

## **Bewegungsspiele im naturnahen Raum**

### **Definition Gesundheit**

Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Unabhängig vom Bedeutungskontext ist Gesundheit vor allem ein subjektiv empfundener Zustand abseits der diagnostischen Nachweisbarkeit.

### **Zielgruppenbeschreibung Kinder im Alter von 8 bis 18 Jahren**

Kinder im Alter von 6- bis 11 Jahren haben einen natürlichen Bewegungs- und Spieldrang, der heutzutage immer mehr unterdrückt wird. Grund dafür ist die Mediennutzung im jungen Alter, die wenigen Spielmöglichkeiten im Freien und auch der Frontalunterricht in der Schule trägt dazu bei (vgl. Martini, 2013). Die überwiegend sitzenden Tätigkeiten, denen die Kinder und Jugendlichen schon früh ausgesetzt sind, stellen auch ein Problem dar. In der Altersgruppe der 11- bis 17-Jährigen erreicht nur jeder vierte der Jungen und Mädchen die Empfehlung der sportlichen Aktivität in der Woche (vgl. Lampert, 2007). Ziel sollte es also sein, den Jugendlichen in diesem Alter einen Ausgleich zur Schule zu geben und attraktive Sportangebote zu schaffen. Mit dem Hintergrund der starken Mediennutzung ist ein Angebot in dem naturnahen Raum sinnvoll, um den Kindern das Erleben im Wald und der Natur zu ermöglichen, indem sie Gebiete erkunden, mit dem vorgefundenen Material vor Ort arbeiten und sich in dem Raum zurechtfinden. Der Abstand von der digitalen und vernetzten Welt spielt dabei eine große Rolle.

Wichtig ist es auch in diesem Alter die sozialen Kompetenzen der Kinder zu stärken. Das Miteinander und die Kooperation sind sehr nützlich. Durch passende Spielformen und Aufgaben können genau diese Fähigkeiten geschult werden. Durch das Spiel „Stratego“ müssen die Schüler ganz automatisch Kontakt zu anderen aufnehmen und kommunizieren. Sie müssen sowohl bei „Stratego“, als auch bei „Capture the flag“ im Team arbeiten, Ideen gemeinsam entwickeln und Probleme miteinander lösen. Zudem müssen sie mit dem Bau der Gefängnisse und der Flaggen zusammen etwas entwerfen und entwickeln. All das sind Aufgaben und Kooperationsspiele, die dazu dienen, in unterschiedlicher Weise die Sozialkompetenz der Kinder und Jugendlichen zu stärken.

### **Gesundheitsbezug**

Die Bewegung an der frischen Luft und am Sonnenlicht stellt in einigen Fällen einen Kontrast zum Alltag dar und unterstützt dementsprechend den Ausgleich des Vitamin D-Mangels – welches als Hormon unter anderem das Immunsystem stärkt - und Stoffwechselfunktionen im Körper, sowie auch das körperliche und psychische Wohlbefinden der Teilnehmer (vgl. Pietschmann, 2003). Zusätzlich werden durch die Spiele „Stratego“ und „Capture the flag“ als aerobe Belastungsformen die körperliche Fitness, unter anderem die Ausdauerfähigkeit und die koordinativen Fähigkeiten, gefördert. Beispiele hierfür sind die Spielfähigkeit und die Orientierungsfähigkeit. Letztere wird gefordert, indem sich die Kinder / Jugendlichen in dem zugewiesenen Gebiet zurechtfinden und den Raum zuordnen müssen, um das Spiel erfolgreich auszuführen. Zudem werden durch den unebenen und wechselnden Untergrund die motorische Ansteuerung und die inter- und intramuskuläre Koordination der (Bein-) Muskulatur gefördert. Auf psychosozialer Ebene sprechen die Bewegungsformen und das

gemeinsame Bauen einer Flagge außerdem das strategische Denken, sowie die Kooperation im Team an.

### **Naturbezug**

Die Spiele „Stratego“ und „Capture the flag“ finden abseits der Wege statt, sodass die Kinder / Jugendlichen zwischen den Bäumen und Büschen umherlaufen. Dadurch ist es ihnen möglich, und für den Erfolg in den Spielen auch notwendig, den Wald und seine Möglichkeiten zu erkunden. Beispielsweise, um den bestmöglichen Ort zu finden, um seine Flagge aufzustellen oder sich einen Weg zu der gegnerischen Flagge zu bahnen. Des Weiteren gehen mit dem Aufenthalt im Wald inmitten der Natur (abseits der Wege) auch das Erlernen der Sensibilisierung und der Achtsamkeit für diesen einher.

### **Literaturverzeichnis**

Krug, S. & Finger, D et al. (2018). Sport und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 3 (2), 3-22. doi: 10.17886/RKI-GBE-2018-065

Lampert, T. & Mesink, G. M. B. et al. (2007). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, *Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys*, 50, 634-642. doi: 10.1007/s00103-007-0224-8

Pausewang, F. (2017). Sozialkompetenzen – Was sie für die Gegenwart und die Zukunft der Kinder bedeuten können. Abgerufen am 28. Mai, 2019, von <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/soziale-und-emotionale-erziehung-persoenlichkeitsbildung/2395>

Martini, K. (2013). Über die Bedeutung von Sport und Bewegung und zielgruppenspezifische Alternativsportangebote. *Sport und Gesundheit in bestimmten Zielgruppen*. Abgerufen am 28. Mai, 2019 von [http://www.bottroper-sportbund.de/aktuelles/?no\\_cache=1&cid=10341&did=10170&sechash=2a7544c0](http://www.bottroper-sportbund.de/aktuelles/?no_cache=1&cid=10341&did=10170&sechash=2a7544c0)

Pietschmann, P., Peterlik, M. & Willheim, M. (2003). Bedeutung von Vitamin D im Immunsystem. *Journal für Mineralstoffwechsel*, 10 (3), 13-14.

Jacoby, K. J.: Natursportcamps und deren Potenziale zur Bildung für nachhaltige Entwicklung, unv. Diss., Deutsche Sporthochschule Köln 2010.