

rf
en?

en ist

Wärme, son-
durch die UV-
indem die
trocknen von
öpfchen för-

n Laufschu-
nung gehen
ntaminiert?
t der Sport-

davon aus-
am Boden
Natur keine
finden sein
gesetzt alle
iten Basis-
der Auswurf
en sollte in
tuch und
kt am Boden
sportbeklei-
eine Viren
an wird di-

uf öffentli-
e während
sucht wer-

an Flächen
ere Men-
riffen ha-
h theore-
s ist keine
ische
nauso in

TSALIDIS

Mit Kindern zu Hause Sport machen

Koordination und Muskeln trainieren

Trotz Enge. Wer derzeit mit Kindern in einer Wohnung ausharren muss, der merkt schnell: Sie haben einen großen Bewegungsdrang. Das weiß auch Barbara Fastner, Bundeskoordinatorin für Fitness und Gesundheitsförderung bei der ASKÖ: „Mindestens eine Stunde pro Tag sollten Kinder ab dem Schulalter aktiv sein. Jüngere hingegen bewegen sich meist ausreichend, wenn sie die Möglichkeit und Anreize dazu bekommen. Das ist wesentlich für ihre körperliche, geistige und soziale Entwicklung.“

Als Turngeräte können Alltagsgegenstände dienen: Wäscheklammern, Teddybären oder Plastikbecher. Man kann z.B. um die Wette Socken aufhängen, so Fastner: Jeder bekommt eine andere Kluppen-Farbe – wer hat am Ende die meisten Socken auf der Leine?

Oder kann man Tiere nachmachen: Schlange, Pferd, Frosch, Ente. Dabei werden Koordination und Muskeln trainiert. Eine etwas verschärfte Variante ist der Packesel: Das Kind balanciert einen Teddy



ASKÖ / PODIWINSKY

**Hüpfen, krabbeln, tanzen –
und alles auf engstem Raum**

oder eine Schachtel auf dem Rücken, während es auf dem Boden krabbelt.

Gerade bei Volksschulkindern kann man Lernen und Bewegung gut kombinieren. Wie viel ist drei mal vier? Das Kind muss zwölfmal hüpfen oder den Humpelmann machen. Auch das Buchstaben-Lernen geht mit Bewegung leichter. Jeder setzt sich auf den Boden, hält die Füße in die Höhe und zeichnet ein A oder ein Z in die Luft.

„Turnen Sie mit Ihren Kindern und staunen Sie, wie freudvoll gemeinsames Bewegen ist“, rät Fastner den Eltern. Mehr Tipps für Familien gibt es auf den Internetseiten von ASKÖ, Hopsihopper und Sportunion.

UTE BRÜHL