

## PRESSE-INFORMATION



### „Bewegung ist mehr als Sport“

Ein Gespräch mit dem Sportwissenschaftler Dr. Dieter Breithecker

**Bad Rodach, 7. Oktober 2011.** Es ist unumstritten, dass Kinder und Jugendliche sich in ihrer Freizeit viel bewegen sollten, statt vor dem Fernseher oder Computer zu sitzen. Dazu gehört mehr als nur der Sport im Unterricht oder Verein. „Ein Kind sollte sich darüber hinaus täglich mindestens zwei Stunden bewegen“, sagt Dr. Dieter Breithecker, Referent auf dem 1. JAKO-O Familien-Kongress in Österreich. Allerdings meint Breithecker damit nicht nur zweistündiges Toben oder Klettern in Baumkronen. Ihm geht es vielmehr um Bewegungen wie zu Fuß zur Schule gehen, Treppen steigen, Fahrrad fahren und den Eltern bei der Gartenarbeit helfen.

Dr. Dieter Breithecker wird auf dem JAKO-O Familien-Kongress über das Thema „Bewegung und Bildung – Macht Bewegung schlau?“ sprechen. Vorab beantwortet der Experte Eltern wichtige Fragen zum Thema Bewegung.

#### **Welcher Zusammenhang besteht zwischen Bewegung und Bildung?**

Menschen haben bekannterweise Grundbedürfnisse wie Trinken, Essen und Schlafen. Aber auch die Bewegung gehört dazu. Ohne Bewegung ist kein Leben möglich. Allerdings ist Bewegung auch mehr als Sport. Es reicht also nicht, wenn mein Kind einmal die Woche zum Fußball spielen geht.

Wichtige Bewegungen sind Klettern, Springen, Balancieren, Matschen, in Pfützen treten, mit anderen toben und raufen. Dies sind alles Tätigkeiten, mit denen ein Kind sich selbst ausprobiert und seine Umwelt erkundet. Es sammelt so komplexe Erfahrungen, die wichtig und grundlegend für die körperlichen und geistigen Entwicklungsprozesse sind. Diese Erfahrungen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse sind konkret. Auf dieser Basis werden abstrakte Zusammenhänge verständlicher. Beispielsweise macht ein Kind, wenn es auf einem Baumstamm balanciert, seine Erfahrungen mit der Schwerkraft. Diese spielerisch erworbene Erkenntnis ist die Grundlage, um beispielsweise physikalische Gesetzmäßigkeiten wie die Gravitationsgesetze besser zu verstehen.

JAKO-O GmbH  
... Kindersachen mit Köpfchen!  
Werner-von-Siemens-Str. 23  
96476 Bad Rodach  
DEUTSCHLAND

Presse-Kontakt:  
Volker Clément  
MasterMedia GmbH  
Fon: +49 40 507113-40  
Mobil: +49 1577 7755971  
Fax: +49 40 591845  
volker.clement@mastermedia.de



Wissenschaftlich gesehen gibt es keinen unmittelbaren Zusammenhang, dass Bewegung schlau macht. Aber was bewiesen ist: Sich bewegen ist schlau. Komplexe Bewegungen vermitteln grundlegende Einsichten und Erkenntnisse. Darüber hinaus wird das heranwachsende Gehirn in seiner Entwicklung optimal unterstützt. Anlagen werden besser ausgebildet und die Voraussetzungen für das Lernen sind somit optimiert.

### **Wieso ist Bewegung für die Entwicklung des Menschen so wichtig?**

Ein Mensch braucht neben einer gesunden biologischen Entwicklung auch gewisse Kernkompetenzen wie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz und auch Risikobereitschaft. Diese Eigenschaften erwirbt man am besten in der Interaktion mit seiner Umwelt und auch in Bewegungsformen, die durchaus potentiell risikobehaftet sind.

Aber: Wo dürfen Kinder heute noch ein Risiko eingehen? Eigentlich haben Kinder von Natur aus den Drang, grenzwertige Erfahrungen zu machen. Bewegung muss unter die Haut gehen. Wenn ein Kind auf einen Baum klettert, geht es ein überschaubares Wagnis ein. Das Kind muss planen, organisieren und seine Fähigkeiten gekonnt einsetzen, um das Ziel zu erreichen. Diese angegangene „Problemlösung“ hat einerseits einen positiven Effekt auf einen wichtigen Teil des Gehirns, den Frontallappen, der für geplantes, organisiertes und strukturiertes Handeln zuständig ist. Andererseits wird beim erfolgreichen Abschluss das Gefühl gestärkt, etwas geschafft zu haben. Kompetenzen wie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Risikobereitschaft und Selbstsicherungsfähigkeit erhalten dadurch ihre Grundlage. Bewegung fördert die körperliche, geistige und seelisch-emotionale Entwicklung.

### **Wie entfaltet sich der natürliche Bewegungsdrang meines Kindes am besten?**

Die Bedeutung der Bewegung für die körperlichen, geistigen und psychischen Entwicklungsprozesse hat ihren Ursprung in der Entwicklungsgeschichte. Streng genommen tragen wir noch die Gene des Steinzeitmenschen in uns. Damit Kinder sich harmonisch entwickeln können, müssen sie ihr genetisch angelegtes Bewegungsbedürfnis in einer bewegungsanregenden Umwelt ausleben.

