

Bewegungsräume sind Lernräume

Kinder brauchen Raum zur Entfaltung ihrer Möglichkeiten

Ausgehend von dem Problem des Bewegungsmangels in der heutigen Gesellschaft und deren negativen Auswirkungen thematisiert dieser Beitrag Bedeutung, Voraussetzungen, Möglichkeiten und Chancen vielseitiger Bewegungserfahrungen von Kindern und Jugendlichen. Gestützt auf Erkenntnissen der modernen Hirnforschung wird der Frage nachgegangen, welchen Einfluss Bewegung und Raumerfahrung auf die kindliche Entwicklung haben. Davon ausgehend werden kindliche und jugendliche Bewegungsräume und deren unterschiedlichste Ausprägungsformen im privaten, halböffentlichen und öffentlichen Bereich kritisch betrachtet. Alternative Konzepte zur schulischen Bewegungsförderung, wie die „Bewegte Schule“ oder das „Lernen auf Rädern“ wird ebenso breiter Raum gewidmet, wie die Förderungen sogenannter Alltagsbewegungen.

Zu unserer Natur gehört die Bewegung. Die vollkommene Ruhe ist der Tod.
Blaise Pascal (1623-62)

1 Ausgangssituation Bewegungsmangel

Bevor man auf den Begriff des Bewegungsmangels näher eingeht, sollte man sich dem Phänomen menschlicher Bewegung eingehender widmen. Menschen können Ortsveränderungen vornehmen, sich also fort“bewegen“ oder nur Teile ihres Körpers, ohne lokomotorischen Effekt, bewegen. Beiden Formen ist die Aktivität der Skelettmuskulatur immanent, welche zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruhe. Bewegung hängt also mit der koordinierten Kontraktion von Muskelfasern zusammen, die verschiedene Arten von Intensitäten erreichen kann. Man kann kurz und schnell oder langsam und ausdauernd Laufen, auf einen Berg gehen, eine Wand hochklettern, schwere Lasten heben, Gegenstände werfen, Maschinen bedienen oder eine Skulptur entwerfen. All das gelingt dem Menschen durch seine motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die er durch körperliches Wachstum, Lernen und Üben ausbilden kann. Der Grad der Ausprägung hängt, mehr als alles andere, direkt mit dem Übungs- oder Trainingsprozess zusammen. Wie alle biologischen Systeme passt sich auch der menschliche Körper jenen Reizen an, denen er ausgesetzt ist. Kurz nach Reizsetzung kommt eine Phase der Ermüdung die, bei entsprechender Erholung, überschießend zu einer Funktionsverbesserung führt. Dies gilt gleichermaßen für Muskeln, Sehnen und Bänder, Knochen und Knorpel, Herz und Blut, sowie besonders für das Gehirn. Damit die Reize aber überhaupt wirken können, müssen sie eine gewisse Stärke, einen sogenannte Reizschwelle überschreiten. Ohne ausreichende Stimuli, adaptiert er sich auch an diese Situation, indem seine Strukturen atrophieren, sich also zurückbilden¹. Besonders deutlich wahrzunehmen ist dies nach dem Tragen eines Gipsverbandes. Bereits wenige Tage der Immobilität genügen, um eine Abnahme des Muskelumfanges messen zu können.

Chronischer Bewegungsmangel von Kindern gilt heutzutage als allgemein anerkanntes Problem. Übergewicht und Adipositas nehmen rasant zu. Stoffwechselerkrankungen die früher nur bei Erwachsenen auftraten, wie der Typ II Diabetes², findet man immer mehr auch bei Kindern. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten belasten nicht nur das Gesundheitssystem als tickende Zeitbombe, sondern natürlich auch die Familien und die Kinder selbst. Rückenbeschwerden bei Kindern aufgrund von Fehlhaltung bis hin zu Haltungsschäden treten ebenso immer häufiger auf. Es besteht ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem motorischen Aktivitätsniveau von Kindern und negativen gesundheitlichen Entwicklungen³. Grundschulkindern bewegen sich durchschnittlich eine Stunde täglich, wobei vier bis fünf Stunden aktive Bewegung pro Tag sinnvoll sind. Äußerst signifikant ist die Korrelation zwischen jener Zeit, in der Kinder frei spielen und der Zahl von übergewichtigen Kindern. In den vergangenen 20 Jahren hat sich die freie Bewegungszeit

halbiert und in derselben Zeit hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder verdoppelt⁴. Die Tatsache, dass Lern- und Verhaltensstörungen ebenso stark steigen legt einen Zusammenhang zum Phänomen des Bewegungsmangels nahe. Es gibt kaum eine/n Pädagogen/in die nicht über die steigende Zahl der oben genannten negativen Auffälligkeiten berichten könnte. Diese Problematik zieht sich vom Kindergarten, über die Volksschule bis hin zur Hauptschule und Gymnasium. Ebenso erfährt man in regelmäßigen Abständen von den bundesweiten Klagen der Stellungskommissionen über den sich stetig verschlechternden körperlichen und psychischen Zustand der Grundwehrdiener. So ist bereits ein Viertel der steirischen Stellungspflichtigen untauglich und lediglich 20 Prozent sind ohne jede ärztliche Diagnose⁵. Bundesweit scheint sich diese Einschätzung zu bestätigen⁶. Dies ist umso bemerkenswerter, da die Bewegungsangebote für Kinder heutzutage mannigfaltiger sind als noch für die Generationen davor. Hervorzuheben sind dabei diverse Trampolinanlagen⁷, rollende Geräte⁸, Rückschlagspiele⁹ oder auch zahlreiche Klettermöglichkeiten¹⁰ um nur einige zu nennen. In sehr vielen österreichischen Städten und Gemeinden werden darüber hinaus sogenannte Ferienspiele¹¹ in den Sommermonaten angeboten, die meistens auch Bewegungsangebote beinhalten. Daher scheint es geradezu paradox, wenn heutzutage von einer Welt mit ständig wachsenden Bewegungseinschränkungen gesprochen wird.¹² Gesellschaftspolitische Relevanz erreicht dieses Phänomen vor allem auch durch die steigende Medienpräsenz, sodass der Druck auf die Politik zur Problemlösung zunimmt. Laging fasst einige Schlagzeilen zusammen¹³: „Dick, krank und unbeweglich“, „Kinder sind Bewegungsmuffel“, „Generation von Bewegungskrüppeln“, sowie „Fett, faul und fernsehsüchtig“.

Man ist sich auch bereits einig, dass nur interdisziplinäre Ansätze Erfolg versprechend sind. So arbeiten Experten aus der Medizin, der Sport- und Ernährungswissenschaft, der Psychologie, Soziologie und der Pädagogik an einer nachhaltigen Verbesserung des Status quo.¹⁴ Immer mehr gesicherte Erkenntnisse aus den genannten Wissenschaftsbereichen führen langsam zu einem Paradigmenwechsel, sowohl im Gesundheitsbereich wie in der Bildungslandschaft und daher unmittelbar auch im Schulsport, dem eine maßgebliche Funktion zur Lösung der Probleme zugeschrieben wird. Der, noch immer teilweise tradierten, Unterrichtsauffassung von Turnvater Jahn¹⁵ scheint der Boden unter den Füßen wegzurutschen. Sehr vielen Kindern fehlen bereits die motorischen Voraussetzungen um die klassischen Übungen wie Klimmzüge und Hüftaufschwung am Reck oder die Rolle rückwärts durchführen zu können. Würde man Letztere bei allen Kindern verlangen wären zahlreiche Verletzungen der Halswirbelsäule vorprogrammiert. Daher ist die Sportpädagogik gefordert, im Unterricht sehr stark zu differenzieren, wobei der Gesundheitsaspekt gegenüber dem reinen Leistungsdenken, welches im Vereinssport dominiert, in den Vordergrund rückt. Das Beharren auf klassischen Turnübungen führt zwangsläufig zu Frustration bei Kindern und Lehrern und einer Abwendung vom Sport an sich. Es gibt deshalb Ansätze durch vermehrten Einbau von Trendsportarten den Kindern die Freude an der Bewegung zurück zu bringen. Man muss den Kindern auf diesem Weg ein Stück entgegen gehen. Dies hat eine hohe Bedeutung vor allem bei den 10 bis 14 Jährigen. Zahlreiche Studien belegen, dass sich mit zunehmendem Alter die Bewegungszeit ohnehin drastisch verkürzt¹⁶.

