

# Rettet den Purzelbaum!

Pünktlich zum Schulbeginn beginnt wieder die leidige Diskussion über die zunehmende Bewegungsunlust und -unfähigkeit unserer Kinder. Und kluge Köpfe machen sich einmal mehr daran, Lösungsansätze zu suchen. Die SPORTUNION muss nicht suchen – sie hat die Lösung, wie Fitnessexperte Ingolf Wöll weiß: Lasst die Kinder wieder turnen!

**W**ie es um die Gesundheit im Alter bestellt ist, ist eng mit dem Lebensstil in der Kindheit und im Jugendalter verknüpft. Und da schaut es in unserer heutigen Gesellschaft eher düster aus: Zu wenig Bewegung, zu viel Medienkonsum, unausgewogene Ernährung, psychischer und sozialer Stress tragen dazu bei, dass sich die Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen langsam, aber stetig verschlechtert.

Experten wissen: Klettern, Schaukeln, Hangeln, Balancieren, Spielen mit dem Ball und vieles mehr bereits im Kleinkindalter sind für eine gesunde Entwicklung unbedingt notwendig. In der heutigen Zeit gibt es dafür aber immer weniger „natürliche“ Gelegenheiten. Umso wichtiger ist es, dass sich Eltern mit dem Problem bewusst auseinandersetzen – und diesem alarmierenden Trend aktiv gegensteuern.

Dabei ist die Lösung des Problems seit Jahrhunderten bekannt – und trotzdem aktueller denn je: Unsere Kinder müssen wieder turnen!

Denn Kinderturnen, mit seinen anfangs einfachen Elementen am Boden und auf den Geräten ist tatsächlich die Grundschule aller Bewegungssportarten – Kinderturnen schafft als „Grundsport-

art“ die Voraussetzung für ein aktives und gesundheitsorientiertes Leben.

**„Move your body, stretch your mind“**  
Bewegung, Spiel und Sport sind Ausdruck von Lebensfreude. Zugleich aber sind sie für eine umfassende körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern unersetzlich. Sich viel und vielfältig bewegen hilft Kindern ihre Motorik auszubilden, ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern, ein positives Selbstwertgefühl zu entfalten und soziale Fähigkeiten auszubilden.

Dem gegenüber belegen aktuelle Studien, dass die Fitness unserer Kinder und Jugendlichen rapide abnimmt und sich die Kinder heute erheblich weniger bewegen als früher. Junk Food, Fernsehen, Computer, Gameboy und Spielkonsolen bewirken, dass immer mehr Kinder sogar schon im Volksschulalter Haltungsschwächen, Übergewicht, Herz-Kreislaufprobleme und Koordinationsschwierigkeiten haben.

Heutzutage sitzen und liegen Kinder bis zu neun Stunden am Tag; am Morgen werden die Kinder im Auto zur Schule gefahren, mittags wird der Bus genommen und statt der Stiege der Lift; der Anteil der Fahrrad- oder Fußweg-Kinder schrumpft unaufhaltsam. Ein alarmieren-

der Trend – denn die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bereits im Kindesalter stellt mittlerweile ein Schlüsselproblem unserer Gesellschaft dar.

## Kinderturnen macht klug!

Dabei hat sich an den Voraussetzungen nichts geändert: Wenn Kinder Freiraum und Anreiz haben, bewegen sie sich meist mit großer Begeisterung. Und einen zusätzlichen Anreiz für alle Eltern, ihre Kinder zu dieser sportlichen „Grundschule“ zu motivieren, liefert nun auch die medizinische Forschung! Neurologische Langzeitstudien konnten nachweisen, was alle Bewegungserzieher, Motopädagogen und Sportwissenschaftler schon immer vermutet haben: „Bewegung“ im Kindergarten und im Volksschulalter fördert die Intelligenz!

Dazu muss man wissen: Jedes Neugeborene kommt mit rund 180 Milliarden Nervenzellen auf die Welt. Aber im Alter von 20 Jahren hat der Durchschnittsmensch nur noch 100 bis 120 Millionen Nervenzellen. Der Rest ist irgendwann dazwischen, weil ungenützt, abgestorben.

Die Forschungsergebnisse beweisen nun, dass im Kindergarten- und Volksschulalter vor allem viel Bewegung das Absterben von Nervenzellen verhindert. Womit der logische Schluss zu ziehen ist: Stillsitzen ist schlecht für Körper und Geist – schon bloßes Herumtoben dagegen fördert die Intelligenzentwicklung. Aber richtiges Kinderturnen mit all seinen Vorzügen ist eben noch viel besser!

