



So sah es vor einigen Jahren beim Nikolaussportfest in der VBH-Arena aus. An vielfältigen Stationen, wie Lauf durch den Schnee, Eisschollenspringen oder Nikolaussackhüpfen, konnten Kinder sich ausprobieren. Tägliche Bewegung sollte eine feste Größe im Alltag sein.

Archivfoto: Gernot Menzel

## Springen, Rennen, Hüpfen – das alles geht immer

Kinder brauchen Bewegung. Derzeit müssen neue Wege im Kindersport gegangen werden. Der SC Hoyerswerda hat Ideen.

VON JULIANE MIETZSCH

Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Doch zur Zeit fällt der Schulsport weg, ebenso Training im Verein und Toben mit den Freunden. Das kann nicht alles kompensiert werden. Aber Bewegung und Sport sind auf verschiedenen Ebenen essenziell – für Kinder und Erwachsene ebenfalls. Das Immunsystem wird gestärkt, das Wohlbefinden gesteigert, die soziale Kompetenz gefördert. Bewegungsmangel kann ein Risikofaktor sein.

Dass auf den Eltern derzeit sowieso schon ein großer Druck lastet, wenn Schule, Arbeit, Freizeit und Familienleben ständig unter einem Dach stattfinden, ist ganz klar. Das weiß auch Kerstin Nix, Trainerin im Bereich Kindersport und Leichtathletik beim Sportclub Hoyerswerda. Daher sieht sie es gerade als hilfreich an, Eltern bei ihren vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen zu unterstützen, aber nicht zu überfordern.

### Spielerisch lernen

Die Abteilung Kindersport stellt nun wöchentlich einen Trainingsplan zur Verfügung. „Die Eltern wollen und sollen sich nichts ausdenken müssen. Aber wir geben ihnen Anhaltspunkte.“ Auf der Website des SC findet sich der Wochentrainingsplan, der sich am internen Jahrestrainingsplan orientiert. Das Rad wird also nicht neu erfunden, sondern vielmehr an die aktuellen Bedingungen angepasst.

In der ersten Woche heißt es „Wir üben, Dinge gleichzeitig zu tun“. Dabei steht immer im Vordergrund, dass die Kinder spielerisch Fähigkeiten stärken und erlernen. „Das ist ganz wichtig“, betont Kerstin Nix. „Das können sie am besten gemeinsam, in der Turnhalle.“ Das ist nun nicht möglich, aber die Übungen aus den Kursen werden nun von den Trainern „für zu Hause übersetzt“. Sie sind sowohl für die Durchführung drinnen als auch draußen konzipiert. So erfordert das Umarbei-

ten einiges Umdenken, weiß Kerstin Nix, doch möglich ist das in jedem Fall. Gegenstände, die sich im Haushalt befinden werden zu Hilfe genommen. Ein Ball oder Kuscheltier, ein Seil oder eine Schnur. Vor der eigentlichen Übung wird eine Erwärmung empfohlen, wie es die Kinder aus den gemeinsamen Kursen in der Turnhalle kennen. Dann folgen auf einer Strecke und im Slalom Laufen, Laufen und Werfen, Rückwärtslaufen, Laufen und Klatschen. Mit jeder Übung ist es ein wenig anspruchsvoller.

Die Trainerin gibt den Eltern im Moment ungerne Ratschläge, da jede Familie anders ist. Ihr ist einzig die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO wichtig, dass sich Kinder mindestens eine Stunde am Stück pro Tag bewegen sollten. Es sei unabdingbar, dass Kinder nicht in ihrer Entwicklung abfallen. Was immer geht, so Kerstin Nix, sei Springen, Rennen, Hüpfen – bevorzugt an der frischen Luft.

Im Kindersport werden Grundlagen für die weitere Entwicklung gelegt. Es geht maßgeblich auch um Fähigkeiten, die für Erwachsene Kleinigkeiten sind, aber Kinder erst erlernen müssen. Da sind zum einen die konditionellen Fähigkeiten, wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und zum anderen die koordinativen Fähigkeiten. Dazu gehören die sieben Vertreter Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Kopplung, Rhythmisierung, Umstellung und Gleichgewicht. All das wird spielerisch an die Kinder herangeführt. Sie lernen, ohne es „zu wissen“.

