



... und plötzlich klappt es ganz alleine. Welch bewegender Moment, wenn ein Kind das erste Mal ohne Halten Rad fährt.

## quirilige geister in bewegung

Bewegung ist ein wahres Wundermittel: Kinder, die sich regelmäßig körperlich auspowern, sind gesünder, ausgeglichener und können sich besser konzentrieren.

EVA MARIA WAGNER

„Nicht loslassen!“, rief ich immer wieder, während ich wackelig auf meinem neuen Rad die autofreie Straße vor unserem Haus entlang fuhr. Doch als ich mich umdrehte, stand meine keuchende Mutter bereits weit von mir entfernt und hatte längst losgelassen. Und obwohl ich natürlich just in diesem Moment der Erkenntnis umfiel, dauerte es nicht lange, und ich eroberte gemeinsam mit anderen radfahrenden Kindern die Nachbarschaft.

Solch bewegende Erlebnisse prägen eine Kindheit und wirken oft weit bis ins Erwachsenenalter nach. Aber warum ist die körperliche Betätigung eigentlich so unglaublich wichtig für die kindliche Entwicklung? Die Gründe dafür sind vielfältig. Erst mal macht Bewegung einfach großen Spaß. Ob spielerisches Herumtollen an der frischen Luft, ausgelassenes Hüpfen auf dem Trampolin, Fang- und Versteckspiele oder das Erlernen von Sportarten: Man wird kaum ein Kind finden, das sich quasi von Geburt an nicht mit Freude und Ausdauer bewegt. Zu Bewegungsmuffeln werden Kinder nur dann, wenn ihnen nicht ausreichend Raum und Zeit für Bewegung zugestanden wird. Die zunehmend inaktiven Lebensgewohnheiten, wie langes Sitzen in der Schule, vor dem Fernseher oder Computer, tragen ebenso zu dieser Entwicklung bei. Umso wichtiger ist es, Kindern genügend Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen und die Freude an der körperlichen Betätigung nachhaltig zu stärken. Denn: wer sich als Kind regelmäßig bewegt, der tut dies meist auch im Erwachsenenalter noch gerne.

### Gesund und munter

Vom Spaßfaktor abgesehen spielt Bewegung auch eine entscheidende Rolle in der Entwicklung körperlicher und geistiger Fähigkeiten. Sie ist rundum gesund, stärkt die Knochen, die Muskeln, die Lunge, das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem. Sie

regt den Stoffwechsel an, beugt Haltungsschäden, Verspannungen und Übergewicht vor.

Aber nicht nur die körperliche Kraft und Ausdauer wird durch regelmäßiges Auspowern gestärkt. Auch die mentale Kraft wird gefördert. Bewegte Kinder können sich besser konzentrieren und sind nachweislich ausgeglichener als ihre stubenhockenden Kollegen. Wer kennt es nicht, das erschöpft-glückliche Gefühl nach sportlicher Betätigung? Beim Sport werden körpereigene Botenstoffe, so genannte Neurotransmitter, freigesetzt, die die Laune heben und Glücksgefühle erzeugen können. Durch

regelmäßige Bewegung bekommen Kinder ein positives Körpergefühl, welches wiederum positiv auf die Entwicklung eines Körperbewusstseins und letztendlich des Selbstbewusstseins wirken kann.

Ein weiterer Punkt in der schier unendlichen Liste der Vorteile von kindlicher Bewegung ist, dass diese selten ein einsamer Akt ist. Ob beim Fangenspielen mit Freunden, beim Radfahren durch die Wohnhausanlage oder beim Mannschaftssport im Verein: Bewegung ist auch ein sozialer Prozess, ein Miteinander, bei dem die Kinder sich an gewisse Regeln halten müssen,