Mag. Evi Obenaus, die unter ihrem Mädchennamen Hölblinger in den 60er- und 70er-Jahren sechs Mal Gold bei Staatsmeisterschaften im Kunstturnen holte, hat heute als Bewegungserzieherin in Waidhofen/Ybbs eine klare Vorstellung, wie die Schulung unserer Kinder im Turnsport gestaltet werden sollte: „Ich würde mir wünschen, dass unsere Kinder vom Beginn weg, also bereits im Krabbelalter, die Freude am Erleben des

## Kinderturnen zum Nachlesen

### Sternstunden im Erlebnisturnen

Fantasievolle Sportstunden im attraktiven Ringordner! „Sternstunden im Erlebnisturnen“ bietet umfangreiches, praktisch erprobtes Sportstunden-Material für Kinder. Spannende Turnstunden für Kinder in Grundschule und Verein – mit 64 Gerätekartens, 44 kompletten Stundenbildern, umfangreiche Fotobeispiele. Bierögel Sybille, Hemming Antje (2009). Ökotopia Verlag.

### Turn 10 - Das österreichische Turnprogramm.

In diesem Wettkampfprogramm findet jeder seine Übung, die er sich selbst nach eigenem Leistungsvermögen zusammenstellen kann.

Das Buch zeigt die methodische Erarbeitung aller Elemente des Wettkampfprogramms in Wort und Bild, außerdem alle Informationen, nach denen die Übungen bewertet werden.

A. Fries, R. Schall u.a. (2008). Verlag Axel Fries.





Turnen, richtig vermittelt, ist für die Kinder ein Abenteuer – und zugleich die perfekte Grundschule des Sports.

eigenen Körpers durch das Turnen erfahren dürfen. Dabei ist wichtig, dass ihnen der Spaß nicht durch zu frühen Einstieg ins Wettkampfturnen verdorben wird. Ein rein am Leistungssport orientierter Unterricht kann eine sehr eintönige Angelegenheit sein. Andererseits ist die Teilnahme an Wettkämpfen eine ausgezeichnete Erfahrung, weil Kinder dabei lernen, auch mit Misserfolg umzugehen. Mit ‚Turn10‘ hat hier der ÖFT ein wirklich gutes Programm geschaffen, da dabei nicht so sehr die Schwierigkeit einer Übung gewertet wird, sondern vor allem die technisch richtige und saubere Ausführung.“

**UNION-Vereine haben die Lösung**

Die Turnvereine der SPORTUNION in ganz Österreich mit ihren vielseitigen und vielfältigen, polysportiven Bewegungsangeboten bieten im oft „bewegungsfeindlich zugemasteten“ Alltag eine ganz entscheidende Startrampe in ein sportliches und gesundes Leben. In der Mehrzahl der 422 UNION-Turnvereine (siehe Kasten unten) werden insgesamt hunderte Programme für Kinderturnen in verschiedensten Facetten angeboten. Erstes kostenloses Schnuppern inklusive... (INFO: 01 513 77 14 19)

Und es gibt in der SPORTUNION und darüber hinaus eine Menge Aus-

und Weiterbildungsangebote, die man einfach aufgreifen und annehmen muss. Nicht von ungefähr ist – wie schon im Vorjahr – auch heuer wieder der „Fit für Österreich“-Kongress vom 23. bis 25. Oktober in Saalfelden auf die so wichtige Zielgruppe „Kinder“ zugeschnitten.

„Heute pendeln die Meinungen zwischen ‚Turnen ist tot‘ und ‚Turnen ist toll‘“, weiß Evi Obenaus. „Tatsächlich kommt sehr stark auf die einzelnen Übungsleiter an, ob es gelingt, die Kinder für ein gesundes, freudvolles Bewegen, das letztlich lebensbegleitend sein soll, zu begeistern.“

**Ingolf Wöll**

**Die SPORTUNION MACHT'S MÖGLICH: Kinderturnen in 289 Vereinen!**

Wir haben bei den Landesverbänden abgefragt, welche Angebote im Bereich Kinderturnen genutzt werden können.

	Turnvereine	Kinderturnen	Angebote	Kleinkindturnen	Angebote	Eltern-Kind-Turnen	Angebote
Burgenland	7	7	12	4	4	4	4
Niederösterreich	102	63	100	18	30	21	30
Wien	49	19	103	17	33	16	39
Salzburg	46	35	50	15	20	12	16
Steiermark	70	49	61	22	28	17	20
Oberösterreich	85	85	90	45	45	30	30
Tirol	49	17	75	10	15	5	8
Kärnten	14	14	27	7	7	7	7
gesamt	422	289	518	138	182	112	154

Vorarlberg: Keine Detailzahlen – hier sind die Turnvereine in der Vorarlberger Turnerschaft zusammengefasst

Quo vadis, Kinderturnen? Wir befragten fünf Experten der SPORTUNION, wie sie die derzeitige Situation beurteilen.

