

## «Purzelbaum - Mit offenen Bewegungssettings Erfolgslebnisse ermöglichen und die Bewegungsfreude steigern»



Colette Knecht / RADIX  
Kompetenzzentrum für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention, Luzern

*Interview von Lucia Uebersax*

**SKR:** Seit 2004 besteht das Projekt Purzelbaum, das einst vom Kanton Basel-Stadt lanciert wurde und seither bereits in vielen Kantonen umgesetzt worden ist. Was ist die Idee von «Purzelbaum»?

**Colette Knecht:** Es freut mich sehr, dass heute rund 16 000 Kinder in 16 Kantonen von Purzelbaum profitieren. Primäre Ziele des Konzepts sind die Bewegungsfreude und Bewegungszeit der Kinder im Alltag zu erhöhen, gesunde Zwischenmahlzeiten anzubieten und somit einen Beitrag zur Gesundheit der Kinder zu leisten. Mit dem Ansatz der offenen Bewegungssettings und -angebote können sich die Kinder ihre «Aufgabe» ihrem Entwicklungsstand gemäss selbst stellen und erfahren somit Erfolgslebnisse, was die Freude an der Bewegung fördert. Unsere Vision ist, dass die Kindergärten bewegungsfreundlich und

bewegungsfördernd eingerichtet sind. Die Ernährung in den Kindergärten soll vollwertig und gesund sein. Die Lehrpersonen erlauben den Kindern unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und sind Vorbilder punkto Ernährung und Bewegung. Die Kinder werden ausgeglichener und auch gesünder und somit erleben die Lehrpersonen einen zufriedenstellenden Arbeitsplatz. Auch die Eltern sind involviert und sollen Mitverantwortung übernehmen: Die neuen Bewegungs- und Ernährungsimpulse werden in den Familienalltag weitergegeben und alle Eltern sollten ihren Kindern ein gesundes Znüni in den Kindergarten mitgeben. An verschiedenen Elternaktivitäten erfahren sie, wie sie die Idee von «Purzelbaum » auch zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.

**SKR:** Was sind die konkreten Ziele von «Purzelbaum»?

**C. K.:** Die Kinder bewegen sich im Kindergarten während mindesten seiner Stunde pro Tag und lernen ihren Körper dadurch besser kennen. So werden sie geschickter und Dinge wie Purzelbäume schlagen, Balancieren oder Klettern fallen ihnen leichter. Der Kindergarten ist bewegungsfreundlich eingerichtet. In jedem Kindergarten gibt es Bewegungsangebote, welche von den Kindern grundsätzlich in den verschiedenen Sequenzen im Kindergartenalltag genutzt werden können. Der gesamte Unterricht wird dem Bewegungsdrang der Kinder gerecht. Da die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben können, sind sie während den ruhigen Sequenzen im Kindergartenalltag konzentrierter und ausgeglichener. Die Kindergartenlehrperson weiss über die nachhaltige Wirkung von Bewegung und Ernährung auf die Gesamtentwicklung des Kindes Bescheid. Sie tritt einerseits den Eltern gegenüber mit sicheren Argumenten auf und schafft andererseits im Kindergartenalltag den notwendigen Freiraum. Sie vermittelt den Kindern Freude an Bewegung und guter Ernährung und fühlt sich kompetent und sicher in diesen Bereichen. Damit der Kindergarten und die Schule nicht zu Bewegungsinseln werden, sollen die Eltern durch die Mitwirkung im Projekt motiviert werden den Themen Bewegung und gesunde Ernährung mehr Aufmerksamkeit zu schenken und die eine oder andere

Purzelbaumidee auch zuhause aufgreifen.

*SKR:* Wie schätzen Sie den Erfolg des Projektes ein?

