

Kinder bewegen.

Spiel, Spaß, Herzgesundheit!

Inklusive
Tipps für
Bewegungs-
spiele



Audi BKK





Bringen Sie **Bewegung** ins Spiel.

Noch vor wenigen Jahrzehnten hätte sich wohl niemand träumen lassen, dass wir uns eines Tages Sorgen machen müssen um fehlende Bewegung bei Kindern. Nun gilt zwar weiterhin, dass Bewegungsdrang bei Heranwachsenden angeboren ist. Und es gehörte sogar lange Zeit zu den erzieherischen Aufgaben, diesen Drang zu bändigen. Doch das hat sich bis heute grundlegend geändert.

Heute bemühen sich Eltern, Krankenkassen und staatliche Institutionen um vielfältige Angebote, die geeignet sind, Kinder wieder verstärkt zu animieren, sich mehr im Freien an der frischen Luft zu bewegen.

Das übrigens nicht zum Selbstzweck, sondern aus ganz konkreten gesundheitlichen Aspekten, die weit in das Erwachsenenleben hineinwirken können. So warnen Experten der Gefäßmedizin schon länger: Fehlende Bewegung kann bereits bei ganz jungen Menschen das Herzinfarkttrisiko erhöhen. Man kann heute nur spekulieren, wie viele Herzerkrankungen früher vermieden wurden – und das ganz einfach aus Spaß am Spiel an der frischen Luft! Tatsächlich senken wir so das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, bereits in den ersten Lebensphasen. Ein internationaler Richtwert für Vorschul- und Schulkinder empfiehlt mindestens 60 Minuten tägliche Bewegung beim Sport und Spiel. **Ein Stunde, die eine gute Investition in die Zukunft bedeutet! Für mehr Lebensqualität und Gesundheit.**



Abenteuer erleben. Entdeckungen machen.

Woran liegt es, dass Kinder ihre Spielfreude immer seltener draußen an der sauerstoffreichen Luft ausleben? Wahrscheinlich kommen viele Faktoren zusammen: Zum einen ist die digitale Welt mit sozialen Medien und Computerspielen zum virtuellen Ersatz für die Beschäftigung im Freien geworden. Zum anderen sind die schulischen Anforderungen heutzutage zeitaufwendiger und das häusliche Umfeld bietet immer weniger Möglichkeiten, sich spontan draußen mit Nachbarskindern zum Spielen zu treffen.

Längst gilt es als gesichert, dass fehlende Bewegung zu erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck, Typ-II-Diabetes und vor allem zu Übergewicht führen kann – maßgebliche Faktoren, die über sehr lange Zeiträume hinweg der Herzgesundheit schaden. Eltern sollten wissen, dass heute bereits sechs Prozent der 3- bis 17-Jährigen in Deutschland gefährdet sind. Auch die Zahl übergewichtiger Kinder ist in den vergangenen 30 Jahren weltweit dramatisch angestiegen.



Nun klingt es in der Theorie plausibel, dass wir dagegen steuern müssen. Aber um dieses Vorhaben in die Praxis umzusetzen, braucht es Anreize und Vorschläge, die es leichter machen, endlich wieder neu durchzustarten und Bewegung im Freien zur Herzensangelegenheit zu machen.

Auf den folgenden Seiten machen wir Ihnen ein paar geeignete Vorschläge mit unterschiedlichem Zeitaufwand. Ganz sicher ist einer dabei, mit dem Sie bei nächster Gelegenheit mit Ihren Kindern Ihr individuelles Bewegungsprogramm starten können. Und erfahrungsgemäß reicht bei Kindern schon ein erstes Initial, um die Lust an der eigenständigen Bewegung im Freien zu reaktivieren.

Sie werden sehen, die Kleinen werden über kurz oder lang sogar dankbar sein, dass sie mal etwas anderes erleben als die bewegungsreduzierte Welt zwischen Wohnung und Bildschirm.

Los geht's »

Besuchen Sie auch
unser Kinderportal unter
audibkk-kindergesundheit.de





A**bw**erfen mit Versteinern

Abwerfen wird heute in vielen Varianten gespielt. Eine besonders flotte Version beginnt damit, dass ein Spielfeld abgemessen wird. Bei zehn Kindern sind 50–100 Schritte im Quadrat ideal. Nun wird ein Kind ausgewählt, das als Fänger fungiert. Zur besseren Erkennung bekommt es ein Band um, einen Kreidestrich auf die Kleidung oder Ähnliches. Der Fänger muss nun versuchen, mit einem Softball eines der im Feld herumlaufenden Kinder abzuwerfen. Wer getroffen wird, versteinert in der Position, in der er abgeworfen wurde. Lediglich die Beine darf er spreizen. Denn wenn es einem anderen Kind gelingt, zwischen den Beinen eines Versteinerten hindurchzukriechen, ohne dabei abgeworfen zu werden, ist die Versteinierung wieder aufgehoben. Das Spiel dauert so lange, bis der Fänger alle anderen versteinert hat. Neuer Fänger wird, wer als Erstes oder Letztes versteinert wurde – je nach Absprache der Kinder.

