

1 DAS SOLLTEN ÜBUNGSLEITER/INNEN ZUR UMSETZUNG DER BEWEGUNGSIDEEN WISSEN



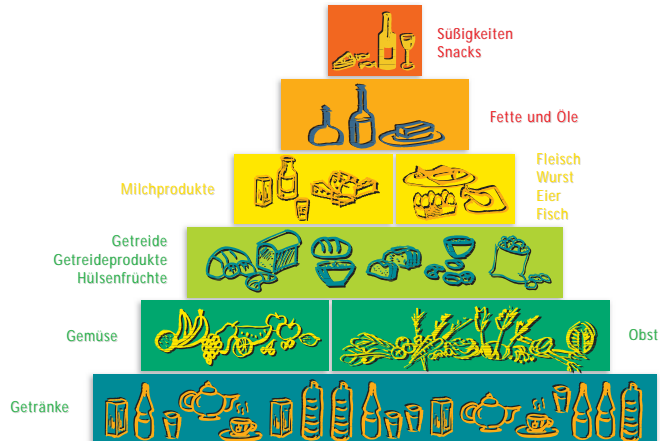
Übungsleiter/innen sollten die Grundlagen ausgewogener Ernährung kennen, um den Kindern zusammen mit den Bewegungsangeboten Wichtiges und Richtiges zu vermitteln und ihnen Orientierung auch außerhalb des Vereinsalltags zu bieten.

1.1 Zur Ernährung

optimiX

Der optimiX, Abkürzung für „optimierte Mischkost“, ein vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickeltes Ernährungskonzept, kann als Orientierung einer ausgewogenen Ernährung dienen. In optimiX gibt es drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl:

- reichlich pflanzliche Lebensmittel und ungesüßte Getränke
- mäßige tierische Lebensmittel und
- sparsam fettreiche Lebensmittel und Süßwaren.



Das findet sich anschaulich in der Ernährungspyramide wieder. Hier sind die Lebensmittelgruppen nach der täglich empfohlenen Menge einsortiert. Die Sportjugend NRW hat die Ernährungspyramide – wie von der DEG vorgeschlagen – erweitert um den Bereich der Bewegung, um deutlich zu machen, dass es vor allem auf die Balance zwischen Bewegung und Ernährung ankommt. Die Basis bilden die Bewegung und die ungesüßten Getränke, die Spitze die Süßigkeiten. Kein Lebensmittel wird verboten, es kommt vielmehr auf die richtige Mischung an, um eine **ausgeglichene Energiebilanz** zu erhalten.

Mahlzeiten

Es sollten fünf Mahlzeiten am Tag angeboten werden, davon zwei kalte und eine warme Hauptmahlzeit, sowie zwei Zwischenmahlzeiten. Das Risiko für Übergewicht kann unter anderem durch diese Zwischenmahlzeiten gesenkt werden. Sie halten den Blutzuckerspiegel konstant, und sollen so Hunger, Essattacken oder Süßigkeitenkonsum vermeiden helfen.

Getränke

Kinder sollten mindestens 1 Liter pro Tag trinken. Das Trinken wird nicht so schnell vergessen, wenn zu den Mahlzeiten immer Getränke bereit stehen. Ideal sind Wasser und ungesüßte Tees. Auch stark verdünnte Fruchtsäfte (mindestens 1:2) sind tolle Durstlöcher. Besonders bei Bewegung und an heißen Tagen ist der Flüssigkeitsbedarf stark erhöht und es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder genug trinken. Kinder vergessen das Trinken schnell, wenn das Spiel spannend ist.

ACHTUNG: Süße Getränke liefern häufig zu viel Energie!

Gemüse und Obst

Fünfmal am Tag sollten Gemüse (drei Portionen) und Obst (zwei Portionen) auf dem Speiseplan stehen, denn sie sind wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Vorteil von Gemüse liegt in einer sehr hohen Nährstoffdichte bei geringem Energiegehalt.

Die Portionsgröße ist ganz einfach zu bestimmen: eine Kinderhand voll bei kompakten Lebensmitteln. Zerkleinerte oder kleinere Gemüse- und Obstsorten werden mit zwei Kinderhänden abgemessen. Wenn Gemüse und Obst schön hergerichtet und mundgerecht geschnitten angeboten wird, essen Kinder davon viel öfter. Auch bei Kindern und Jugendlichen gilt: Das Auge isst mit.

Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte dürfen bei Kindern nicht fehlen. Schon ein Glas Milch kann den Tagesbedarf an Calcium decken. Calcium ist für den Knochenaufbau in der Wachstumsphase besonders wichtig.

Bei Milch und Milchprodukten kann Fett eingespart werden, indem fettarme Milch (1,5%) verwendet wird. Auf Zucker kann verzichtet werden, wenn statt fertigem Fruchtjoghurt reiner Joghurt mit frischen Früchten gemischt wird. Fertijoghurts können auch mit Naturjoghurt im Verhältnis 1:1 gemischt werden.

