

Löwenstarke Partnerschaft für den Nachwuchs



Eine (un)gesunde Zukunft?

Es ist unbestritten: Körperliche Aktivität geht eng mit einer gesunden körperlichen, psychosozialen und geistigen Verfassung einher. Vor allem beim Nachwuchs. Spaß an Bewegung und Sport im Kindesalter ist der Grundstein schlechthin für einen nachhaltig gesunden Lebensstil im späteren Leben. Verhaltensweisen und Gewohnheiten verankern sich früh im Leben. Wie schwer es ist, eine Gewohnheit zu ändern, kennen Erwachsene allzu gut.

Nicht grundlos sind die Kleinen von Natur aus bewegungsfreudig und sprühen voller Energie. Und dennoch ist Bewegung im Alltag kein Selbstläufer. Die vergangenen Jahre war zu beobachten, dass sich Kinder immer weniger bewegten. Eine Überraschung? Wohl kaum. Vereine mussten pandemiebedingt ihren Trainingsbetrieb einstellen. Für manch einen entfiel der Schulweg zu Fuß oder per Fahrrad. Herumtoben mit Freunden stand auch nicht mehr auf der täglichen To-do-Liste.

Wie sich das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen seit Pandemiebeginn veränderte, beziffert eine im Mai 2022 vorgestellte forsa-Befragung. Fast die Hälfte aller Drei- bis 17-Jährigen bewegten sich weniger als zuvor. Bei jedem dritten Kind bzw. Jugendlichen verschlechterte sich die Fitness. Rund ein Viertel griffen zu mehr Süßwaren und etwa jedes sechste Kind nahm an Gewicht zu. Gleichzeitig öffnete sich die soziale Schere weiter. Kinder und Jugendliche aus einkommensschwachen Familien waren doppelt so häufig von einer ungesunden Gewichtszunahme betroffen wie Kinder und Jugendliche aus einkommensstarken Familien. Folgeschwer ist dabei: All jene neuen Angewohnheiten verfestigten sich im Lebensalltag.

löwenSTARK zurück in die Spur

Umso mehr ein Anlass für die gemeinsame Partnerschaft zwischen dem Bayerischen Turnverband und der BKK Faber-Castell & Partner. Als ureigene Aufgabe der BKK Faber-Castell & Partner sich der Gesundheit der Mitmenschen anzunehmen, führt die BKK die nächsten Jahre in der Funktion als Präventionspartner nach § 20 SGB V gemeinsam mit dem Bayerischen Turnverband und dem Kinderturnabzeichen löwenSTARK über 10.000 Kinder spielerisch an das Turnen und an das Thema Bewegung heran.

Kinder zwischen drei und zwölf Jahren können sich unabhängig ihrer motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten spielerisch an das Abzeichen Löwenstark herantasten. Insgesamt 36 Übungen aus zwölf unterschiedlichen Bereichen spiegeln die Vielfalt des Kinderturnens wider. Die Übungen fördern und fordern Gleichgewicht, Kraft, Koordinationsfähigkeit und Geschicklichkeit. Sie sind ideal für den Übungsbetrieb in Vereinen, Kindergärten und Schulen. Die einzelnen Übungen gehen konkret auf Defizite vieler Kinder ein, während sie Spaß machen und durch kontinuierliche Fortschritte Ehrgeiz erwecken.



Schaffst du das?

Die Übung „Löwenstarkes Gleichgewicht“ gibt einen Vorgeschmack. Mit den Bewegungsabläufen trainieren und beweisen Kinder Ihre Kraftausdauer und Koordinationsfähigkeit. Es empfehlen sich weiche Gegenstände wie Polster, Kissen, Kleidungsstücke, Tücher, Gummiringe oder Stofftiere. Je nach Form und Größe des Gegenstands lässt sich die Schwierigkeit der Übung beeinflussen.



Variante 1 (Bronze)

Leg dich mit dem Rücken auf den Boden, strecke die Beine nach oben und balanciere einen Gegenstand auf den Fußsohlen. Halte die Position für fünf Sekunden.

Variante 2 (Silber)

Ein Gegenstand liegt auf den Fußsohlen, ziehe die Knie zur Brust und streck sie wieder aus, ohne dass der Gegenstand herunterfällt. Mache fünf Wiederholungen.



Variante 3 (Gold)

Balanciere den Gegenstand auf nur einer Fußsohle. Versuche dann den Gegenstand auf deiner anderen Fußsohle abzulegen, ohne deine Hände zur Hilfe zu nehmen.



Auf den Geschmack gekommen? Alle bayerischen Turn- und Sportvereine, aber auch Schulen und Kindergärten sind eingeladen, das Kinderturnabzeichen in ihre Nachwuchsarbeit zu integrieren. Für kleines Geld kann das LöwenSTARK Starter-Set beim BTV bestellt und das Löwen-Maskottchen Löwi ausgeliehen werden. Alles Weitere dazu beim Bayerischen Turnverband unter: loewenstark.btv-turnen.de.

Mehr zur BKK Faber-Castell & Partner unter:

WEB www.bkk-faber-castell.de.