Material: (Soft-)Ball

Dauer: je nach Lust und Laune

Alter: ab 6 Jahren



F**r**ühling-Sommer-Herbst-Winter-Kalenderlauf

Der persönliche, das ganze Jahr hindurch begleitende Familienkalender. Jeder Monat des Jahres bietet bestimmte jahreszeitliche Aktivitäten. So sind die Wintermonate geeignet für alles rund um Schnee und Eis und im Sommer bzw. Herbst bieten sich Beerensammeln und Pilzesuchen an. Führen Sie doch gemeinsam mit Ihrer Familie einen Kalender, in dem Sie Ihre schönsten Erlebnisse mit Ort- und Zeitangabe eintragen! So wächst Ihr persönliches Angebot an Freizeitaktivitäten Jahr für Jahr weiter an. Kinder lieben solche Wiederholungen und Rituale. Sie freuen sich bereits auf den einen oder anderen herannahenden Termin, der schon letztes Jahr so viel Spaß gemacht hat. Und wie nebenbei haben Sie ein schönes Erinnerungstagebuch.

Material: robust gebundener Kalender

Dauer: das ganze Jahr über

Alter: jedes



G**eo**-Caching

Schatzsuche und Schnitzeljagd in moderner Version. Ziel des Geo-Cachings ist es, Schätze (sog. Caches) zu suchen und zu finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Im Internet veröffentlicht werden lediglich die Koordinaten des Verstecks, die dann mittels eines GPS-Empfängers (alternativ Smartphone bzw. Tablet mit entsprechender Funktion) in der Landschaft gesucht werden. Ein Hobby für die ganze Familie, das seinen besonderen Reiz auch dadurch erhält, dass man auch selbst Schätze verstecken kann – und das weltweit! Erfolgreiche Schatzsucher tragen sich in das den Schatz begleitende Logbuch ein und verstecken ihn erneut. Rund um den Erdball existieren heute bereits weit über zwei Millionen solcher Caches (wasserdichte verschließbare Behälter) und täglich kommen neue hinzu! Die GPS-Koordinaten für Caches finden Sie z. B. unter www.opencaching.de und www.geocaching.de

Material: GPS-Empfänger oder Smartphone bzw.

Tablet mit entsprechender Funktion (ausreichend sind aber auch genaue Landkarten)

Dauer: ab zwei Stunden

Alter: ab 8 Jahren

Gummitwist



Ein Klassiker, neu aufgelegt. Ist Gummitwist spielen eine nostalgische Erinnerung? Machen Sie Ihre Kinder mit einem Spiel vertraut, das Generationen verbindet und fast überall an der frischen Luft spielbar ist. Benötigt werden dazu lediglich ein etwa drei Meter langes Gummiband (z.B. Durchzugsgummi für Kleidung aus dem Fachhandel) und ein vorher verabredetes Regelwerk. Das Gummiband wird mit aufsteigendem Schwierigkeitsgrad um die Füße, Knöchel, Waden, Knie, Hüfte oder Taille zweier Teilnehmer gespannt und gedehnt. Die Gesichter der beiden sind dabei einander zugewandt. Ein dritter Mitspieler hüpfert nun auf oder zwischen diesem Gummiband in einem vorher verabredeten Rhythmus hin und her. Macht er einen Fehler, so ist der Nächste an der Reihe – bei fehlerfreiem Ablauf steigt der Schwierigkeitsgrad.

