



Kinderwelt ist
Bewegungswelt

Bewegung und Sport für Kinder

Informationen zum Einstieg in den Vereinssport





Bewegung und Sport für Kinder

Inhalt

1. Warum ist Bewegung wichtig? 4
2. Wie finde ich den richtigen Sport bzw. das passende Bewegungsangebot für mein Kind? 6
3. Wie finde ich den richtigen Sportverein? 9
4. Worauf sollte ich bei der Kleidung meines Kindes achten? 10
5. Wie gewöhnt sich mein Kind gut im Sportverein ein? 12
6. Was sind Eltern-Kind-Angebote? 13
7. Was sollte ich bei der Ernährung beachten, wenn mein Kind Sport treibt? 14
8. Sportvereine machen Kinder stark! 16
9. Am Ball bleiben! 18
10. Das Kindeswohl im Sport steht für uns an erster Stelle! 22

1. Warum ist Bewegung wichtig?

B

Bewegung ist gesund und gerade für Kinder besonders wichtig!

Diese durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegte Tatsache hören und lesen wir immer wieder. Dennoch gilt Bewegungsarmut zunehmend als Volkskrankheit Nummer eins. Bewegungsmangel und Übergewicht können sowohl direkt erlebbare Einschränkungen wie z. B. Kurzatmigkeit, Müdigkeit oder mentale Probleme nach sich ziehen, als auch viele Langzeitfolgen wie z. B. Herzkrankheiten oder Diabetes. Darüber hinaus spielt regelmäßige Bewegung für Kinder und auch Erwachsene eine entscheidende Rolle bei der Vermeidung von Unfällen.

Deshalb gilt: Kinder, die sich viel bewegen ...

- **trainieren ständig ihre Reflexe, um sich aufzufangen,**
- **wissen sicher um ihre Körperbegrenzungen und stoßen sich entsprechend weniger,**
- **können Geschwindigkeiten besser abschätzen,**
- **können ihre eigenen Fähigkeiten besser einschätzen.**

Bewegung bzw. konkret Sport im Verein ist zudem erwiesenermaßen Übungs- und Lernfeld für das soziale Miteinander von Kindern und ihre persönliche sozial-emotionale Entwicklung.



BEWEGUNG

Wo jenseits des Sports können Kinder so viel üben, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen? Nirgendwo sonst lernen sie so gut, sich fair zu behandeln, die Kräfte im gegenseitigen Einvernehmen zu messen und können sich zudem gemeinsam freudig auspowern. Der Sport ist damit entscheidender Motor der Resilienz (= psychische Widerstandsfähigkeit) Ihres Kindes. Wer durch Sport schon gewohnt ist, ab und an einen Misserfolg einzustecken, wird sich von einer schlechten Note in der Schule nicht mehr so leicht aus der Bahn werfen lassen. Klingt banal? Ist es nicht! Der Sport ist in seiner Vielseitigkeit nicht hoch genug wertzuschätzen. Es lohnt sich, Ihrem Kind diese Möglichkeiten zu eröffnen (weitere Infos: Kapitel 8, Seite 16).

Sie als Eltern übernehmen hier eine entscheidende Rolle: Sie bereiten den Weg für das Sporttreiben Ihrer Kinder. Ohne Sie wird Ihr Kind sich keinen Sportverein aussuchen, nicht regelmäßig dorthin gelangen, nicht am Ball bleiben, wenn das Tablet mal attraktiver erscheint.

Wir sagen DANKE, dass Sie Ihr Kind dabei unterstützen!

Um die verantwortungsvolle, aber auch Freude bringende Aufgabe des Wegbereiters im Sport ausfüllen zu können, soll Ihnen diese Broschüre einige Hilfestellungen bieten.



2. Wie finde ich den richtigen Sport bzw. das passende Bewegungsangebot für mein Kind?

Basis des lebenslangen Bewegens und Sporttreibens: Die motorische Grundlagenausbildung

Kinderärzt*innen und Sportwissenschaftler*innen raten bei kleinen Kindern zu einer vielseitigen Bewegungskonzeption und erst später zu einer speziellen Sportart. Bis mindestens zum Schuleintritt, besser noch bis Ende der Grundschulzeit, sollten Kinder eine sogenannte motorische Grundlagenausbildung genießen. Das heißt, sie sollten nicht zu einseitig auf bestimmte Bewegungen trainiert werden, sondern die gesamte Breite aller Bewegungsformen kennenlernen.