**C. K.:** Das Projekt wurde mehrfach evaluiert. Aus Sicht vieler beteiligter Lehrpersonen und Eltern hat sich das Bewegungsverhalten der Kinder durch Purzelbaum eindeutig verändert: Die Kinder sind sicherer und mutiger geworden und haben Freude, sich zu bewegen. Die positiven Ergebnisse finden schweizweit grosse Beachtung. Die Swiss Olympic Association würdigte im November 2006 die Verdienste des Projektes im Bereich Bewegungsförderung, Sport und Gemeinschaft mit der IOC-Trophäe. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt im Rahmen des «Aktionsprogramms Gesundes Körpergewicht 2008 bis 2012» den Kantonen und Gemeinden «Purzelbaum» zur Umsetzung. Meiner Meinung nach ist das Projekt nicht zuletzt darum so erfolgreich, weil die Kindergartenlehrpersonen selbst einen Nutzen im Arbeitsalltag haben. Sie werden 2 Jahre lang durch das Projekt und den Prozess begleitet. Das Projekt verfolgt einen integrativen Ansatz: Der neue bewegungsfreundliche Unterrichtsstil wird zum Alltag und somit ist eine Langfristigkeit des Projekts garantiert. Die Erfahrung zeigt, dass die Lehrpersonen die Purzelbaumideen auch nach dem Projektabschluss noch praktizieren.

*SKR:* Wie hat sich die motorische Leistungsfähigkeit in den letzten Jahren verändert?

**C. K.:** Gemäss Studien der Weltgesundheitsorganisation WHO ist in Europa eines von zehn Kindern fettleibig und zwei Drittel sind körperlich zu wenig aktiv. Die Folgen der Bewegungsarmut für die Entwicklung und Gesundheit von Kindern und Erwachsenen sind wissenschaftlich nachgewiesen. Diese Tatsachen motivieren uns, im Bereich motorischer Entwicklung von Kindern in der Eingangsstufe, also Kindergarten, 1. und 2. Schuljahr, einen Schwerpunkt zu setzen. Hier setzen wir mit «Purzelbaum» an. Für jüngere Kinder gilt nach neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen täglich deutlich mehr als eine Stunde Bewegung pro Tag als notwendig. Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund für Übergewicht, Haltungsschwäche und Osteoporose. Jedes fünfte Kind klagt heute über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen. Die Schwere zwischen den motorisch geschickten und motorisch ungeschickten Kindern öffnet sich immer mehr. Die Hälfte aller Sechsjährigen können keinen «Purzelbaum» mehr machen. Bewegung unterstützt die Konzentrationsfähigkeit und somit auch das Lernen. Tägliche Bewegungsstunden verbessern die Leistung nicht nur im motorischen Bereich, sondern ganz allgemein.

*SKR:* Wie kann man Bewegungsfreude bei Kindern fördern?

**C. K.:** Aus meiner Sicht nur über Erfolgserlebnisse. Nur wenn etwas Spass macht und gut tut, auch emotional, kann Freude geweckt werden. Die Haltung, die hinter «Purzelbaum» steht, geht davon aus, dass sich Kinder von Natur aus bewegen und entwickeln wollen. Kinder sind von der Lust getrieben und mögen die Dinge im Leben, die Spass machen. Darum arbeitet das Konzept Purzelbaum mit offenen Bewegungsangeboten, welche den Kindern die Möglichkeit geben, unterschiedlich Anspruchsvolles zu üben. Somit kann jedes Kind Erfolgserlebnisse erleben. Das Gegenteil ist der Fall, wenn nun alle Kinder gemeinsam den Hampelmann machen müssen. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Aufgabe nur etwa für ein Drittel der Kinder dem Entwicklungsstand angepasst ist, ist gross und diese erfahren ein Erfolgserlebnis und haben Freude. Weiter wird rund ein Drittel über- und ein Drittel unterfordert sein. Diesen Kindern wird die Übung ziemlich sicher keinen Spass machen und somit auch nicht die Bewegungsfreude fördern. Bei den überforderten Kindern mit Misserfolgserlebnissen könnte die Bewegungsfreude eingedämmt werden und mit der Zeit sogar ganz verschwinden. Darum arbeitet Purzelbaum primär mit offenen Bewegungssettings, welches allen Kindern Erfolgserlebnisse garantiert.

Weitere Informationen:

[www.purzelbaum.ch](http://www.purzelbaum.ch)

[«« Zurück](#)