Material: ca. 3 Meter Gummiband

Dauer: je nach Lust und Laune

Alter: ab Grundschule

Hüpfekästchen



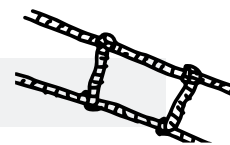
Ein Klassiker, der Alt und Jung verbindet. Hüpfekästchen oder auch „Himmel und Hölle“ wurde bereits vor 2000 Jahren gespielt. Es gibt verschiedene Regeln, die man im Internet über eine Google-Eingabe einfach finden und nachlesen kann. Die Grundvariante geht so: Ein Spielplan mit Feldern von 1 bis 10 wird auf den Gehweg oder Hof aufgemalt. Das erste Kind wirft seinen Stein auf „1“ und hüpfert auf einem Bein von Feld zu Feld, ohne das „1“-er Feld zu betreten. In der Folgerunde wirft er den Stein auf „2“ und lässt dieses Feld aus usw. Sobald ein Fehlwurf oder -tritt gemacht wird, ist das nächste Kind an der Reihe. Gewinner ist, wer als Erstes die „10“ wirft und den Parcours anschließend fehlerfrei absolviert. Angeregt werden hier gleichermaßen Bewegungsdrang, Geschicklichkeitstraining und Wettbewerb.

Material: Straßenkreide oder weicher Stein, Wurfsteine

Dauer: je nach Lust und Laune

Alter: ab Grundschule

Kletterpark



Kontrolliert klettern. Kein Spielplatz ohne Klettergerüst, kein Obstbaum, der nicht schon mit seinen Ästen lockte: Klettern liegt Kindern einfach im Blut. Aber die natürlichen Möglichkeiten werden leider immer weniger. Gut, dass heute immer mehr moderne und vielseitige Hochseilgärten, Waldseilparks und Klettergärten ultimative Herausforderungen für viele Altersgruppen anbieten! Ursprünglich aus dem militärischen Bereich und Outdoorseminaren kommend, werden solche Gärten und Parks in Deutschland fast überall angeboten. Also sicher auch in Ihrer Nähe. Fachkompetentes Personal sorgt für Sicherheit, sodass jede Herausforderung maximal abgesichert angenommen werden kann. Also hoch geht's!

Material: Eintrittsgeld, entsprechende Kleidung

Dauer: ab 1 Stunde

Alter: je nach Anbieter, Größe des Kindes



Natur- und Trimpfade



Renaissance der Trimm-dich-Bewegung. „Trimm-dich-Fit“ war Anfang der 1970er Jahre ein bundesweit organisiertes Fitnessprogramm mit Trimpfpfaden in den Erholungsgebieten vieler Städte. Moderne Spielarten wie Street-Workout oder Nature Fitness meinen heute ebenfalls sportliche Betätigungen im Freien, die also nichts von ihrer ursprünglichen Attraktivität verloren haben. Nutzen Sie diese anhaltende Popularität und führen Sie Ihre Kinder spielerisch heran. Vielleicht, indem Sie zunächst gemeinsam erkunden, wo sich in Ihrer Nähe der nächste Trimpfpfad befindet und wie man ihn heute noch nutzen kann. Oder die Kinder starten ganz einfach mit einem lockeren Wald-Workout ohne Geräte, den sie sich selbst zusammenstellen. Das Internet bietet dazu zahlreiche Anregungen, die man ebenfalls im Vorfeld im Familienrat erarbeiten kann. Schauen Sie auch mal unter www.trimm-dich-pfad.com. Dort finden Sie nützliche Informationen über Trimm-dich-Pfade in Deutschland.

Material: festes Schuhwerk, sportliche Bekleidung

Dauer: ab 1 Stunde

Alter: ab 6 Jahren

Pedelos fahren



Koordinationsübungen als A und O eines ausgewogenen Bewegungsapparates. Vorteilhaft für unsere Kinder: Koordinationsübungen aller Art kommen nie aus der Mode. Und ausgestattet mit dem passenden und kindgerechten Spielgerät sind sie fast überall draußen durchführbar. Zu den erfolgreichsten Koordinationsgeräten gehört heute das Pedalo: drehbar gelagerte Trittflächen auf Rädern, die Gleichgewichtssinn, Reaktionsvermögen, Haltung und Bewegung fördern und dabei noch richtig Spaß machen. Beim Originalanbieter gibt es verschiedene Größen und Ausführungen, je nach Alter und Anwendungswunsch.

