



Bewegung ist Leben

Skript des Films

HINWEIS ZUR ÜBERSETZUNG:

DIE STATEMENTS WURDEN AUS DEM GESPROCHENEN TEXT ALS SKRIPT AUFGEZEICHNET. EINIGE WOERTER FEHLEN MANCHMAL IM GESPROCHENEN TEXT, DIESE WURDEN ZUM VERSTÄNDNIS IN KLAMMER MIT EINEM ENTSPRECHENDEN WORT ERGÄNZT. TC:

ERDAL

()

"Bewegung bedeutet für mich vor allem mit den Kindern rausgehen, spazieren gehen, wandern gehen. Das machen sie sehr gerne, ja. Also mittlerweile können wir mit unseren Kindern sehr gut so drei bis vierstündige Wanderungen, Spaziergänge machen. Ja, sie haben Spass. Hin und wieder braucht es auch etwas Motivationsarbeit, dass die Kinder sich aufraffen für eine Wanderung. Aber wenn sie mal unterwegs sind, gefällt es ihnen eigentlich immer total gut."

CHITRA

()

"Meine Kinder bewegen (sich) sehr gern. Sie sind auch ziemlich sportlich. Sie spielen Tischtennis und Skateboard und Rollerskates. Sie haben es sehr gern, einfach draussen zu sein und (sich zu) bewegen."

PIA

(aus Dialekt)

"Bewegung ist aus meiner Sicht extrem wichtig für Kinder. Wenn ich auf den Spielplatz gehe, ist es wichtig, dass ich genügend Zeit einberechne, weil ich gemerkt habe, dass er, wenn wir etwas länger auf dem Spielplatz sind, auch mehr Ideen hat, was er machen kann. Also Angst habe ich nicht, weil ich von Anfang an darauf geschaut habe, dass er die Sachen, die er machen will auch machen kann. Als Mutter kenne ich ihn ja, und weiss auch, dass er sich sehr gut einschätzen kann. Ich habe auch gesehen, dass er selten grosse Unfälle gemacht hat. Ich finde es auch wichtig, dass er seine Grenzen selber einschätzen kann. Und das kann er nur, wenn ich ihn nicht zu viel bremsen."

ANGELA

()

"Viele Eltern haben Angst, ihre Kinder verletzen sich, wenn es um Bewegungsaktivitäten geht. Der entscheidende Punkt ist einfach, dass die Kinder mit dem kleinen Risiko umgehen lernen müssen, damit man die grösseren Unfälle verhindern kann.

Beim Gehen ist es so, dass wir eigentlich denken, ein Kindergartenkind kann gehen. Man weiss aber, dass da noch ganz viele Veränderungen passieren. Ein Kindergartenkind lernt die ganze Feinabstimmung beim Gehen. Es lernt die Kraft richtig einzusetzen, sich im richtigen Moment wegzudrücken. Es verändert auch seine Schrittlänge. Also die meisten Bewegungen muss man sich erarbeiten: Klettern entsteht durch Klettern, Gehen entsteht durch Gehen, Hüpfen lernt man durch Hüpfen. Das was man übt, das entwickelt man auch.

Wenn man sich bewegt, dann passiert das mit dem ganzen Körper, und ich mache die Erfahrung, ich kann das. Wenn ich auf den Baum geklettert bin, dann bin ich wirklich oben und das ist spürbar. Das nennt man Selbstwirksamkeit und das ist ganz zentral für die Entwicklung von Kindern.

Was man in Studien jetzt findet, ist, dass eine konsequente Bewegungsförderung auch die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst. Also Kinder, die sich regelmässig und viel bewegen, können auch sich besser konzentrieren.

Ich denke, dass es bei Eltern vor allen Dingen darauf ankommt, Alltagsaktivitäten verstärkt zu machen. Also den Kindern die Möglichkeit zu geben, draussen zu spielen, in den Wald zu gehen, auf den Spielplatz zu gehen, oder Ball zu spielen. Es geht vor allen Dingen darum, dass man den Kindern vielfältige Möglichkeiten gibt. Bei der Feinmotorik ist es so, dass die häufig ein bisschen ins Hintertreffen gerät, wenn man über Bewegungsförderung redet, dabei ist sie ganz genauso wichtig. Also wir brauchen unsere Hände für verschiedenste Aufgaben, und auch das denke ich, lässt sich einfach fördern, indem man Möglichkeiten gibt, mit der Schere zu schneiden, Stifte zu benutzen. Vor dem Schreiben kommt einfach Zeichnen. Darum sollte man Kindern die Möglichkeit geben, schon vor der Schule die Erfahrung mit Farbstiften zu machen. Schreiben ist genau auch wie andere Bewegungen, man lernt schreiben und einen Stift benutzen nur durch Stift benutzen.

