

# ALLE HOPP!

Kinder wollen herumtoben – weil Bewegung in ihrer Natur liegt. Doch Fernsehen, Computer und ängstliche Eltern machen den Nachwuchs träge. Das Projekt **PURZELBAUM** hält Kindergärtler und Schüler körperlich und geistig fit.

Text Ginette Wiget Fotos Esther Michel

Im Kindergarten Gütli in St. Gallen: Gar nicht so einfach, auf dem Balken die Balance zu halten.

**D**er Würfel zeigt vier. Amanda steigt auf das Trampolin in der Mitte des Stuhlkreises. Ihre Korkezieherlocken wippen mit, während sie springt und mit den anderen Kindern laut zählt: «Eins, zwei, drei, vier.»

Dass im St.Galler Gütli-Kindergarten gleichzeitig geturnt und gezählt wird, gehört zum pädagogischen Konzept. Es handelt sich um eine sogenannte «Purzelbaum»-Einrichtung, in der

Lernen wann immer möglich mit Bewegung kombiniert wird. «Hier verbinde ich gerade Mathematik mit Hüpfen», erklärt die Kindergartenlehrerin Sabine Narr, die schon seit 18 Jahren im Gütli arbeitet. In dieser Zeit hat sich vieles geändert. «Die Kinder bewegen sich heute bedeutend weniger als früher und sind deshalb motorisch weniger geschickt», sagt Sabine Narr. Sechzehn ihrer vierundzwanzig Schüler brachten

anfangs keinen Purzelbaum zustande. «Einige schafften es nicht einmal, freihändig eine Treppe herunterzugehen.»

Der zunehmende Bewegungsmangel bei Kindern war der Grund, weshalb das «Purzelbaum»-Projekt im Jahr 2004 entstand. «In den 1970er-Jahren bewegten sich Kinder noch drei bis vier Stunden pro Tag», sagt der Sportwissenschaftler Lukas Zahner vom Fachbereich Bewegungs- und Trainingswissenschaft der

«In den 1970er-Jahren bewegten sich Kinder drei bis vier Stunden täglich. Heute ist es weniger als eine Stunde.»

Lukas Zahner, Sportwissenschaftler



**Die Brücke machen:** Was für viele Erwachsene ein Ding der Unmöglichkeit ist, fällt manchen Kindern leicht.

Uni Basel und einer der Initianten des Projekts. «Heute ist es weniger als eine Stunde.» Zahner erklärt dies unter anderem damit, dass der Medienkonsum zugenommen habe und immer weniger Kinder draussen spielen. Das liege nicht nur daran, dass es mehr Verkehr und weniger Grünflächen gebe als früher, sagt Sabine Narr. «Mein Eindruck ist, dass Eltern heute ängstlicher sind. Viele befürchten, dass sich ihr Kind beim Klettern oder Springen verletze, und lassen es kaum aus den Augen.»

Lukas Zahner beobachtet diese Entwicklung mit Sorge. «Ein Kind, das sich kaum bewegt, hat aufgrund der motorischen Unsicherheit eher Unfälle und leidet eher an Übergewicht.» Mangelnde Aktivität und Übergewicht ziehen sich oft über ein ganzes Leben hinweg. Deshalb sei es wichtig, dass Kinder im Zusammenhang mit Bewegung zu Erfolgserlebnissen kommen und Freude erleben, sagt Zahner.

Der Sportwissenschaftler und sein Team überlegten sich 2004, wie man der

**Wundermittel Bewegung: Sie fördert die Ausdauer, stärkt die Muskeln, baut Stress ab und das Selbstwertgefühl auf.**

zunehmenden Bewegungsarmut bei Kindern entgegenwirken kann. «Kinder klettern, springen und hüpfen grundsätzlich gerne. Man muss ihnen nur Gelegenheit dazu geben.» Da kleine Kinder viel Zeit im Kindergarten verbringen, setzten Lukas Zahner und sein Team dort an. Auf der Grundlage zweier Diplomarbeiten entstand das damals noch baslerisch «Burlbaum» genannte Projekt, welches in acht städtischen Basler Kindergärten startete. Bald stiess es auf das Interesse anderer



**Mal kurz obsi:** Im Gütli-Kindergarten steht mitten im Raum eine Sprossenwand.



**Der Schaumstoffwürfel zeigt die Anzahl Sprünge:** Im «Purzelbaum»-Kindergarten verbinden Kinder Lernen mit Bewegung. In diesem Fall Rechnen mit Hüpfen.

aber nicht nur an Sprossenwänden oder auf der Matte statt, sondern überall, auch im Stuhlkreis, im Sitzen und im Stehen», erklärt Kindergärtnerin Sabine Narr. Machen die Kinder zum Beispiel ein Puzzle, verteilt sie die einzelnen Teile im Raum, sodass die Kinder sie holen müssen. Und wenn ein Kind im Stuhlkreis Mühe hat still zu sitzen, darf es raus und zweimal um den Pausenplatz rennen.

Kindergärten, die beim Projekt «Purzelbaum» mitmachen, werden zwei Jahre lang von Fachleuten begleitet. In Schulungen erhalten sie Anregungen, wie sie Bewegung im Alltag einbauen können. «Bei der konkreten Umsetzung haben sie jedoch freie Hand», sagt Claudia Guler von Radix.

Nebst dem Hauptfokus Bewegung geht das Projekt auch das Thema gesunde Ernährung an. «Ernährung und Bewegung gehören zusammen, vor allem wenn es ums Vermeiden von Übergewicht geht», sagt Projektleiter Martin Lang von Radix. So werden Eltern dazu angehalten, den Kindern einen gesunden Znüni mitzugeben, zum Beispiel ein Vollkornbrot und einen Apfel. «In meiner Klasse halten sich alle Eltern daran», sagt Sabine Narr. «Sie finden die Vorgabe sogar gut.»

Eine Gruppe aus vier Kindern übt gerade, auf einem Balken zu balancieren. «Ich kann es jetzt alleine», sagt Lana stolz

und lässt die Hand ihrer Freundin los. «Viele meiner Schützlinge sind selbstbewusster geworden, seit sie hier ihrer Bewegungslust nachgehen dürfen», erklärt Sabine Narr. Und nicht nur das. «Einige können kaum Deutsch, durch Bewegungsspiele fällt es ihnen viel leichter, sich in die Gruppe zu integrieren.» Denn beim Fangen oder beim Ballspielen braucht es nur wenige Worte.

### Ermutigende Ergebnisse

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, wie wichtig Klettern, Hüpfen und Rennen für die kindliche Entwicklung sind. Bewegung hat nicht nur positive Effekte auf Ausdauer, Gewicht, Muskelkraft, Knochendichte, Reaktionsfähigkeit und Bewegungssicherheit. Sie verbessert auch kognitive Fähigkeiten, Stressregulation, das Selbstwertgefühl, die Sozialkompetenz und die soziale Integration.

Das «Purzelbaum»-Projekt wurde mehrmals evaluiert, die Ergebnisse sind ermutigend. Die Kinder seien sicherer, mutiger und ausgeglichener geworden, zeigt die Evaluation der Stadt Basel. Und im Bericht der Stadt Zürich ist zu lesen, dass die Lehrpersonen positive Veränderungen im Bewegungs- und Ernährungsverhalten, in der Motorik, der Sozialkompetenz und der Aufmerksamkeit der Kinder feststellten.