Fleisch und Wurstwaren/Eier

Fleisch sollte zweimal, Fisch mindestens einmal in der Woche gegessen werden. Besonders bei Wurstwaren sollte auf versteckte Fette geachtet werden. Diese finden sich z.B. auch in Backwaren und Käse. Eier dürfen zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

ACHTUNG: Die versteckten Eier in Gebäck, Nudeln und anderen Lebensmitteln nicht vergessen.

Süßigkeiten

Bei Süßigkeiten heißt es: Die Menge macht das Gift. Es ist sinnlos, etwas zu verbieten. Sinnvoll ist es dagegen, den vernünftigen Umgang damit zu lernen und zu üben. Wichtig ist, dass die Nascherei nicht nebenbei geschieht, sondern bewusst genossen wird. Als Alternative zu Süßigkeiten können Obst oder Gemüse als Knabereien für zwischendurch angeboten werden. Wie Fett kann auch Zucker immer wieder eingespart werden. Tees müssen nicht gesüßt werden und bei vielen selbst gemachten Kuchen oder Marmeladen kann die Zuckermenge erheblich reduziert werden.

Darauf sollten ÜL im Bewegungsangebot achten

- Kinder und Jugendliche durch eingeplante Trinkpausen (Wasserhahn oder mitgebrachte Getränke) zum Trinken animieren
- mit Kindern und Jugendlichen über mitgebrachte Süßigkeiten reden
- Kindern und Jugendlichen Bewegungsspiele und Ideen, die Ernährung zum Thema haben, anbieten
- mit Hilfe eines Ess- und Bewegungstagebuchs selbst prüfen lassen, was die Kinder essen und wie sie sich bewegen; ggf. als Grundlage für ein Gespräch mit den Kindern und auch den Eltern nutzen
- nach dem Bewegungsangebot eine Obstmahlzeit reichen
- Obst vor dem Bewegungsangebot reichen, denn es sättigt und belastet den Körper bei der Bewegung nicht
- mit den Eltern eine Vereinbarung treffen, mit der die Auswahl von Getränken und Süßigkeiten geregelt wird

1.2 Zur Vermittlung der Bewegungsideen



Genaueres Beobachten steht am Anfang der individuellen Hilfe.

Beobachten der körperlichen Voraussetzungen

Nicht selten zeigen übergewichtige Mädchen und Jungen beispielsweise Haltings- und Koordinations-Auffälligkeiten, deren Ausmaß am besten von einem Arzt/einer Ärztin festzustellen ist. Idealerweise gibt diese/r auch detaillierte Hinweise zu den Bewegungsmöglichkeiten des Kindes.

Die ÜL sollten zu Beginn eines neuen Bewegungsangebotes alle Kinder und Jugendliche möglichst genau auf Fußstellungen, Verhalten beim Setzen, Aufstehen und Laufen, allgemeine Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft beobachten.

Grundsätzlich gilt für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht:

- ihnen besser zuerst Bewegungsspiele im Gehen und danach im Laufen anbieten
- auf Schuhen mit guter Dämpfung bestehen – besser mit Schuhen als barfuß bewegen
- erst hüpfen, dann hochspringen, danach aus der Höhe hinunterspringen
- die Gelenkentlastung ist besonders wichtig – z.B. beim Klettern und Hangeln Unterstützung anbieten, damit nicht das volle Gewicht auf den Schultergelenken lastet bzw. von den Armen gehalten oder getragen werden muss

Beobachten der seelisch/geistigen Voraussetzungen

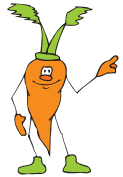
Übergewichtige Kinder und Jugendliche haben bei Bewegung, Spiel und Sport bereits häufig Frustrierendes erlebt. Sie gehen ihrem natürlichen Bewegungshunger deshalb oft nicht mehr nach und brauchen besondere Unterstützung und Motivation von außen, um wieder in Schwung zu kommen. Über Bewegungsformen, bei denen sie sofort Erfolge erleben, können sie relativ schnell eine eigene Motivation aufbauen und sich selbst für Bewegung begeistern.

Ihr Selbstkonzept ist meist durch Misserfolge im Sport und abfällige Äußerungen der Umwelt negativ geprägt. Sie gehen mit wenig Selbstbewusstsein in Bewegungssituationen und erwarten schnell frustriert zu werden. Spielformen, bei denen die Kinder und Jugendlichen mit planen und entscheiden können, direkte Erfolgserlebnisse sowie Bewegungsideen, in denen sie den eigenen Körper positiv wahrnehmen, helfen ein besseres Selbstkonzept zu stabilisieren.

