

Bewegte Kindheit

Die Website „Tinongo“ unterstützt Kinder und Eltern bei der Wahl einer Sportart / Von Lisamarie Haas, Frankfurt

„Hast du das mit dem Hockey verbrochen?“ So wurde Nils Kowalczyk von der Mutter einer Mitschülerin seiner Tochter vor drei Jahren im Supermarkt angesprochen. Kurz zuvor hätte die Tochter des ehemaligen Torwarts der Hockey-Nationalmannschaft einen Schnuppertag in der Schule organisiert, und die Mitschülerin wollte daraufhin unbedingt Hockey spielen. „Ist das nicht total gefährlich?“, fragte ihn die Mutter.

Bewegung besonders im Kindesalter ist wichtig. Eltern, die selbst eine Affinität zu einer bestimmten Sportart haben, schicken ihre Kleinen in den meisten Fällen auch zum Training, sobald sie das angemessene Alter erreicht haben. Wenn Freunde aus der Schule zum Fußballtraining gehen, dann geht man eben auch zum Fußball. Falls Eltern allerdings nicht sportaffin sind oder Zweifel daran hegen, ob die Sportart der Freunde ihrer Kinder die richtige ist, fällt die Wahl nicht ganz so leicht.

Kowalczyk wurde 1997 Hockey-Europameister in der Halle, und 1998 gewann er Bronze bei der Feldhockey-Weltmeisterschaft. Seine Frau und seine Kinder spielen ebenfalls Hockey. Als ihn die Mutter im Supermarkt fragte, ob Hockey eine geeignete Sportart für Kinder sei,

konnte er ihr ausführlich antworten. Bei anderen Sportarten ist sein Detailwissen vielleicht nicht so groß. Trotzdem ärgert er sich darüber, wenn Eltern die Entscheidung gegen einen Sport aufgrund von Halbwissen treffen. Dabei ist für Kowalczyk ganz klar: „Jedes Kind, das Sport macht, ist ein Gewinn.“

Deshalb hat er 2017 die Website „Tinongo“ (www.tinongo.de) ins Leben gerufen. Sie soll Eltern bei der Entscheidung für eine Sportart unterstützen. „Tinongo“ ist eine Redewendung aus Zimbabwe und bedeutet: „Es ist machbar.“ Mehr als 70 Sportarten sind auf der Seite aufgelistet, mit vielen Informationen zur Sportart selbst, Kosten, Zeitaufwand und Verbreitung. Dafür hat Kowalczyk einen Fragebogen entworfen und damit die Verbände kontaktiert, um an möglichst aussagekräftige Informationen zu kommen. Auf der Website kann der Besucher eingeben, ob er eine Einzelsportart oder eine Mannschaftssportart sucht, die draußen oder in einer Halle ausgeübt wird. Wer möchte, kann sich durch die verschiedenen Disziplinen klicken, die Beiträge im Blog lesen oder Podcast-Folgen anhören, für die

Kowalczyk bekannte Sportler wie die Schwimmerin Britta Steffen oder den Gewichtheber Matthias Steiner zu ihren Sportarten und ihren Anfängen interviewt hat. Wenn die Eltern dann eine Aus-

wahl getroffen haben, können sie sich direkt auf der Website über Vereine in ihrer Nähe informieren. Fast alle Klubs bieten Probetrainings an, bei denen auch die Eltern zuschauen dürfen. Ob es passt oder nicht, sieht man dann erst vor Ort und in Aktion.

Zwischen 6000 und 7000 Menschen nutzen laut Kowalczyk monatlich die Seite, die Podcast-Folgen mit Profisportlern haben inzwischen sogar 23 000 Hörer. „Ich habe bisher noch keine negativen Rückmeldungen bekommen“, sagt Kowalczyk. Er mache keinerlei Marketing für die Seite, die Nachfrage nach objektiven Informationen zu Sportangeboten sei vorhanden. Der 45-Jährige betreibt die Seite in seiner Freizeit, finanziert alles privat. Ein Freund hilft ihm manchmal dabei. „Es ist ganz schön viel Aufwand. Aber es ist einfach meine Mission, möglichst viele Kinder zum Sport zu bringen.“

Die „KiGGs-Studie“ des Robert Koch Instituts zum Thema Kindergesundheit in Deutschland aus dem Jahr 2017 kam zu dem Ergebnis, dass 26,3 Prozent der

Fünf- bis Siebzehnjährigen übergewichtig sind, 8,8 Prozent davon sogar adipös. Damit sind sie anfällig dafür, an Bluthochdruck und Diabetes zu erkranken. Die norwegische „Hunt-Studie“ hat ergeben, dass sportliche Betätigung psychischen Erkrankungen vorbeugen kann. Kowalczyk schätzt es sogar als fahrlässig ein, wenn Eltern ihren Kindern den Zugang zu Sportangeboten verwehren, sei es aus Zeitgründen oder weil es für sie zu viel Aufwand bedeutet. „Wenn auch nur die kleinste Chance besteht, meinen Kindern eine der genannten Erkrankungen zu ersparen, so stellt sich die Frage nach dem Aufwand für mich gar nicht mehr“, schreibt er auf seinem Blog.

Besonders in diesem Alter, aber auch schon bei Kleinkindern ist Bewegung essentiell, denn in diesen Phasen werden motorische Fähigkeiten entwickelt; die Kinder lernen, sich im Raum zu orientieren und zwischen verschiedenen Bewegungen zu differenzieren.

Auch für die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten und sozialer Kompetenzen sind Sport und Bewegung wichtig. Bis zum zwölften Lebensjahr ist deshalb eine breite sportliche Entwicklung gefragt, die Spezialisierung auf bestimmte

Disziplinen kommt erst später. Eine Spitzen-sportkarriere muss bei den Kindern nicht zwangsläufig aus der Entscheidung für eine Sportart resultieren. Informationen zu den Karrierechancen gebe es zwar auf der Tinongo-Website, der Fokus solle aber nicht darauf liegen, ob man in der Sportart Profi werden könne, sagt Kowalczyk.

Er selbst lebte als Leistungssportler für den Sport. Auch nach seiner Karriere hat der Sport für ihn eine lebenswichtige Bedeutung. Im vergangenen Jahr wurde bei ihm Darmkrebs diagnostiziert. „Als man den Krebs gefunden hat, war er schon seit zwei Jahren da. Es war eine Form, die sehr schnell wächst. Ich bin zum Arzt gegangen, weil ich auf meiner Fünf-Kilometer-Runde nach 800 Metern stehen bleiben musste. Der Arzt hat mir gesagt, andere mit denselben Blutwerten könnten keine 150 Meter mehr laufen.“ Die Ärzte machen dafür seinen guten Fitnesszustand verantwortlich. Eine Operation und eine Not-OP hat er sehr gut überstanden. „Sicherlich ist da auch sehr viel Glück mit dabei, aber ich glaube, dass es auch daran liegt, dass ich immer viel Sport gemacht habe.“ In der Reha am Chiemsee stieg er über 1000 Höhenmeter auf die Kampenwand, keine 50 Tage nach der Operation. Der Sport, sagt Kowalczyk, habe ihm das Leben gerettet.

