

Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen! 3 Tipps für mehr Bewegung in Ihrem Hort

Kinder, die nach der Schule in Ihren Hort kommen, **haben den Vormittag** bereits größtenteils **sitzend verbracht**. Vor allem die Lehrpläne von weiterführenden Schulen konzentrieren sich mehr und mehr auf die Vermittlung von Wissen – dies geht zu Lasten der kindlichen Bewegung, denn Sport- und Schwimmunterricht werden immer weiter gekürzt.

Prüfen Sie mit dem folgenden Test, wie bewegungsfreundlich Ihre Einrichtung ist.

Nutzen Sie deshalb die Hortzeit für die Kinder sinnvoll für die Bewegung aus, indem Sie ein **Konzept für die Zeit im Hort erstellen**. Dieses sollte den **Kindern** viele **Impulse** und Anregungen **für Bewegung geben**. Folgende Tipps sollen Ihnen Ideen zur praktischen Umsetzung liefern.

Tipp 1: Bewegung in die Hausaufgabenzeit bringen

Damit die Kinder während der Hausaufgabenzeit in Ihrem Hort nicht ausschließlich sitzen, können Sie die Kinder zu konzentrationsfördernder Bewegung anregen. Bewegung und Hausaufgaben stehen nicht im Widerspruch – ganz im Gegenteil! Gerade **Kinder**, denen es schwer fällt, über einen längeren Zeitraum zu sitzen und sich zu konzentrieren, **erlangen durch gezielte Bewegungsimpulse zu einer wesentlich besseren Aufmerksamkeit**.

Probieren Sie bei diesen Kindern **aus, ob** ihnen ein **Sitzball** oder ein Balancekissen auf dem Stuhl während der Hausaufgabenzeit **hilft**. Durch Ball oder Kissen sind die Kinder trotz des Sitzens unablässig in Bewegung, um ihre Sitzhaltung auszubalancieren.

Übungen zur Muskellockerung helfen allen Kindern während der Hausaufgabenzeit. Zeigen Sie den Kindern solche Lektionen, die sie bei Bedarf **an ihrem Platz durchführen** können, ohne die Gruppe zu stören. Dazu eignet sich beispielsweise Folgendes:

Der Stuhlprücker: Dabei sitzt das Kind aufrecht auf seinem Stuhl, greift rechts und links an die Sitzfläche des Stuhls und drückt langsam seinen Körper in die Höhe. Danach fasst es unter die Sitzfläche und zieht seinen Körper, so fest es geht, auf den Stuhl. Diese Übung darf das Kind einige Male wiederholen.

Die Handschleuder: Sind Finger oder Hände verkrampft, lässt das Kind beide Arme seitlich locker am Körper herabhängen und schleudert dabei locker die Arme und die Hände aus. Danach imitiert das Kind mit den Fingern an seinem Schreibtisch ein Klavierspiel. Damit sorgt es für neue Kraft und Beweglichkeit in den Fingern.

Tipp 2: Bewegungszeit einführen

Täglich mindestens 30 Minuten **gezielte Bewegung** sorgen beim Hortkind **für einen Ausgleich zu** seinen zahlreichen **sitzenden Tätigkeiten**. Setzen Sie die Bewegungszeit sinnvoll in Ihrem Tagesablauf ein. Unmittelbar nach der Schule oder **vor der Hausaufgabenzeit nutzt** dem Kind eine vorherige **körperliche Aktion** am meisten, da es sich danach ausgeglichen und konzentriert auf seine Aufgaben einlassen kann.

Tipp 3: Bewegungsfreundliches Spielmaterial anschaffen

Auf dem besten Weg zur bewegungsfreundlichen Einrichtung sind Sie dann, wenn Sie über **Spiele und Spielmaterial** verfügen, **das** die **Kinder zu Bewegung**, Rennen, Toben und Klettern **verleitet**. Solche Spiele sollten immer das Alter der Hortkinder berücksichtigen und einen Ansporn für die Kinder darstellen.

Auffordernden Charakter haben z. B. **Fahrräder** für Erstklässler, die das Radfahren in Ihrer Einrichtung lernen. Ein Einrad animiert ältere Hortkinder dazu, sich geduldig so lange in Geschicklichkeit zu üben und ihre Balance zu trainieren, bis sie das Einradfahren beherrschen.

Mit diesen Maßnahmen erzielen Sie nach einiger Zeit die Entwicklung vom klassischen Hort hin zur bewegungsfreundlichen Einrichtung, die allen Kindern gut tut.