Gegenseitiges Verständnis füreinander können die Kinder und Jugendlichen nur aufbauen, wenn sie voneinander mehr erfahren. Kurze Phasen des Austauschs, des Gesprächs können dabei helfen. Gemeinsame Gruppenregeln, z.B. zu Sprachform, Verhalten und Miteinander unterstützen den gegenseitigen Respekt.

Beobachten der sozialen Voraussetzungen

Damit die Bewegungsideen mit dem größtmöglichen Spaß umgesetzt werden können und sich eine gute Motivation entwickelt, sollten die ÜL das Gruppengefüge genau beobachten. Die sozialen Verhaltensweisen können zur Integration und zur Verbesserung der Gruppendynamik genutzt werden. Wenn ein Kind z.B. nur alleine oder mit einer bestimmten Freundin spielt, kann es behutsam zu neuen Beziehungen ermuntert werden. Dabei ist es für ÜL hilfreich, sich bestimmte Verhaltensmuster wie „lässt sich auf neue Situationen ein“, „lässt sich von anderen mitreißen“, „lässt sich von anderen ansprechen“, „spricht andere selbst an“, „inspiriert andere Kinder“ etc. bewusst zu machen, um dementsprechend in den Gruppenprozess eingreifen und ihn lenken zu können.



Wichtig ist es, die Stärken von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und ihre Entwicklung davon ausgehend zu unterstützen.

Beides gelingt nur

- durch genaue Beobachtung,
- durch Befragung der Kinder,
- durch Einbeziehung der Eltern,
- durch ganzheitliche Wahrnehmung der Stärken des Kindes (motorische, emotionale, soziale, kreative etc.).

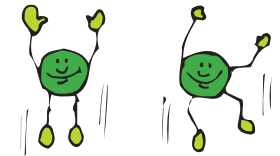


Kinder und Jugendliche erfahren und lernen durch die Bewegungsideen und Spiele für ihren Alltag.

Damit die Kinder und Jugendlichen den Sinn eines Spiels besser verstehen und auf ihren Alltag übertragen können, sind bei vielen Spielen Anfangs- und Reflexionsphasen von großer Bedeutung. Durch das Nachdenken und Reden wird das Wissen, das die spielerische Bewegung ihnen vermitteln sollte, für sie erkennbarer.

Vor allem können sie erfahren und lernen,

- sich selbst zu beobachten (Reflexion),
- selbstständig zu spielen,
- dass Spiele und Bewegungsideen auch ohne Anleitung und Materialaufwand nachspielbar sind,
- Spiele zu verändern, damit sie spielend leicht werden und die Lust auf mehr wecken.



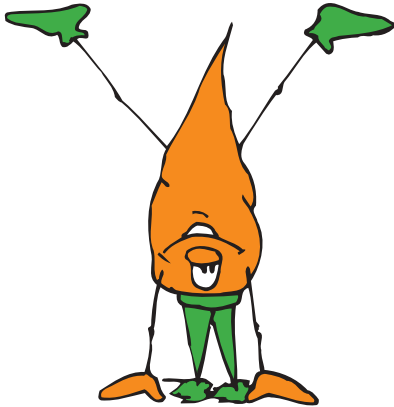
1.3 Zum Selbstkonzept

Jedes übergewichtige Kind hat, neben der körperlichen, seine individuelle psychische Verfassung, die gerade im Sport eine große Rolle spielt. Oft hat es bereits schlechte Erfahrungen gemacht und erlebt, dass es körperlich und sportlich nicht mithalten kann.

ÜL und andere Erziehende sollten sich bewusst machen, dass Abnehmen keine reine Willenssache ist und viele betroffene Kinder unter ihrem Gewicht leiden. Deshalb ist es wichtig, für sie in Sportgruppen einen stressfreien Raum zu schaffen sowie ihnen viele Möglichkeiten zu bieten, ein positiveres Selbstkonzept aufzubauen.

„Das Selbstkonzept ist der Wert, den man sich selbst zuschreibt, die Vorstellung über seine eigene Leistungsfähigkeit. Das Selbstkonzept sind die individuell einzigartigen Merkmale einer Persönlichkeit, die identifiziert, selbst erfahren und selbst- und fremdbewertet werden können. Das Selbstkonzept ist nie direkt beobachtbar und bereits mit vier Jahren vorhanden.

Ein positives Selbstkonzept aufzubauen ist wichtig, weil Kinder darüber selbstständig größere Lust z.B. an gesunder Ernährung und Freude an mehr Bewegung gewinnen!“ (Sportjugend NRW: Übergewichtige Kinder in Bewegung, Spiel und Sport – Praktische Hilfestellung für Übungsleiter/innen und Sportvereine. Duisburg 2004, S. 26f)



Weil jedes Kind selbst Konstrukteur seines Wissens ist und seine Handlungen selbst aktiv gestaltet und plant, kann die Unterstützung von außen nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. ÜL können also Kinder immer nur begleiten und anleiten, aber nicht steuern. Sie können für eine wohlthuende Atmosphäre in ihrer Gruppe sorgen, damit sich positive Verhaltensweisen stabilisieren. Sie können Kindern z.B. helfen ihre Stärken zu zeigen, Bedürfnisse auszuleben und angemessen mit Misserfolgen oder Problemen umzugehen.

Kinder brauchen ein positives Selbstkonzept. Es verhilft ihnen zu dem Gefühl „Ich kann etwas bewirken und verändern!“ und überzeugt sie davon, Dinge unter Kontrolle zu haben („Ich habe es im Griff!“). Außerdem können sie ihre Handlungen damit individuell beurteilen („Das macht mir Spaß!“).

Kinder mit einem positiven Selbstkonzept glauben an sich, fühlen und erleben sich stark, entwickeln Optimismus und Lebensfreude, lassen sich nicht so schnell entmutigen und sind weniger anfällig für negative Einflussnahme durch andere Menschen und Gefährdungen (z.B. Süchte).

Bewegung, Spiel und Sport unterstützen das positive Selbstkonzept besonders, weil sich Jungen und Mädchen in, mit und durch Bewegungsaktivitäten besonders gut ausdrücken und Erfolg und Nichterfolg unmittelbar und direkt als selbst verursacht erleben können. Der Körper ist dabei der Ausgangspunkt für jede Erfahrung. Das Körperkonzept ist darum ein wichtiger Teilbereich des Selbstkonzepts.

Das Selbstkonzept entwickelt sich in der emotionalen Auseinandersetzung. Für Kinder sind nur Informationen und Erfahrungen wichtig, die ihnen emotional etwas bedeuten. Je nach der Vorstellung, die ein Kind über sich und sein Verhältnis zur Welt entwickelt, vor allem aus der Beziehung Kind und Erziehender, entsteht sein Selbstkonzept.

Die wichtigste Säule beim Aufbau des Selbstkonzeptes im Sportverein sind also die ÜL. Je kindgerechter sie das Klima der Interaktion gestalten, desto besser lernt ein Kind die eigenen Fähigkeiten einzuschätzen.

1.4 Zur Übertragung in den Alltag

Die Übungsleiter/innen im Blick

Kinder eignen sich die Welt durch Bewegung an, meist durch Vorbilder animiert. Sie brauchen also unbedingt bewegte und bewegliche Erziehende.

Das bedeutet u.a. für ÜL

- sich gemeinsam mit den Kindern bewegen
- Kindern Bewegungsorte und -gelegenheiten bieten
- Kinder mit anderen Kindern zusammenbringen
- Kindern Zeit und Raum zum Spielen geben
- Kinder in Gruppen auch individuell ermuntern
- ihre Stärken erkennen und als Ansatzpunkt nutzen
- Kindern verlässliche Berater/in bzw. Ansprechpartner/in sein
- das eigene Verhalten und dessen Wirkung kennen
- die Bereitschaft, eigenes Verhalten zu ändern
- Eltern Gespräche anbieten

Die Aufgabe von ÜL im Sportverein besteht hauptsächlich darin, einmal oder mehrmals wöchentlich Bewegungsangebote für ihre Zielgruppe zu gestalten. Sie können sich aber zusätzlich engagieren und versuchen, über die Eltern Wissen und Erleben im kindlichen Alltag zu verankern.

Sie können z.B. die Eltern einladen, mit den Kindern und Jugendlichen zusammen an einer Bewegungseinheit teilzunehmen. Sie können einzelne Bewegungsvorschläge und Spielideen zusammenfassen und den Eltern zur Verfügung stellen. Sie können mit den Kindern und Eltern gemeinsam einen Aktionstag planen, an dem die Kinder den Eltern ihre Lieblingsspiele vorstellen. Oder sie können einen Elternabend mit bestimmten Themenschwerpunkten organisieren.

Die Eltern im Blick

Die Eltern spielen eine große Rolle als Mittler zwischen Sportverein und dem normalen Alltag. Sie können ihrem Kind die eigene Freude an Bewegung vorbildhaft vorleben und es immer wieder dazu animieren, sich mit ihnen gemeinsam zu bewegen. Sie sind es in erster Linie, die dem Kind die Lust an der Bewegung vermitteln können. Sie können eine wichtige Rolle spielen, um ihr übergewichtiges Kind in normalen Sportgruppen zu halten bzw. es zu integrieren.

Darüber hinaus prägen sie Essgewohnheiten und -verhalten und können durch ihr Beispiel das Kind auf eine vielseitige, ausgewogene Ernährung einstellen und ihm Lust auf genussvolles Essen machen.