Sinnvoll sind unter anderem Angebote, in denen Kinder verschiedene Bewegungsformen, -materialien und -umgebungen sowie Sportarten austesten können. Dies findet sich beispielsweise im klassischen Kinderturnen, wo von Lauf- und Fangspielen, über Bewegung mit dem Ball und anderen Kleingeräten bis zum Überwinden unterschiedlichster Großgeräte eine breite Palette geboten wird.



SPORT

Aber auch zahlreiche andere Sportarten bzw. Sportvereine haben diese Notwendigkeit erkannt und ihre Kinderangebote entsprechend ausgerichtet.

Unser Tipp

Schauen Sie sich die Angebote in Ruhe an und überprüfen Sie, ob das Training spielerisch ausgelegt ist, ob unterschiedliche Materialien eingesetzt werden und ob die Übungen alle Körperregionen bzw. Muskelgruppen beanspruchen. Das A und O eines guten Kindertrainings ist in jedem Falle eine spielerische Herangehensweise. Rundenlaufen zum Aufwärmen hat im Kindersport schon lange ausgedient!

Nach und nach wird Ihr Kind im Rahmen einer ganzheitlichen motorischen Grundlagenausbildung seine Vorlieben herausfinden. Mache ich lieber Ballsport oder bewege ich mich gerne zu Musik? Ist mein Element eher das Wasser oder doch die Eisbahn? Je nachdem können Sie Ihr Kind dann im Laufe der Zeit mit passenden weiterführenden Angeboten in seiner Bewegungsentwicklung unterstützen.



VEREINS

Schnuppern

Bei nahezu allen Vereinssportangeboten ist es möglich, dass die Kinder mehrmals kostenfrei (versichert) „schnuppern“. Darüber hinaus sollte es ebenfalls eine Selbstverständlichkeit sein, dass Sie als Elternteil zuschauen dürfen, um sich Ihr eigenes Bild zu machen.

Sympathie

Nicht unerheblich ist auch die Sympathie zwischen Kind und Trainer*in¹. Kommt Ihr Kind auch nach mehreren Anläufen so gar nicht mit dem*der Trainer*in zurecht, wird es wahrscheinlich nicht lange Freude am Angebot haben. Umgekehrt kann es aber auch der Fall sein, dass ein*e Trainer*in eine so große Motivation auf das Kind überträgt, dass Sie vielleicht über den ein oder anderen qualitativen Mangel im Trainingsaufbau hinwegsehen können. Die Mischung macht's eben!

Vereinssport

Bewegungsangebote gibt es von verschiedenen Anbietern, aber vor allem von zahlreichen meist ehrenamtlich organisierten Sportvereinen des gemeinnützigen, organisierten Kinder- und Jugendsports. Sportvereine bieten Eltern und Kindern neben dem reinen Bewegungs- und Sportangebot auch viel Raum für das soziale Miteinander sowie die aktive Mitgestaltung und Beteiligung. Die Trainer*innen üben ihre Vereinstätigkeit zumeist neben Schule/Studium/hauptberuflicher Tätigkeit aus und verfügen über die unterschiedlichsten Qualifikationen, wie z. B. Trainer*innen- oder Übungsleiter*innenscheine, die sie ebenso meist neben ihrem Beruf erworben haben. Das ist aller Ehren wert – finden Sie nicht auch?

1) Gemeint sind hier Trainer*innen, Übungsleiter*innen sowie weitere Engagierte, die die Leitung von Kindersportangeboten im Sportverein innehaben.

SPORT

3. Wie finde ich den richtigen Sportverein?

Die örtlichen Sportvereine halten in der Regel ein breites Angebot im Kinder- und Jugendbereich vor. Um sich einen Überblick zu verschaffen, helfen online verfügbare Vereinsdatenbanken, die häufig von Kommunen, Sportkreisen oder Sportverbänden zur Verfügung gestellt werden. Eine Auswahl beispielhafter Datenbanken finden Sie unter www.dsj.de/eltern.