Leider verfallen immer wieder Pädagogen/innen in stark veraltete didaktische Muster die einer modernen Unterrichtsgestaltung völlig widersprechen. Erst kürzlich ist dem Autor ein abschreckendes Beispiel völlig unreflektiertem pädagogischen Handelns zugetragen worden. Eine empörte Mutter berichtet¹⁷:

„Mein Sohn ist Legastheniker und hat die erste Klasse Volksschule gerade abgeschlossen. Das Schuljahr verlief im Prinzip ohne besondere Vorkommnisse, bis ich erfuhr, dass er im Zeugnis in Lesen und Schreiben ein Befriedigend bekommen würde. Ich erkundigte mich bei seiner Lehrerin nach dem Grund dieser Note und erfuhr, dass er eben zu langsam sei und viele Fehler mache. Zufällig habe ich dann anlässlich einer Geburtstagsfeier eines Klassenkameraden erfahren, wie es meinem Sohn im Verlauf seiner 1. Klasse Volksschule ergangen ist. Da er aufgrund seiner Legasthenie beim Abschreiben von der Tafel häufig Probleme hatte und sehr langsam war, musste er, während die anderen Kinder Pause hatten (herumtoben durften sie ohnehin nicht), auf seinem Platz sitzen bleiben und alles nachschreiben bis er fertig war. Dies dauerte meist bis zur nächsten Stunde. Ein ganzes Schuljahr lang! Dies war für ihn schon normal und deshalb hat er sich nie beschwert. Die Die

Schulleiterin verstand meine Aufregung genau so wenig. Ich wollte nicht die übergeordnete Schulbehörde einschalten, da mir das Ganze sehr unangenehm war. Ich verstehe nicht, wie es das heutzutage noch geben kann, wo doch die Bedeutung von Bewegungsreizen für die Kinder allgemein bekannt ist.

Da wir über einen weiteren Wohnsitz in einer anderen Gemeinde verfügen, werde ich meinen Sohn, gemeinsam mit seinem jüngeren Bruder, nun dort zur Schule schicken."

Es wird später noch auf die Aussagen des Lehrplanes zu dieser Problematik eingegangen werden, die der Haltung so einiger Pädagogen/innen diametral gegenüber stehen.

2 Raum und Bewegung in der Gesellschaft

In einer empirischen Studie sprechen Moegling/ Ninke (2001) in Anlehnung an frühere Untersuchungen davon, Bewegungsräume nicht nur physikalisch-räumlich und funktionell zu betrachten. Bewegungsräume sind mit Identität besetzte sozialökologische Möglichkeiten und sind sehr stark mit Emotionen, Hoffnungen, Wünschen und Ängsten verbunden. Andere Ergebnisse machen deutlich, wie regelmäßig zur Verfügung stehende Bewegungsräume mit Lebenschancen verknüpft sind und wie deren Explorierbarkeit die Identitätsfindung von Kindern und Jugendlichen beeinflusst¹⁸. So wird immer wieder die Divergenz von institutionalisiertem Sport und Bewegungskultur in gewachsenen, sozialen Räumen thematisiert. Sport und Leistung bieten zwar die Möglichkeit sich in Konkurrenz zu beweisen und sich psychomotorisch als auch sozial zu entwickeln, dennoch scheint eine gewisse Verdrängung der natürlichen Bewegungsräume stattzufinden. Das könnte eine Vernichtung wertvoller Erfahrungsgelegenheiten zur Folge haben. Zahlreiche Bestrebungen laufen deshalb darauf hinaus, derartige Einengungen wieder aufzulösen und Alternativen anzudenken, um adäquate Spielräume zu nutzen¹⁹.

Parallel dazu sollte beachtet werden, dass man sich das Verständnis des Raumes vor allem durch Bewegung, gekoppelt mit allen Sinnesempfindungen, aneignet. Dabei wird nicht nur der Raum an sich wahrgenommen, sondern man sieht sich auch immer selbst in dem Raum. Ob eine gewisse Leistung erbracht werden kann, oder man sich in einem bestimmten Raum gerne aufhält, wird sehr stark vom vorherrschenden Raumklima bestimmt. Die sogenannte körperliche Resonanz lässt einem die Akustik und Lichtverhältnisse, Temperatur oder Belüftung wahrnehmen und führt über Rückkoppelungsmechanismen zu Wohlbehagen oder Unwohlsein²⁰.

Es ist also nicht unerheblich auf welche Raumbeschaffenheit bewegungswillige Menschen stoßen und eher zur Bewegung angeregt oder abgehalten zu werden. Bauliche Gegebenheiten können somit entscheidende Faktoren für die Qualität und Quantität körperlicher Bewegung sein. Daher ist auch die Politik gefordert, durch Schaffung und Gestaltung von bewegungsfördernden Bedingungen, die Gesellschaft zu Bewegung zu motivieren. In zahlreichen europäischen Städten wird das Radfahren aus diesem Grunde insofern gefördert, als man entsprechende Radrouten anlegt und ein System von Leihrädern installiert, sogenannte „Citybikes“, die man an bestimmten Stellen bekommt und ebenso leicht wieder abstellen kann²¹. In Holland etwa ist Radfahren traditionell weit verbreitet. Dennoch werden immer wieder Anstrengungen unternommen, das hohe Niveau zu erhalten und sogar zu erhöhen²². „Mit einem Anteil von 29% an allen Wegen ist das 'fiets' im niederländischen Verkehrsgeschehen nicht zu übersehen. Auch Radverkehrsanteile über 40% und bei Kurzstrecken über 50% sind keine Seltenheit. Das ist weniger Folge von Topografie oder Tradition, sondern vielmehr Ergebnis langjähriger politischer Entscheidungen pro Fahrrad und konsequenter Verbesserungen des Radverkehrssystems in Stadt und Region. Als Fahrradland Nummer Eins, in dem vor allem seit 1990 systematisch neues Wissen generiert, verbreitet und umgesetzt wird, verfügen die Niederlande bzgl. fahrradgerechter Infrastruktur über ein ausgefeiltes Instrumentarium und sind anderen Ländern hinsichtlich Know-how und Erfahrung deutlich voraus – mit einem Qualitätsniveau, dass weit über die in Deutschland üblichen Standards hinaus geht²³.“

Natürlich müssen zur Restrukturierung, Erhaltung und Schaffung adäquater Bewegungsräume oft erhebliche finanzielle Ressourcen bereit gestellt werden. Andererseits bestätigen

Gesundheitsexperten immer wieder, dass Investitionen in die Prävention langfristig günstiger sind als teure medizinische Behandlungen. Dass hier noch sehr viel zu tun ist, belegt eine Studie der Bundessportorganisation wonach 60 Prozent der Bevölkerung körperlich inaktiv sind. Von den verbleibenden 40 Prozent der Aktiven bewegen sich wiederum nur 18 Prozent mehr als drei Mal pro Woche im Sinne der schon erwähnten Reizsetzung²⁴. Dabei ist gesellschafts- und gesundheitspolitisch gesehen unter körperlicher Aktivität nicht nur Bewegung unter sportlichem Gesichtspunkt zu sehen, sondern es geht vor allem darum den Alltag mit einer gewissen Bewegungshäufigkeit und moderaten Bewegungsintensität anzureichern.

3 Die Bedeutung von Bewegung und Raumerfahrung für die kindliche Entwicklung

Was benötigen Kinder für ihre ganzheitliche gesunde Entwicklung? Liebe? Zuneigung? Geborgenheit? Verständnis? Freiheit? Aufmerksamkeit? All das ist sicher zutreffend. Kinder brauchen aber auch viel Raum, Zeit den Raum zu nützen und Gelegenheiten für spielerisches Experimentieren mit Bewegungen²⁵.

Bewegung ist jene pädagogische Schiene in der Kinder Erfahrungen über sich selbst, über ihre soziale und materiale Umwelt machen und dabei lernen, sich adäquat einzuschätzen und entwickeln so die Voraussetzungen für Selbstsicherheit und Selbstvertrauen.²⁶ Doch die heutigen Lebensumstände von Kindern und Jugendlichen verhindern diese positiven Entwicklungsanreize. Wo sich früher noch Kinder auf Wiesen, in Höfen und Parkanlagen ihren Bewegungsdrang in selbst organisierter Form stillen konnten, herrscht heute oft gähnende Leere. Zu sehr geht der informelle Charakter spontanen Spielens verloren, da die Freizeit der Kinder von den Eltern durchorganisiert wird²⁷.

Die Zunahme der DINKS (double income no kids) Paare oder Einkindfamilien lässt uns in eine Richtung abgleiten, wo es für Kinder immer schwieriger wird sich ihre Freizeit unter Gleichaltrigen spontan zu gestalten, da es sie in der unmittelbaren Wohnumgebung nicht, oder in zu geringer Zahl gibt. Davon betroffen sind vor allem Kinder bis zum zehnten Lebensjahr die noch nicht über eine ausreichende Mobilität verfügen.

Neuere Studien bestätigen diese Einschätzung und deuten darauf hin, dass diese veränderten Lebensumstände den Bewegungsumfang im freien Spiel der Kinder auf ein Mindestmaß beschränken²⁸. Erschwerend kommt immer wieder der Entfall der Sportunterrichtsstunden hinzu und wenn man jene Unterrichtseinheiten dazu rechnet, die aus trainingswissenschaftlicher Sicht nicht geeignet sind ausreichende Entwicklungsreize zu setzen, so gelangt man zu einer sehr dramatischen Gesamtsituation, die nicht zuletzt zu ausgeprägter Ruhelosigkeit und Konzentrationsmangel bis hin zu ausgelebter Aggression bei Kindern und Jugendlichen führt²⁹.