# 3 Fragen an ...



**EVA PÖTTBACHER (Wien)**  
ist Bundesspartenreferentin für Geräteturnen in der SPORTUNION Österreich



**PROF. MAG. DR. ANDREAS KELLNER**  
Direktor des Universitäts-Sportinstituts in Wien

## 1 Ist das klassische Turnen im Kindesalter wirklich so wichtig als sportliche Grundschule?

Das klassische Turnen beinhaltet als einzige Grundsportart wirklich alle Bewegungskomponenten, die für die Entwicklung des Kindes wichtig sind: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination und wird immer wieder zu unrecht in den Medien als unwichtig dargestellt. Dabei ist es wissenschaftlich bewiesen, dass die geistige Entwicklung in engem Zusammenhang mit einer gesunden Bewegungserziehung steht. Das klassische Turnen ist ja nichts anderes als Klettern, Springen, Schwingen, Balancieren, Stützen, usw., daher die „sportliche“ Grundschule, die auf alle anderen Sportarten vorbereitet.

„Turnen - die Kinderstube des Sports“. Ein Spruch mit Tradition, der von seiner Bedeutung nichts eingebüßt hat - im Gegenteil. Viele Spitzensportler, die in den verschiedensten Sparten erfolgreich geworden sind, haben ihre motorische „Grundausbildung“ im Kinderturnen erhalten. Daher sollte der Turnunterricht in den Volksschulen von ausgebildeten Turnlehrern abgehalten werden, um die hohe motorische und koordinative Lernfähigkeit in diesem Alter nutzen zu können und die Kinder für Bewegung zu begeistern.

## 2 In welchem Alter kann bzw. sollte mit dem Kinderturnen begonnen werden?

Kinderturnen beginnt ab dem Zeitpunkt, ab dem man als Kind läuft, springt, klettert und sich bewegen will. In vielen Vereinen wird Eltern-Kind-Turnen angeboten, das Kleinkind wird zur Bewegung animiert, indem es erkennt, dass Turnen wirklich Spaß macht.

Viele Vereine bieten Eltern- und Kind-Turneinheiten an, an denen Kinder ab etwa 2 Jahren teilnehmen können. Ab ca. 4 Jahren können mit einem kindgerechten Angebot die Grundlagen für eine Vielfalt von körperlichen Fähigkeiten geschaffen werden, die wiederum die Basis für ein „bewegtes Leben“ bilden.

## 3 Kann man das Kinderturnen aus seinem derzeitigen Schattendasein wieder herausführen?

Kinderturnen hätte niemals ein Schattendasein führen dürfen und ich verfolge die Entwicklung bereits längere Zeit mit Bestürzung. Erst wenn erkannt wird, dass man den Alltag viel leichter bewältigen kann, wenn man bereits als Kind beweglich und kräftig ist und koordinativ geschult, wird es das klassische Kinderturnen wieder geben. Jede(r) Volksschullehrer/-in, jede(r) Kindergartenpädagogin/-in müsste im Turnen unterrichtet werden, denn Turnen führt durch die allgemeine Körperschulung zu einer Minderung der Unfallgefahr und ist Vorstufe zu vielen anderen Sportarten. Es wäre zu wünschen, dass Turnen wieder den Stellenwert bekommt, den es verdient.

Am Universitäts-Sportinstitut in Wien boomen die Turn-Angebote. Mehr als 1500 Studierende nehmen pro Jahr daran teil. Die Grundlage dieses Erfolges ist ein breitgefächertes Angebot, in dem freudvolles Bodenturnen und die Grundformen der Akrobatik zu den absoluten Rennern zählen. Um Kinder für das Turnen begeistern zu können, ist eine Vielfalt des Angebots notwendig. Das heißt, ich muss mit dem (manchmal geringen) Eigenkönnen in die Breite gehen und viele Erfolgserlebnisse vermitteln. Hilfreich dabei sind Hilfs- und Nebengeräte wie Weichböden oder das Minitramp. Kinder klettern sehr gerne. Bei abenteuerlichen Kletterspielen können die klassischen Turngeräte integriert werden und helfen bei der Entwicklung von Kraft, Koordination und Körpererfahrung.

**Wird fortgesetzt: „Rettet den Handstand“**

Über die Bedeutung der sportlichen Leistung im Kindesalter.



**UNIV. PROF. DR. GÜNTHER MITTERBAUER** arbeitet am Institut für Sportwissenschaft in Innsbruck und ist Präsident der **SPORTUNION TIROL**.



**MAG. HELMUT HÖDLMOSER (ÖÖ)** ist Landesreferent für Turnen in der **SPORTUNION OBERÖSTERREICH** und erfolgreicher Turntrainer.