Man geht davon aus, dass Kinder sich sechzig Minuten pro Tag moderat bis intensiv bewegen sollten, das heisst die müssten auch mal ausser Atem kommen. Das wäre schon gegeben mit einem intensiven Schulweg, wo man mal springen kann."

DANIEL BERZ

(aus Dialekt)

"Wichtig wäre, dass man das Kind lässt, selber den Schulweg gehen. Man kann mit dem Velo fahren oder zu Fuss gehen. Der Schulweg ist ein Erlebnisweg. Ein Kind muss sich sehr viel bewegen können, damit es sich auch entwickeln kann. Wenn sie sich auch im Unterricht viel bewegen können, dann lernen sie viel schneller.

Es werden halt einfach alle Sinne angesprochen, Kopf, Herz und Hand.

Es muss einfach auch Freude machen, und ein Kind das sich bewegen kann, strahlt.

Wir haben einen tollen Pausenplatz mit vielen Geräten. Wir möchten den Kindern einfach zeigen, dass diese Geräte auch in der Pause gebraucht werden können. Der freiwillige Schulsport in Bad Zurzach ist sehr vielfältig. Wir haben Geräteturnen, wir haben eine grosse Handballriege als Angebot, dann haben wir Badminton, Basketball, Unihockey, Judo. Es gibt Vereinsverpflichtungen, die halt schon ins Geld gehen, und der freiwillige Schul-

sport ist gratis. Das ist wirklich ein Angebot, dass das Kind neben dem Schulstundenplan geniessen kann. Und ein Hindernis kann auch sein, dass man sich sehr verpflichten muss, zum Beispiel, dass man bereits an Wettkämpfen teilnehmen muss. Der Schulsport macht keine Wettkämpfe. Das entlastet die Familie, indem nicht noch weitere Termine dazukommen. "

AJETE

()

"Für mich bedeutet die Bewegung einfach Lebensfreude. Ich fühle mich wohl so. Bewegung kostet nichts. (Das) kann (sich) jede Familie leisten. Das braucht ein bisschen Zeit, aber (es) ist schön, wenn man in der Natur etwas Zeit verbringen (kann).

(Die) ganze Familie ist so, wir bewegen (uns) wirklich viel. Und das brauchen wir. Mein Sohn geht in immer (ins) Fussball, meine Tochter geht seit vier Jahren ins Ballet und dort bewegt sie sich einmal pro Woche. Wir sind (es uns) vielleicht gewohnt. Ich habe immer (ein) Hobby gehabt und (die) Kinder auch, (sie haben) ab vier Jahren schon angefangen mit Hobbies und so, mit Bewegungen.

Bewegung ist für unsere Gesundheit sehr gut und Zeit mit (der) Familie (zu) verbringen, das ist sehr wichtig, für mich und meine Familie."

JARDENA

()

"Bewegung ist für eine gesunde Entwicklung wichtig und ist in allen Lebensphasen gesundheitsfördernd, für Kinder und für Erwachsene, auch während der Schwangerschaft.

Diese Patientin hat schon vor der Schwangerschaft begonnen, regelmässig spazieren zu gehen. Dies macht sie nun auch während der Schwangerschaft weiter und nimmt dabei oft ihre Tochter mit. Bewegung kann Schmerzen lindern, Krankheiten wie die Zuckerkrankheit oder Herzprobleme vermindern und ein gesundes Körpergewicht fördern. Sie kann auch bei gewissen Problemen der Fruchtbarkeit hilfreich sein. Kinder spielen und bewegen sich gerne. Bewegung ist für Mädchen und Knaben gleich gesund und wichtig."

MANUELLA

(aus Französisch)

"Bei uns können alle mitmachen. Es ist oft die Mund zu Mund Propaganda die funktioniert. Ich habe eine Kollegin, die Gymnastik macht, komm probier's doch mal aus. Das funktioniert viel so. Zusätzlich verteilen wir zu Schulbeginn Informationen im Kindergarten und in den Unterstufenklassen, um auf uns aufmerksam zu machen. Wir haben gehört, dass ihr das und das im Turnverein macht, wir sind interessiert. Und die Leute kommen, probieren es aus und bleiben oft. Man kommt, probiert dreimal aus, wenn es gefällt, macht man mit.