3.1 Funktionale Bedingungen von Bewegung

Bewegung alleine ist also kein Selbstzweck, sondern erfüllt wichtige Bedingungen zur psychomotorischen Entwicklung. Eine Einteilung aus anthropologischer Sichtweise nimmt Grupe (1982) vor und betont dabei auch die unterschiedliche Gewichtung der beschriebenen Dimensionen der Bewegung im Verlauf der Kindheit³⁰:

1. Die *instrumentelle* Bedeutung der Bewegung erkennt man daran, dass man dadurch einen Zweck erreichen kann, wobei dies nicht nur im Leistungssport zu Tage tritt, sondern auch im informellen Sport. Beispielsweise möchte ein Mädchen gerne Kontakt zu einem sportlichen Jungen aufnehmen und beginnt zu laufen, da dies der Junge ebenfalls macht.
2. Die *wahrnehmend-erfahrende* Bedeutung der Bewegung ergibt sich aus der Möglichkeit seinen eigenen Körper kennen zu lernen, oder Erfahrungen über Materialien zu sammeln: Beim Heben eines Astes lernt man nicht nur seine Oberfläche kennen, sondern erfühlt auch dessen Gewicht.
3. Die *soziale, kommunikative* Bedeutung der Bewegung wird verdeutlicht, wenn über Bewegung eine Beziehung zu anderen Menschen aufgebaut wird: Im Park organisieren sich Kinder zu einem Fußballspiel und freunden sich an.

4. Bei der *personalen* Dimension der Bewegung entwickelt sich ein Bild von sich selbst indem man seine Fähigkeiten kennen lernt.

Funke-Wieneke unterscheidet in ähnlicher Weise vier verschiedene Funktionen von Bewegung³¹:

1. Die instrumentelle Funktion erfahren Kinder bei intensiven, vielfältigen und anspruchsvollen Bewegungen.
2. Die soziale Funktion zeigt sich im empathischen Einfühlungsvermögen um die Bewegungen anderer mitempfinden und ihnen helfen zu können.
3. Bei der symbolischen Funktion ist körperliches Ausdrucksvermögen gemeint, Übernahme von Rollen und Bewegungswahrnehmung auf einer abstrakteren Ebene, wie sich Sachverhalte vorstellen zu können.
4. Die übergeordnete sensible Funktion zielt auf die Ausbildung des „Ichs“. Der Körper wird als „gespürtes Objekt“ wahrgenommen.

Bei beiden Modellen ist Bewegung ein Instrument zum Erleben und Erfahren seines Körpers und seiner Um- und Mitwelt. Bewegung ist notwendig für die motorische, soziale, emotionale und kognitive Entwicklung des Kindes³².

3.2 Bewegung und kognitive Entwicklung/ Macht Bewegung klug?

Die Bedeutung von Bewegung auf die kognitive Entwicklung zeigen Untersuchungen aus der Hirnforschung. Ging man vor einigen Jahrzehnten noch davon aus, dass die Durchblutung im Gehirn nicht durch muskuläre Belastungen beeinflusst werden könne, und, aufgrund ihrer Bedeutung für den Organismus, kontinuierlich sei, zeigten Hollmann und Strüder, dass selbst geringste Intensitäten, wie das Bewegen von Fingern, im menschlichen Gehirn bereits zu einer messbaren Durchblutungssteigerung führten³³.

Die Neurowissenschaften³⁴ beschreiben, wie sich die Strukturen des Gehirns bilden und wie im Laufe der Entwicklung bestimmte Funktionen ausgebildet werden. Entscheidend dabei ist die Qualität der, von den Sinnesorganen, aufgenommenen Reize. Da die Motorik in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle spielt sind ausreichende Bewegungs- und Sinneserfahrungen für die Ausbildung von Denkstrukturen und Wahrnehmungsleistungen unabdingbar³⁵. Das Neugeborene verfügt über Milliarden von Neuronen die ihre Funktionstüchtigkeit aber erst nach ihrer Verknüpfung erreichen. Durch vielseitige Sinnestätigkeiten in der Kindheit wird die Plastizität des Gehirns zusätzlich angeregt, sodass die neuronalen Verbindungen an den sogenannten Synapsen immer komplexer werden. Die Reizaufnahme durch die Sinnesorgane wird in elektrische und chemische Aktivität übersetzt, die schlussendlich zur wichtigen Differenzierung des Gehirns führt. Wie überall in biologischen Systemen gilt auch hier das Prinzip „Use it or lose it“. Da in diesem Beitrag vor allem der Einfluss der Bewegung im Raum auf die kindliche Entwicklung behandelt wird, handelt es sich bei den angeführten Reizen vorwiegend um physikalische Phänomene wie Schwung, Gleichgewicht, Beschleunigung, Trägheit, oder Schwerkraft die ihren Ausdruck im Schaukeln, Rutschen, Balancieren, Klettern, Rollen usw. finden³⁶.

Der Begründer der kognitiven Entwicklungspsychologie Jean Piaget (1896 – 1980) sieht den Schlüssel jedes Erkenntnisgewinnes in den elementaren Tätigkeiten des Kindes. Er beschreibt die Bedeutung materialer Erfahrungen anhand von präzisen Beobachtungen seiner eigenen drei Kinder in den ersten 18 Monaten und schließt daraus, dass sich theoretisches Denken allmählich über reflexhafte Erlebnisse und Konditionierungen in praktischen Handlungen ausbildet und gliedert die Entwicklung von Intelligenz und Denken in fünf Stufen.³⁷ Der zeitliche Rahmen erstreckt sich dabei von den ersten Lebensmonaten bis ungefähr elftem Lebensjahr, wobei ausgehend von reinen Sinneswahrnehmungen (Sensomotorik) in fließenden Übergängen immer abstraktere Denkmuster angewendet werden. Diese beginnen erst ab dem siebenten Lebensjahr und zwar dann, wenn das menschliche Gehirn Kenntnis über seinen Körper, der Welt und der physikalischen Kräfte besitzt. Somit ist es für Kinder notwendig sich sieben oder acht Jahre zu bewegen und zu spielen, um jene

sensomotorischen Fähigkeiten zu entwickeln, die als Grundlage für seine intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung dienen können³⁸.

Macht also Bewegung tatsächlich klug? In der Wissenschaft gibt es heute einen Konsens darüber und, dass der Mensch das Ergebnis von Wechselwirkungen seiner Erbanlagen mit der Umwelt ist. Jedes Erlebnis und jede Erfahrung ist in gewisser Weise Teil eines Lernprozesses, welcher das menschliche Verhalten stark beeinflussen kann. Kinder verhalten sich dabei wie Wissenschaftler. Sie experimentieren mit Bewegungen, Materialien und Verhaltensweisen und speichern jene Erfahrungen im Gehirn ab die ihnen nützlich sind. Sie können aufgrund ihres Gedächtnisses immer wieder auf diese Informationen zurück greifen und von dem angesammelten Wissen profitieren. Später können sie abstrahieren und Erfahrungen auf andere Situationen übertragen. Bewegung und Denken sind also derart eng im Gehirn miteinander verknüpft, dass beides nicht voneinander getrennt werden kann³⁹.

In Norwegen wurde, auf der Basis derartiger Erkenntnisse, der Lehrplan der Grundschule 1997/98 dahingehend geändert, dass fortan Spiel- und Sinneserfahrungen besonders gefördert werden⁴⁰.

Betrachtet man den österreichischen Lehrplan der Volksschule so wird hier ebenso auf eine ausreichende tägliche Bewegungszeit der Kinder hingewiesen. Dem ausgeprägten Bewegungsbedürfnis ist durch entsprechende Gestaltung des Klassenraumes Rechnung zu tragen. Weiters wird explizit angemerkt, dass in einer Vielzahl von Lernsituationen kein Sitzzwang erforderlich ist und gymnastische Übungen und Spielformen im Rahmen vom Schulkurzturnen einzubauen sind. Besonders erwähnt wird erfreulicherweise die ausreichende Bewegungs- und Spielzeit für langsame und lernschwache Kinder. Somit bräuchte man nur auf die gesetzlichen Regelungen zu achten, um all die wissenschaftlichen Erkenntnisse in die Schulpraxis einzubringen⁴¹.

4 Bewegungsräume der Kinder

4.1 Das familiäre Umfeld

Bis zum Eintritt in den Kindergarten oder Kinderkrippe liegt die Betreuung der Kinder vorwiegend in privaten Händen. Entweder die Eltern/Erziehungsberechtigten/Großeltern kümmern sich um das Wohlergehen der Kleinsten oder die Betreuung obliegt Tagesmüttern. In den meisten Fällen kann nicht von hochwertigen pädagogischen Kenntnissen ausgegangen werden und so ist eine entsprechende Förderung der Kinder eher dem Zufall überlassen. Unbestritten ist der wesentliche Einfluss den alle Beteiligten in dieser sensiblen Entwicklungsepoche ausüben. Die Spannbreite erstreckt sich von mit Angst besetzter Fürsorge bis hin zu äußerst übermotivierten Eltern und Erziehungsberechtigten, die die Kinder völlig überfordern. Ebenso unterscheiden sich die räumlichen Voraussetzungen innerhalb unserer Gesellschaft deutlich. Im Idealfall haben die Kleinkinder genügend Bewegungsraum, wie ein eigenes Zimmer, um die bereits erwähnten elementaren Bewegungserfahren wie Schaukeln, Rollen, Balancieren, Klettern, Rutschen, etc. in spielerischer und interaktiver Form zu machen. Noch besser wäre es natürlich, wenn die ganze Wohnung oder das Eigenheim genutzt werden kann. Mit Alltagsmaterialien wie Matten, Pölster, Decken, Schnüre, Bretter, Schachteln kombiniert mit diversen Sitzmöbeln und Tischen lassen sich mit wenig Aufwand hervorragend kleinkindgerechte Bewegungslandschaften bauen. Dazu benötigt man bloß ein wenig Fantasie und einer kinderfreundlichen Grundeinstellung.

