



Hochschule Neubrandenburg
University of Applied Sciences

Bachelorarbeit

Die Bedeutung von Sport und Bewegung in Tageseinrichtungen für die kindliche Persönlichkeitsentwicklung

Studiengang: Early-Education

Name: Felix Goldmann

Erstprüferin: Dr. Jutta Helm

Zweitprüferin: Nadine Simonn (M.A.)

Abgabedatum: 18.01.2021

URN: urn:nbn:de:gbv:519-thesis2020-0269-4

1. Vorwort.....	1
2. Bewegung in der frühen Kindheit.....	3
2.1 Bewegung als Grundbedürfnis.....	3
2.2 Kindliche Bewegung im Wandel.....	9
2.3 Mögliche Folgen mangelnder Bewegung.....	12
3. Sport als Teil von Bewegung.....	14
3.1 Warum ist Sport wichtig?	16
3.2 Risiken beim Sport im Kindesalter	18
4. Persönlichkeitsentwicklung.....	19
4.1 Kindliche Persönlichkeitsentwicklung	21
4.2 Entwicklungsaufgaben in der frühen Kindheit	24
4.3 Bewegung als Voraussetzung von Handlungsfähigkeit.....	26
4.4 Die Bedeutung von Sport in der Persönlichkeitsentwicklung.....	27
5. Sport und Bewegung als elementarer Teil für die Arbeit in Tageseinrichtungen..	31
5.1 Entwicklung von Sport- und Bewegungsangeboten.....	32
5.2 Bewegung im Krippenalter	35
5.3 Bewegung im Kindergartenalter	36
5.4 Die Rolle der pädagogischen Fachkraft	38
6. Schlussbetrachtung	39
7. Weiterer Ausblick	41
Literaturverzeichnis	42
Eidesstattliche Erklärung	48

1. Vorwort

Sport und Bewegung sind zwei Themen, die unwiderruflich miteinander zusammenhängen und einen Großteil des menschlichen Lebens einnehmen. Tagtäglich nutzen wir die Fähigkeit, uns zu bewegen. Diese elementare Kompetenz begleitet uns das ganze Leben. Doch wie lernen Kinder Bewegungskompetenzen wahrzunehmen und auszuführen? Was hat der Lernprozess von verschiedenen Bewegungsabläufen für einen Einfluss auf Kinder? Welche Faktoren sind wichtig für die Ausbildung eines funktionierenden Bewegungsapparates und bedingen diese auch die Entwicklung der Persönlichkeit?

Die vorliegende Arbeit soll einen Ansatz dafür liefern, dass Bewegung und Sport grundlegende Bedeutungen für die Persönlichkeitsentwicklung einnehmen. Dabei werden mittels einer Dokumentenanalyse verschiedene Bereiche thematisiert und analysiert. Die Punkte Bewegung und Sport in der Kindheit erhalten besondere Aufmerksamkeit und werden im Nachfolgenden in Zusammenhang mit Persönlichkeitsentwicklung gesetzt. Was bei der Umsetzung von Sport- und Bewegungsangeboten in Kindertagesstätten unter Berücksichtigung der zuvor erschlossenen Ergebnisse, beachtet werden muss, lässt sich im letzten Kapitel nachvollziehen.

Grundsätzlich lassen sich verschiedene Gründe nennen, warum es wichtig ist, sich aktiv mit dem Thema Sport und Bewegung auseinanderzusetzen. Der Blick auf die gesellschaftlichen Entwicklungen zeigt, dass alltägliche Arbeit immer häufiger im Sitzen erledigt wird. Die daraus resultierenden Folgen spiegeln sich in Krankheitsbildern unterschiedlicher psychischer und physischer Natur wieder. Der Spruch „Sitzen ist das neue Rauchen“ scheint dabei wohl etwas übertrieben, rückt aber den Bewegungsmangel der Gesellschaft und ungesunde Haltungen beispielsweise während des tagtäglichen Ausführens eines klassischen Bürojobs in den Fokus. Da Probleme wie Haltungsschäden oder Übergewicht, verursacht durch ständiges Sitzen, mittlerweile auch bei Kindern beobachtet werden können, ist es wichtig, diese Entwicklung kritisch zu beleuchten, um Lösungsansätze entwickeln zu können. Die körperliche Unversehrtheit und individuelle bedürfnisorientierte Förderung von Kindern sollte stets an erster Stelle stehen, um eine gesunde Unterstützung anbieten zu können.

Da in den meisten Familien beide Elternteile die erwerbstätig sind, wenig Zeit oder längere Arbeitswege haben, sind sie oft gezwungen, die Kinder mit dem Auto in die Kita oder die Schule zu bringen.