Natürlich können Sie sich auch direkt mit den Sportvereinen in Ihrer Umgebung in Verbindung setzen – die meisten haben auch eigene Webseiten mit ersten Informationen – oder sich an das kommunale Sportamt oder den Stadtsportbund ihres Wohnortes wenden.



4. Worauf sollte ich bei der Kleidung meines Kindes achten?

Die RICHTIGE AUSSTATTUNG erfüllt für Ihr Kind mehrere wichtige Funktionen:

Sie ist wesentlicher Sicherheitsfaktor:

- Das richtige Schuhwerk verhindert das Ausrutschen und die Überbelastung der Gelenke.
- Auf die einzelne Sportart ausgerichtete Kleidung ermöglicht größtmögliche Sicherheit (z. B. Knieschoner für Hand-/Volleyball) einschließlich Bewegungsfreiheit (z. B. Badeanzug statt Bikini beim Schwimmen).
- Schmuck birgt erhebliche Verletzungsgefahr (Ausreißen von Ohrringen, Erdrosseln durch Ketten etc.). Manche Profi-Sportler*innen sind hier leider kein gutes Vorbild. Lassen Sie sich davon bitte nicht irritieren und verweisen Sie auf gute Beispiele.
- Achten Sie bei langen Haaren darauf: Nicht richtig zusammengebunden sind sie häufig störend für Kinder. Viele Kinder realisieren dies aber nicht und können es darum auch nicht äußern. Verfangen sich die Haare (z. B. während eines Sprunges) an einem Gerät, kann dies sogar gefährlich werden.

Sie ist wichtig für richtige Bewegung:

- Sie sorgt dafür, dass Ihr Kind sich ungehindert bewegen kann und
- sie unterstützt in vielen Fällen sogar die Bewegung.

Wenn Sie beobachten, wie Ihr Kind während des Sports an der Kleidung nestelt (Hosenbeine nach unten zieht o. ä.), ziehen Sie in Erwägung, diese zu ersetzen.

GEEIGNETE KLEIDUNG FÜR SICHERES BEWEGEN*



TurnschlÄppchen sind geeignet für Kinder mit leisem Gang.

Wenn das Laufen der Kinder lauter wird, ist es Zeit für gedÄmpfte Sportschuhe.

„Anti-Rutsch-Socken“ sind nicht für Bewegung geeignet:

Durch Staub auf dem Boden und hÄufiges Waschen werden sie schnell rutschig und bieten zudem zu viel Risiko durch Verrutschen. Dann lieber barfuÙ, aber auch nur, wenn dies für alle gilt (barfuÙ unter einem Turnschuh ist ziemlich schmerzhaft).

* Je nach Bewegungsangebot kann geeignete Kleidung auch von dieser allgemeinen Empfehlung abweichen. Im Zweifel fragen Sie bei der*dem Trainer*in nach.

5. Wie gewöhnt sich mein Kind gut im Sportverein ein?

Für das Wohlbefinden Ihres Kindes ist die Eingewöhnung im Verein und in der Gruppe von Bedeutung. Sinnvoll ist es, Kinder im Kita-Alter zunächst ein paar Mal zu begleiten und individuell angemessen langsam loszulassen. Manche Kinder brauchen länger, um sich allein in der Gruppe wohlfühlen, andere kommen damit sehr schnell zurecht. Beides muss akzeptiert werden. Wenn Kinder sich gedrängt fühlen, allein loszuziehen, wird die Eingewöhnung umso länger dauern. Neben dem Vertrauen zwischen Eltern und Kind spielen das Kennen des*der Trainers*in, der anderen Kinder und der Räumlichkeiten eine wichtige Rolle.

Bei der Eingewöhnung und einem zum Beispiel altersbedingten Wechsel der Gruppe sind bedachte Einstiege und Übergänge ein Qualitätsmerkmal von Kindersportangeboten: Informiert die Gruppenleitung gleich zu Beginn über Möglichkeiten der Begleitung oder des Zusehens von Eltern? Sprechen Sie sie ansonsten an! Außerdem werden Sie feststellen, dass Kinder, die sich bereits einmal gut in eine neue Umgebung eingewöhnt haben (z. B. in der Kita), weitere Übergänge meist auch gut bewältigen.