### ACHT TIPPS

ZUM RADFAHREN LERNEN MIT KINDERN

- 01 Motivation statt Druck:** Die Kinder sollten, ebenso wie der begleitende Erwachsene, motiviert und konzentriert sein. Kommt der Spaß zu kurz, sollte man lieber abbrechen und zu einem anderen Zeitpunkt weitermachen.
- 02 Gutes Umfeld:** Die ersten Fahrversuche sollten auf verkehrsfreien, größeren Plätzen erfolgen. Am besten auf Asphalt, da der geringe Rollwiderstand die Anfahrt und das Gleichgewichtsempfinden erleichtert.
- 03 Richtige Radgröße:** Die Größe sollte so gewählt sein, dass das Kind sicher auf- und absteigen kann.
- 04 Fahrradhelm zur Gewohnheit machen:** Der Helm gehört zur Grundausstattung und sollte zu einem selbstverständlichen Begleiter werden.
- 05 Anstupsen:** Das Anfahren kann man den Kindern durch einen sanften Stupser erleichtern. Das Kind ins Rollen zu bringen und zum Treten zu motivieren bewährt sich besser, als es konstant zu schieben.
- 06 Keine Stützräder:** Laut Experten sind Stützräder veraltet, da sie ein falsches Sicherheitsgefühl vermitteln und das Kind daran hindern, sein Gleichgewichtsgefühl zu verbessern.
- 07 Laufräder:** Laufräder sind ideal, um Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Wichtig ist, dass Kinder sich nicht ausschließlich das Bremsen mit den Füßen einprägen, da dies später beim Radfahren nicht möglich ist.
- 08 Auch wenn's schwer fällt – fallen lassen:** Auch Fallen will gelernt sein. Ganz schmerzfrei geht das wahrscheinlich nicht. Liebevolle Ermutigung und Trost lassen die ersten Schrammen aber schnell vergessen.



**Spielerisches Herumtollen**  
an der frischen Luft  
macht einfach Freude.

Rücksicht und Fairness lernen und auch das Verlieren und Gewinnen kennenlernen können.

#### Sportliche Kids

Neben dem freien bewegten Spiel beginnen Kinder sich ab einem gewissen Alter meist gezielt für Sport zu interessieren. Sind sie von klein auf motorisch fit, so lassen sich Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen, Skifahren, Tanzen, Ballspiele oder Radfahren relativ problemlos erlernen. Denn die Kinder haben bereits Vertrauen in ihre körperlichen und koordinativen Fähigkeiten erworben. Trotzdem ist in manchen Fällen Geduld gefragt. Obwohl es bestimmte Zeitfenster gibt, in denen sich Kinder besonders leicht beim Erlernen bestimmter Sportarten tun, soll der richtige Zeitpunkt vom Kind selbst bestimmt werden. Druck und Leistungsdenken würde nur den unbeschwerten Zugang des Kindes und damit auch den Spaß an der Bewegung verhindern.

#### Zum Beispiel Radfahren

Eine Sportart, die bei Kindern besonders beliebt ist, ist das Radfahren. Um



Radfahren zu lernen, brauchen Kinder in erster Linie genügend freien Platz, genügend Zeit und ein ihrer Größe entsprechendes Fahrrad (siehe Infokasten). „Die meisten Kinder ab einem Alter von etwa vier bis fünf Jahren lernen das Fahrradfahren sehr schnell“, meint Bernhard Dorfmann, der in Wien die City Cycling School leitet. „Das erste Fahren im Rahmen eines Kurses zu lernen, würde nur dann Sinn machen, wenn die Kinder schon deutlich älter und aus bestimmten Gründen unsicher

sind.“ Oftmals sind es aber auch die Eltern, die besorgt sind. Führt mein Kind schon sicher genug, um es kürzere Strecken alleine fahren zu lassen? Und wie sieht es mit dem gemeinsamen Radfahren in der verkehrsreichen Stadt aus?

Dorfmann bietet in seiner City Cycling School deshalb unter anderem Eltern-Kind-Radfahren an. Dieser Kurs wendet sich an Erziehungsberechtigte, die zusammen mit ihren Kindern auf dem Fahrrad unterwegs sind und wissen möchten, wie sie die Situation kontrollieren können. Themen sind die Fahrposition (vor oder hinter dem Kind), die Kommunikation mit dem Kind und das gemeinsame Verhalten im städtischen Straßenverkehr mit all seinen Hindernissen. „Durch diese Einheit ge-

### Wer sich als Kind viel bewegt, tut dies auch als Erwachsener gerne.

winnen die Eltern meist selbst an Fahr-sicherheit und sie lernen das Fahrverhalten des Kindes abzuschätzen. Somit können sie besser entscheiden, was sie dem Kind schon zutrauen können“, sagt Dorfmann.

„Nicht loslassen“, ruft meine Tochter wiederholt, während sie wackelig den holprigen Steinweg unserer Wohnhausanlage entlang fährt. Doch als sie sich umdreht, stehe ich, als keuchende Mutter, bereits in einiger Entfernung weiter hinten und habe längst losgelassen ...

