

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

Top-Thema mit Vokabeln

Stadtkinder in Bewegung

Kinder brauchen viel Bewegung, um sich gut zu entwickeln. In der Großstadt gibt es dazu jedoch nur wenige Möglichkeiten. Die Deutsche Sporthochschule Köln bietet einen Fitnessstest für Kinder an und berät Eltern.

Kleinkinder drücken ihre Gefühle über Bewegung **aus**, da die Sprache hierfür noch nicht ausreicht. Das erklärt Tanja Becker von der Sporthochschule Köln. Deswegen ist es sehr wichtig, den Kindern die Möglichkeit zu bieten, sich zu bewegen – besonders, wenn sie in der Stadt leben und die Wohnung der Eltern nicht sehr groß ist. Mit dem Fitnessstest der Deutschen Sporthochschule können Eltern prüfen, wie aktiv ihre Kinder im Vergleich zu **Gleichaltrigen** sind. Außerdem gibt die Sporthochschule Tipps, wie Eltern den Stadtalltag zwischen Wohnung und **Kindertagesstätte** sportlich und gesund gestalten können.

Becker rät, dass es im Zimmer von Kleinkindern keine Stühle, sondern viel Platz zum **Krabbeln** und **Herumtoben** geben soll. Aus dem Krabbeln entwickelt sich dann das Klettern, Springen und **Balancieren**. Zudem ist alles **kindgerecht**, was mit **Rhythmus** zu tun hat, wie zum Beispiel klatschen und **stampfen**. Becker erklärt: "Das wären **elementare** kleine Sachen, wovon das Kind viel mehr **profitiert** als von (...) der **Mini-Ballettgruppe** oder Ähnlichem."

Für größere Kinder empfiehlt Beckers Kollegin Kristin Manz, dass sie mindestens zwei Stunden am Tag körperlich aktiv sind. Ein Teil davon sollte **angeleitet** sein, zum Beispiel in einem Sportverein. Manz weist auch auf den direkten Zusammenhang von Fernsehkonsum und Übergewicht hin. Sie betont, dass Kinder, die früh übergewichtig und unспортlich sind, auch später in der Schule darunter leiden. Deshalb sollten Kinder frühestens ab einem Alter von zwei Jahren fernsehen – und auch nicht zu lange.

Spielen, toben und Spaß haben an der Bewegung ohne **Leistungsgedanken** und ohne Angst – wenn Eltern die Bewegung ihrer Kinder schon im **Vorschulalter fördern**, tun sie viel für deren Gesundheit.

Ihr Deutsch ist unser Auftrag!
DW-WORLD.DE/deutschaktuell

© Deutsche Welle

Deutsch lernen und unterrichten – Arbeitsmaterialien

Top-Thema mit Vokabeln

Glossar

Fitnessstest, der – eine Prüfung, bei der man herausfindet, wie sportlich jemand ist

Kleinkind, das – das Kind im zweiten und dritten Lebensjahr

etwas ausdrücken – hier: etwas zeigen; etwas mitteilen

Gleichaltrige, der/die – jemand, der genauso alt ist

Kindertagesstätte, die – der Kindergarten für den ganzen Tag (Abkürzung: Kita)

Krabbeln, das – das Fortbewegen auf Händen und Füßen (Verb: krabbeln)

Herumtoben, das – das wilde Springen und Rennen (Verb: herumtoben; auch: toben)

Balancieren, das – das Gehen über etwas Schmales, ohne herunterzufallen (Verb: balancieren)

kindgerecht – so, dass es für Kinder geeignet ist

Rhythmus, der – hier: die regelmäßige Folge von Geräuschen oder Bewegungen

stampfen – mit den Füßen so fest auf den Boden treten, dass man es hört

elementar – grundlegend; wichtig

jemand profitiert von etwas – hier: jemand entwickelt sich durch etwas besser

Mini-Ballettgruppe, die – eine Gruppe, in der kleine Kinder tanzen lernen können

angeleitet – hier: so, dass ein Gruppenleiter sagt, was die Kinder tun sollen

Leistungsgedanke, der – der Druck; der Erfolgsdruck

Vorschulalter, das – das Alter, bevor Kinder in die erste Klasse kommen

etwas fördern – etwas unterstützen

Ihr Deutsch ist unser Auftrag!

DW-WORLD.DE/deutschaktuell

© Deutsche Welle

Top-Thema mit Vokabeln

Fragen zum Text

1. Die Deutsche Sporthochschule Köln bietet ...

- a) Sportkurse für übergewichtige Eltern an.
- b) einen Fitnessstest für Kinder an.
- c) eine Mini-Ballettgruppe an.

2. Tanja Becker sagt, dass es für Kleinkinder besonders wichtig ist, ...

- a) angeleitet Sport zu machen – zum Beispiel in einem Sportverein.
- b) regelmäßig einen Fitnessstest zu machen.
- c) sich im Alltag viel bewegen zu können.

3. Kristin Manz empfiehlt, dass Kinder ... ab zwei Jahren fernsehen sollten.

- a) frühestens
- b) spätestens
- c) mindestens

4. Wird das Wort "Krabbeln/krabbeln" im folgenden Satz groß oder klein geschrieben? "Kleine Kinder lieben es zu Krabbeln/krabbeln."

- a) Es wird groß geschrieben.
- b) Es wird klein geschrieben.
- c) Beide Schreibweisen sind richtig.

5. Wird das Wort "Spielen/spielen" im folgenden Satz groß oder klein geschrieben? "Nicht in allen Wohnungen gibt es genug Platz zum Spielen/spielen."

- a) Es wird groß geschrieben.
- b) Es wird klein geschrieben.
- c) Beide Schreibweisen sind richtig.

Arbeitsauftrag

Was können Kinder und Erwachsene tun, um in Bewegung zu bleiben? Mit welchen Sportarten kann man sich fit halten? Schreibt eine Liste. Recherchiert bei Bedarf im Internet.

Autorinnen: Olivia Fritz/Anne Gassen

Redaktion: Ingo Pickel