

Alte Kinderspiele - neu entdeckt

Adelheid Fangrath

Warum einwickeln sich Kleinkinder, die vor Energie geradezu strotzen und keine Sekunde still stehen können, mit dem Alter immer mehr zu Stubenhockern? Wir leben in einer bewegungsfeindlichen Gesellschaft. Im Zusammenspiel mit ungesunder Ernährung und eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten werden Kinder träge und verbringen immer weniger Zeit im freien Spiel. Stattdessen lenken ein überwältigendes Freizeitangebot und Unmengen an Spielzeug von der eigenen Entwicklung des Kindes ab.

Lösungen aus dem Dilemma sind nicht einfach zu finden. Es hilft wenig, Kinder beim Sportverein abzugeben oder nach draußen zu schicken. Vor allem Stadtkindern fehlen Rückzugsgebiete und Nischen für ein fantasiereiches Abenteuerpiel. Trotzdem ist es wichtig, Kindern auch in der heutigen Umwelt den Spaß an der Bewegung zu erhalten. Es ist kein Wunder, dass plötzlich wieder alte Spiele wie Gummitwist und Seilspringen populär werden. Sie sind preiswerter, kreativer und damit lustiger als vorgeformtes Plastikspielzeug. Auch wenn wir die "gute alte Zeit" nicht verklären wollen, lohnt sich ein Blick zurück. Begleiten Sie uns auf dieser nostalgischen Reise und entdecken Sie für sich und Ihre Kinder den Reiz alter Bewegungsspiele wieder.

Kinder gestern

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit? Früher konnten Kinder stundenlang unbeaufsichtigt im Freien herumtoben. Dabei gab es viel weniger Spielplätze als heute. Straßen, Plätze oder leere Grundstücke wurden zu einem natürlichen Abenteuerplatz. Wir kletterten auf Bäume und rutschten wie die Teufel von jedem halbwegs steilen Treppengeländer. Obwohl die Erwachsenen sich fast gar nicht mit uns beschäftigten, spielten wir spannende Kinderspiele. Unser Material waren roter Ziegelstein zum Malen, Steine, Stöcke und alles was Natur und Umwelt für uns bereithielt. Ohne pädagogisch wertvolles Spielzeug kannten wir eine Vielzahl fantasievoller Spielvarianten. Manche Spielregeln brachten uns unsere Großeltern bei, manche haben wir uns selber ausgedacht. Diese Spiele gehörten zu unserem Leben wie heute Yu-gi-oh! - Karten und Gameboy.

Kinder heute

Spätestens ab dem Besuch des Kindergartens ist mindestens der Vormittag für Kinder verplant. Der Unterricht in der Grundschule endet in der Regel nach der fünften oder sechsten Stunde. Nach dem Mittagessen warten die Hausaufgaben. Je nach Leistungsvermögen der Kinder beginnt ihre Freizeit erst um 15. 00 Uhr oder später. Während im Kindergarten noch genug Raum zum Austoben angeboten wird, leiden Schulkinder zunehmend unter Bewegungsmangel. Meistens fällt gerade der wichtige Sportunterricht aus, um Lehrerengpässe aufzufangen.

Auffällig ist der enorme Terminstress mancher Kinder, die bis zu drei feste

Termine in der Woche wahrnehmen: Musikunterricht, Sportverein, Ballet... Die Freizeitmöglichkeiten sind selbst auf dem Land fast unbegrenzt. Auch die Wochenenden mit den Eltern sind ausgebucht. Gegen die tollen Angebote wie Kino, Zoo, Freizeitparks, Indoorspielplätze hat ein einfaches Ballspiel scheinbar keine Chance.

Die verbliebene Freizeit verbringen Kinder mit Fernsehen, Playstation oder Hörkassetten. Im Freien toben kommt in diesem ausgefüllten Stundenplan kaum vor. Sobald sie den Spielplätzen entwachsen sind, können Kinder immer weniger fantasievoll draußen spielen. Vor allem die Jungen sind sehr auf Fußball fixiert. Oft wird das Spiel von drinnen nach draußen verlagert. Statt herumzutoben, spielen die Kinder auf dem Gameboy oder tauschen Yu-gi-oh! - Karten.

Problemfälle Konsum

Früher war das Leben für Kinder wesentlich langweiliger. Es gab kein Spielzeug, kein Fernsehen und keinen Computer. Um sich zu beschäftigen, streiften sie durch die nähere Umgebung und trafen sich draußen mit anderen Kindern. Heutzutage hat sich die Situation umgekehrt. Das räumliche Umfeld der Kinder wird von Erwachsenen gestaltet und immer mehr zugemauert, eingezäunt und asphaltiert. Auch das überwältigende Freizeitangebot und die Spielzeugflut werden von Erwachsenen gestaltet. Freie, unverplante Zeit ist kostbar geworden.

Das Fernsehen und die Spielwarenindustrie beeinflussen zunehmend die Fantasie der Kinder. Die bunten Figuren und Puppen mit den fertig mitgelieferten Geschichten bieten den Kindern kaum Raum für eigene Ideen. Kein Wunder, dass langsam die Kreativität schwerfälliger wird. Als negative Folge des Konsums sind Kinder gewohnt, immer unterhalten zu werden. Nur wenige können sich in einem freien Raum ohne Anregung beschäftigen.

Freude an Bewegung

Wecken Sie bei Ihren Kindern wieder die Lust am Toben und Tollen. Mit viel Bewegung trainieren die Kinder nicht nur ihre Ausdauer und ihr Körpergefühl. Sie bauen zugleich Stress ab und sorgen für eine gesunde Durchblutung des Gehirns. Sie können ihren Körper kennen lernen und entdecken Bewegung als Ausdruck von Lebensfreude. Kinder sollten sich täglich einmal körperlich verausgaben, nicht nur ein- oder zweimal wöchentlich im Sportverein. Lassen Sie die Kinder zu ihren verspielten Wurzeln zurückfinden. Bewegung kann auch ein Kitzelkampf oder eine Kissenschlacht sein, mit einem Luftballon spielen, Rad fahren oder im Hof schaukeln, durch Regenpfützen springen, auf Bäume klettern, einen Drachen oder ein Papierflugzeug fliegen lassen. Entdecken Sie mit Ihrem Kind neue Spielräume und schlagen Sie nicht gleich Alarm, wenn auch einmal drinnen laut getobt wird. Haben sich die Kinder verausgabt, werden sie automatisch ruhiger.

Beobachten Sie auch Ihr eigenes Verhalten kritisch und seien Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder. Fahren Sie nicht jede kleine Strecke mit dem Auto und benutzen Sie regelmäßig die Treppe statt Fahrstuhl. Werden Sie wieder zum

Kind und laufen Sie mit ihren Kindern um die Wette. Erinnern sie sich noch an alte Abzählreime, mit denen früher ein langweiliger Spaziergang lustig wurde. Einen zur Erinnerung finden Sie unter den Spielvorschlägen.

Faszination Bewegungsspiele

Abgesehen von ihrem Spielwitz verstecken sich in den meisten alten Spielen erstaunlich viele pädagogische Lektionen. Oft geht es gar nicht um Gewinnen oder Verlieren. Stattdessen müssen sich die Kinder untereinander verständigen und zusammen kooperieren. Je mehr die Kinder aufeinander Rücksicht nehmen, desto mehr Spielfreude entwickelt sich. Das soziale Verhalten der Kinder wird positiv beeinflusst.

Die Bewegungsspiele aus unserer Kindheit fördern spielerisch die motorischen Fähigkeiten und sind eine wertvolle Ergänzung zum Angebot von Sportvereinen. Sie sprechen vielfältige Muskelgruppen an und verlangen ein ausgewogenes Zusammenspiel von Beweglichkeit, Geschwindigkeit, Gleichgewicht und Ausdauer. Die Kinder trainieren indirekt ihr Herz- Kreislauf- und Atemsystem und werden belastbarer und gesünder.

Wandeln Sie gemeinsam mit Ihren Kindern auf alten Pfaden und entdecken Sie die Welt der alten Spiele. Erzählen Sie von Ihrem Alltag als Kind und erklären Sie, welche Spiele Sie mochten. Fragen Sie auch Tanten und Großeltern. Versuchen Sie regelmäßig einige Spiele mit den Kindern gemeinsam zu spielen, bis die Kinder die Regeln begriffen haben. Freuen Sie sich, wenn ein Spiel gut ankommt, seien sie aber nicht enttäuscht, wenn ein Spiel nicht gefällt.

Können Sie sich nicht mehr an die Regeln erinnern? Hier eine kurze Auffrischung mit bekannten Bewegungsspielen. Wahrscheinlich kennen Sie einige Spiele unter einem anderen Namen oder mit etwas anderen Regeln. Aber das ist ja der Reiz der Spiele, dass der eigenen Fantasie keine Grenzen gesetzt werden. Die Regeln können entsprechend der Anzahl und dem Alter der Kinder verändert werden.