel). Im gemeinsamen Spiel entwickeln die

Kinder ihre motorischen Fähigkeiten, aber auch, sich in die Gruppe einzugliedern, ihren Frust auszuhalten, wenn mal etwas nicht klappt oder sich an verbindliche Regeln zu halten. Spezielle Übungen zum Balancieren, zum Hüpfen oder für die Kraft ergänzen die Stunde. Besonders hilfreich finden die Übungsleiter des JSV den Austausch mit anderen Vereinen. Sie sind z.B. froh, dass der FC 09 die Ballschule übernimmt und ganz neue Ideen einbringt. Oder die Übungsleiter von Zirkus Bellissima artistische Elemente beherrschen. Auch der Austausch mit den Erzieherinnen ist hilfreich. Einig sind sich alle, dass die Kinder sich schon nach kurzer Zeit positiv entwickeln. Obwohl der Bewegungstest keine signifikante Veränderung nach sechs Wochen feststellen kann, hat sich das Verhalten der Kinder doch verbessert: Sie hören zu, halten sich an Regeln, nehmen mehr Rücksicht aufeinander, haben mehr Spaß an der Stunde. Aus einer Gruppe quirliger, manchmal anstrengender Individualisten ist ein Team geworden, das gemeinsam Aufgaben meistert.

Außerdem berichtet Übungsleiterin Nicole Seiler, dass dank des Projekts innerhalb kurzer Zeit drei übergewichtige Kinder mit Rezept in besondere Fördergruppen des JSV kommen. Zwar hätten die Erzieherinnen den Eltern schon vorher empfohlen, zusätzliche Bewegungsangebote wahrzunehmen, doch ist die Hemmschwelle in manchen Familien groß, sich in einem Sportverein anzumelden. Durch das Bewegungsprojekt mit den Kitas wussten die Kinder und Eltern nun, was sie erwartet und haben den Schritt geschafft. Zwar ist es für die Übungsleiter in den Sportvereinen eine neue Herausforderung, da adipöse Kinder selten unter den Vereinsmitgliedern zu finden sind, doch für die Kinder ist dies sicher ein Start in ein gesünderes Leben.

**Der Fußballverein FC 09** betreut für jeweils vier Wochen jede Kita-Gruppe. Die Übungsleiter bringen jede Menge Bälle mit und schulen spielerisch das Ballgefühl. Davon profitieren auch die Übungsleiter der anderen Vereine, die neue Spielideen erhalten. Es ist erstaunlich zu beobachten, wie viel in kurzer Zeit mit Wiederholungen erreicht werden kann. Während in der ersten Stunde Kinder und Bälle noch ein scheinbar voneinander unabhängiges Eigenleben haben, entwickeln sie mit der zweiten und dritten Stunde immer mehr Ballgefühl, Geschicklichkeit, Spiellust und auch Teamgeist. Der Ball bleibt wichtiges Sportgerät, auch wenn der FC 09 bei der nächsten Gruppe ist.

**Der Zirkus Bellissima Polaris e.V.** betreut eine Gruppe aus der städtischen Kita Cite de France in ihrem Zirkuszelt in Speyer-West. Der Zirkus fördert und fordert die Kinder durch Konfrontation mit dem (Un)bekannten. Auf einer Kugel soll balanciert und gelaufen, auf einem gespannten Seil balanciert oder auf einer Stange, die in der Luft hängt, geturnt werden. Die Laufkugel, Das Drahtseil und das Trapez sind im ersten Moment völlig fremd und etwas einschüchtern. Nach kurzer Einarbeitung und Kennenlernphase lernen die Kinder sich selbst und dem Gerät zu vertrauen. Jede Zirkusdisziplin schult Konzentration, Balance und am wichtigsten Das Selbstvertrauen. Abgerundet mit bekannten Bewegungsspielen, jedoch in das Zirkusumfeld eingepasst, entwickelt sich jede Stunde in ein kleines Abenteuer, aus dem die Kinder sicher viel für die Zukunft mitnehmen.

Auch hier wirkt das Projekt über die Zielgruppe hinaus: Die benachbarten Vereine JSV und Zirkus tauschen sich regelmäßig aus, helfen sich gegenseitig mit Tipps, Ratschlägen und Material. Dank des Projekts sehen sie sich nicht als Konkurrenten um die Gunst der Mitglieder, sondern als Ergänzung und gegenseitige Bereicherung.