6. Was sind Eltern-Kind-Angebote?

Besonders für Kinder unter drei Jahren und deren Eltern/Großeltern bietet der organisierte Sport zahlreiche Angebote, in denen gemeinsam Sport getrieben werden kann. Diese Angebote sind hervorragende Möglichkeiten für Ihr Kind, den Sport mit Ihnen gemeinsam als „sicheren Hafen“ kennenzulernen und sich langsam an Umgebung, Trainer*in und Gruppe heranzutasten.

Nutzen Sie dabei die Chance, ein Vorbild für Ihr Kind zu sein und sich mit ihm zu bewegen. Die*der Trainer*in wird Sie darüber hinaus wahrscheinlich auffordern, Ihrem Kind mit Sicherheitsstellungen beizustehen. Dabei ist es wichtig, das Kind nur insoweit zu unterstützen, dass es sich nicht verletzt, jedoch die Aufgaben allein bewältigt.

Zu viel Hilfe wiegt das Kind schnell in eine falsche Sicherheit, wodurch es seine eigenen Fähigkeiten überschätzen und sich dadurch schneller verletzen kann.

Weitere Informationen zur Rolle von Eltern und deren Vorbildfunktion finden Sie unter www.dsj.de/eltern.



7. Was sollte ich bei der Ernährung beachten, wenn mein Kind Sport treibt?

Vor dem Sport

Versuchen Sie Essenszeiten wenn möglich rechtzeitig vor den Sport zu legen, damit ihr Kind weder hungrig noch mit vollem Magen in die Sporthalle geht. Kohlenhydratreiche Nahrung vor dem Sport, z. B. Gerichte mit Pasta, Kartoffeln oder Reis, Brot oder Banane, sowie ausreichend Flüssigkeit eignen sich gut. Nicht sinnvoll dagegen sind größere Mengen an sehr fetthaltiger Nahrung. Wenn es Ihr Familienalltag zulässt, sollten je nach Portionsgröße zwischen Mahlzeit und Sport vier Stunden bis eine Stunde liegen.

Während des Sports

Gut gestärkt, braucht Ihr Kind während kürzerer Sporthallen, z. B. für das Training am Nachmittag, kein Essen. Als ideales Sportgetränk bietet sich Wasser an. Dauert die Aktivität mal länger, z. B. bei Turnieren, sind kleine Mengen an Kohlenhydraten ratsam, z. B. Saftschorlen (1:2, also ein Teil Fruchtsaft, zwei Teile natriumreiches, kohlenstoffarmes Wasser) oder eine Banane.

