

## Werde so schnell und so stark wie Heldi!

---

Die Corona- Pandemie hatte und hat uns immernoch alle fest im Griff. Aufgrund von Kontaktbeschränkungen, Ausgangssperren und sogar Lockdownphasen, blieb das gemeinsame Treffen, Bewegen und Sporttreiben in der Regel auf der Strecke.

Dabei reden wir insgesamt von einer langen Zeit der Abstinenz, denn Fitnesscenter, Schwimmbäder und Turnhallen waren lange Zeit geschlossen, Vereinssport war nicht möglich und selbst der Sportunterricht war lange Zeit gar nicht oder nur draußen möglich.

Das gemeinsame Sporttreiben war nach der langen Pause deutlich verändert. Schnell stellte sich heraus, dass sich viele Kinder während des Lockdowns wenig bis gar nicht bewegt haben. Die Folgen reichen von motorischen Defiziten und dem Verlust koordinativer Fähigkeiten bis hin zu körperlichen Auswirkungen wie Rückenproblemen und auch Übergewicht. Diese Veränderung scheint nicht nur die Erkenntnis von Übungsleitungen, sondern ist auch das Ergebnis verschiedener Studien.

Ein Beispiel für eine solche Studie ist die Motorik- Modul (MoMo) Studie des Karlsruher Instituts für Technologie. Ergebnisse hierbei sind, dass Kinder nach den Lockdownphasen generell deutlich weniger Sport treiben. Und dies wirkt sich auch auf die motorische Leistungsfähigkeit aus, welche laut Studie deutlich verschlechtert ist. Neben dieser motorischen Mängel sind ebenfalls sozial-emotionale Folgen zu sehen: Die Kinder klagten etwa über Ängste und Schlafstörungen und sie trauen sich weniger zu. So zeigen verschiedene Studien wie etwa die Copsy-Studie des UKE Hamburg Eppendorf, dass der Anteil von Kindern und Jugendlichen mit depressiven Symptomen drastisch angestiegen ist und viele ihre Lebensqualität als gemindert bezeichnen.

Zudem scheint auch das Miteinander der Kinder stark verändert. Wo es vorher innerhalb von Sekundenbruchteilen möglich war, z.B. in Sport-AGs Teams zu bilden, miteinander Aufgaben zu erledigen oder gegeneinander anzutreten, war dies nun eine Herausforderung für jede Übungsleitung. Kooperation, Frustrationstoleranz und ähnliche Fähigkeiten im Miteinander waren nunmal während des Lockdowns selten gefragt und die Auswirkungen sind deutlich. Sicher ist nicht all das ausschließlich und in Gänze auf den Wegfall von sportlichen Betätigungsmöglichkeiten zurückzuführen. Aber zweifelsfrei hat der Mangel an Bewegung, an Ausgleich, an sportlichem Miteinander erhebliche Folgen für die Kinder und Jugendlichen.

Natürlich gibt es auch Kinder, bei denen dies gar nicht der Fall ist. Kinder, die während dieser Zeit die Möglichkeit hatten, mit Mama, Papa und den Geschwistern im Garten Fußball zu spielen oder sogar im heimischen Schwimmbad ein paar Bahnen zu ziehen, scheinen nur wenig gezeichnet. Dennoch merkt man auch ihnen das fehlende Miteinander des vergangenen Jahres an. Doch was ist mit den Kindern, die während dieser Zeit nicht die Möglichkeit auf Bewegung hatten? Kinder, die vielleicht mit 5 weiteren Geschwistern in einer 60qm Wohnung leben, bei denen Mama und Papa meist auch deutlich andere Probleme haben, als die Kinder zu bespaßen? Diese Kinder saßen meist vor dem Fernseher, vor dem Handy oder einer anderen quadratischen Bildfläche. Nicht, weil sie keine Lust auf Sport und Bewegung hatten, sondern einfach, weil sie nicht die Möglichkeit dazu hatten.

Nachdem Ich mich verstärkt mit diesem Thema auseinandergesetzt und auch mit einigen Übungsleitungen geredet habe fasste ich den Entschluss, ein ausgleichendes und unterstützendes Angebot für gerade diese Kinder zu schaffen. Und so kam ich auf die Idee von „Werde so schnell und so stark, wie Heldi!“.

Als erstes: wer ist überhaupt Heldi? Heldi ist eine Art Maskottchen, das die Astrid Lindgren Schule in Mülheim zur Lockdownzeit erfand. Heldi gab den Kindern während dieser Zeit Kraft und zeigte ihnen auf spielerische Art den richtigen Umgang mit dieser komplizierten Situation. Somit ist Heldi auch ein wunderbarer Begleiter dieses Projekts und wir freuen uns über die Kooperation der Astrid Lindgren Schule.

