



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Viele Wochen zusammen zu Hause zu verbringen, kann für alle Beteiligten ziemlich anstrengend werden und die Eltern-Kind-Beziehung belasten. Wie bleibt man dabei „gut drauf“, wie bleibt man gesund?

„Gut drauf“ sein und gesund bleiben: Sich gut ernähren, **bewegen und entspannen!**

(nach: Gut Drauf – Leitfaden, 2016)

Teil 2: Bewegung

Bewegung ist mehr als Sport !!

Der heutige Familienalltag ist wenig von Bewegung geprägt. Natürliche Bewegung findet, v.a. in der Großstadt, kaum noch statt. Die elektronischen Medien beeinflussen das familiäre Geschehen, und somit auch die körperliche Aktivität maßgeblich. Bewegung findet fast nur noch als bewusst angegangene, sportliche Aktivität in Vereinen und in der Schule statt – und droht daher in Zeiten wie diese gerade – ohne Schule, Sportvereine, Spiel- und Sportplätze sowie Fitnesszentren zu kurz zu kommen.

Warum ist Bewegung so wichtig?

Bewegung trägt zur Rundum-Gesundheit bei:

- ⇒ Sie stärkt Muskeln, Knochen, Bänder und Sehnen,
- ⇒ fördert den Grundumsatz im Körper,
- ⇒ regt das Verdauungssystem an,
- ⇒ reduziert Stress durch den Abbau von Stresshormonen,
- ⇒ stärkt das Immunsystem,
- ⇒ reguliert Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz,
- ⇒ verbessert die Blutgerinnung,
- ⇒ wirkt entzündungshemmend,
- ⇒ reguliert das Körpergewicht,
- ⇒ fördert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit,
- ⇒ steigert das Selbstwertgefühl,
- ⇒ hellt die Stimmung auf und
- ⇒ beeinflusst Depressionen günstig.



Die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind u.a. über die Bewegung eng miteinander verknüpft. Denn:

Über Bewegung erfahren wir unsere Umwelt und begreifen die Welt.

Der Körper nimmt äußere Reize auf über

- ⇒ den Tastsinn (sensitiv über die Haut)
- ⇒ die Muskeln / Knochen (propriozeptiv)
- ⇒ und das Gleichgewichtsempfinden (vestibulär)

Je mehr wir uns in der Welt bewegen, umso mehr Reize bekommen wir auf all diesen Ebenen. Diese Reize der Welt werden „gefühl“t, weitergeleitet, koordiniert und verarbeitet. Die Bewegung erhöht dabei auch die Aufnahmefähigkeit und die Möglichkeit, Informationen von innen und außen wahrzunehmen. Bewegung und inneres Erleben stehen somit in einem engen Zusammenhang; die Art und Weise der Motorik (des Bewegungsablaufs, der Bewegung) eines Kindes/Jugendlichen spiegelt seine Verhaltens- und Erlebensbereiche. Das bedeutet z.B. auch, dass Störungen in der Motorik zumeist mit Störungen in Verhaltens- und Erlebnisbereichen einhergehen.

Sich-selbst-bewusst-werden durch Bewegung

Bewegung und Wahrnehmungsübungen unterstützen Kinder und Jugendliche darin, ein Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln, ihn intensiver wahrzunehmen und zu akzeptieren. Das bedeutet auch, besser zu spüren, was dem eigenen Körper guttut und was er gerade benötigt:

- Wann braucht mein Körper wieviel Bewegung?
- Wieviel und was esse ich?
- Wann braucht mein Körper Ruhe bzw. Entspannung?



Je weniger ein Kind, Jugendlicher und auch ein Erwachsener seinen Körper spürt, umso weniger kann es seine körperlichen Bedürfnisse erkennen und angemessen erfüllen. Einem „Zuviel“ an Essen sollte z.B. viel Bewegung folgen, einem „Zuviel“ an Stress (Überreizung) entsprechende Entspannung.

Eine verfeinerte Wahrnehmungsfähigkeit, die über Bewegung entstanden ist, schafft nicht nur besseren Zugang zu den Funktionen im Körper sondern auch zu den eigenen Gefühlen wie z.B. Wut, Ärger, Traurigkeit, Freude, Spaß und Lust. Kinder und Jugendliche nehmen sich dann wesentlich aktiver und besser wahr und lernen viel schneller, ihre Gefühle zu benennen und mit ihnen umzugehen.

Gerade in der Pubertät bekommt die Körpererfahrung durch die hormonellen und körperlichen Veränderungen einen hohen Stellenwert: Sie wird Ausgangspunkt des eigenen Wohlbefindens, aber auch von Krisen. Jugendliche achten stärker auf ihr Äußeres, setzen sich in Szene und präsentieren sich. Sie testen:

- Wie reagiert mein Körper auf eine bestimmte Bewegung?
- Wie reagieren die Muskeln oder Sehnen?
- Strapaziere ich meinen Körper beim Sport über oder kann ich ihm ruhig mehr zumuten?
- Wo sind meine körperlichen Grenzen?