Zuhause werden sie immer häufiger vor dem Fernseher oder dem Tablet „geparkt“ und das Spielen im Freien gerät zunehmend in Kritik. Es ist auch ganz stark der Urbanisierung der Städte und des Wohnraums geschuldet, dass es einfach draußen keinen Platz mehr gibt, wo die Kinder die Möglichkeit haben frei spielen zu können. Aus Angst vor Gefahren, ist es Erwachsenen oft lieber, wenn die Kinder in den eigenen vier Wänden spielen. So kommt es, dass immer mehr universale Erfahrungen¹ im öffentlichen Raum sehr spät bzw. aus zweiter Hand² gemacht werden. Renate Zimmer spricht von Lebensbedingungen, die mittlerweile nicht mehr ausreichen, dass Kinder sich ungestört entwickeln können. Wenig Möglichkeiten und die zunehmende Motorisierung verhindern eine freie Entfaltung und entsprechen nicht den kindlichen Bedürfnissen (vgl. Zimmer, 2014, S.13).

Bewegung ist für Kinder allerdings ein elementarer Bestandteil der eigenen Entwicklung. Kann sich ein Kind nicht ausreichend bewegen, kommt es schnell zu Entwicklungsverzögerungen. Darunter leidet nicht nur die körperliche Ausbildung des Bewegungsapparats, sondern auch die Entwicklung der sozialen Kompetenzen, die eigene Wahrnehmung und das Selbstbewusstsein sowie die Möglichkeiten dem eigenen Explorationsdrang bedürfnisentsprechend nachzugehen.

Durch das Abwarten bis die Rutsche wieder frei ist, die Bälle wieder verfügbar sind oder das Besprechen von Regeln eines Bewegungsspiels, nehmen Sport und Bewegung eine ganzheitliche Rolle ein und sind elementare Bestandteile in der kindlichen Entwicklung.

Aus dem Grund lautet die Leitfrage der vorliegenden Arbeit:

Inwiefern beeinflussen Sport und Bewegung in Tageseinrichtungen die kindliche Persönlichkeitsentwicklung?

Dabei gilt es ein differenziertes Bild zwischen allgemeiner Bewegung und spezifischen Sportangeboten zu bekommen. Unterschiedliche Altersgruppen, die individuelle Entwicklungsschritte hinter sich haben, benötigen einen durchdachten, eigenen aber auch offenen Plan, um eine Förderung zu gewährleisten, in der alle Kinder ihren persönlichen Bedürfnissen nachkommen können. Diese Arbeit thematisiert dabei mögliche Handlungsmerkmale und konstruiert eine Basis, auf der pädagogische Fachkräfte, Eltern, Erziehungsberechtigte oder auch ältere

¹ Universale Erfahrungen bezieht sich dabei auf die vielfältigen Lernbereiche, die ein Kind im öffentlichen Straßenraum beachten muss (vgl. Zinnecker, 2001, S. 83).

² Bildung aus zweiter Hand sind Lernprozesse, die durch Übernahme von Eigenschaften und Handlungskompetenzen durch Erzählungen vollzogen werden (vgl. Schäfer, 2005, S. 5).

Geschwister und Freund*innen eine gute Grundlage für die Entwicklung von Sport- und Bewegungsangeboten bekommen und sich der Bedeutung für die Persönlichkeit der Kinder bewusst werden.

Persönlichkeit ist im Gegensatz zu Sport und Bewegung weniger greifbar und lässt sich schwerer kategorisieren. Durch die knapp acht Milliarden Menschen, die die aktuelle Weltbevölkerung darstellen (vgl. Countrymeters, 2020), gibt es demzufolge auch knapp acht Milliarden unterschiedliche Persönlichkeiten.

„Persönlichkeit ist die nichtpathologische Individualität eines Menschen und körperlicher Erscheinung, Verhalten und Erleben im Vergleich zu einer Referenzpopulation von Menschen gleichen Alters und gleicher Kultur.“ (Asendorpf, 2011, S. 8).

2. Bewegung in der frühen Kindheit

Im ganzen Leben eines Menschen nimmt Bewegung einen hohen Stellenwert ein. Vor allem die Entwicklung einer ausreichenden Motorik bei Kindern ist eine wichtige Grundlage für das individuelle Wahrnehmen der Welt. Der Explorationsdrang scheint schier unendlich und der Umfang des zu Erforschenden wächst tagtäglich. Um dieser Neugierde nachgehen zu können, ist ein ausgeprägter und gesunder Bewegungsapparat nach wie vor wichtig. Renate Zimmer sagt dazu, dass Spiel und Bewegung die elementare Ausdrucksform des Kindes darstellen. In keiner anderen Phase des Lebens spielt Bewegung so eine große Rolle wie in der Phase der Kindheit. Kinder erschließen sich Schritt für Schritt, ganz nach ihren Interessen ihre Umgebung. Die kindliche Welt ist eine bewegte Welt mit ständig neuen Herausforderungen und Entdeckungen (vgl. Zimmer, 2014, S. 18-19).

