

Turnen, Judo, Yoga

Das sind die besten Sportarten für Kinder

Bewegung tut gut - von klein auf, so viel ist sicher. Doch nicht jede Sportart ist schon für Kindergartenkinder und Grundschüler geeignet. Welche empfehlen Sportwissenschaftler?

Das Angebot an Sportkursen für Kinder ist riesig - selbst im Kindergarten und Grundschulalter wird schon Yoga oder Ausdauersport angeboten. Doch welche Sportarten für welches Alter geeignet sind, das fragen sich Eltern oft.

Generell findet Katja Schmitt, Professorin am Institut für Sportwissenschaften an der Humboldt-Universität in Berlin, gut, dass das Angebot inzwischen so vielfältig ist. Denn durch Bewegung werden nicht nur Muskulatur, Koordination und Motorik geschult. Auch **emotional profitieren Kinder vom Sport**. Bestenfalls macht er Spaß und sorgt für Erfolgserlebnisse. Dadurch wird das Selbstbewusstsein gestärkt, sagt Schmitt.

Auch die sozialen Fähigkeiten spielen beim Sport eine große Rolle, vor allem bei Teamsportarten wie Fuß- oder Handball. "Außerdem ist nachgewiesen, dass Sport die Konzentrationsfähigkeit bei Kindern fördert", sagt Schmitt. Sport tut also schon jüngeren Kindern gut, vor allem, wenn er in der Gruppe stattfindet. Im Vordergrund sollte laut Schmitt aber immer der Spaß an der Bewegung stehen. "Für die Kinder geht es einfach darum, sich selbst und ihren Körper zu entdecken."

Konkurrenz- und Wettbewerbsgedanken spielen in der Kindergartenzeit noch keine große Rolle, sagt Ilona Gerling. Sie ist Dozentin an der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). Ihrer Meinung nach eignet sich aber nicht jede Sportart für Kindergartenkinder. "In diesem Alter sollten Kinder hauptsächlich Sportarten ausüben, bei denen natürliche und spielerische Körperbewegungen angeboten werden", sagt Gerling.

Fangen Kinder zu früh mit Sport an, bei dem nur eine bestimmte Muskelgruppe trainiert wird, können Schäden am Skelett die Folgen sein. Wichtig ist deshalb, den kompletten Körper zu trainieren. Doch dafür muss nicht jedes dreijährige Kind sofort Mitglied in einem Sportverein werden, so Gerling. Denn Klettern, Springen und Rollen können sehr gut in den Bewegungsalltag eingebaut werden: auf dem Sofa, der Wiese, auf der Treppe oder beim Fahrradfahren. Für Eltern, die viel arbeiten, kann das aber selbst schwer umzusetzen sein. In diesem Fall bietet es sich an, das Kind mindestens einmal pro Woche betreut zum Sport zu schicken.

Besonders gut eignet sich für den Start das Kinderturnen. Nicole Greßner vom Berliner Turn- und Freizeitsportbund bietet solche Kurse an. "Turnen ist einfach eine sehr gute Grundlage für alle weiteren Sportarten." Beim Turnen geht es vor allem um Spaß: Meist gibt es schöne Musik und bunte Materialien wie Schwingtücher und Seile, über die Kinder balancieren. Wirklich

motivieren muss man die Kleinen auch nicht. "Die strömen in die Halle und wollen einfach toben und sich bewegen", sagt Greßner.

Doch nicht immer sind Kinder von einer Sportart direkt überzeugt. DSHS-Dozentin Gerling rät trotzdem dazu, dass Kinder die ausgewählte Sportart ein paar Stunden lang ausprobieren sollten, Grundschul Kinder ruhig bis zu 15 Minuten. Oft müssen Kinder erst entdecken, was ihnen Spaß macht. Generell aber gilt: Eine Sportart muss zur Persönlichkeit des Kindes passen.

Für Mädchen und Jungen im Kindergartenalter empfehlen die Experten folgende Sportarten:

Kinderturnen: Sprossenwände oder umgedrehte Turnbänke motivieren zum Klettern, Laufen, Hüpfen oder Hangeln. Dadurch trainieren Kinder ihre Muskeln und stärken ihre Haltung und Bewegungssicherheit.

Kinderjudo: Auch beim Kinderjudo werden die Stütz- und Haltemuskulatur gestärkt und grundlegende koordinative und konditionelle Fähigkeiten geschult.

Kindersport im Park: In immer mehr Städten wird laut Schmitt Kindersport im Park angeboten. Ähnlich wie beim Kinderturnen stehen auch hier die natürlichen Bewegungsabläufe im Vordergrund. "Außerdem erprobt das Kind seine Geschicklichkeit."

Kinderyoga: Laut Gerling kann Kinderyoga zwar ab drei Jahren begonnen werden, allerdings nur in Verbindung mit Sportarten wie dem Kinderturnen. Kinderyoga allein ist sonst nicht vielfältig genug.

Hat der Kinderkörper ein entsprechendes Muskelkorsett entwickelt, können weitere Sportarten hinzukommen. Gerling empfiehlt jedoch, einseitigen Sport nur in Verbindung mit vielseitigen Sportarten zu betreiben.

Folgende Sportarten eignen sich ab dem Grundschulalter:

Ballsportarten: Bei diesen Sportarten wird auch die soziale Kompetenz gefördert. "Auf dem Spielfeld müssen die Kinder Rollen einnehmen, bewusst miteinander kommunizieren und Empathie aufbringen", sagt Schmitt.

Geräteturnen, Sportakrobatik, Rhythmische Sportgymnastik und Ballett: Diese Sportarten können Kinder mit fünf Jahren anfangen. Allerdings brauchen sie dafür eine gute körperliche Grundlage. Der Körper wird hier gezielt auf anspruchsvolle Kunststücke vorbereitet. Das wiederum fördert die Koordination.

Von Monika Kophal, dpa/joe

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sportarten-fuer-kinder-was-sportwissenschaftler-empfehlen-a-1180133.html>

Verwandte Artikel:

Bewegungsmangel bei Kindern: "Raus auf die Straße" (21.03.2017)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/trotz-sportvereinen-kinder-bewegen-sich-zu-wenig-a-1139720.html>

Übergewicht: Europa, deine dicken Kinder (09.02.2017)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/uebergewicht-europa-deine-dicken-kinder-a-1133746.html>

Aktive Kinder: Mehr Bewegung für bessere Schulnoten (22.10.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/schulleistungen-bewegung-foerdert-geistige-entwicklung-von-kindern-a-929198.html>

Übergewicht bei Kindern: Kenn ich aus'm Fernsehen! Will ich haben! (09.02.2017)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/schwangerschaft/uebergewicht-bei-kindern-forscher-fordern-handeln-der-politik-a-1133786.html>

Leistungssport im Kindesalter: Mit vier Jahren der erste Marathon (29.08.2014)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/leistungssport-im-kindesalter-marathon-ist-nicht-ratsam-fuer-kinder-a-985760.html>

Kindergesundheit: So wird die KiGGS-Studie durchgeführt (23.06.2014)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/kindergesundheit-in-deutschland-so-funktioniert-die-kiggs-studie-a-976856.html>

Mehr im Internet

Ifamily-Study: Entwicklung von Übergewicht bei Kindern

<http://www.ifamilystudy.eu/>

Langzeitstudie Momo: das Motorik-Modul

<http://www.sport.kit.edu/MoMo/>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2017

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH