

Zum Bewegen motivieren

von Markus Fässler

Die Gesundheits-Studien der letzten Jahre sind alarmierend. Schweizer Kinder werden immer dicker. Zu wenig Bewegung, zu ungesundes Essen, zu viel Fernsehkonsum. Dem gegenüber stehen die Bilder der vergangenen Tage. In Herisau wurde Sport getrieben – und wie. Über 200 Herisauer Schülerinnen und Schüler des 1. bis 9. Schuljahres haben sich für die 4. Herisauer Sporttage angemeldet. Die Skilager und -tage sowie die Polysportivwoche der Schulen sind in den meisten Gemeinden längst Vergangenheit. Teufen bildet da mit seinem freiwilligen Skilager eine Ausnahme. Umso wichtiger erscheint das von der IG Sport Region Herisau ins Leben gerufene Angebot während der Sportferien. Das Projekt hat mehrere Ziele. Eines, wahrscheinlich das wichtigste, ist, die Kinder zu animieren, dass sie sich bewegen. Einige der Teilnehmerinnen und Teilnehmer lassen es sich nicht nehmen, jeden Tag dabei zu sein. Die Liste der verschiedenen Sportarten ist dementsprechend lang: Fussball, Eishockey, Unihockey, Volleyball, Tauchen, Wasserspringen, Eislauf oder Skifahren und Snowboarden. Das ist nur ein Teil der «gängigen» Volkssportarten. Dazu gesellen sich Exoten wie Streetdance oder Parkour, wo unter Überwindung sämtlicher Hindernisse der kürzeste oder effizienteste Weg von A zum selbst gewählten Ziel B genommen wird.

*

Angebote wie die Sporttage haben automatisch positive Auswirkungen. Klar, kann man sagen, dass nur Kinder daran teilnehmen, die so oder so Sport treiben. Vergessen wird dabei aber die Tatsache, dass sich mit Sicherheit der eine oder andere Sportmuffel angemeldet hat, nur weil die Kolleginnen und Kollegen aus der Klasse mitmachen. Ebenso erhalten Kinder, deren Eltern sich Skiferien schlicht nicht leisten können, die Möglichkeit, sich während der Sportferien zu bewegen. Den Blick in die nahe Zukunft gerichtet, ergeben sich weitere positive Aspekte. Während einer Woche wie dieser entdecken die Kinder und Jugendlichen neue Sportarten und ziehen so teilweise den Eintritt in einen Verein in Erwägung. Dabei

gilt das Motto: Bereits

<p><i>Sind die Kinder körperlich fit, sind sie auch geistig wacher und meistern so belastende Situationen in ihrem Leben leichter.</i></p>	<p>eine oder einer ist besser als keine oder keiner. Auch wenn viele Vereine keine Nachwuchsorgen haben, kann es nicht schaden, Kinder früh anzubinden.</p>
--	---

*

Das Angebot der IG Sport Region Herisau ist aber in Ausserrhoden bei weitem nicht das einzige. Wie wichtig Sport und Bewegung für Kinder ist, wurde erkannt. In Heiden beispielsweise gibt es die Sportnacht, bei der ebenfalls zahlreiche verschiedene Sportarten angeboten werden. Urnäsch organisiert noch bis zum 6. April «Midnight Sports». Dort wird nicht nur Sport getrieben, sondern unter anderem auch ein Tanzworkshop durchgeführt. Ausserdem gibt es einen DJ-Posten, einen Kiosk, einen Tanzbereich und einen Tögelikasten. Damit avanciert «Midnight Sports» zu einem Jugendtreff.

*

Damit die Kinder und Jugendlichen von solchen Angeboten pro-

fitieren können, braucht es eines, die Unterstützung der Erwachsenen. Trotz des Alltagsstress gibt es noch genügend Personen, die sich als freiwillige Helfer engagieren. Sie nehmen Ferien, nur um den Schülerinnen und Schülern etwas beizubringen und sie für den Sport und die Bewegung zu begeistern. Denn entgegen der vielfach verwendeten Aussage «Sport ist Mord» kann die körperliche Betätigung durchaus Spass machen. Mit der Begeisterung wächst der Einsatzwille, was sich wiederum positiv auf den Alltag auswirkt. Bereits in jungen Jahren wird gelernt, dass man sich innerhalb einer Gruppe auch mal unterordnen muss und eine Niederlage nicht gleich das Ende der Welt bedeutet. An Anlässen wie den Herisauern Sporttagen, «Midnight Sports» oder der Sportnacht haben die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre Energie sinnvoll und mit Freunden auszuleben.

Dazu kommt ein immens wichtiger Aspekt: Sind die Kinder körperlich fit, sind sie auch geistig wacher und meistern so belastende Situationen in ihrem Leben leichter.