Über Bewegung entdecken Jugendliche ihren Körper immer wieder neu bzw. freunden sich mit ihm an, wenn er während der Pubertät zeitweilig fremd erscheint.

Den Körper in all seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten und Empfindungen zu erleben heißt „sich selbst bewusst werden“. Ein selbst-bewusster Mensch kann Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen und Risiken einschätzen. Bewegung trägt dazu bei, diese Kompetenzen zu entwickeln.

Umsetzungshilfen für „Bewegen und Körper wahrnehmen“

- **Anregende oder entspannte Atmosphäre**
Schaffen Sie eine passende Atmosphäre: Wahl und Gestaltung des Raums, Licht, Musik. Rhythmische, energiegeladene Musik unterstützt kraftvolle und schnelle Bewegungen wie z.B. Laufen, Ballspielen o.ä.
Leise und melodische Tonfolgen fördern Körperwahrnehmungsübungen, da sie eine entspannte Atmosphäre schaffen und somit die Voraussetzung für ein bewusstes Wahrnehmen von Bewegungen und dem Körper.
- **Behutsame Veränderung**
Die Veränderung von Bewegungsabfolgen bzw. -mustern macht neue Körpererfahrungen möglich. Integrieren Sie Neues in Bekanntes, damit das Unbekannte und Ungewohnte von den Kindern und Jugendlichen leichter akzeptiert werden, z.B. Basketball spielen auf Inlineskatern oder Fußball mit einem Softball.
- **Sinne im Einsatz**
 - ⇒ Sprechen Sie das Riechen, Fühlen, Hören und Sehen auf ungewohnte Weise an: Laufen auf verschiedenen Untergründen, mit Schuhen, barfuß, bei unterschiedlichen Witterungen, beim Ballspielen mit der falschen Hand oder dem falschen Fuß.
 - ⇒ Schränken Sie Sinne vorübergehend ein oder schalten sie sie aus, damit die Wahrnehmung verändert und die Körpererfahrungen bewusster gemacht werden, z.B. Laufen mit verbundenen Augen, Streetball mit Ohrstöpfen, Basketballkorb so aufhängen, dass er nicht mehr deutlich gesehen wird.
- **Im und aus dem Gleichgewicht**
Riskieren – verlieren – wiederfinden. Die Suche nach dem Gleichgewicht kann in unterschiedlichen Bewegungssituationen durchgeführt werden:
 - ⇒ Partnerübungen
 - ⇒ Klassische Balancierangebote (Straßenkante, Baumstamm u.a.)
 - ⇒ Fahren mit dem Skateboard,
 - ⇒ Fahren mit nur einem Inlineskate oder
 - ⇒ Breakdancefiguren
- **Kreislauf belasten**
Kreislaufbelastungen lassen sich auf spielerische Weise in viele Bewegungsangebote einbauen. Wenn der Kreislauf in Schwung kommt, ist das spürbar: Außer Atem kommen, Erschöpfung, Schweißbildung, das Bedürfnis nach Erholung – der Körper sende deutliche Signale.



- **Gefühle durch Bewegung wahrnehmen**

- ⇒ Die Bewegungen sollten die konkreten Befindlichkeiten der Kinder/Jugendlichen aufgreifen. Bei Müdigkeit sind sanfte Übungen das Richtige, bei Abenteuerlust Nervenkitzel und Grenzerfahrung.
- ⇒ Auch Körpersprache drückt Gefühle aus: Pantomimisch, mit Gestik, Körperhaltung und Mimik, kann mit Stimmungen und Situationen gespielt werden.
- ⇒ Vertrauensübungen, wie das Führen mit geschlossenen Augen oder Tanzen in unterschiedlichster Art und Weise, machen Widerstände und Übereinstimmungen deutlich.
- ⇒ Zur Verstärkung der Wahrnehmungen können Stresssituationen behutsam provoziert werden, z.B. gezielte Anrempeln, Kritisieren, kürzere Übungsphasen. Sie sollten deutlich erkennbar aufzulösen sein und gemeinsam besprochen werden.



Insofern: Kommen Sie in Bewegung, nehmen Sie Ihre Kinder mit, bringen Sie Ihre gesamte Familie in Bewegung! Gehen, laufen, springen, toben, tanzen, hüpfen, strampeln... Wie auch immer:
Drinne wie draußen – Bewegung tut gut!

Unterstützungsangebot

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

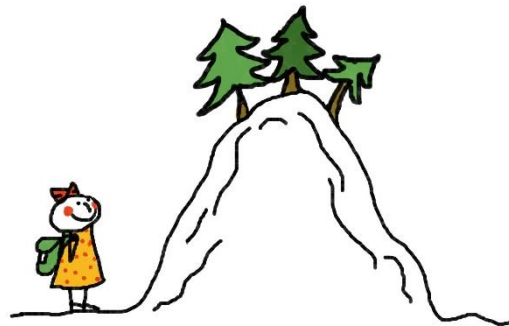
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr

Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

Ideen für die Spiel- und Freizeit

Küche/kochen/backen/essen

- **Müsliriegel:** 200 g Haferflocken, 100 g Nussmischung, 1 TL Zimt, 1 Apfel, 20 g Rapsöl, 5 EL Leinsamen (mit Wasser bedeckt quellen lassen), ggf. 40 g getrocknete Datteln oder Trockenobst nach Wahl. Backofen auf 175°C vorheizen. Apfel raspeln und Trockenobst in kleine Stücke schneiden. Nussmischung klein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel gleichmäßig vermischen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Wasser dazugeben. Die Masse auf einem Backblech mit Backpapier streichen (1,5-2,5 cm dick) und in Riegel schneiden. Riegel für 25 Minuten im Backofen goldbraun und knusprig backen.
- **Selbstgemachter Frischkäse:** 1 Liter Milch in einen Topf geben. 1 Zitrone auspressen und 4-5 EL zur Milch geben. Die Milch mit einem Kochlöffel rühren und langsam erhitzen (nicht zum Kochen bringen!). Nach ein paar Minuten beginnt die Milch zu flocken. Das Milcheiweiß muss richtig ausflocken, so dass sich festere Stücke von einer milchig bis klaren Flüssigkeit trennen. Gib ggf. noch etwas Zitronensaft dazu um dies zu erreichen. Je fester die Masse wird, umso vorsichtiger musst du mit dem Rühren sein. Erst jetzt kommen 1-2 TL Salz dazu. Jetzt kommt das abhängen. Gib ein gewaschenes Geschirrhandtuch in einen Sieb und gieße die Milchmasse hinein, so dass die Flüssigkeit abläuft und der feste Teil der Masse im Tuch bleibt. Lasse die Masse so lange abtropfen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Die abgetropfte, flüssige Molke kannst du übrigens auch trinken 😊. Dann nimmst du deinen Frischkäse aus dem Tuch und kannst ihn bereits genießen oder mit Gewürzen, Kräutern, getrockneten Tomaten, Früchten, Oliven, usw. verfeinern.



Bewegung

- **Draußen: Corona-Jugendspiele**
Bundesjugendspiele – „ein Fest für die Sinne, mit Bewegung und Spaß“. Die einzelnen Disziplinen lassen sich super auf einer Wiese mit Meterstab, Ball und Stoppuhr in vereinfachter Form umsetzen: Weitwurf, Weitsprung, Kugelstoßen, Sprint, Ausdauerlauf. Am Ende gibt es natürlich für alle Teilnehmer*innen eine Urkunde und/oder eine Medaille.
- **Draußen: Luftballonflug**
Ihr spielt mit einem aufgeblasenen Luftballon. Ziel ist es, diesen möglichst lange in der Luft zu behalten. Dabei dürft ihr eure Hände nicht bewegen, sondern nutzt z. B. eure Knie, Ellenbogen, Schultern, Köpfe, usw. Ihr könnt in zweier Teams antreten und ihr schubbt den Luftballon im Wechsel an, oder alleine und stoppt dabei die Zeit.



Für den Kopf

- **Black Stories:** Rätselgeschichten, deren Geschichte es nach einem kurzen Beschreibungstext es zu erraten gilt. Um das Rätsel zu lösen dürfen nur Ja-Nein-Fragen gestellt werden.
<https://www.super-sozi.de/tag/black-stories/>
- **School2Go:** Spannende Experimente und Erklärungen zu naturwissenschaftlichen Themen.
<https://school2go.org/>

Basteln und Kreatives

- **Medaillen basteln:** Aus Cupcake-Förmchen, etwas Schnur und Goldkarton (z. B. Schokoschaum-Kuss-Packung) lassen sich tolle Medaillen basteln, mit denen alle Teilnehmer*innen bei den Corona-Jugendspielen ausgezeichnet werden können.
<https://www.juhubelbox.de/pferdeparty-medailen/>
- **Basteln mit Tennisbällen:** Mit Tennisbällen lassen sich tolle Schlüssel- und Stifthalter basteln. Dazu wird in den Tennisball geschnitten und 2 Wackelaugen mit Heißkleber geklebt. Alte Tennisbälle gibt es oft bei Tennisvereinen geschenkt.
https://www.genialetricks.de/basteln-mit-tennisbaellen_pts/
- **Pois basteln:** Ein Poi besteht aus einem Ball an einer Schnur, der im Kreis geschwungen wird. In der Regel wird in jeder Hand ein Poi im Kreis um den Körper geschwungen. Im Internet findest du tolle Ideen, die Pois kunstvoll zu schwingen. Pois lassen sich ganz leicht aus Zeitungspapier, Stoff, Krepppapier und einer reißfesten Schnur basteln.
<https://kinderoutdoor.de/2017/03/kinder-basteln-ein-poi-zum-jonglieren/>



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Tennisball-Massage:** Mit einem Tennisball (oder auch einem anderen Ball) kannst du den Rücken toll massieren. Unterschiedlich große Kreise, Druck verändern, Geschwindigkeit beim Rollen. Achte dabei immer auf die Bedürfnisse der Person, die massiert wird.
<https://www.youtube.com/watch?v=YK3JLIE6FE>