Im Freien bieten sich ebenfalls, je nach örtlichen Gegebenheiten mannigfaltige Aktivitäten an, wobei auf die jahreszeitlichen Besonderheiten hingewiesen werden muss. Prinzipiell kann davon ausgegangen werden, dass es bei entsprechender Kleidung kaum Einschränkungen gibt. Frühling, Sommer und Herbst lassen gleichermaßen alle Möglichkeiten offen. Beispielhaft seien für Kleinkinder geeignete Bewegungsformen erwähnt⁴²:

Im Krabbelalter können die verschiedensten Bodenbeschaffenheiten (vor allem die Wiese und der Sandkasten) erschlossen werden. Es spricht aber auch gar nichts gegen ein – beaufsichtigtes – Planschbecken, wo wertvolle Erfahrungen mit dem kühlen Nass gemacht und die später im Schwimmunterricht wieder genutzt werden können. Wasserspritzer ins Gesicht machen den Kindern dann nichts mehr aus.

Sobald die Kinder gehen können eröffnet sich ihnen eine völlig neue Welt. Vor allem das Barfußlaufen sei hier besonders hervor gehoben, ermöglicht es doch eine gänzlich andere Qualität der Kontaktaufnahme mit der Umwelt. In späterer Folge können all jene Fertigkeiten erlernt werden die ein Leben lang erhalten bleiben, wie das Schwimmen oder Radfahren. Im Winter bieten das Rodeln oder Bobfahren vielfältige Erlebnismöglichkeiten.

4.2 Bewegungsbedingungen im Kindergartenalter

Der Kindergarten stellt eine wesentliche Ergänzung zur familiären Kindererziehung dar. Das Kind findet Kontakt zu Gleichaltrigen, es erhält vielfältige Möglichkeiten und Anregungen, neue Erfahrungen zu machen, die weit über die seines familiären Umfeldes hinausgehen. Als erste öffentliche Erziehungsinstitution hat der Kindergarten die Chance, auf vorhandene Benachteiligungen, wie zum Beispiel Bewegungseinschränkungen, einzuwirken⁴³.

In diesem Zeitraum erhöht sich der Bewegungsradius der Kinder beträchtlich, wobei dem Bewegen im Freien eine besondere Bedeutung beigemessen wird. Kinder erforschen gerne ihr unmittelbares Wohnumfeld in Form von kleinen Ausflügen, wobei natürlich entsprechende Ablenkungen und Spielformen eingebaut werden müssen. Dafür sind Bänke, Brücken (Steine ins Wasser plumpsen lassen) oder markante Aussichtspunkte geeignet. Kleine Erfrischungen und Belohnungen lockern so eine „Wanderung“ auf. Kleine Steine, Hölzer oder Kastanien können auf Ziele gerollt oder geworfen werden. Das Überqueren von Zäunen und Bänken in unterschiedlichster Form macht jedem Kind Spaß. Vor allem das sichere Landen nach einem Sprung von einer Erhöhung ist eine besondere Sensation im wahrsten Sinne des Wortes. Erste spielerische Erfahrungen im Schnee, wie Schneemann bauen, -burg bauen, Schneeballschlacht etc. gehören natürlich auch dazu. Moderne Kindergärten verfügen meist über ausreichend eingerichtete Bewegungsräume die den Anforderungen moderner Bewegungserziehung entsprechen, sowie Möglichkeiten die oben angeführten Outdooraktivitäten durchzuführen. In den letzten Jahren sind begrüßenswerte Initiativen entstanden, wie der „Bewegte Kindergarten“ oder „Bewegungskindergarten“ mit ihren hervorragenden Bewegungsangeboten sowie außergewöhnliche Formen wie der „Waldkindergarten“, wo die Kinder einen Großteil ihrer Tageszeit ganzjährig im Freien und in der Natur verbringen⁴⁴.

Die Kenntnis verschiedenster Kinderbetreuungseinrichtungen und der Qualifikation von Kindergartenpädagogen/innen ermuntert in gleichem Maße, wie die Zäsur beim Übertritt in die Volksschule oft deprimiert. Hier prallen sprichwörtlich zwei Welten aufeinander. Plötzlich heißt es für die Kinder bis zu fünf Stunden pro Tag sitzend zu verbringen. Möglichkeiten wie dem entgegen gewirkt werden kann werden im kommenden Teil dargestellt.

4.3 Bewegungsbedingungen im Volksschulalter

Wie bereits besprochen bietet der österreichische Lehrplan der Volksschule die entsprechenden Rahmenbedingungen zur Umsetzung bewegungserziehlicher Inhalte. Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass vor allem in der Volksschule, im Gegensatz zur Sekundarstufe durch das Prinzip des Gesamtunterrichtes größtmöglicher Gestaltungsfreiraum herrscht. Bei einigem guten Willen können die erforderlichen motorischen Entwicklungsreize gesetzt werden. Leider ist die Anzahl jener Klassenlehrer/innen, die wirklich ausreichende Bewegungsumfänge und -intensitäten, sowie koordinativ anspruchsvollere Bewegungsangebote stellen noch immer zu gering. In den letzten Jahren hat sich die Situation insofern gebessert, als immer mehr junge Absolventen/innen pädagogischer Hochschulen den Dienst antreten, die in ihrer Ausbildung auf die geänderten Lebensumstände der Kinder vorbereitet wurden. So gibt es die Möglichkeit an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich eine Schwerpunktausbildung für die Bewegungserziehung zu wählen.

Inhaltlich sind durch die vorhandenen Gruppengrößen, im Gegensatz zu Kindergarten und Hort, dem Bewegungsangebot natürliche Grenzen hinsichtlich der Unterrichtsorganisation gesetzt. Andererseits bieten sich dadurch, vor allem bei Spielen, wieder größere Chancen.

Im Hort und in der Nachmittagsbetreuung besteht die Möglichkeit den motorischen Erfahrungsbereich durch kleinere Gruppen auszuweiten. Rückschlagspiele wie Tischtennis und Badminton, die hohe Anforderungen an Reaktion und Koordination stellen, aber auch

Inlineskaten, Skateboarden oder Waveboarden, Stelzen gehen, Pedalos bis hin zum Einradfahren sind bei entsprechender Betreuung und Aufsicht durchaus möglich. Auch hier ist in der Ausbildung von Freizeitpädagogen/innen und Nachmittagsbetreuern/innen ein erfolgreicher Weg eingeschlagen.

4.4 Bewegungsbedingungen in der Pubertät

Starre 50 minütige Lerneinheiten in der Sekundarstufe und die oft zufällige Aneinanderreihung von Fächern zwingen die Lehrer/innen oft in ein enges organisatorisches Korsett. In diesem Umfeld reduziert sich das Bewegungsausmaß von Schülern/innen weiter, da es kaum einen flexiblen Spielraum für zusätzliche Bewegungsreize gibt. Die Entwicklungsphase der Pubertät mit all ihren Herausforderungen trägt nicht unbedingt zur Besserung der Problematik bei.

Es gibt aber auch Schulen mit besonderen Bewegungsangeboten wie die Sporthauptschulen oder die Skihauptschulen, wo ein qualitativ hochwertiges Programm angeboten wird. Einerseits müssen die Kinder zwar die entsprechenden motorischen Voraussetzungen mitbringen, andererseits werden immer öfters sogenannte Bewegungsklassen angeboten, die ohne Aufnahmetest besucht werden können, da die Schwerpunkte eher im gesundheitsorientierten Bereich liegen.

Da die aktive Bewegungszeit der Heranwachsenden durch die enorme mediale Ablenkung, wie Computerspiele, Spielkonsolen, Internet, Fernsehen, zunehmend eingeschränkt wird, ist es in dieser Lebensphase besonders wichtig, die Kinder an regelmäßige Bewegungsangebote zu binden, da erfahrungsgemäß eine Rückkehr zu einem bewegungsreichen Lebensstil nach jahrelanger Abstinenz sehr schwierig ist. In der Zeit des Erwachsenwerdens gibt es auch die höchste Dropout-Quote in den Sportvereinen, wo ein hoher Prozentsatz nicht den Übergang von den Schüler- und Jugendklassen in die „Allgemeine Klasse“ vollzieht. In vielen Gemeinden existieren zwar eigene Jugendräume, bzw. Jugendzentren, die jedoch eher „Kaffeehauscharakter“ haben und wenig Bewegungsanreize bieten. Mancherorts werden die öffentlichen Frei- und Hallenbäder, sowie Eislaufflächen von den Jugendlichen angenommen, wobei ein entscheidender Faktor dabei die vorherige schulische Nutzung sein dürfte. Haben die Jugendlichen diese Bewegungsräume während ihrer Schulzeit kennen gelernt, nützen sie sie auch später in ihrer Freizeit. Tatsächlich verhält es sich so, dass sich die Teenager durchaus für alternative und „coole“ Sportarten begeistern lassen, wobei anzumerken ist, dass sich der jugendliche Bewegungsraum zunehmend auf die Straße verlagert. Auf dieses gesellschaftliche Phänomen wird noch genauer eingegangen.