#### Infos:

[www.citycyclingschool.at](http://www.citycyclingschool.at)  
[www.wiener-radfahrerschule.at](http://www.wiener-radfahrerschule.at)  
[www.fahrradwien.at](http://www.fahrradwien.at)

#### Buchtipps:

Na klar, Lotta kann radfahren! Astrid Lindgren, Verlag Oetinger. *Lotta wünscht sich ein Fahrrad zum Geburtstag. Vergeblich! Aber Lotta weiß sich rasch selbst zu helfen. Ein reizend bebildertes Buch in liebenswerter Sprache.*

Conni lernt Rad fahren. Liäna Schneider. Carlsen Verlag GmbH. *Ein feines Buch zum Thema Fahrradfahren lernen. Conni hält trotz Rückschlägen durch und kann am Ende eine Radtour machen.*

# bruchgeschützt

Frühling ist's und damit beginnt die Hochsaison für Bewegungsfanatiker. Doch nicht immer verläuft die sportliche Saison nach Wunsch. Dann nämlich, wenn Sportsgeister mit gebrochenen Gelenken und Gliedmaßen am Boden der Realität landen. Die gute Nachricht: Vorbeugen hilft.

DORIS SIMHOFFER

Die absolut uncoolste Variante, ein atemberaubendes Sporterlebnis zu beenden, ist Endstation Krankenhaus. Doch für viele Kinder und Jugendliche bittere Realität. Laut Statistik verletzen sich besonders die Altersgruppen der 15- bis 19-Jährigen besonders häufig, ein Drittel der Verletzungen passieren beim Sport, die Hälfte beim Spielen in der Schule oder zu Hause.

#### Fallen will gelernt sein

Das größte Problem, das letztlich zu Verletzungen führen kann, ist die mangelnde Bewegungserfahrung. Wer also nicht gelernt hat, das Handgelenk beim Sturz nach vorne zu schützen, riskiert schon mal einen Bruch des sensiblen Gelenks. So sollen Sprösslinge schon im Kleinstkinderalter lernen, dass man sich im Falle eines „Fallens“ also nicht mit der Hand abstützt, sondern besser mit dem ganzen Unterarm, weil die Kraftverteilung so besser ist und nicht die gesamte Last auf das Gelenk hereinbricht. Wer beim Nach-Hinten-Fallen gelernt hat, den Kopf zu schützen indem man das Kinn zur Brust einrollt und über den Rücken abrollt, vermeidet Handgelenksbrüche oder Schulterluxationen. Ebenso wichtig ist es, die koordinativen Fähigkeiten, wie Orientierung, Differenzierung, Gleichgewicht, Rhythmisierung und Reaktionsfähigkeit zu trainieren. Aus der Sicht der Sportwissenschaft jedoch lernen Kinder das Fallen und Rollen am besten in Zweikampfsportarten. Aber

auch Turnen, Gymnastik und Tanzen sind ideale Sportarten, um Bewegungserfahrung zu sammeln.

Gerade bei Kindern sind Speiche und Elle an den Händen und das Schienbein an den Beinen am stärksten bruchgefährdet. Knochenbrüche heilen bei Kindern jedoch schneller als bei Erwachsenen. „Die dickere Beinhaut, welche die kindlichen Knochen umhüllt, lässt diese auch rascher wieder zusammenwachsen“, sagt Orthopäde Dr. Walter Strobl, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie am Orthopädischen Spital Speising. Das Problem dabei: Kleine Patienten können oft gar nicht genau sagen, wo es weh tut, dann besteht die Gefahr, dass Haarrisse oder Knochenverschiebungen auch übersehen werden. „Besonders beachten muss man die Wachstumsfugen“, so Orthopäde Strobl, „muss ein Knochen fixiert werden, darf die Wachstumsfuge nicht berührt werden, andernfalls kann es zu massiven Wachstumsstörungen kommen, die man oft erst später bemerkt.“

#### Junge Knochen wachsen schnell

Gebrochene Knochen wachsen umso schneller zusammen, je jünger das Kind ist. Walter Strobl: „Wo früher mit Gips ruhig gestellt wurde, reicht heute eine Schiene, die mitunter sogar Fehlstellungen von selbst wieder ausgleicht.“ Kinder erleiden häufig eine sogenannte Grünholz-Fraktur. Dabei ist



**Keine Angst vor Verletzungen:**  
richtig fallen und abrollen kann man lernen.

zwar die Knochenstruktur gebrochen, die Beinhaut hält die Knochenteile jedoch so zusammen, dass es zu keiner Fehlstellung und oft nur einer geringen Bewegungseinschränkung kommt. Auch diese Art der Fraktur wird wie ein „gängiger“ Knochenbruch behandelt. Nach durchschnittlich zwei bis drei Wochen ist ein Knochen wieder zusammengewachsen.

#### Infos:

Dr. Walter Michael Strobl, MOTIO – Kinder- und Neuroorthopädie, [www.motio.org](http://www.motio.org)