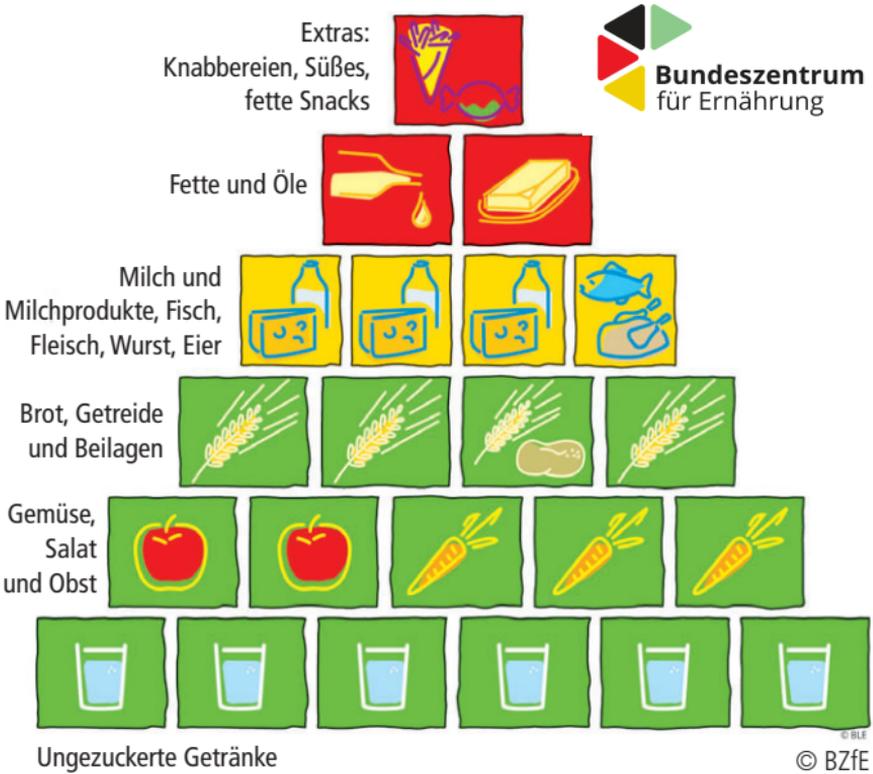
Nach dem Sport

Nach dem Sport sollten die verbrauchte Energie und Flüssigkeit wieder aufgefüllt werden. Zucker liefert Kalorien, aber keine Vitamine und Mineralstoffe. Wählen Sie stattdessen wertvolle Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Gemüse und Obst.



Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung

(BZfE) gibt eine gute Orientierung, welche Lebensmittel in welcher Menge pro Tag gegessen werden sollten.



Tipp: Süßigkeiten nicht zur Belohnung einsetzen!

Viele Kinder werden nach dem Sport für ihre Aktivität in Form von Süßigkeiten, wie Gummibärchen, Schokolade oder Eis, belohnt. Doch diese Rituale sind tückisch: Die Süßigkeit bekommt eine zu große emotionale Bedeutung, die auch im Erwachsenenalter noch negative Auswirkungen auf das Essverhalten haben kann. Betonen Sie stattdessen den Wert der Bewegung selbst als Belohnung: Fragen Sie Ihr Kind regelmäßig nach der Sportstunde, was ihm am besten gefallen hat. So helfen Sie ihm, zu realisieren, wie gut ihm der Sport tut. In vielen Sportarten kann Ihnen Ihr Kind Dinge vorführen, die Sie dann ausreichend würdigen können. Süße Belohnungen werden so überflüssig.

Weitere wissenswerte Informationen zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung finden Sie auf www.in-form.de oder www.bzfe.de

8. Sportvereine machen Kinder stark!

Mit einer Mitgliedschaft im Sportverein fördern Sie nicht nur die gesunde und motorische Entwicklung Ihres Kindes. Gerade im Kindergarten- und Grundschulalter ist auch das soziale Lernen von großer Bedeutung.

Beim Sport lernen Kinder, ihre Fähigkeiten und Grenzen auszuloten und mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Sie finden sich in eine Gruppe ein und kämpfen als Team für ein gemeinsames Ziel. Das sind schon im Kindesalter bedeutende Schritte auf dem Weg zu einer starken Persönlichkeit.

Kinder, die Selbstvertrauen entwickeln, können auch Gruppendruck besser widerstehen und später so z. B. „nein“ zu Suchtmitteln sagen. Deshalb kann der Vereinssport einen Beitrag zur Entwicklung von Selbstvertrauen, zur Bildung und Äußerung der eigenen Meinung sowie zu einer frühen Suchtvorbeugung leisten.



Was Ihr Kind im Sportverein lernt, das lernt es fürs Leben!

Sport im Verein ist weit mehr als Leistung und Wettkampf. Es geht um Freude an der Bewegung und das Erleben des eigenen Körpers, aber auch um gegenseitigen Respekt. Hier ist der Verein neben Kita und Schule der Ort, an dem sich Kinder verschiedener Kulturen begegnen und voneinander profitieren können.

Nicht nur für Kinder, die Sport weniger leistungsorientiert ausüben wollen, sind auch die Veranstaltungen und Aktivitäten neben dem Sportprogramm der Vereine wichtig. Denn hier wird besonders auf Spaß, Abenteuer und Gemeinschaft gesetzt.

Eine solche Summe an Erfahrungen und Erlebnissen bietet Ihnen und Ihrem Kind der Sportverein – hier kann auch Ihr Kind stark werden!

Warum Kinder gern in den Sportverein gehen!

Sie wollen ...

