

Eltern-Kind-Sport

Im Vordergrund stehen beim Eltern-Kind-Turnen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spielmöglichkeiten, die es zu Hause nicht gibt, z.B. ein Schwungtuch oder ein Trampolin.

Kinder brauchen Bewegung, da sind sich Eltern und Pädagogen einig. Es braucht nicht viel, um den Kleinen dies zu ermöglichen. Ein paar einfache Turnübungen und jemand, der mitmacht, genügen, damit der Spaß losgehen kann.

Was Sie benötigen

- Ein wenig Platz (zum Beispiel im Wohnzimmer)
- Musik
- Eine weiche Unterlage (Teppich, Decke oder Turnmatte)
- Etwas zu trinken
- Spaß an Bewegung

Dass Kinder Bewegung brauchen, um glücklich zu sein, ist kein Geheimnis. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und wenn sie diesen nicht ausleben können, werden sie schnell unausgeglichen - schlechte Laune ist dann oftmals ihr Ventil. Dabei gibt es viele tolle Turnübungen, die nicht nur Spaß machen, sondern auch Ausdauer, Koordination und Motorik schulen.

Turnübungen im Wohnzimmer

Für manche Turnübungen benötigen Sie noch nicht einmal eine Turnhalle - Bewegung mit Kindern ist auch im heimischen Wohnzimmer möglich. Das ist unkompliziert und lässt sich bei jedem Wetter umsetzen:

- Am einfachsten wird es, wenn Sie selbst mitmachen. Vielleicht haben Sie ja ein Gymnastikprogramm, das sie zu Hause für sich selbst absolvieren möchten. Lassen Sie Ihre Kinder einfach mitmachen. Dabei spielt es keine Rolle, um welche Turnübungen es sich dabei handelt. Egal, ob Sie Dehnübungen machen, Sit-Ups oder ein Konditionstraining - Ihr Kind wird sich begeistert an allem versuchen. Und abgesehen von der Möglichkeit, sich zu bewegen, wird Ihrem Kind vor allem das gemeinsame Erlebnis mit Ihnen gefallen.
- Machen Sie Musik an und tanzen Sie mit Ihren Kleinen drauf los. Wählen Sie Musik, auf die man sich gut bewegen kann und die Ihren Kindern gefällt. Ermuntern Sie Ihre kleinen Sportskanonen dazu, sich zur Musik zu bewegen, einfach so, wie es ihnen Spaß macht.

- Sie können sich auch eine kleine Choreographie für die Kleinen ausdenken. Kindern macht es Freude, wenn Sie eine kleine Schrittfolge lernen und sind stolz, wenn sie am Ende einen "richtigen" Tanz beherrschen. Bleiben Sie bei einfachen Figuren wie zum Beispiel kleinen Drehungen, gehen Sie mit den Kindern vier Schritte vor und wieder zurück, auch Kicks mit dem Fuß und Bewegungen mit Armen und Händen kommen gut an und sind leicht zu merken. Klatschen mit den Händen und Aufstampfen mit den Füßen sowie kleine Sprünge sorgen ebenfalls für gute Laune.

Turnübungen mit Kindern - Bewegung in der Turnhalle

Sinnvoll ist auch Bewegung in der Turnhalle. Hier bieten sich bezüglich Platz und Ausstattung noch einmal andere Möglichkeiten als im heimischen Wohnzimmer. Außerdem ist das Gruppenerlebnis nicht zu unterschätzen - Kinder machen Turnübungen gern in Gesellschaft und lernen nirgends so gut wie beim Sport, sich in eine Gruppe einzufügen. Beobachten Sie hierbei Ihr Kind und achten Sie darauf, welche Übungen ihm Spaß machen.

- Wenn Sie noch sehr kleine Kinder haben, empfiehlt sich das sogenannte Mutter-Kind-Turnen. Diese Kurse werden meistens von den örtlichen Sportvereinen oder Volkshochschulen angeboten und richten sich an Zwei- bis Vierjährige und ihre Eltern. Zusammen mit Mama und / oder Papa können sich die Kleinen richtig austoben. Entweder werden die Turnübungen gemeinsam gemacht oder die Kursleitung bietet ein offenes Turnen an, bei dem ein Turn- und Spieleparcours aufgebaut wird und den Kindern zur Verfügung steht. Dieses offene Turnen wird oftmals ergänzt durch gemeinsame Bewegungsspiele. Die Übungen beim Mutter-Kind-Turnen fördern Koordination und Motorik. Die Kleinen können zum Beispiel an den Ringen turnen, über eine Bank balancieren oder auf einer Wippe, gebaut aus einer Bank und einer Weichbodenmatte, ihr Gleichgewicht trainieren.
- Für etwas größere Kinder bieten viele Sportvereine ein Kinderturnen an. Hier machen die Kinder ihre Turnübungen ohne die Eltern. Es geht hier um allgemeine Bewegung, vom einfachen Rennen und Springen bis zu ersten Übungen an Reck und Barren ist alles dabei. Zum Abschluss gibt es oft ein Spiel, etwa Fußball, Völkerball oder Fangen. Kinderturnen bietet sich vor allem dann an, wenn Ihr Kind Spaß an Bewegung hat, es aber noch zu klein oder unentschieden für eine bestimmte Sportart ist. Beim Kinderturnen kann sich Ihr Kind ausprobieren und es wird sich herausstellen, welche Sportart später zu ihm passt und ob es eher ein Mannschaftstyp oder ein Einzelkämpfer ist.

Turnübungen mit Kindern in der Natur

Letztendlich eignet sich auch die Natur hervorragend, um sich zu bewegen:

- Lockern Sie den sonntäglichen Familienspaziergang durch den Wald doch mal mit ein paar kleinen Turnübungen auf. Ein Wettrennen mit Papa bis zum übernächsten Baum oder der Versuch, durch Hochspringen einen Ast mit den Fingern zu berühren überzeugen selbst den hartnäckigsten Spaziergangsmuffel.
- Machen Sie eine kleine Fahrradtour mit der ganzen Familie - das fördert Ausdauer und Koordination der Kinder und bringt sie ebenfalls an die frische Luft. Und die Aussicht, bei der nächsten Eisdielen eine Pause einzulegen, wird Ihrem Nachwuchs Flügel verleihen.

Sie sehen, es gibt einige Möglichkeiten, Kindern Bewegung zu ermöglichen beziehungsweise sie dazu zu animieren. Viel Aufwand müssen Sie dafür nicht betreiben - das eigene Wohnzimmer, die örtliche Turnhalle oder der nahegelegene Wald bieten eine Fülle von Möglichkeiten und eignen sich hervorragend als Location für zahlreiche Turnübungen. Vielleicht mögen Sie als Eltern ja sogar mitmachen? Ihre Kinder werden begeistert sein.