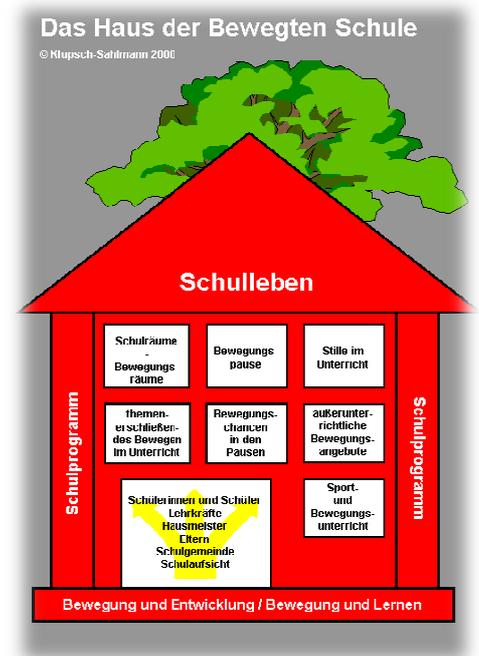
5 Die „Bewegte Schule“

„Das Konzept der Bewegten Schule geht auf den Schweizer Urs Illi zurück. Anfang der 1980er Jahre plädierte er dafür, mehr Bewegung in die traditionelle „Sitzschule“ zu bringen. Seine Begründung bezog sich vornehmlich auf einem Kompensationsgedanken. Mittlerweile findet eine breite Diskussion in der sportwissenschaftlichen und -pädagogischen Literatur über die Bewegte Schule statt. Gerade im Rahmen der Schulprogrammentwicklung und der Autonomisierung der Schulen spielt der Ansatz eine wichtige Rolle. Ursprünglich für den Primarbereich entwickelt, wird in den letzten Jahren mehr und mehr versucht, Elemente einer Bewegten Schule auch im Sekundarbereich zu etablieren“⁴⁵.

Da die Schule einen Bildungs- und Erziehungsauftrag hat und diese unter gesundheitsförderndem Aspekt umgesetzt werden sollen, ist es nur nahe liegend, dass die Begründungsansätze zur Schaffung des Konzeptes „Bewegte Schule“ in diesen Bereichen zu finden sind. Illi argumentierte vorwiegend aus medizinischer Sicht und kritisierte die negativen Auswirkungen des langen Sitzens auf den Bewegungsapparat der Kinder. Mittlerweile kommen noch die Begründungen aus dem Kapitel „Bewegungsmangel“ dazu, welches ja bereits ausführlich diskutiert wurde. Ebenso liegen eindeutige entwicklungs- und lerntheoretische, wie schulprogrammatische Begründungsmuster vor, die sich unter dem Begriff „Schulkultur“ subsumieren lassen⁴⁶.

Im „Haus der Bewegten Schule“ nach Klupsch-Sahlmann⁴⁷ sind die wesentlichen Ansätze gut zu erkennen: Auf dem Fundament von Bewegung und Entwicklung/Bewegung und Lernen und auf den Säulen des Schulprogrammes finden sich unter dem Dach des Schullebens das Tor zur „Bewegten Schule“, welches durch alle Personen, vom Schulwart bis zur Schulleitung geöffnet und betreten wird, sowie die symbolhaften Fenster (Schulräume, Bewegungspausen, Stille, außerunterrichtliche Bewegungsangebote, Bewegungs- und Sportunterricht) die dem Haus ihr Gesicht verleihen.

Ursprünglich war das Konzept der „Bewegten Schule“ auf den Grundschulbereich beschränkt und wird in Österreich auch mit Begleitheften für Eltern, Lehrer/innen und Schüler/innen unter dem Titel *Gesund und Munter* unterstützt. Im Sekundarbereich ist die Aktion *Klug und Fit* zu erwähnen, wo es vorwiegend um den sportmotorischen Bereich geht. Oftmals bezeichnet sich eine Schule auch als *bewegungsfreundliche* Schule oder als *gesundheitsfördernde* Schule und trägt so zur Schärfung ihres Profils bei, indem man Bewegungsklassen führt, die mehr Bewegungs- und Sportstunden in der Studententafel aufweisen.



Sportstunden in der Studententafel

Im Folgenden soll nun auf die wesentlichen Kennzeichen einer „Bewegten Schule“ näher eingegangen werden.

5.1 Spielräume und Interaktion

Kinder erfahren ihre Umwelt vorwiegend motorisch und in spielerischer Form. Mit dieser Erkenntnis ist es nur logisch Kindern diese Spielräume zu geben oder zu überlassen. Wenn man sie läßt spielen Kinder mit allem was sie gerade vorfinden. Sofern sie noch keine negativen Vorerfahrungen mit ihren Bewegungsmöglichkeiten gemacht haben, spielen sie mit Bällen, springen mit dem Seil, klettern über Baumstämme, balancieren über Mauern usw. Haben sie keine Geräte zur Verfügung laufen sie einander nach, hüpfen in aufgemalten Kreisen oder über Linien, oder spielen Verstecken. Dazu müssen sie mit anderen Kindern interagieren, sich mit ihnen auseinander setzen, auf sie eingehen und versuchen ihre Anliegen zu verstehen. Sie lernen dabei auch Kompromisse einzugehen und auf eigene Wünsche und Bedürfnisse zu verzichten. Sie erfahren sowohl das Mit-, als auch das Gegeneinander, Macht und Ohnmacht sowie Kontaktaufnahme und Zurückweisung. Alle beobachtbaren Bewegungen sind in komplexe Handlungen eingebunden die immer mehr sind als bloße Motorik oder messbare Fitness. Anthropologisch betrachtet zeigt sich dabei das menschliche Grundverhältnis zu seiner äußeren Umgebung⁴⁸. Das Konzept der „Bewegten Schule“ beachtet, richtig umgesetzt, all diese Mechanismen um den Kindern jenes Biotop zu bieten, in denen sie optimal gedeihen können.

5.2 Bewegungsorientierte Alltagsräume in der Schule

Nachdem der Rückgang des Umfanges von Alltagsbewegungen evident ist, könnte ein weiterer Ansatz zur Bewegungs- und somit Gesundheitsförderung das Schaffen von Möglichkeiten zur „Veralltäglichung von Bewegung“⁴⁹ sein, um eine Nachhaltigkeit im Bewegungsleben von Kindern zu erreichen. Zur Umsetzung dieser Idee sollten schulische, aber auch außerschulische Räume aus der Bewegungsperspektive heraus so umgestaltet werden, dass bewegungsbezogenes Handeln daraus erwachsen kann. Flure, Foren, Klassenräume und verschiedenste Raumnischen im schulischen Bereich und im außerschulischen Bereich Spielplätze, Ballspielflächen, Wege oder auch Ödland könnten diese Funktion erfüllen⁵⁰.

Interessant erscheint ebenso das Konzept des „WalkingBus“ oder „Pedibus“. In zahlreichen deutschen Städten, aber auch in einigen österreichischen Gemeinden die häufig dem

Klimabündnis angehören, wird der Schulweg selbst zum Bewegungsraum. Dabei begleiten Erwachsene Gruppen von Schulkindern auf ihrem Schulweg und nehmen Kinder an festgelegten Sammelstellen auf. Durch dieses einfache Konzept erreichen die Kinder eine höhere Bewegungszeit und gleichzeitig reduziert man das Verkehrsaufkommen und die Umweltbelastung. Die vorderen zwei bis vier Kinder sind die „Busfahrer“, die letzten beiden Kinder die „Schaffner“. Die Kinder können so Selbständigkeit im Verkehr erlernen, ohne allein zu gehen. Sie bestimmen Tempo und Weg, übernehmen damit im Rahmen ihrer Möglichkeiten Verantwortung und werden selbständiger und sicherer im Verkehr. Die erwachsenen Begleitpersonen sind Ansprechpartner. Sie helfen in schwierigen Situationen und passen mit auf. Die Idee stammt ursprünglich aus Großbritannien, wo sie schon länger erfolgreich an Grundschulen praktiziert wird. Der Grundgedanke war es, die Kinder sicher, d.h. geschützt vor Übergriffen Dritter oder Verkehrsunfällen, zur Schule zu begleiten. Die Initiative entstand, weil mittlerweile ca. 30 % der 6- bis 9-jährigen in Privatautos zur Schule gebracht werden, häufig bei einer Distanz zwischen Elternhaus und Schule von nicht einmal 1000 Metern. Die Passivität der Kinder wurde als einer der Hauptgründe für die steigenden Zahlen an Übergewicht und sogar Fettleibigkeit bei immer jüngeren Kindern ausgemacht.⁵¹ Nicht unwesentlich ist der Aspekt, dass die Kinder auf dem Schulweg durch die gesetzliche Schüler – Unfallversicherung geschützt sind.