- Spaß haben
- Freund*innen treffen
- ihre Lust auf Bewegung, Wettkampf und Spiel ausleben
- neue Erfahrungen machen
- Erfolgserlebnisse haben
- Wettbewerbe, Turniere, Ausflüge und Zeltlager mitmachen



„Kinder stark machen“ ist die Mitmach-Initiative zur frühen Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Ein wichtiges Element der Initiative ist die Kooperation mit Sportverbänden.

Infos für Vereine und Eltern: www.kinderstarkmachen.de

9. Am Ball bleiben!

Auch wenn die sportliche Betätigung Ihres Kindes eine Freizeitaktivität ist, die keinen zusätzlichen Stress oder Druck erzeugen soll, sind Regelmäßigkeit und Pünktlichkeit wichtig. Nur so hat Ihr Kind gute Chancen, sich in der sozialen Sportgruppe zurechtzufinden und motorisch Fortschritte zu machen. Beides sind entscheidende Punkte, um dauerhaft die Freude am Sport bei Ihrem Kind zu erhalten.

Spüren Sie, dass Ihr Kind keine ausreichende Motivation aufbringt, kann dies sehr unterschiedliche Gründe haben, die Sie im Gespräch und durch aufmerksames Beobachten ergründen sollten:

- **Fühlt sich Ihr Kind mit den Bewegungsanforderungen über- oder unterfordert? Langweilt es sich vielleicht sogar (z. B. durch zu lange Pausen)?**
- **Kommt Ihr Kind mit dem*der Trainer*in gut aus?**
- **Fühlt sich Ihr Kind inmitten der anderen Gruppenmitglieder wohl?**
- **Hat Ihr Kind Ängste vor bestimmten Übungen?**
- **Ist die Umgebung schlicht zu groß/laut/überfrachtet für Ihr Kind?**



Gehen Sie mit der Gruppenleitung ins Gespräch, um für Ihr Kind eine sinnvolle Lösung zu finden. Fühlt sich Ihr Kind nach einem gewissen Zeitraum, in dem es verbindlich weiter am Training teilnimmt, immer noch nicht wohl, kann auch der Wechsel der Sportart und/oder des Vereins, ggf. auch nur der Trainingsgruppe eine Lösung sein.

Nicht nur der Sport an sich, sondern auch die Freizeitaktivitäten Ihrer Kinder im Allgemeinen sollten immer mit Maß betrachtet werden. Kinder brauchen vor allem im Vorschul-, aber auch im Grundschulalter viel Zeit für Freispiel, denn dadurch erholen sie sich nicht nur, sondern lernen auch mindestens genauso viel wie in angeleiteter Lern- und Bewegungszeit in Kita, Schule oder Sportverein.

Kinder sollten unbedingt jeden Tag auch die Möglichkeit haben, völlig frei gewählt ihre Zeit auszugestalten. Mit ein paar sinnvollen Familienregeln (wie z. B. feste Medienzeiten), werden sich die meisten Kinder auch hier freiwillig und selbstorganisiert viel bewegen – am besten an der frischen Luft.

Die Grafik auf der folgenden Seite zeigt ein empfohlenes Mindestmaß unterschiedlicher Bewegungsniveaus für Kinder auf. >>



Bewegungsempfehlungen für Kinder

Grundsätzlich gilt:

So viel kindgerechte Bewegung wie möglich! Bewegungsarme Kinder schrittweise an Bewegung heranzuführen!

Säuglinge und Kleinkinder (0 bis 3 Jahre)

Den natürlichen Bewegungsdrang so wenig wie möglich einschränken und auf sichere Umgebungsbedingungen achten.



Grundschul Kinder (6 bis 11 Jahre)

Mindestens zwei bis drei Mal in der Woche eine Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen, um Kraft und Ausdauer zu stärken.



und

Mindestens 30 Minuten am Tag Bewegung, Spiel und Sport.



und

60 Minuten am Tag können auch über Alltagsaktivitäten abgedeckt werden.



90 Minuten am Tag Bewegung



Kindergartenkinder (4 bis 6 Jahre)

Mindestens 180 Minuten angeleitete und nicht angeleitete Bewegungszeit am Tag.