### Richtlinie: Eine Stunde Bewegung

In einer gewöhnlichen Woche gestaltet Kerstin Nix zehn Stunden je 60 Minuten im Bereich Kindersport. Vor- und Nachbereitung sowie Wege kommen hinzu, dass sie anderthalb Stunden für eine Einheit veranschlagt. Doch momentan verbringt sie die meiste Zeit, anders als sonst, in ihrem Büro in der Geschäftsstelle des SC. Die Kinder fehlen ihr. Zum Beispiel, wenn sie in der Kita über den Hof rufen, sich auf die gemein-

same Stunde freuen und Fortschritte machen. Andererseits weiß sie, dass die Trainer immer auch Ansprechpartner für andere Belange der Kinder sind. Es werden Dinge an sie herangetragen, die die Kinder eben aus ihrem Schul- und Familienalltag mitbringen.

Auch dieser Aspekt, der den Sport um die soziale Komponente ergänzt, fehlt. „Kinder wachsen am besten unter Gleichaltrigen auf“, bemerkt die Trainerin zu der aktuellen Situation. Unter ihresgleichen können sich Sportler jeden Alters gut austauschen – besonders Kindern tut das gut.



Seit 2019 ist Kerstin Nix als Trainerin im Bereich Kindersport beim SC tätig.

Foto: Juliane Mietzsch

Zu Hause mit der Familie lässt sich der Aspekt der Gemeinschaft ebenso leben. Kerstin Nix sieht es als den besten Fall an, wenn Eltern mit ihrer eigenen Tätigkeit Kinder anregen – in diesem Fall zu Bewegung. „Man sollte am besten ein Ritual daraus machen“, lautet die Empfehlung. So wird eine Beständigkeit im Alltag, ein Äquivalent zu dem festen Training geschaffen. Und es ist gemeinsam gestaltete Zeit.

Der Appell der Trainerin lautet: „Wir brauchen wieder Sport, Bewegung und frische Luft.“ Ihrer Meinung nach müsste Sport viel höher angebunden sein, denn es tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Was besonders im Augenblick nicht vernachlässigt werden darf.

### Rückblick und Ausblick

Schon während der letzten Wochen war der SC engagiert und hat interessierten Sportlern der Stadt verschiedene Möglich-

keiten geboten, um weiterhin aktiv zu bleiben. Für Kinder wurde eine Stadtrallye angeboten. Über eine Woche hinweg wurden täglich Stationen in der Stadt beschrieben, verbunden mit Sport- und Denkaufgaben, die vor Ort zu erledigen waren. Auf einem Bogen wurde alles festgehalten. Am Ende haben mindestens zwanzig Familien teilgenommen. Das Format ist wiederholungsbedürftig, verschwindet nicht, sondern wird vielmehr überarbeitet für einen späteren Zeitpunkt, heißt es.

In einem Adventskalender waren täglich Videos und Texte zu entdecken. „Die Sportler haben es genossen, ihre Trainer wieder zu sehen“, so Kerstin Nix. Eine sportliche Aufgabe wurde ergänzt durch eine „Aufgabe für Geist und Seele“ und die „Kinderkiste“ – eine Aufgabenstellung für die kleinsten Sportler. Diese Videos sind noch auf der Website der Sportclubs einsehbar. Einige der Übungen werden in den nächsten Wochen auch in den Trainingsplänen im Kindersport auftauchen.

Weitere Themen, die sich durch den kommenden Monat ziehen werden, sind die Schulung der Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit. Diese Übungen werden ebenfalls mit der Perspektive konzipiert, dass sie zu Hause durchführbar sind.

Trotz aller Bemühungen der Trainer werden im Augenblick nicht alle Kinder erreicht, die sonst in diesem Bereich Sport treiben. Laut Schätzung der Abteilung sind es über 700. Dabei kommen die Kinder im Alter von ein bis zehn Jahren nicht nur aus dem Stadtgebiet, sondern auch aus den umliegenden Städten und Gemeinden. „Es ist uns nicht möglich, alle zu erreichen“, bedauert Kerstin Nix, doch mehr Kontakt zu den Eltern hält sie für wünschenswert. Das richtige Maß zu finden, schätzt sie weiterhin als Gratwanderung ein: „Wir wollen dranbleiben, aber nicht nerven.“

■ Weitere Informationen sowie der Wochentrainingsplan sind abrufbar unter:  
web <https://kindersport.sportclub-hoyerswerda.de/>