5.3 Schaffung von Bewegungsanlässen

Hier geht es vorwiegend darum herauszufinden, welche Orte, Geräte und Materialien einen hohen Aufforderungscharakter zu Bewegung besitzen. Das muss nicht notwendigerweise mit teuren Anschaffungen verknüpft sein, da auch Alltagsmaterialien durchaus diesen Ansprüchen genügen. Man denke nur an Autoreifen, Geländeformen wie Böschungen, Holzbalken, Kisten, Bierdeckel, Tücher und Seile, Bäume etc. Verschiedene Projekte in der Schule könnten dazu beitragen Unterlagen und Anleitungen zu gestalten, wie die verschiedenen Bewegungsräume genutzt werden können. Oftmals verwalten die Schüler/innen ihre Materialien selbst, was gleichzeitig eine hohe Verantwortungsbereitschaft, sowie intensive Kommunikation verlangt und fördert. Bei entsprechenden finanziellen Möglichkeiten können selbstverständlich auch professionelle Geräte, wie zum Beispiel Tischtennistische, Balancescheiben, Tore und Körbe angeschafft und an entsprechenden Stellen installiert werden.

5.4 Bewegtes Lernen

Der eigentliche kognitive Unterricht muß nicht immer im statischen Sitzen stattfinden, wo Sitz- und Tischhöhe oft nicht den Körperproportionen der Kinder entsprechen. Verschiedene Sitzkeile, -kissen, -bälle, „Wackelstühle“, Matten etc. bringen durchaus Bewegung und Dynamik in den Schulalltag. Zu betonen ist die Notwendigkeit eines häufigen Wechsels der Positionen um etwaigen Problemen am Bewegungsapparat vorzubeugen, da viele Kinder nicht mehr an diese Lagen gewöhnt sind.

Ein erfolgreiches Projekt verdient es genauer betrachtet zu werden. Der Gewinner des Gesundheitspreises der Stadt Wien 2008, das GRg 21 hat unter der Leitung von Mag. Jorde die erste Ergometerklasse eingeführt⁵². Eine erste Klasse wurde mit Ergometern ausgestattet und das Projekt wurde vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien wissenschaftlich begleitet. Die Ergebnisse in der Ergometerklasse und den Vergleichsklassen belegen positive Auswirkungen auf Gesundheit und Konzentration⁵³. Es konnte bewiesen werden, dass neben der Verbesserung der metabolischen Werte (Blut, Herz, Atmung, Gewicht usw.), auch die Konzentration und Aufmerksamkeit im Unterricht gesteigert wurden und, dass sich dies auch im Lernerfolg widerspiegelte.

Immer mehr Schulen ahmen seitdem dieses bahnbrechende Konzept nach und gestalten ihre Klassenzimmer zu Ergometerklassen um.

5.5 Bewegungsorientierte Schulfeste

Die pädagogische Praxis lehrt uns schon seit vielen Jahren die Bedeutung projektorientierten Unterrichts⁵⁴. Innerhalb dieser Organisationsform kann eine nachhaltige Bewusstseinsänderung in Richtung Gesundheit, Kreativität und Bewegung erreicht werden.

So können bewegungsorientierte Projekte aus dem zirkensischen Kontext wie Jonglieren, Akrobatik und Kunststücke, sowie sozialintegrative Spiele oder eine einfache „Gesundheitsstraße“ organisiert werden.

5.6 Schulhöfe für den Nachmittag öffnen

Noch in den Bereich der Utopie, jedoch als Vision vorstellbar ist der Gedanke Teile des Schulgebäudes öffentlich zugänglich zu machen, um die Schule tatsächlich zu einem kommunikativen, sozialen und spielerischen Treffpunkt für die Gesellschaft zu machen. In einigen Gemeinden schaffen sich die Kinder und Jugendlichen oft diese Möglichkeiten selbst, indem sie über oder durch Zäune klettern und unautorisiert die Einrichtungen nutzen. Da sie sich jedoch auf diesem Wege nicht mit den Orten identifizieren, achten sie auch nicht auf deren Unversehrtheit. Dies führt zwangsläufig zu Konflikten, die jedoch in einem längerfristigen Verhaltensänderungsprozess, eliminiert werden könnten.

6 Öffentliche Bewegungsräume

An dieser Stelle sollen noch einige Sonderformen von Bewegungsräumen vorgestellt werden, die in der heutigen, sich rasant verändernden, Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnen. Wenn über zu wenig Spielraum für Kinder geklagt wird, so ist nicht primär der Platzmangel gemeint, sondern die Tatsache, dass der vorhandene Raum funktional so festgelegt ist, dass er sich nicht zum Spielen und Bewegen eignet. Dessen ungeachtet gibt es allerdings „Zwischenräume“ die zu Spielorten und Bewegungsräumen umgedeutet werden⁵⁵.

Ariès unterscheidet drei gesellschaftliche Orte, die als europäisches Modell der Kindheit gelten⁵⁶. Er spricht von Familie, Schule und Straße als den privaten Raum, den halböffentlichen Raum und den öffentlichen Raum. Die beiden ersteren wurden bereits näher beleuchtet und nun soll die Straße, die in der Literatur meist verallgemeinert als Verkehrsraum bezeichnet wird, thematisiert werden. Der Verkehrsraum als Bewegungsraum für Kinder ist in den letzten Jahren eingehender erforscht worden. Aus diesen Erkenntnissen geht allerdings hervor, dass das Kind auf der Straße, also im öffentlichen Raum, eher unerwünscht ist und sich die Spiel- und Bewegungskultur im öffentlichen Raum in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt hat. Zunehmend beobachtet man eine Verdrängung der freien Spielformen der Kinder durch sportive Regelsysteme und institutionalisiertem Sport in Vereinen. Man spricht deshalb in der soziologischen, als auch in der sportwissenschaftlichen Terminologie von „Versportung“ der kindlichen Spieltätigkeit. Einerseits wandern diese Aktivitäten also in die Sportvereine, andererseits in kommerzielle Erlebnis- und Funwelten⁵⁷.

Wie elementar das Ausleben des menschlichen Bewegungsdranges ist, sieht man daran wie sich die Kinder und Jugendlichen durch neu entstehende Trendsportarten und -geräte den urbanen Raum als „Bewegungsszenerie“ wieder zurück erobern. Nicht zu unterschätzen ist der Einfluss der neu entstandenen sogenannten „sozialen Netzwerke“ die, via Computer und Internet, eine Katalysatorfunktion für die „Umdeutung“ dieser neuen Bewegungsräume hat. Tricks und Kunststücke mit Trendsportgeräten sind in äußerst kurzer Zeit online gestellt und dienen so als Vorbild für andere Jugendliche. Die Bezeichnungen Streetball und Streetsoccer deuten schon darauf hin, dass sich selbst traditionelle Sportarten wie Fußball und Basketball, als Varianten, wieder auf die Straße zurück begeben.

Skateboarding und Inlineskating sind schon beinahe Klassiker unter den Trendsportarten und Synonyme für die neue Spiel- und Bewegungskultur. Waren zu Beginn noch Wege und Straßen das Betätigungsfeld der „Skaterboys“ so gibt es mittlerweile kaum noch Grenzen. Rampen und Mauern werden ebenso befahren wie Stiegen und Geländer. Im halböffentlichen Raum werden zusätzlich noch speziell angelegte Parks mit Halfpipes und ähnlichem mehr genutzt. Jährlich kommen Neuentwicklungen der rollenden Geräte auf den Markt wie Scooter, Waveboards usw. Charakteristisch, vor allem für das Skateboarden, ist deren männliche Dominanz, der informelle, subkulturelle, Charakter ohne verbandsartige Organisationsstruktur der sich nun schon seit Jahrzehnten hält. Das scheint sehr beachtlich zumal sich viele Trendsportarten schnell etablieren und strukturieren. Dies spiegelt sich auch häufig in der jugendlichen Mode wider, wo man Skaterschuhe, -shirts und -hosen findet.

Ein ganz junger Trend soll noch vorgestellt werden. „Le Parkour“ (Abwandlung vom frz. Parcours, Strecke oder Kurs) bezeichnet eine Sportart bei der bestehende Hindernisse im öffentlichen Raum, fließend, auf kürzest möglichem Weg und auf möglichst spektakuläre Art und Weise überwunden werden. Dazu gehören Mauern, Bänke, Zäune oder Geländer die mit abgewandelten Bewegungselementen aus dem Turnen, wie Flanken, Hocken, Stützüberschlägen oder Salti bewältigt werden. Synonyme dafür sind Streerunning oder Freerunning. In vielen Großstädten hat sich schon eine eigene Szene dafür gebildet, die auch eine eigene Philosophie verfolgt. Dabei geht es nicht um Wettkampfformen, sondern eher um das Tun an sich, sowie um Körperbeherrschung und Selbsteinschätzungsvermögen gepaart mit Kraft, Technik und Ausdauer. Parkour entwickelte sich aus Frankreich, wo der Sohn eines Vietnamkämpfers von seinem Vater die „Méthode naturelle“ gezeigt bekam. Das Überqueren scheinbar unüberwindlicher Hindernisse diente ursprünglich vorwiegend der Flucht. Die Meister des Parkour machen eine Bewegungskunst daraus und bezeichnen mittlerweile sogar Dächer und Fassaden als ihre „Spielplätze“⁵⁸.