2.1 Bewegung als Grundbedürfnis

Im Laufe der menschlichen Entwicklung verändert sich das Verständnis und die Bedeutung von Bewegung. Für Kinder ist Bewegung meist mit Spiel und Sport verknüpft. Bewegung ist wie auch das Spiel eine elementare Ausdrucksform des Kindes (vgl. Zimmer, 2014, S. 11). Es ist eine selbstgewählte Form der Forschung und des eigenen Förderns, bei dem die eigenen Grenzen immer wieder aufs Neue getestet, ausprobiert und überwunden werden. Es kommt zu unterschiedlichen Herausforderungen, wodurch sich neue Lösungswege und Handlungsmöglichkeiten erschließen. Bewegung nimmt dabei nicht nur den Wert von körperlicher Fitness ein, wie es im gesellschaftlichen Denken oft der Fall ist, sondern ist, wie bereits erwähnt,

für Kinder ebenso wichtig für die geistige und soziale Entwicklung (vgl. Kempf & Fischer, 2004, S. 28). Sie ist die Voraussetzung für ein körperliches und seelisches Wohlbefinden, um Kontakt zu anderen aufzunehmen, sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu werden, die Umwelt auf unterschiedlichste Art und Weise wahrnehmen zu können und sich neue Fähigkeiten und den Umgang mit neuen Gegenständen zu erschließen (vgl. Zimmer, 2015, S.11).

Bewegung findet das ganze Leben, ununterbrochen statt und wird erst mit dem Tod gestoppt. Der selbst gesteuerten Bewegung unseres Körpers ordnet Renate Zimmer vier unterschiedliche Bedeutungen zu.

Als erstes benennt sie die *instrumentelle Bedeutung*. Diese beschreibt sie als eine Art Werkzeug. Dabei wird Bewegung für die Veränderung von etwas benutzt, wie z.B. einkaufen gehen, etwas reparieren, ein Instrument spielen oder Sport treiben. Es geht um das Erreichen eines Ziels mittels Bewegung.

Als zweites nennt sie die *wahrnehmend-erfahrende Bedeutung*. Dabei steht die Erfahrungssuche im Fokus. Das kann aktiv geschehen, indem durch das Einsetzen von Bewegung etwas untersucht wird, als auch passiv, indem Eigenschaften beiläufig herausgefunden werden. So sehe ich an dieser Stelle das explorative Verhalten eines Kindes als grundlegende Funktion an, bei der es z.B. beim Spielen zwischen Büschen, Eigenschaften von Erde, Stöckern oder Steinen beiläufig kennenlernt oder aktiv auf Eigenschaften für den eventuellen Bau einer Höhle untersucht.

Als drittes führt sie die *soziale Bedeutung* an. Durch Bewegung nehme ich Kontakt zu anderen auf. Die Bewegung ist ein wichtiger Teil der Kommunikation. Begrüßungen oder Verabschiedungen gehen meist einher mit Umarmen, Winken oder einem Kopfnicken. Die Regeln der sozialen Bedeutung müssen dabei erst erlernt werden, um Missverständnisse zu vermeiden und Übereinkünfte und Kompromisse treffen zu können.

Als viertes benennt sie die *personale Bedeutung*. Hier zieht Zimmer die Schlussfolgerung, dass es durch verschiedenen Facetten der Bewegung zu einer Selbsterfahrung kommt, in der sich der Mensch selbst erlebt, sich entsprechend der Erlebnisse verändert und sein eigenes Selbst den Gegebenheiten anpasst. Dabei sehe ich kleine Unfälle als gutes Beispiel. Wenn ein Kind stolpert, weil es zu schnell gelaufen ist oder sich wehtut, da es nicht nach vorne geguckt hat, zeigen dem Kind ohne eine negative oder positive Emotion von Außen, dass es Aufmerksamer sein muss, um Schmerzen zu verhindern (vgl. Zimmer, 2014, S. 20-21).

Oft wird Bewegung in der frühen Kindheit mit der Gelegenheit, eigene Fähigkeiten auszuprobieren umschrieben. Anders ausgedrückt werden ähnliche Schritte genannt, die für das Kind nützlich sind. Es wird dabei von zu vielen Hilfestellungen abgeraten, sodass das Kind auch schon mit acht Monaten in der Lage sein kann, selber ein Wasserglas zu greifen, es zu nehmen und daraus zu trinken. Auch der Wille zum Stehen und Gehen stellt ein inneres Bedürfnis des Kindes dar und ermutigt zu mehr, wenn die Freude und Begeisterung um den errungenen Erfolg groß ist. So werden einfache Bewegungen nach und nach durch Hüpfen, Springen, Tappeln oder Wippen ergänzt und vergrößern so automatisch den Bewegungsradius immer weiter (vgl. Kutik, 2009, S. 22).