Es ist Zehn-Uhr-Pause. Auch danach dürfen die Kinder draussen bleiben und frei spielen. «Bei mir gehen die Kinder bei jedem Wetter nach draussen. Und sie machen es gern», sagt Sabine Narr. Nicht nur bei den Kindern, sondern auch bei den Eltern kommt das Prinzip «Purzelbaum» gut an. «Ich finde das Projekt toll. Ein Kind kann nicht genug Bewegung haben», sagt Nadja Durmüller, Mutter eines Jungen aus dem Kindergarten. Ihr Sohn komme jeden Tag begeistert heim und habe sich motorisch enorm weiterentwickelt.

Sie und die anderen Eltern wurden genau über das Projekt informiert. «Es ist wichtig, dass sie verstehen, was wir machen», sagt Kindergartenlehrerin Sabine Narr. «Im besten Fall bekommen Eltern Impulse für zu Hause.»

Die Buben und Mädchen fahren draussen Trotti und Velo, spielen Ball oder turnen auf dem Gerüst. Fünf Kinder schwingen auf der Korbschaukel, ein Mädchen steht breitbeinig am Rand und hält sich mutig am Seil fest. «Dieses Mädchen war vor einem Jahr noch ganz ängstlich», sagt Sabine Narr stolz. Aber auch alle anderen hätten sich prächtig weiterentwickelt. «Achtzehn Kinder können nun den Purzelbaum, und die restlichen sechs sind auf einem guten Weg.»

### Tipps für Eltern

Die Broschüren «Ernährungsspass im Familienalltag» und «Bewegungsspass im Familienalltag» sowie die «Purzelbaum»-CD können unter [www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch) heruntergeladen bzw. bestellt werden.

### SO BRINGEN SIE IHRE KINDER IN SCHWUNG

**1.** Bringen Sie Ihr Kind nicht mit dem Auto in die Schule. Lassen Sie es zu Fuss gehen.

**2.** Sorgen Sie im Alltag spielerisch für Bewegung: Zählen Sie mit Ihrem Kind Treppenstufen, springen Sie über Pfützen, oder rennen Sie mit ihm um die Wette.

**3.** Gehen Sie mit Ihrem Kind in den Wald. Lassen Sie es auf Bäume klettern und über Stämme balancieren. Mit der richtigen Kleidung ist auch nasses Wetter kein Grund, drinnen zu bleiben.

**4.** Leben Sie als Eltern im Alltag Bewegung vor. Nehmen Sie etwa die

Treppe statt den Lift, und fahren Sie mit dem Velo statt mit dem Auto zum Einkaufen.

**5.** Lassen Sie Ihr Kind eine Sportart ausüben, die es selber aussuchen kann. Mit einem Schnuppertraining kann es herausfinden, ob ihm der Sport Spass macht.

Kantone. Etwa in St. Gallen. Im Kindergarten Gütli ist nach der Trampolinrunde das Monatsthema an der Reihe: Zirkus. Es werden fünf Gruppen gebildet, Hula-Hoop-Reifen, Trampolin, Balancieren, Kunststücke auf der Matte oder auf dem Halbbogen. Die Kinder stürmen zu ihren Plätzen. «Schau mal, ich kann den Reifen um den Hals hüpfen lassen», sagt Philip.

### In zwanzig Kantonen verbreitet

Seit 2009 koordiniert die Stiftung Radix das Erfolgsprojekt, das von der Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt wird und heute in zwanzig Kantonen verbreitet ist. Dieses Jahr hat die Stadt St. Gallen das Prinzip «Purzelbaum» in allen Kindergärten eingeführt. Es wird inzwischen auch in vielen Spielgruppen, Krippen und neu auch in Primarschulen umgesetzt.

«Purzelbaum»-Kindergärten sehen ganz unterschiedlich aus. Oft werden Bewegungsecken oder -räume eingerichtet. Das sei aber nicht Pflicht, sagt die «Purzelbaum»-Projektleiterin Claudia Guler von Radix. Im Gütli hat es mitten im Raum eine Sprossenwand. «Bewegung findet



**«Bei mir gehen die Kinder bei jedem Wetter nach draussen, und sie machen es gern.»**

Sabine Narr, Kindergärtnerin