Am besten bewegen sich Kinder in der Natur, Spielplätze unterfordern Kinder meist. Aber auch in einer Großstadt finden Kinder einen Weg, sich zu bewegen:

JAKO-O GmbH  
... Kindersachen mit Köpfchen!  
Werner-von-Siemens-Str. 23  
96476 Bad Rodach  
DEUTSCHLAND

Presse-Kontakt:  
Volker Clément  
MasterMedia GmbH  
Fon: +49 40 507113-40  
Mobil: +49 1577 7755971  
Fax: +49 40 591845  
volker.clement@mastermedia.de



Sie hüpfen und springen in phantasievoller Weise den Bordstein entlang oder klettern im Park an Bäumen und Denkmälern hoch.

Um die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern, sind bereits die ersten Lebensjahre entscheidend – also noch vor der Kita. Eltern sollten dafür sorgen, dass Kontakte zu anderen Kindern möglich sind und sie ihr Kind nicht überbehüten, weil dies entwicklungshemmend wirkt. Es liegt aber auch in den Händen von Sportlehrern und Erziehern, den Bewegungsraum oder die Sporthalle so zu gestalten, dass die Kinder komplex gefordert werden – beispielsweise in Form eines Bewegungsgartens.

**Mein Kind benimmt sich wie ein lebendig gewordener Flummy und kann nicht eine Minute ruhig sitzen oder sich konzentrieren. Was raten Sie?**

Was immer wieder vergessen wird: Ein Grundschulkind kann nicht länger als fünf Minuten still sitzen, dann beginnt es unruhig zu werden und fängt an zu kippeln oder rumzuhampeln. Gerade in diesem Alter laufen noch viele Reifungsprozesse ab. Pro Sekunde entstehen beispielsweise im Gehirn 30.000 Netzwerk-verbindungen auf einem Quadratzentimeter, die überleben nur durch Aktivitäten.

Den Erwachsenen muss bewusst werden, dass Kinder von heute viel zu viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen und zu lange vor Computer und Fernsehen sitzen. Da staut sich sehr viel Bewegungsdrang auf, der irgendwann explodiert. Die Kinderwelt ist immer noch eine Bewegungswelt, für die wir sorgen müssen.

**Zur Person: Dr. Dieter Breithecker**



Sportwissenschaftler Dr. Dieter Breithecker ist Leiter der „Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.“ und Berater der Bewegungsgruppe im JAKO-O Katalog. Dr. Breithecker ist Vater von drei Kindern.

*Hinweis für Journalisten: Dr. Dieter Breithecker steht für Interviews und Leseraktionen zur Verfügung.*

JAKO-O GmbH  
... Kindersachen mit Köpfchen!  
Werner-von-Siemens-Str. 23  
96476 Bad Rodach  
DEUTSCHLAND

Presse-Kontakt:  
Volker Clément  
MasterMedia GmbH  
Fon: +49 40 507113-40  
Mobil: +49 1577 7755971  
Fax: +49 40 591845  
volker.clement@mastermedia.de



## Über JAKO-O

Die JAKO-O GmbH ist mit mehr als 1,5 Millionen Kunden einer der großen Spezialversender in Deutschland. Zu den Produkten zählen Kinderkleidung und alles für das Kinderzimmer, Spielsachen für drinnen und draußen sowie Materialien zum Lernen, Lesen und Basteln. Mit der Initiative „Ideen für ein kinderfreundliches Land“ setzt sich JAKO-O für Kinder und Familien ein. Um ihren Wünschen und Bedürfnissen im politischen Geschehen mehr Gewicht zu verleihen, initiierte das Unternehmen die JAKO-O Bildungsstudie, schickte das JAKO-O Mobil auf den Weg und gab den Anstoß für eine Reduzierung des Mehrwertsteuersatzes auf kindertypische Produkte und Dienstleistungen. Die Kompetenzen rund um die Themen Erziehung, Schule, Partnerschaft und Familienmanagement stärkt JAKO-O mit eigenen Familien-Kongressen. Eine verantwortungsvolle Herstellung ist JAKO-O wichtig: der Betrieb ist nach EG-Öko-Audit-Verordnung zertifiziert und bietet immer mehr Artikel an, die den Oeko-Tex® Standard 100 erfüllen und deren gesamte Produktionskette den Richtlinien von bluesign® folgt.

JAKO-O wurde 1987 gegründet und gehört neben dem Spielwarenhersteller HABA sowie dem Kindergarten- und Schulausstatter Wehrfritz zur HABA-Firmenfamilie. Inhaber und geschäftsführender Gesellschafter ist Klaus Habermaaß. Die HABA-Firmenfamilie beschäftigt im nordbayerischen Bad Rodach (Oberfranken) etwa 2.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Für ihre familienfreundliche Unternehmenspolitik wurde die gesamte HABA-Firmenfamilie bereits mehrfach mit dem Zertifikat zum Audit berufundfamilie®, einer Initiative der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, ausgezeichnet.

JAKO-O GmbH  
... Kindersachen mit Köpfchen!  
Werner-von-Siemens-Str. 23  
96476 Bad Rodach  
DEUTSCHLAND

Presse-Kontakt:  
Volker Clément  
MasterMedia GmbH  
Fon: +49 40 507113-40  
Mobil: +49 1577 7755971  
Fax: +49 40 591845  
volker.clement@mastermedia.de

