

# Grundschüler brauchen Bewegung

Grundschullehrer aus dem Kreisgebiet kamen bei einem Workshop-Zirkel zusammen um über Bewegungsformen zu diskutieren.

Von Ina Schwerdtfeger

Kreis Mettmann. Um mehr Bewegung im Schulalltag zu verankern, haben sich Grundschullehrer aus dem gesamten Kreis Mettmann in Hilden getroffen. Der Workshop-Zirkel mit dem Titel „Entlastung durch mehr Bewegung“ war auf Einladung einer Arbeitsgruppe des Beirats Kinder- und Jugendgesundheit der Kommunalen Konferenz für Gesundheit, Alter und Pflege des Kreises Mettmann erfolgt. Dabei handelt es bereits um die zweite Veranstaltung dieser Art.

Der Hintergrund: Drei von vier Grundschulkindern bewegen sich einer Studie zufolge zu wenig und erreichen nicht die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) täglich empfohlene aktive Bewegungszeit von einer Stunde.

**Die Anforderungen an die Kinder steigen, und es mangelt an Zeit** Bei dem Treffen in Hilden ging es insbesondere darum, wie mehr Bewegung trotz fehlender Zeit und steigenden Anforderungen im Schulalltag verankert werden könne. Unter dem Motto „aus der Praxis für die Praxis“ vermittelten Pädagogen und Fachexperten in insgesamt drei Workshops den rund 30 Teilnehmern ihre erprobten bewegten Beispiele rund um den Schulalltag. „Wie in einem sportlichen Zirkel konnten wir alle drei Workshops besuchen



Kinder sollten sich im Schulalltag mehr bewegen, denn das entlastet die Schüler ebenso wie die Lehrer.

Foto: Kreis Mettmann

und von allen Inhalten direkt etwas mitnehmen, freuten sich die Teilnehmerinnen.

Zum einen ging es in dem Workshop um verschiedene bewegungsförderliche Angebote rund um Grundschulen, Offenen Ganztage und Sportvereine, zum Beispiel „Muuvit“ von der Krankenkasse AOK oder „Klasse 2000“ vom gleichnamigen Verein. Bei Muuvit beispielsweise handelt es sich um ein Unterrichtsmittel zur Gesundheitsförderung von Schülern der Grundschule oder der Sekundarstufe I. Lehrkräfte motivieren Kinder damit zu mehr Bewegung, indem durch das Laufen Punkte gesammelt werden können. „Klasse 2000“

hingegen ist ein Programm, in dem die Kinder erfahren, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. Im ersten Workshop stellten die Grundschule Birth in Velbert und die Lindenschule aus Wülfrath ihre eigenen Angebote zum Thema bewegte Grundschule vor.

## Pausendisco und Morgenlauf als Teile des Schulprogramms

In beiden Grundschulen ist eine Pausendisco und ein Morgenlauf fest im Schulprogramm verankert. In dem zweiten Workshop wurden den Teilnehmern Übungen gezeigt, die auch Kinder nach einer Einführungsphase eigenständig durchführen

## DAS RÄT DAS GESUNDHEITSMINISTERIUM

**EMPFEHLUNG** Seit 2016 gibt es eine offizielle Empfehlung des Bundesgesundheitsministeriums. Danach sollten sich Kinder und Jugendliche etwa eineinhalb Stunden täglich bewegen. Es ist egal, was Kinder ma-

chen, ob Kinder Fußball spielen, Rad fahren oder draußen spielen. 60 Minuten davon können auch durch Alltagsaktivitäten, wie zum Beispiel mindestens 12 000 Schritte pro Tag absolviert werden.

ren können. Im dritten Teil der Veranstaltung ging es um die Frage, wie die Zusammenarbeit zwischen Sportverein und offenem Ganztage gelingt. „Auch in diesem Workshop-Zirkel zeigte sich deutlich, dass der Bedarf nach regelmäßigem Austausch hoch ist. Die Fachkräfte kennen ihre Verantwortung und ihre

Vorbildfunktion. Damit Bewegung im Alltag allerdings dauerhaft verankert wird, braucht es stets jemanden, der sich kümmert,“ resümierten die Organisatoren Heide Förster (Kreisgesundheitsamt) und Simon Tsotsalas (Kreissportbund). Für das nächste Jahr ist ein weiterer Workshop-Zirkel geplant.