Wir bieten Turnen für Eltern und Kind. Kinder ab zwei Jahren kommen in Begleitung ihres Papas oder ihrer Mama und haben eine Stunde Gymnastik. Anschliessend haben wir das Kinderturnen. Unser Verein hat eine Geräteturnriege, in welcher wir ein bis zweimal pro Woche Geräteturnen trainieren. Wir machen Vereinsturnen. Dann haben wir noch eine Frauenriege, dort machen sie Aerobic oder Step, was halt so gefällt.

Im Verein, wenn man ein Grossfamilie hat, bezahlen nur die ersten beiden Kinder einen Beitrag, die anderen sind gratis. Dann gibt es immer noch die Möglichkeit der Hilfe von zum Beispiel Pro Juventute. Es gibt immer eine Möglichkeit, um Familien zu unterstützen, die finanzielle Schwierigkeiten haben. "

ELLEN

()

"Ich bewege mich jeden Tag mit den Kindern, also ich gehe jeden Tag (nach) draussen mit den Kindern. Dreimal in der Woche hat mein Junge Turnen und ausser dem Turnen er geht einfach jeden Samstag in (die) Pfadi. Das ist was er selber ausgesucht hat. Das Mädchen geht zum Jugiturnen.

Besonders wenn das Wetter nicht so schön ist, dann gehen die Kinder auch nicht so gern (nach) draussen. Wenn ich sage, wir brauchen Milch, sonst haben wir morgen keine Milch zum Trinken. Dann sagen sie: Ok das ist wichtig, das machen wir. Mit dieser Motivation gehen wir gemeinsam. Meistens nehmen sie die Trottinette. Dann laufen wir zwanzig Minuten hin zum Einkaufszentrum und dann gehen wir zurück. Wenn ich merke, dass (es) viel Verkehr hat, dann nehme ich andere kleine Strassen daneben, oder ich sage: bleibt neben mir, nicht so weit gehen. Also, da muss ich dann extra aufpassen.

Die Aktivitäten, die ich mit meinen Kindern mache, kosten nicht so viel. Ich habe ja auch nicht so viel auszugeben. Also ich versuche einfach, normale Aktivitäten, wie Federballspielen, Seilspringen - und Spielplätze gibt es an jeder Ecke. Das kann jede Familie machen, man muss nur wissen, was und was in der Nähe ist. Dann geht es schon. Wenn ich mit den Kindern (auf dem) Spielplatz bin, sind sie irgendwie fröhlich, ich brauche nicht einmal zu schimpfen, sie springen herum, sie machen, was sie gern machen und ich kann mich manchmal sogar noch fünf, zehn Minuten alleine in Ruhe hinsetzen und sie beobachten. Es gibt auch irgendwie gute Kontakte, die Kinder reden auch frei mit mir, und das das tut gut, ja. Ab und zu treffe ich auch Bekannte, und dann spielen die Kinder automatisch mit den Kindern der Bekannten. Und wir Eltern, wir unterhalten uns auch, und das ist auch schön, ein bisschen auszutauschen.

Ich bringe meinen Kindern Rhythmus bei, weil bei uns es ist sehr wichtig, dass die Kinder sich bewegen. Wir haben viel verschiedene Musik in Ghana, und dort ist es einfach normal, dass die Kinder sich bewegen können, tanzen können.

Hier verbindet man Bewegung ganz stark mit Gesundheit, oder? Und das musst Du mit jemandem austauschen können, bevor du merkst: Aha, du musst nicht mehr bewegen, zum Überleben, sondern du musst dich bewegen, wegen der Gesundheit. Und das braucht eine gewisse Zeit. "

CHITRA

()

"Ich finde, es ist sehr wichtig, fit zu bleiben, gesund zu bleiben, und sich auch nach einem langen Tag Arbeit etwas zu bewegen. Das tut dem Körper gut."

ERDAL

()

"Die Kinder haben immer Spass, wenn sie draussen sind. Wenn ich mit den Kindern zwei bis dreistündige Wanderungen gemacht habe, fühle ich mich sehr wohl, ausgeglichen. Und auch die Kinder eigentlich. Ja, sie sind zufrieden und schön müde, gemütlich müde. Die Wanderung finde ich auch total gut für unsere Beziehung. Wir machen verschiedene Sachen unterwegs, sei es herumspringen, sei es etwas anschauen. Es macht Spass."