Zur Popularität des Parkour tragen Werbespots, Actionfilme, Musikvideos oder selbst erzeugte Videos im Internet bei, wo Elemente des Parkour gezeigt werden.

Für die kleineren Kinder sind in den letzten Jahren neue Varianten von Bewegungsräumen entstanden, die dankbar genützt werden. Erlebnis- und Funparks, bzw. Playlands sind fast ausschließlich im urbanen Raum zu finden und gewinnen immer mehr an Bedeutung für die Freizeitgestaltung. Dabei wird versucht quasi die Natur in die Halle zu bringen, indem zum Beispiel Urwaldsituationen nachgeahmt werden, in denen sich die Kinder erleben und bewegen können. Abgesehen vom fragwürdigen soziologischen Phänomen der Verkünstlichung der Natur, gekoppelt mit bedenklichem Konsumverhalten und Shoppingmentalität - die meisten dieser „Junglelands“ sind an Einkaufszentren angeschlossen - haben die Kinder sehr viele Möglichkeiten, die sich vor allem um das Sich - Austoben drehen. Trampoline und Rutschen sowie diverse Kletterwände ermöglichen den Kindern viele spektakuläre Bewegungserfahrungen. Ebenso können wertvolle soziale Erfahrungen in der Gruppe gemacht werden.

Negativ anzumerken ist die meist schlechte Belüftung, sowie die Gefahr der Reizüberflutung durch künstliche Lichteffekte und lauter Beschallung, bzw. schlechter Akustik. Leider muss man auch beobachten, dass der durchaus hohe Kalorienverbrauch beim intensiven Spielen in wenigen Minuten durch zuckerhaltige Getränke, Naschereien und Junkfood mehr als ausgeglichen wird, wodurch sich leider der Kreis zu den Zivilisationskrankheiten schließt.

7 Schlussbemerkung

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass der Einfluss von Raum und Bewegung auf die kindliche Entwicklung mehrperspektivisch betrachtet werden muss. Bewegung und Spiel, als Mittel die Welt zu entdecken, sind vor allem in den ersten Lebensjahren von großer Bedeutung für die kognitive Entwicklung der Kinder. Mit dem Eintritt in die Schule stehen die motorischen Beanspruchungsformen, im Kontext mit dem Erwerb von sportlichen Fertigkeiten die die Grundlage einer lebenslangen Sportausübung gewährleisten sollen, im Vordergrund. Dazu müssen Bewegungsräume, auch im öffentlichen Raum, geschaffen und erhalten werden, denn sie bieten darüber hinaus hervorragende Anlässe für soziale Lernprozesse, um Kooperation und Konkurrenz, Kommunikation und Fairplay, Sieg und Niederlage oder Überwindung und Anstrengung zu erfahren. Die heutige Gesellschaft, in der die Unterschiede zwischen Stadt und Land immer geringer werden, ist stark gefordert Bewegung und Sport in allen Lebensbereichen zu verankern. Eine besondere Zuwendung sollten diesbezüglich die Jugendlichen erfahren, die immer stärkeren Einschränkungen ihres Bewegungsraumes unterliegen. Hier sind entsprechende Angebote und Konzepte endlich zu realisieren, denn Bewegung ist ein wesentlicher Teil eines gesunden Lebensstils, der von Kindheit an die Menschen ein Leben lang begleiten muss.

Autor:

Manfred Ostermann, Mag., HL

Sportwissenschaftler, Mitarbeiter der PH NÖ, Department 6, Fachbereich Bewegung und Sport, Betreuer im *Vorsorge Aktiv* Programm des Landes Niederösterreich, Referent für medizinische Trainingstherapie in der Weiterbildung med. techn. Fachkräfte, Konsulent der Sportmedizinischen Untersuchungs- und Beratungsstelle (SUB) in Wiener Neustadt.

Anmerkungen:

-
- ¹ Vgl. Paul Haber / Josef Tomasits: Leistungsphysiologie. Grundlagen für Trainer, Physiotherapeuten und Masseur. Wien 2008, S.58ff.
 - ² http://diepresse.com/home/gesundheit/428942/Alarmierend_Immer-mehr-Kinder-mit-Diabetes?from=suche.intern.portal Beim Typ II oder Erwachsenenidiabetes handelt es sich um eine sogenannte Insulinresistenz des Körpers gegenüber seiner eigenen Insulinproduktion. Das für den Zuckereinbau in die Zellen verantwortliche Insulin wirkt also nicht mehr vollständig. Dies kann durch Maßnahmen wie ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung positiv beeinflusst werden.
 - ³ Dass der Aspekt der Fehlernährung ebenso große Auswirkungen auf die so genannten Zivilisationskrankheiten hat ist natürlich bekannt, wobei darauf in diesem Beitrag nicht näher eingegangen wird.
 - ⁴ Vgl. Dieter Breithecker, Sportpädagoge und Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung in Wiesbaden in einem Artikel der Kleinen Zeitung vom 27.6. 2011.
 - ⁵ Vgl. Kleine Zeitung vom 16.11.2009. Die Zahlen zeigen einen weiteren alarmierenden Trend. Die Burschen werden immer dicker. Das Durchschnittsgewicht stieg in den letzten zehn Jahren von 71,5 auf 74,4 Kilo - bei annähernd gleichbleibender Körpergröße. Brachten vor zehn Jahren nur drei Prozent mehr als 100 Kilo auf die Waage, so sind es nun bereits 6,5 Prozent. "Dies ist eindeutig eine Folge von Bewegungsmangel und Überernährung", analysiert Wolfgang Gerl, stellvertretender Leiter der Militärmedizin.
 - ⁶ Vgl. http://www.parlament.gv.at/PAKT/VHG/XX/J/J_05046/fnameorig_122628.html Parlamentarische Anfrage
 - ⁷ In fast jedem Garten, wo sich Kinder aufhalten, sieht man diese Sprunggeräte, die mit einem Sicherheitsnetz ausgestattet sind. Genauso findet sich in beinahe jedem kinderreichen Haushalt ein kleines Trampolin.
 - ⁸ Es handelt sich hier um Skateboards, Waveboards, Snakeboards, Xliders, Inlineskates, um nur einige zu nennen. Diese gehören zu den sogenannten Trendsportgeräten und werden, gemessen an den Absatzzahlen der Sportartikelhändler, durchaus häufig genutzt.
 - ⁹ Von Volleyball, Beachvolleyball, Indiacas, Badminton, Speedminton (kann man auch bei windigen Verhältnissen spielen), Softtennis, Tischtennis, Familytennis etc.
 - ¹⁰ Auf fast allen Spielplätzen gibt es bereits kleine Kletterwände und -gerüste, wo Kinder diese elementare Fertigkeit üben können. In zunehmenden Maße gibt es auch Kletterangebote die von Bouldern übers Klettersteiggehen bis hin zum Klettern im Klettergarten reichen.
 - ¹¹ Vertreter von Kommunen organisieren 2 – 3 mal pro Woche, während der Sommerferien, mehrstündige Freizeitangebote für Kinder. Diese bekommen pro Teilnahme einen Stempel in den Ferienpass und werden, bei entsprechend häufiger Teilnahme, mit verschiedenen Preisen belohnt.
 - ¹² Vgl. Renate Zimmer: Handbuch der Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. Freiburg 2010, S.7.
 - ¹³ Vgl. Ralf Laging: Bewegungsräume von Kindern gestalten, in: www.uni-marburg.de/fb21/ifsm/ganztagsschule/.../bewegungsraeume [11.05.2006]
 - ¹⁴ Vgl. Christine Graf, Sigrid Dordel, Thomas Reinehr: Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen. Prävention und interdisziplinäre Therapieansätze bei Übergewicht und Adipositas. Köln 2007. S.5
 - ¹⁵ Friedrich Ludwig Jahn, auch Turnvater Jahn genannt (* 11. August 1778 in Lanz; † 15. Oktober 1852 in Freyburg (Unstrut)), war der Initiator der deutschen Turnbewegung, die von Anfang an mit der frühen Nationalbewegung verknüpft war. Sie war unter anderem mit der Zielsetzung entstanden, die Jugend auf den Kampf gegen die napoleonische Besetzung und für die Rettung Preußens und Deutschlands vorzubereiten. Den ersten Turnplatz schuf er 1811 auf der Berliner Hasenheide. Die von Jahn und seinen Mitstreitern auf dem Turnplatz in der Hasenheide demonstrierten Vorstellungen von der „Deutschen Turnkunst“ sind im heutigen Turnbetrieb noch wiederzufinden, ebenso grundlegende von Jahn eingeführte Begriffe und Bezeichnungen, die Eingang in die wissenschaftliche Terminologie des Gerätturnens gefunden haben. Damit hat Jahn die Grundlagen nicht nur für den Turnbetrieb, sondern zum großen Teil auch für den heutigen Sportbetrieb geschaffen. Das von Jahn begründete Turnen (Geräte, Übungen) entwickelte sich zur heutigen Sportart Gerätturnen.
in: http://de.wikipedia.org/wiki/Friedrich_Ludwig_Jahn [10.08.2011]
 - ¹⁶ Vgl. http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/bewegungsmangel-kinder-werden-zu-faulpelzen_aid_318307.html Bewegungsmangel. Kinder werden zu Faulpelzen [16.07.2008]
 - ¹⁷ Die Mutter, das Kind und die Schule sind dem Autor bekannt.
 - ¹⁸ Vgl. Dieckert/ Koch (2001), Dietrich/ Landau(1990), Koch (1984), Eichberg (2001)in: Klaus Moegling/ Lars Ninke: Spiel- und Bewegungsräume – eine empirische Studie ... in: <http://www.IFBUB.de>. [15.08.2011]
 - ¹⁹ Ebd.
 - ²⁰ Vgl. Rittelmeyer (2002) S.74 in: Laging 2006

-
- ²¹ Öffentliche Fahrradverleihsysteme sind eine Form des Fahrradverleihs, bei dem die Fahrräder in der Regel im öffentlichen Raum oder an öffentlich zugänglichen Stationen zur Verfügung stehen. Diese Systeme werden von Unternehmen oder Kommunen eingerichtet. Die Nutzung der durch derartige Systeme zur Verfügung gestellten Räder eignet sich besonders auf kurzen Strecken im urbanen Raum. Im Gegensatz zu einem eigenen Fahrrad muss sich der Nutzer nicht um die Wartung, Abstellung und Sicherung des Fahrrads kümmern. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts haben viele Kommunen, insbesondere in Frankreich, derartige Systeme als ein neues öffentliches Mobilitätsangebot und als Mittel zur Förderung des Radverkehrs allgemein entdeckt. Öffentliche Fahrradverleihsysteme finden sich heute weltweit. in: <http://de.wikipedia.org/wiki/Fahrradverleihsystem> [10.08.2011]
- ²² Vgl. Silvia Titze: Wir brauchen Raum und Bewegung, in: <http://gesundeleben.at/lebensraum/gemeinde/wir-brauchen-raum-und-bewegung> [07.08.2008].
- ²³ <http://www.fahrradakademie.de/veranstaltungen/termin.php?id=1557> [10.08.2011]
- ²⁴ Vgl. Titze, 2008
- ²⁵ Sibylle Wanders: Bewegung macht klug. Bewegungsspiele für die Entwicklungsförderung Ihres Kindes. Freiburg Breisgau 2003, S.5.
- ²⁶ Rita Stelli: Die Bedeutung von Bewegung und Sport im Lebensraum Schule. Begründungsversuche für den Ausbau schulischer Bewegungserziehung mit sozialpädagogischer Gestaltung. München 2007, S.4.
- ²⁷ Der Autor ist Vater von drei Söhnen im Alter von 7 – 15 Jahren und verfolgt somit schon seit eineinhalb Jahrzehnten diesen Trend.
- ²⁸ Vgl. Stelli, 2007, S.10.
- ²⁹ Vgl. a.a.O. S.12.
- ³⁰ Vgl. Ommo Grupe, 1982, in: Volker Scheid/ Harald Lange: Trainingslehre. Kursbuch Sport. Wiebelsheim 2003 S.26.
- ³¹ Vgl. Jürgen Funke-Wieneke: Bewegungs- und Sportpädagogik. Baltmannsweiler 2004, S.197.
- ³² Vgl. Verena Oesterheld/ Jürgen Hofmann/ Maren Schimanski/ Martin Scholz/ Helmut Altenberger: Sportpädagogik im Spannungsfeld gesellschaftlicher Erwartungen, wissenschaftlicher Ansprüche und empirischer Befunde. Augsburg 2008, S.19.
- ³³ Michael Ritteser: Bewegung und Lernen. Evaluation: Auswirkungen von Bewegung in der Schule auf Konzentration, Merkfähigkeit und Befindlichkeit. München 2007, S.3.
- ³⁴ [http://de.wikipedia.org/wiki/ Zu den Neurowissenschaften](http://de.wikipedia.org/wiki/Zu_den_Neurowissenschaften) zählt man vor allem die Neurobiologie, die Neurophysiologie, die kognitive Neurowissenschaft und klinisch-medizinische Fächer.
- ³⁵ Vgl. Zimmer, 2010, S.43.
- ³⁶ Vgl. ebd. S.44.
- ³⁷ Vgl. Jean Piaget: Das Erwachen der Intelligenz beim Kinde. Stuttgart 2003, S.35 ff.
- ³⁸ Vgl. Anna Jean Ayres: Bausteine der kindlichen Entwicklung. Die Bedeutung der Integration der Sinne für die Entwicklung des Kindes. Berlin 1998, S.43.
- ³⁹ Vgl. Zimmer 1999 in: Sibylle Wanders: Bewegung macht klug. Bewegungsspiele für die Entwicklungsförderung Ihres Kindes. Freiburg 2003, S.25.
- ⁴⁰ Vgl. Thomas Moser: Ein gesunder Geist in einem geschickten Körper? Hamburg, Köln 2000, S.15ff.
- ⁴¹ Vgl. Lehrplan der Volksschule. BGBl. Nr. 134/1963 in der Fassung BGBl. II Nr. 402/2010 vom 9. Dezember 2010 in: www.bmukk.gv.at > ... > Unterricht und Schule > Lehrpläne [10.07.2011].
- ⁴² Alle Anregungen und Beispiele wurden vom Autor mit seinen drei Kindern erprobt.
- ⁴³ Vgl. Zimmer, 2010, S.130.
- ⁴⁴ Vgl. a.a.O., S.131.
- ⁴⁵ http://de.wikipedia.org/wiki/Bewegte_Schule 19.08.2011.
- ⁴⁶ Ebd.
- ⁴⁷ Vgl. [http://www.google.at/imgres?q=inauthor:klupsch-sahlmann&um=1&hl=de&sa=N&biw=1920&bih=888&tbm=isch&btnid=IS_crRibgX5IZM:&imgrefurl http://www.karl-kind-schule.de/schulprojekte/bewegte-schule/&docid=DyDazPR61X716M&w=555&h=795&ei=YpFOTOGeHbL64QSHpfy_Bw&zoom=1&iact=rc&page=1&tbnh=147&tbnw=103&start=0&ndsp=61&ved=1t:429,r:1,s:0&tx=52&ty=43](http://www.google.at/imgres?q=inauthor:klupsch-sahlmann&um=1&hl=de&sa=N&biw=1920&bih=888&tbm=isch&btnid=IS_crRibgX5IZM:&imgrefurl=http://www.karl-kind-schule.de/schulprojekte/bewegte-schule/&docid=DyDazPR61X716M&w=555&h=795&ei=YpFOTOGeHbL64QSHpfy_Bw&zoom=1&iact=rc&page=1&tbnh=147&tbnw=103&start=0&ndsp=61&ved=1t:429,r:1,s:0&tx=52&ty=43). [17.03.2010].
- ⁴⁸ Vgl. Laging, 2006. S.2.
- ⁴⁹ A.a.O., S.11.
- ⁵⁰ Vgl. ebd.
- ⁵¹ Vgl. http://www.schulministerium.nrw.de/BP/Schulsystem/Schulformen/Grundschule/Vorwort_Walking_Bus/HandreichungWalkingBus.pdf.
- ⁵² Vgl. http://www.grg21oe.at/OE_Sport_Web/ergometerklasse.htm. [10.07.2011].
- ⁵³ Vgl. <http://www.wienweb.at/content.aspx?menu=11&cid=164730> [10.07.2011].
- ⁵⁴ Vgl. Doris Kölbl (Hg.): Grundsatzterlass zum Projektunterricht. Tipps zur Umsetzung. <http://www.bmukk.gv.at/medienpool/4905/Projekttipps.pdf>, 2001, S.9.
- ⁵⁵ Dietrich Knut: Bewegungsförderung in gestaltbaren Umwelten, in: Jürgen Funke-Wieneke/ Gabriele Klein (Hg.): Bewegungsraum und Stadtkultur. Sozial- und kulturwissenschaftliche Perspektiven. Bielefeld 2008, S.120
- ⁵⁶ Vgl. Philippe Aries, 1994, in: Jürgen Zinnecker: Stadtkids. Kinderleben zwischen Straße und Schule. Weinheim 2001, S.10.
- ⁵⁷ Vgl. a.a.O. S.13.
- ⁵⁸ Vgl. Sandra Liedtke: Le Parkour & Freerunning, in: Betrifft Sport. Praxis für den Schulsport. 3/2009, S.10.