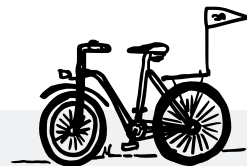
Material: Pedalo (erhältlich im Sport- und Spielwaren-Fachhandel)

Dauer: je nach Lust und Laune

Alter: ab 6 Jahren



Radtour



Die Welt will erobert werden. Und wer frühzeitig erlebt, wie viel Vergnügen ein Ortswechsel macht, den man durch eigene Körperkraft erreicht hat, bleibt fit, aufgeschlossen und neugierig. Radtouren sind hier das Mittel der Wahl, Bewegungsdrang in Entdeckerfreude umzuwandeln. Dabei ist es ganz leicht, Fahrradfahren zu einem großen Abenteuer werden zu lassen: Hier ist der Weg das Ziel. Planen Sie doch im Vorfeld mit Ihren Kindern gemeinsam die Fahrstrecke. Und überlegen Sie, welche Radwege am besten geeignet sein könnten. Auf welcher Route gibt es am Wegesrand am meisten zu sehen? Als günstig hat es sich erwiesen, wenn Sie die Strecke in moderate Etappen aufteilen, indem Sie an bestimmten Punkten Verschlauf- und Stärkungspausen einplanen. So wird die Herausforderung immer wieder neu gestartet und es bleibt Zeit für entspannte Momente zwischendurch. Wie wäre es denn, wenn Sie im Fahrradkorb ein leckeres Picknick, einen Fußball oder ein Federballspiel mitnehmen würden? Tipps für Radausflüge mit der ganzen Familie finden Sie unter: www.radnetz-deutschland.de/radnetz-deutschland/radreisen/radreisen-mit-kindern

Material: Fahrräder

Dauer: ab 1 Stunde

Alter: ab 6 Jahren

Reise nach Jerusalem



Ein Spiel, das jeder kennt. Die Reise nach Jerusalem ist eines der beliebtesten Indoor-Spiele auf Geburtstagsfeiern. Es fördert Konzentration, Durchsetzungsvermögen und Beweglichkeit. Wie wäre es mal, diesen Klassiker an der frischen Luft auszuführen, das macht mindestens ebenso viel Spaß und schont auch noch Ihr Mobiliar: Kissen, eine Wiese – fertig! Die Regeln sind einfach: Die Kissen in eine Reihe legen, aber eines weniger als Kinder mitspielen. Der Spielleiter startet eine Musik vom Smartphone, einem transportablen Musikgerät oder singt mit etwas Mut sogar selbst: Wird die Musik unterbrochen, muss sich jedes Kind schnellstmöglich einen Platz aussuchen. Da immer ein Kissen weniger vorhanden ist, muss ein Kind nach dem anderen pausieren. In jeder Folgerunde wird ein weiteres Kissen entfernt. Sieger ist, wer auf dem letzten Kissen Platz genommen hat.

Material: ein Kissen weniger als Teilnehmer

Dauer: ab 10 Minuten

Alter: ab 4 Jahren



Sackhüpfen und Hindernislauf



Wenig Aufwand für großen Spielspaß im Freien. Sie benötigen mindestens zwei Jutesäcke. Rechtzeitig bestellt, wird man sicher schnell in den großen Verkaufsportalen fündig. Für Kurzentschlossene kann alternativ zu diesem lustigen Wettrennen mit Schwierigkeitsgrad auch ein abwechslungsreicher Hindernisparcours im naturbelassenen Bewegungsraum viel Freude machen: Auf der Wiese oder im Wald finden sich immer genügend Barrieren, die überwunden werden wollen. Und warum über den umgestürzten Baum, wenn man auch viel mühsamer darunter hindurchkrabbeln kann? Wenn schon Bach, dann bitte drüberspringen! Oder Sie planen gleich einen Wettlauf in Vatis viel zu großen Gummistiefeln. Sie sehen, mit etwas Zeit und Fantasie sind dem Spaß hier keine Grenzen gesetzt.

Material: Jutesäcke, evt. Hindernisse

Dauer: je nach Lust und Laune

Alter: ab 6 Jahren

Seilspringen



Passt in jede Tasche und ist äußerst effektiv – das Springseil.

Im Profisport ist es übrigens nie aus der Mode gekommen. Denn Seilspringen trainiert in gleichem Maße Kraft, Ausdauer und Koordination. Nun müssen Kinder keine Superathleten werden, hier hat der Spaß an der Bewegung Vorrang. Beginnen Sie damit, Begeisterung für dieses traditionelle Sportgerät zu wecken. Wie wäre es denn, wenn Sie die ersten Sprünge selbst vormachen? Aber Vorsicht: Springseil springen kann man verlernen! Angespornt von dieser erheiternden Einlage nehmen die Kinder das Seil schnell selbst in die Hand und entdecken ihr Naturtalent: Denn wenn der beidbeinige Basissprung erst einmal verinnerlicht wurde, läuft es wie geschmiert. Schneller geht es immer und wer es sich schon zutraut, kann einmal versuchen, sich springend fortzubewegen. Ein großer Spaß!