**GERLINDE JAROS (Wien)** Obfrau der **SPORTUNION Leopoldau**

Wenn man unter „klassisch“ das Vermitteln vieler Bewegungserfahrungen mit der Zielsetzung versteht, Kindern durch unterschiedliche Anforderungen eine breite motorische Basis zu vermitteln, entspricht dies auf alle Fälle dem Anspruch einer „sportlichen Grundschule“. Drehen um alle Achsen (z. B. Rollen, wälzen), Klettern, Schaukeln, Stützen und Balancieren zählen zu Kernelementen des Turnens, durch diese Bewegungsfertigkeiten werden die koordinativen Fähigkeiten (u. a. Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit) gefördert, die in vielen Sportarten als Grundbasis für das Erlernen von Techniken notwendig sind.

Ja! Der Körper eines Hochleistungssportlers muss rechtzeitig für die außergewöhnlichen Leistungen modelliert werden. In keiner Sportart werden so komplexe und so viele Eigenschaften von Klein auf ausgebildet. In willkürlicher Reihenfolge aufgezählt: Kraft, Schnellkraft, Gelenkigkeit, Raumorientierung, Gleichgewicht, Genauigkeit, Koordination, Reflexe, Reaktion, Kynestatische Erfahrungen, Disziplin, Verhaltensweisen in der Gruppe, Beharrlichkeit, Aufmerksamkeit, Vertrauen zu einer Bezugsperson. Ich würde mir wünschen, dass später selektioniert wird.

Ist mit „klassischem“ Turnen die „Uralt-Variante“ gemeint? Eine(r) turnt; zehn warten bis sie drankommen? Spitzensport wird sich meistens aus einer breiten Basis entwickeln. Es ist daher vorrangig, an der Basis die richtigen Grundlagen in einem fröhlichen Umfeld zu schaffen. Bereits Ein-bis Zweijährige können spielerisch Fertigkeiten, wie Laufen, Klettern, Rollen, verbessern. Hier liegen Vorstufen für Mut und Sicherheit sowie für soziales Verhalten.

Der Einstieg ist bereits im Rahmen von Eltern-Kind-Turnen sehr früh (Richtwert 2 Jahre) möglich. Mit dem Kinderturnen sollte ab ca. 4 Jahren begonnen werden, die hohe Lernfähigkeit ab diesem Alter sollte für eine breite sportliche Grundausbildung unbedingt genutzt werden.

Dies ist biologisch unterschiedlich. Aber sobald der Bewegungsdrang deutlich sichtbar wird, kann damit begonnen werden. Allerdings ist darauf zu achten, dass dies in SPIELERISCHER Form stattfindet. (4 - 8 Jahre)

Turnkunststücke an Geräten, vom Springen bis zum Schwingen, kann man - mit Freude gepaart - bei Dreijährigen aufbauen. Der kindgerechte spielerische Übungsaufbau verschafft auch „Angsthasen“ und „Bewegungsmuffel“ freudvolle Erfolgserlebnisse.

Dazu müssten mehrere Faktoren zu einer Stoßrichtung gebündelt werden.

1. Einsicht der Sportvereine und -Fachverbände, dass der „Kampf“ um junge Talente mit nachfolgender Sportartspezialisierung wenig zielführend ist! Effektiver wäre ein Einstieg nach einer allgemein sportlichen Grundschule.
2. Inhaltliche Orientierung des Kinderturnens an die Entwicklung des Kindes und nicht an die Normen des Gerätturnens! Dies betrifft die Übungsauswahl – allenfalls mit Erweiterungen um Kernelemente der Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen) und der Ballspiele – und die Gestaltung von Wettkämpfen (keine „Elite-Wettkämpfe“).
3. Die gesellschaftliche Anerkennung der Bedeutung des Kinderturnens könnte durch entsprechende räumliche und finanzielle Rahmenbedingungen gesteuert werden („Pflichtangebot und Pflichtförderung“ in jeder Gemeinde).

Ja! Wenn man den MENSCHEN in den Mittelpunkt stellt, der die Leistung bringt – und nicht die LEISTUNG, die der Mensch bringt!



Ich sehe das Kinderturnen an und für sich nicht im Schatten. Viele Kinder kommen zu den Angeboten in den Turnsaal. Die Kunst liegt darin, sie in ihrer Neugier und Ungeschicklichkeit passend aufzunehmen und disziplinäre Störungen heiter, aber konsequent im Griff zu behalten.

Leider mangelt es häufig an Trainern, die diese Fähigkeiten haben. Und ausgebildete Trainer sind selten bereit, neue Methoden anzunehmen.

Ein Anreiz, Turnkunststücke zu erlernen, ist abhängig von Vorbildern und von einer Gruppe von Gleichgesinnten, die auch miteinander lachen können. Kinderturnen soll Freude machen und abwechslungsreich sein. Weiterentwicklung braucht Lob und Anerkennung. Aus der breiten Basis wird die Begeisterungskreise ziehen.