

Bewegungsempfehlungen KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE



Fonds Gesundes
Österreich



Bewegung ist gesund

Das Alter zwischen 6 und 18 Jahren ist besonders wichtig für die Entwicklung eines Menschen. Ebenso bedeutend dafür ist regelmäßige Bewegung.

Wenn man aktive und inaktive Kinder und Jugendliche vergleicht, sieht man: Kinder und Jugendliche, die sich regelmäßig bewegen, sind fitter. Sie werden seltener übergewichtig und haben stärkere Knochen. Aktive Kinder und Jugendliche lernen außerdem leichter und haben eine bessere mentale Gesundheit.

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche sollen jeden Tag die Möglichkeit haben, Bewegung zu machen. Diese Empfehlungen gelten für alle Kinder und Jugendlichen – auch wenn sie eine körperliche oder mentale Behinderung haben:

- Bewegung soll Kindern und Jugendlichen **Freude bereiten**.
- Kinder und Jugendliche sollen **jeden Tag mindestens 60 Minuten**, das ist 1 Stunde, **Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung** machen. So wird die Ausdauer trainiert. An 3 Tagen in der Woche soll diese ausdauerorientierte Bewegung anstrengender sein.
- An mindestens **3 Tagen** in der Woche sollen Kinder und Jugendliche **Bewegung machen, die ihre Muskeln kräftigt und ihre Knochen stärkt**. Diese Bewegung ist auch ein Teil der 60 Minuten Bewegung pro Tag.
- Die Bewegung soll **zum Alter** der Kinder und Jugendlichen **passen**.
- Es sollen **verschiedene Arten von Bewegung** gemacht werden.
- Kinder und Jugendliche sollen **nicht zu lange sitzen** und sich zwischendurch immer wieder bewegen.

Erklärungen zu den Empfehlungen

? Was bedeutet Bewegung mit mittlerer Anstrengung?

Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung noch sprechen, aber nicht mehr singen kann.

? Was bedeutet Bewegung mit höherer Anstrengung?

Die Anstrengung wird so gewählt, dass man während der Bewegung nur mehr ein paar Worte sagen kann.

? Warum sollen Kinder und Jugendliche verschiedene Arten von Bewegung machen?

Kinder und Jugendliche sollen jeden Tag vielfältige Bewegung machen, die manchmal anstrengender und manchmal weniger anstrengend ist. Dadurch erwerben sie verschiedene Fertigkeiten.

Eine Mischung verschiedener Arten von Bewegung hat viele positive Effekte: Sie verbessert die Ausdauer, kräftigt die Muskeln, stärkt die Knochen und fördert die mentale Gesundheit.



Hinweise für die Umsetzung

! Bewegung ermöglichen und aktiv fördern

Kinder und Jugendliche brauchen unterschiedliche Möglichkeiten, damit sie sich genug bewegen:

- im Alltag zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren
- freies Spiel
- Bewegung in der Schule
- verschiedene Sportarten machen
- Sportkurse besuchen

Jugendliche organisieren oft auch selbst ihre sportlichen Aktivitäten. Egal, ob alleine oder gemeinsam mit anderen.

! Diese Bewegungsarten verbessern die Ausdauer

Je nach Alter und Interesse der Kinder und Jugendlichen sind zur Verbesserung der Ausdauer folgende Bewegungsarten geeignet:



**Bewegung in der Natur, schnelles Gehen, Radfahren im Alltag oder im Gelände, Ballspiele wie Fußball, Basketball, Volleyball, Handball
Orientierungslauf**

! So können Kinder und Jugendliche ihre Muskeln kräftigen

Volksschulkinder brauchen normalerweise kein eigenes Muskeltraining, da sie ihre Muskeln beim freien Spielen trainieren. Denn, manche Bewegungsarten verbessern nicht nur die Ausdauer, sondern **kräftigen gleichzeitig** auch die Muskeln:



Stufen steigen, Schwimmen, Turnen, Klettern, Schifahren, Snowboarden, Bergsteigen

Aber wenn Kinder gerne Muskeltraining machen, ist das auch gut! Muskeltraining schadet Kindern nicht, wenn ein Erwachsener aufpasst, dass sie es richtig machen.

Das gilt auch für **Jugendliche**. Wenn Jugendliche Muskeltraining machen wollen, müssen sie sich zuerst gut informieren oder mit einem Erwachsenen trainieren, der sich gut auskennt. Das ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

 **Tipp:**

Die Übungen sollen eine mittlere bis hohe Anstrengung haben und alle großen Muskelgruppen berücksichtigen. Das sind die Bein-, Gesäß-, Hüft-, Brust-, Rücken-, Bauch-, Schulter- und Armmuskeln.

 **Tipp:**

Auch in Sportkursen können muskelkräftigende Übungen gemacht werden. Zum Beispiel Gewichtheben, Übungen mit elastischen Bändern oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Liegestütz.



So können Kinder und Jugendliche ihre Knochen stärken

Durch muskelkräftigende Bewegungsformen werden auch die **Knochen stärker**. Es gibt Sportarten, die den Aufbau von Knochen besonders fördern. Das sind Bewegungsarten, bei denen der Körper immer wieder Stöße bekommt:



Mit Bewegung beginnen

Kinder und Jugendliche, die sich noch nicht bewegen

Wenig aktive Kinder und Jugendliche sollten langsam immer mehr Bewegung machen und dabei Freude erleben. Deshalb sind oft Bewegungsspiele gut geeignet, bei denen die Kinder eine Aufgabe erfüllen müssen, wie zum Beispiel bei einem Orientierungslauf mit Schatzsuche.

Tipp:

Man kann sich auch an Bewegungsexpertinnen und Bewegungsexperten wenden. Das können unter anderem Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen oder Ärztinnen und Ärzte im Wohnort sein. Das kann vor allem bei Kindern und Jugendlichen gut sein, die eine körperliche oder mentale Behinderung haben. Gemeinsam mit den Expertinnen und Experten kann man herausfinden, welche Bewegung und wie viel Bewegung passt. Sie wissen auch, wie die Kinder und Jugendlichen motiviert bleiben.

Kinder und Jugendliche, die schon aktiv sind

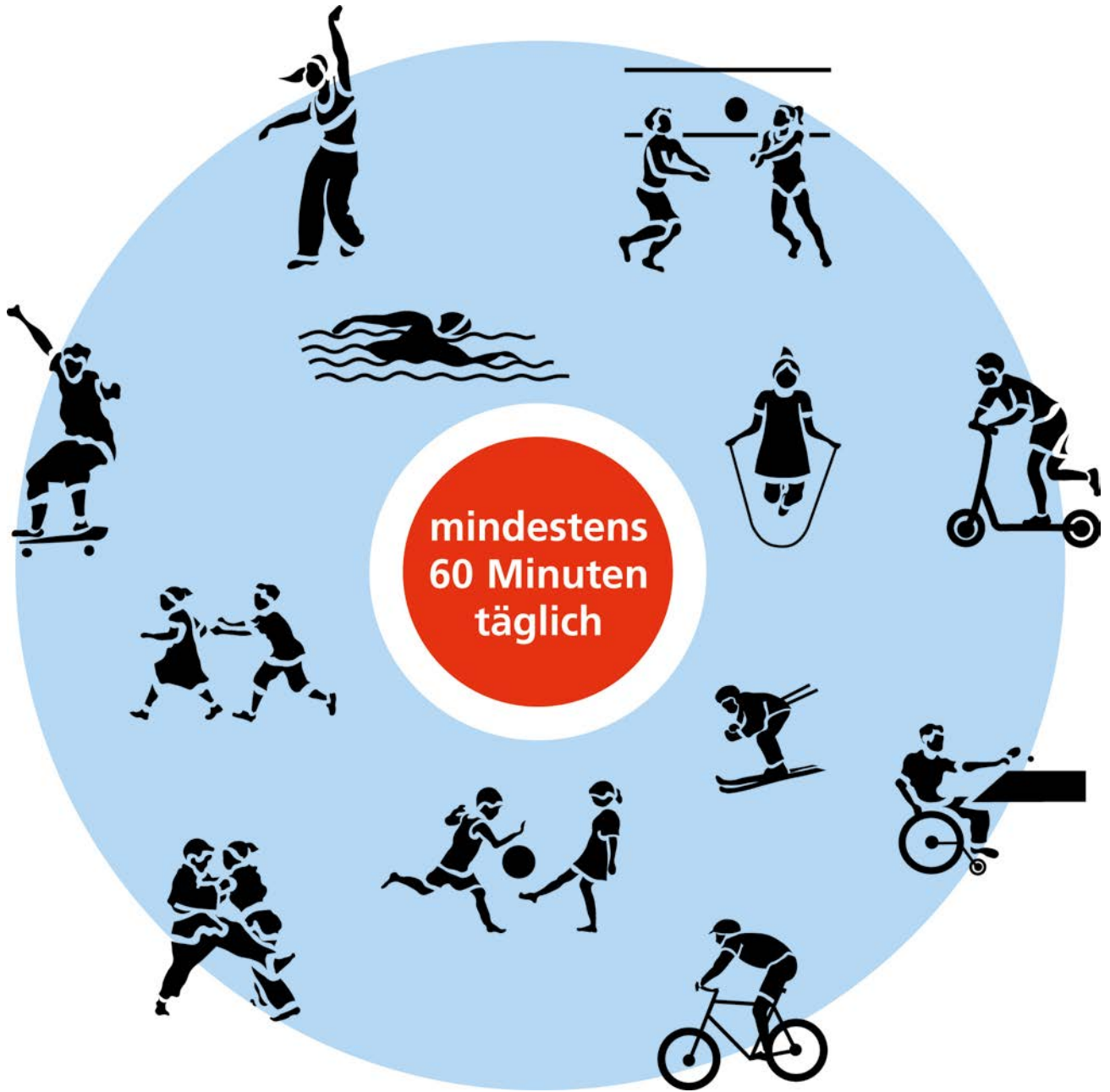
Aktive Kinder und Jugendliche sollen sich weiterhin gleich viel oder mehr bewegen. Sie können auch an verschiedenen Bewegungsangeboten zum Beispiel im Sportverein teilnehmen. So verbessern sie sich und lernen neue Sportarten kennen.

Vermeiden, dass Kinder und Jugendliche länger keine Bewegung machen

Kinder und Jugendliche sollten nicht zu lange vor einem Bildschirm sitzen, also zum Beispiel vor dem Computer oder dem Handy.

Sie sollen sich während des Tages immer wieder bewegen, wenig sitzen und viel im Freien spielen. Wege im Alltag sollen aktiv gestaltet werden: Kinder und Jugendliche können zu Fuß gehen oder mit dem Roller oder Fahrrad fahren.





mindestens
60 Minuten
täglich