Mehr Infos:

www.dsj.de/kinderwelt



ung mit moderater bis hoher Intensität



10. Das Kindeswohl im Sport steht für uns an erster Stelle!

Die Verbände des gemeinnützigen, organisierten Sports in Deutschland – insbesondere dessen Jugendorganisationen – sind darauf bedacht, ein qualitativ hochwertiges und kindgerechtes Kinder- und Jugendsportangebot vorzuhalten. Damit das Kindeswohl, ausgerichtet an den Interessen und Bedürfnissen der jungen Menschen, immer im Mittelpunkt steht, gibt es zahlreiche Programme und Projekte zum Schutz der Kinder und Jugendlichen sowie feste Ansprechpartner*innen in den Bundesverbänden, die zu dem Thema geschult sind und bei Fragen weiterhelfen können.

In Sachen Kinder- und Jugendschutz gilt daher:

- **Eltern sind die Expert*innen für das Wohl ihres Kindes! Sie kennen die Bedürfnisse und Signale Ihres Kindes am besten!**
- **Wenn Vereine Schutzkonzepte haben und im Kinderschutz aktiv sind, spricht das für den Sportverein und ist ein Hinweis auf Qualität!**
- **Fragen Sie proaktiv nach, ob es Regeln zum Schutz der Kinder und Jugendlichen im Verein gibt!**
- **Sollten Sie einmal ein ungutes Gefühl hinsichtlich des Wohls ihres Kindes haben, sprechen Sie dies immer direkt an! Viele Vereine und Verbände haben eigene Ansprechpersonen für Kinderschutz, die man kontaktieren kann, wenn man nicht direkt mit dem*der Trainer*in sprechen möchte.**

Weitere Infos unter www.safesport.dosb.de

Mehr zum Thema Kindeswohl im Sport und Hilfestellung bei Konflikten finden Sie unter www.dsj.de/kinderschutz

Impressum

Herausgeberin:

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e. V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

In Zusammenarbeit mit:

IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung
www.in-form.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.bzga.de

Bestellungen:

Bitte ausschließlich über das dsj-Publikationsportal
www.dsj.de/publikationen

Redaktion:

Jörg Becker, Heike Hülse (beide dsj), Oliver Kauer-Berk

Texte:

Julia Schneider (externe dsj-Expertin), Heike Hülse, Dr. Karola-Viktoria Kurr,
Dominique Delnef (alle dsj), Katrin Wollersheim (BZgA) und Stefanie Hollberg,
Martin Pyrlík, Dr. Daniel Schönert (IN FORM)

Illustrationen:

Aaron Jordan, Illustrator, Pfinztal,
Bundeszentrum für Ernährung (Ernährungspyramide), www.bzfe.de

Gestaltung/Layout:

Thomas Hagel, Mönchberg, www.grafikstudio-hagel.de

Bildnachweis:

Titelbild: Bilddatenbank des LSB NRW,
dsj-Fotopool MOVE-Kampagne, Malte Christans, Cathrin Müller,

Druck:

1. Auflage Dezember 2022, Druckerei Michael GmbH, Schnelldorf
www.druckerei-michael.de

Copyright:

Dezember 2022 – alle Rechte für die Inhalte dieser Broschüre vorbehalten.

© Deutsche Sportjugend, Frankfurt am Main

© IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung, Bonn

© Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), Bonn

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

KINDER GEBURTSTAGS BOX

Jetzt neu: Das aktive Brettspiel mit vielen Aktivitäten für den sportlichen Kindergeburtstag – für 2 bis 16 Spieler:innen im Alter von 5 bis 8 Jahren.

Im Mittelpunkt der Spiele stehen die motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination – analog zu den vier Gruppen beim Deutschen Sportabzeichen.

Die Kinder tauchen dazu in spannende Welten von Prinz*essinnen, Ritter*innen oder Superheld*innen ein und lösen als Team abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben.



**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**

www.deutsches-sportabzeichen.de

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund).

Alle Informationen unter: www.kindergeburtstagsbox.de

Förderhinweis:

Diese Broschüre entstand in Kooperation mit und Förderung von:

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Gefördert vom:



**Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend**

dsj DEUTSCHE
SPORTJUGEND
im DOSB

Kontakt:

Deutsche Sportjugend
im DOSB e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

info@dsj.de
www.dsj.de
www.dsj.de/kinderwelt
www.dsj.de/publikationen

„ In die Zukunft der Jugend investieren – durch Sport „