Material: Springseil

Dauer: je nach Lust und Laune

Alter: ab 6 Jahren

Stelzenlauf



Hoch hinaus, ohne hinzufallen – das umschreibt schon gut, um was es beim Stelzenlauf geht. Präziser wäre allerdings zunächst: Runter kommen sie immer! Für Anfänger ist es also ratsam, Knie- und Handschutz – ggf. auch den Helm – vom Inliner-Fahren zu verwenden, will man auf Stelzen Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn trainieren. Aber die viel wichtigere Frage: Welche Stelzen sollen es sein? Achten Sie beim Kauf bitte auf renommierte Prüfsiegel und geben Sie im Zweifel diesen Stelzen den Vorzug vor dem billigeren Angebot. Wichtig sind Rutschsicherungen an den Fußenden und eine mehrstufige Verstellbarkeit. Bevorzugen Sie solche Geräte, deren Stelzenfuß und -tritt jeweils aus einem Stück Holz gearbeitet sind. Alternativ hat ein Erwachsener gemeinsam mit den Kindern Spaß daran, Stelzen nach Anleitung im Internet selber zu bauen.

Material: Stelzen

Dauer: je nach Lust und Laune

Alter: ab 6 Jahren

Unser kleiner Garten



Es wächst und gedeiht. Wer einen Garten hat, ist hier natürlich klar im Vorteil. Aber auch ohne findet sich sicher eine kleinere Leihfläche beim Nachbarn. Oder man erobert sich gemeinsam mit den Kindern konspirativ ein Miniareal öffentliches Brachland am Wiesenrand oder neben der Hecke um die Ecke. Die Idee dahinter: Kinder roden, graben, säen, pflegen, gießen und ernten etwas auf ihrem „eigenen“ Stück Grabeland. In Eigenverantwortung und gemeinsam mit anderen Kindern. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe eine Gärtnerei, mit der man über ein paar Quadratmeter Freiland verhandeln kann. Unterstützen Sie Ihre Kinder mit Samen, Gießkanne, Schaufelchen usw. Stehen Sie mit Rat und Tat zur Seite und mahnen Sie ruhig einmal sanft den Gießtermin an – ansonsten nimmt die Natur einfach ihren Lauf. Und wenn die ersten Bohnen nach oben schießen, wächst die Freude jeden Tag ein paar Zentimeter mit.

*Material: Grundausrüstung für den kleinen Gärtner
(Gießkanne, kindgerechte Schaufel und Harke)*

Dauer: Frühling bis Herbst

Alter: ab 6 Jahren



Wikinger-Schach



Geschicklichkeit und Strategie im Freien. Wikinger-Schach, auch Kubb genannt, wird immer beliebter. Das rustikale Outdoor-Spiel ist für alle Altersklassen ab 6 Jahren geeignet. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an (je mindestens eine, maximal sechs Personen). Ziel des Spiels ist es nun, die in einem bestimmten System aufgestellten Holzklötze (Kubbs) des Gegners mit Wurfhölzern umzuwerfen. Der König in der Mitte muss zuletzt getroffen werden. Wer alle Klötze des Gegners plus König umwirft, gewinnt das Spiel. Es gibt fertige Sets im ausgesuchten Spielwarenhandel. Außerdem bietet das Internet diverse Anleitungen für den Selbstbausatz. Wikinger-Schach eignet sich übrigens auch prima für die erholsame Rast bei längeren Reisen oder bei Fahrradtouren für einen Zwischenstopp.

Material: Wikinger-Spiel

Dauer: ab 30 Minuten

Alter: ab 6 Jahren

Service-Center	Telefonnummer	E-Mail-Adresse
Baden-Württemberg		
Neckarsulm	07132 9994-0	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	singen@audibkk.de
Bayern		
Augsburg	0821 508779-0	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	ebern@audibkk.de
Eichstätt	08421 93799-0	eichstaett@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	muenchen@audibkk.de
München (MTU Werk)	089 15880-0	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	nuernberg@audibkk.de
Hessen		
Baunatal	0561 521786-0	baunatal@audibkk.de
Gustavsburg	06134 60125-0	gustavsburg@audibkk.de
Niedersachsen		
Braunschweig	0531 354793-0	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 581-2500	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	wolfsburg@audibkk.de
Nordrhein-Westfalen		
Netphen	0271 773049-0	netphen@audibkk.de
Neunkirchen	02735 6594-0	neunkirchen@audibkk.de
Sachsen		
Chemnitz	0371 3342783-0	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	zwickau@audibkk.de

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt