

# Nach viel Bewegung einen leckeren Apfel

Familienfest rund um das Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz). 88 Aldenhovener Kinder absolvieren den Parcours in der Turnhalle.

**Aldenhoven.** Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und die Fähigkeit, mit Stress, etwa in Konfliktsituationen, umzugehen, sind wesentliche Bausteine einer gesunden kindlichen Entwicklung. Für das kindliche Bewegungsverhalten liefert eine gesunde Ernährung die nötige Energie, die das Kind für seine täglichen Aktivitäten wie Spiel und Bewegung braucht. Die Schulung von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, also körperliche Aktivität, hilft Stresssymptome, wie Unruhe und Nervosität, abzubauen. Im Zusammenspiel dieser Faktoren trägt ein altersgerechtes Bewegungsverhalten dazu bei, dass die gesundheitliche Entwicklung des Kindes optimal unterstützt wird.

Zahlreiche Kinder im Alter von zwei bis acht Jahren folgten der wiederholten Einladung des Tus Aldenhoven 1969, Fachschaft Turnen, mit dem Kooperationspartner Anekantener Bewegungskindergarten St. Elisabeth zum Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) der Sportjugend NRW in die Turn- und Gymnastikhallen an der Schwannenstraße in Aldenhoven.

An zehn betreuten Stationen, die von den Übungsleiterinnen des Kinderturnens geplant und mit Hilfe der Erzieher der St. Elisabeth-Kindertagesstätte aufgebaut wurden, ertarnten 88 Kinder das Kinderbewegungsabzeichen.

Hinter den Stationen verbargen sich Aufgaben, die die motorische, sensorische, psychisch-emotionale, soziale und kognitive Entwicklung des einzelnen Kindes ansprechen und herausforderten. In Begleitung einer vertrauten Person, Eltern oder Großeltern entwickelten Kinder viel Freude und persönlichen Ehrgeiz beim Ausprobieren und Erleben. Besonders beim Teppichfliesen-Schieben im Slatom um Pylone und beim Ziehen über eine Langbank mit Balltransport, zeigten viele Kinder eine körperliche Anstrengungsbereitschaft. Eine steile schräge Ebene hinauf und mit nur so viel Hilfe wie nötig hinab zu gehen, forderte eine gehörige Portion Mut von jedem kleinen Akteur.

Zum Verkleiden gab es eine große Auswahl an Kostümen und Kleidern. Unter Bewunderung der Zuschauer verwandelten sich die Kinder in Pirat, Räuber oder Prinzessin. Auch vorlagere Verkleidungen entstanden. Die kreativen Ergebnisse sorgten für fröhliches Lachen.

## Partneraufgaben

Besondere Aufmerksamkeit und Anpassungsgabe forderte die Partneraufgabe, mit Hilfe eines gespannten Tuchs einen Ball in die Luft zu katapultieren und wieder mit dem Tuch aufzufangen. Diese Aufgabe weckte den Ehrgeiz der Beteiligten, und nach vielen Wiederholungen beherrschten Paare ganz geschickt das Spiel. Mit allzu großen Schuhen einen unebenen Weg und zusätzlich durch ein Hindernis zu steigen, verlangte eine geschickte Körperbeherrschung. Ein besonderer Reiz für alle Kinder war das Zusammenfügen einer Zahlenreihe von eins bis zehn. Nach einem Bauplan entstanden mit hoher Konzentration und gezieltem Beobachten aus bunten Bausteinen die schönsten Bauwerke, wobei alle natürlich darauf achteten, dass sich keine Bauteiler einschlichen. Bei allzu komplizierten Bauaufgaben war dem Bauherrn Unterstützung sicher.



Stolz waren die Kinder auf ihre Urkunde, die es nach erfolgreicher Bewältigung des Kibaz-Parcours gab.

Foto: Karin Ruch

Behutsam und mit besonderer Fürsorge durften Kinder im Gesicht der Eltern mit Malstiften Gesichtskunstwerke entstehen lassen. Während die Kinder angemalt wurden, spürten sie den Malstift im Gesicht. Das „Kitzeln“ des Stiftes auf der Haut wurde als angenehm beschrieben. Im Spiegel konnten alle ihre Gesichtskunstwerke bestaunen. Natürlich gab es

## Gesunde Stärkung

Nach dem Durchlauf aller zehn Stationen, erhielt jedes Kind eine Kibaz-Urkunde. Die leuchtenden Kinderaugen belegten, wie wichtig die Geste für das Kind war. Mit Urkunde und stolzem Blick kamen die Kinder zum Obstbuffet, um sich an frischen Äpfeln, Bananen, Tomaten oder Gurken zu bedienen. Das war nach der körperlichen Anstrengung eine willkommene Erfrischung und ein kleiner Genuss zum Auffüllen der Energiespeicher. Beim Abschied bedankten sich viele Eltern beim Organisationsteam für den gelungenen bewegungsreichen Nachmittag.