„Werde so schnell und so stark, wie Heldi!“ ist eine Art Sportprogramm, in dem Kinder und Jugendliche mittels progressiver Schwierigkeitssteigerung motorische Fähigkeiten kennenlernen und verbessern können. Das Programm

startet damit, dass die Übungsleitung mit einer Schulklasse einen von uns erstellten Parkour aufbaut. Dieser Parkour ist so konzipiert, dass er alle motorischen Fähigkeiten mehrfach beinhaltet und die Kinder somit spielerisch diese Fähigkeiten erleben. Nachdem die Kinder den Parkour durchlaufen haben, wird ein Wert am Ende notiert, welcher zu verbessern gilt. Denn nun startet das Üben. Nach der ersten Stunde im Parkour erhalten die Kinder einen Flyer oder ein kleines Buch, in welchem Aufgaben zu den verschiedenen motorischen Fähigkeiten stehen. Die Aufgaben sind alle ohne bzw. mit sehr wenig Material und in der Regel Zuhause oder vor der Haustür zu bewältigen. Somit ist das Üben auch lockdownsicher 😊. Die Aufgaben sind nahezu allesamt alleine zu lösen, können jedoch auch mit Partner\*innen gemeinsam gemeistert werden. Durch das ständige Durchführen der Übungen und vieler Wiederholungen, verbessern die Kinder spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten. Da nicht jede Aufgabe beim ersten Mal gelingen wird und die Kinder erst durch häufiges Probieren Erfolge erzielen, wird sich dies auch positiv auf die Frustrationstoleranz auswirken, was wiederum auch einen positiven Effekt auf den Umgang mit Aggressionen hat. Langfristiger Nutzen des Programms wird sein, dass die Kinder und Jugendlichen die Sportaufgaben überall und zu jedem Zeitpunkt ausführen können und sich so selbstwirksam und unabhängig erleben. Diese Faktoren sind gerade in Zeiten, die stark von Reglementierungen geprägt sind (bspw. durch einen Lockdown), sehr förderlich für die psychische Gesundheit. Der Erwerb solcher Strategien und die Erkenntnis der Selbstwirksamkeit stärkt Kinder und Jugendliche auch für mögliche Krisenzeiten in der Zukunft – und die müssen nicht unbedingt durch ein Pandemiegeschehen ausgelöst sein, sondern können ganz individuell in der eigenen Biografie auftauchen.

Die Kinder kriegen dann eine Woche Zeit, um sich mit der Datei vertraut zu machen und eventuell bereits ein paar Übungen zu absolvieren. Eine Woche nach dem Parkour, wird dann in einer Sportunterrichtsstunde die erste motorische Fähigkeit geübt. Die Übungsleitung führt mit den Kindern dann eine von uns vorgefertigte Stunde mit den Kindern durch und übt hierbei eine motorische Fähigkeit. Diese „Übestunden“ sind so konzipiert, dass sie viele Spiele und vor allem Teamspiele enthalten, sodass das Gruppengefühl und das Gefühl von „wir sind als Team viel stärker als ich alleine“ gestärkt wird. Diese „Übestunden“ werden dann zu allen Fähigkeiten durchgeführt. Nach jeder Stunde, gibt die Übungsleitung den Hinweis, welche Fähigkeit gerade trainiert wurde, wo man diese im Parkour fand und, dass die Kinder die Möglichkeit

haben, diese Fähigkeit auch zuhause weiterzutrainieren. Nachdem alle Fähigkeiten in den Sportstunden behandelt wurden kommt der Finaltag. Bei diesem Finaltag wird der große Parkour erneut aufgebaut und die Kinder durchlaufen ihn erneut. Am Ende wird dann erneut ein Wert festgestellt und dieser mit dem alten Wert verglichen. Da die Kinder sich nun über mehrere Wochen auf diesen Parkour vorbereitet hatten, sollte das Ergebnis am Ende deutlich besser sein, als am Anfang. Dieser Finaltag dient dazu, den Kindern ein schönes Ende dieser Projektreihe zu verschaffen.

„Werde so schnell und so stark wie Heldi“ ist also ein wunderbares Programm für Kinder und Jugendliche aus jeder sozialen Schicht, um wieder fit zu werden bzw. sich ohne große Voraussetzungen fit zu halten und damit physisch und psychisch gesund zu sein. Egal welche äußeren Bedingungen das Kind hat, diese Aufgaben kann jeder in der jeweiligen Schwierigkeit lösen.

Das Programm wird online auf der Webseite des MSB erscheinen, als Pdf-Datei o.ä. zum Herunterladen und auch in physischer Form als Flyer bzw. kleines Büchlein. Das Ziel ist es, dass die Flyer und oder QR- Codes (mit denen man dann die Pdf-Datei herunterladen kann oder zur Webseite weitergeleitet wird) in nahezu allen Mülheimer Grundschulen und Kitas ausgelegt werden. Wird das Programm gut angenommen, so lässt sich das Programm mittels weiterer Schwierigkeitsgrade auf die nächste Zielgruppe der Jugendlichen an weiterführenden Schulen erweitern.

Das Projekt beinhaltet also zweierlei. Zum einen erhalten die Lehrer\*innen eine Art fertige Unterrichtsreihe. Und zum Anderen erhalten die Kinder ein sehr spaßiges Programm, welches sie wann und wo auch immer alleine oder mit Partner durchführen können.

Hierdurch erhoffen wir uns, dass zum einen die motorischen Fähigkeiten der Kinder wieder gestärkt werden. Zum anderen, dass das Miteinander wieder besser läuft. Und das aller wichtigste ist, Sport macht Spaß und soll die Langeweile der Kinder nehmen.