## FUSSBALL

### KREISLIGA B DÜSSELDORF, GRUPPE 1

SC Schwarz-Weiß II - TV Angermund	3:0
FC Buderich II - Tusa Düsseldorf II	4:1
TV Kalkum-Wittlaer II - SV Hösel II	1:7
Lohausener SV II - TuS Breitscheid	4:2
CFR Links - DJK Sparta Bilk II	4:5
Türkgücü Ratingen - TuS Gerresheim II	1:1
ASV Tiefenbroich - NK Croatia Ratingen	5:0
1. FC Buderich II	9 26:7 25
2. TuS Breitscheid	11 24:13 22
3. TuS Gerresheim II	11 30:19 20
4. SV Hösel II	11 31:17 19
5. ASV Tiefenbroich	9 22:11 18
6. DJK Sparta Bilk II	11 29:24 18
7. Ratingen 04/19 III	9 21:17 16
8. CFR Links	9 20:16 14
9. Tusa Düsseldorf II	9 24:18 13
10. Lohausener SV II	9 18:17 13
11. SC Schwarz-Weiß II	10 26:32 11
12. Türkgücü Ratingen	9 13:19 11
13. TuS Homberg	10 8:28 6
14. TV Angermund	11 15:38 5
15. TV Kalkum-Wittlaer II	9 15:27 4
16. NK Croatia Ratingen	9 15:34 4

### KREISLIGA B DÜSSELDORF, GRUPPE 2

Sportring Eller II - FC Tannenhof	0:10
Rather SV II - TSV Eller II	5:1
TuS Gerresheim III - VfL Benrath II	1:1
SG Benrath-Hassels II - TV Grafenberg	3:5
SV Hilden-Nord - Rhenania Hochdahl	1:0
FC Türkspor Hilden - Hellas Düsseldorf	0:5
Garather SV - MSV Hilden II	3:2
VfB Hilden III - SFD Süd	4:1
KSC Tesla - SpVg. Hilden 05/06	3:2
1. KSC Tesla	11 58:9 31
2. GSC Hellas Düsseldorf	11 41:11 28
3. Rather SV II	11 45:20 27
4. Rhenania Hochdahl	11 47:21 20
5. TV Grafenberg	11 32:22 19
6. TuS Gerresheim III	11 25:21 18
7. SpVg. Hilden 05/06	11 22:27 18
8. FC Tannenhof	11 39:32 17
9. MSV Hilden II	11 26:25 17
10. FC Türkspor Hilden	11 27:33 16
11. SG Benrath-Hassels II	11 31:37 15
12. SV Hilden-Nord	11 32:31 14
13. TSV Eller II	11 30:38 12
14. VfB Hilden III	11 21:33 12
15. VfL Benrath 06 II	11 23:36 11
16. SFD Süd	11 18:45 4
17. Sportring Eller II	11 14:52 4
18. Garather SV	11 11:49 3

### KREISLIGA B SOLINGEN

GSV Langenfeld II - VfB Langenfeld III	4:2
VfB Solingen II - SV Canlarspor	0:2
Osmanispor Solingen - TG Burg	1:4
DV Solingen III - BV Berg, Neukirchen II	3:8
SC Reusrath II - BSC Union Solingen	2:1
SC Leichlingen - ESV SW Opladen	8:2
SSVg Haan - Spvg. Solingen-Wald II	2:0 (U)
1. SSVg Haan	11 44:7 31
2. Inter Monheim	12 53:19 30
3. SC Leichlingen	11 50:28 24
4. BSC Union Solingen	13 48:28 24
5. TG Burg	11 32:18 23
6. Spvg. Solingen-Wald II	12 38:33 21
7. SC Reusrath II	12 47:28 19
8. SV Canlarspor	10 22:20 19
9. GSV Langenfeld II	11 34:13 18
10. VfB Solingen II	12 33:33 15
11. BV Berg, Neukirchen II	11 27:33 13
12. Osmanispor Solingen	11 26:43 12