



BEWEGTE KINDER LERNEN LEICHTER

Die Bewegungsfreiräume von Kindern haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Wo vorher Straßenspiele und Freiluftaktivitäten als selbstverständlich galten, nehmen heute sitzende Tätigkeiten zunehmend den Alltag ein: sei es am Vormittag in der Schule oder am Nachmittag beim Hausaufgabenmachen und Lernen, auch das Sitzen bei der Bildschirmnutzung spielt in diesem Zusammenhang eine Rolle. Dem dürfen wir aktiv entgegenwirken, denn gerade Schulkinder brauchen noch viel Bewegung, um sich auszutoben und sich ausreichend abzureagieren. Körperliche Aktivität ist nicht nur für die Gesundheit entscheidend, sondern auch gewinnbringend, um Neues zu Lernen und zu verarbeiten, denn wenn das Gehirn gut durchblutet wird, fördert dies die Aufmerksamkeit. "Aufmerksamkeit entsteht, wenn die Nervenzellen im Gehirn ausreichend aktiv sind. Dazu braucht das Gehirn einerseits Sinnesreize, andererseits einen aktiven Stoffwechsel. Dazu muss es ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Beides wird durch Bewegung gefördert." (TK, Professor Dr. Zimmer, Renate, 2025)¹

Bewegung schmackhaft machen

Es ist hilfreich, schon früh mit Bewegung in Kontakt zu kommen, damit sie selbstverständlich ist und bleibt. Es muss nicht der Sport der Eltern sein, den Kinder übernehmen ..., es ist schon sehr wertvoll, wenn Kinder verschiedene Möglichkeiten haben, sich auszuprobieren und in Erfahrung bringen können, was ihnen gut gefällt, das kann von Springseil hüpfen bis hin zu einer x-beliebigen Sportart reichen. Bewegung kann im Alltag auch schon im Kleinen gefördert und integriert werden, zum Beispiel können beim Lernen kleine Aktivpausen eingebaut werden, indem das Kind einmal aufsteht, sich reckt und streckt, um den Stuhl läuft und somit die sitzende Position verlässt. Das Prinzip ist einfach, jede kleine Bewegung ist besser als keine.

Gemeinsame Aktivitäten verbinden

Zusammen als Familie aktiv zu werden kann auch eine Chance sein, sich gemeinsam von einem kopflastigen Tag zu erholen, sich zu entspannen und positiv zu entladen. Auch hier gilt wieder: Es muss nicht der große Ausflug sein oder die sportliche Aktivität schlechthin, bereits eine Fahrradrunde, kürzere Strecken zu Fuß zu laufen, Aufenthalte im Wald usw. sind gewinnbringend, um Bewegung in den Alltag zu integrieren. Denn gemeinsame Aktivitäten machen nicht nur Spaß, sie schaffen auch echte Erfahrungen und bleibende Erinnerungen.

Text verfasst von Corinna Bertagnolli

Literaturhinweis

¹TK, Professor Dr. Zimmer, Renate, (8.04.2025), Besserlernen durch Bewegung, Die Techniker <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/familie/kinder-und-jugendliche/kindheit-und-jugendzeit/besser-lernen-mit-bewegung-2009494> zuletzt abgerufen am 5.12.2025