Hier werden verschiedene Phasen der motorischen Entwicklung unterschieden. Die erste Phase beginnt pränatal und dauert bis etwa zum sechsten Monat. Hier kommt es zu reflexgesteuerten Bewegungen. Diese Reflexe schützen das Kind, viele verschwinden mit der Zeit oder werden verlangsamt. So tritt z.B. der Greifreflex nur im Säuglingsalter auf, während Schluck- oder Lidschlussreflex ein ganzes Leben lang bestehen bleiben. Gleichzeitig treten beim Säugling spontane Bewegungen auf, die scheinbar keine konkrete Absicht verfolgen. Diese besitzen zwar schon häufig nachvollziehbare Koordinationen, allerdings sind diese deutlich variabler als beispielsweise der Schritt eines Erwachsenen.

Nach kurzer Zeit beginnt die Phase der rudimentären Bewegungen, in der das Kind die sogenannte *motorischen Meilensteine* erreicht. Diese bieten die Basis und Struktur für die ganzheitliche und gesunde Fortbewegung des Kindes (vgl. Hossner, Müller & Voelcker-Rehage, 2013, S. 259-260).

Nach Lohaus und Vierhaus (2013) sind demnach 13 Punkte besonders zu nennen:

Motorische Leistung	Alter in Monaten
Liegen	0–2 Monate
Heben des Kopfes	1–2 Monate
Sitzen mit Hilfe	3–4 Monate
Sitzen ohne Hilfe	5–7 Monate
Stehen mit Hilfe	6–8 Monate
Stehen mit Festhalten	8–9 Monate
Krabbeln	8–10 Monate
Gehen mit Hilfe	10–11 Monate
Sich hochziehen	11–12 Monate
Treppe hochkriechen	12–13 Monate
Allein stehen	12–14 Monate
Allein gehen	12–15 Monate
Treppen steigen	17–18 Monate

Abb. 1: Motorische Meilensteine nach Lohaus und Vierhaus (vgl. Lohaus & Vierhaus, 2013, S. 85).

Aufeinander aufbauend ergeben sie ein gesundes Bewegungsrepertoire, mit dem das Kind in der Lage ist, sich und seine Umwelt zu erforschen. Dabei müssen bestimmte physiologische Voraussetzungen, wie ein ausreichendes Kraftniveau, erreicht sein. Nach der Phase der rudimentären Bewegungen folgt die Phase der grundlegend elementaren Bewegungen, die bis zum Schuleintritt andauert. Um diesen grundlegenden Fähigkeiten die beste Möglichkeit zu geben sich zu entwickeln, kann es durch gezielte Übung und Förderung und der Bereitstellung der geeigneten Umgebung zu großen individuellen Unterschieden kommen (vgl. Hossner, Müller & Voelcker-Rehage, 2013, S. 259-260).

Diese Annahmen basieren auf den Grundlagen der aus der Sozialwissenschaft stammenden *interaktionistischen Entwicklungstheorien*. Dabei wird sich bei der motorischen Entwicklung auf drei unterschiedliche Ebenen bezogen. Die Umwelt bzw. die soziale Ebene, die Persönlichkeitsebene und die Handlungsebene, die in Interaktion zueinander auf die Bewegungsaktivität von Kindern einwirken. Dabei bezieht sich die Umweltebene auf die sozialen Handlungskontexte, in denen es zu Bewegungsanregungen kommt. Familie, Kindergarten bzw. Schule und Sportvereine besetzen dabei eine tragende Rolle.

Die Persönlichkeitsebene fasst alle internen Faktoren zusammen, die entwicklungsrelevant sind. Dazu zählen körperliche Grundvoraussetzungen, wie die Funktion und Belastbarkeit aller Organe, als auch die im Genotyp festgelegten, biogenetischen Anlagen, die im aktiven Handeln genutzt werden. Außerdem sind in der Persönlichkeitsebene die eigenen Orientierungen und die bisher erworbenen motorischen Fertigkeiten verankert, die im Laufe der Zeit weiterentwickelt werden. So wird aus dauerhafter Interaktion zwischen Umwelt- und Persönlichkeitsebene die *Handlungsebene*. Sportaktivitäten oder Bewegungsspiele können dabei unterstützend wirken und die Fähig- und Fertigkeiten relevant beeinflussen.

Gegenargumente lassen sich dabei allerdings auch finden, wie z.B. in strukturalistischen Entwicklungstheorien. Diese besagen, dass sich das Individuum seine Umwelt selbst konstruiert und daran seine Entwicklung gestaltet. Das würde bedeuten, dass Kinder sich immer nach ihren eigenen Voraussetzungen entwickeln, egal was ihnen zur Verfügung gestellt wird (vgl. Bös & Ulmer, 2003, S. 14-16).

Da bewegungspädagogische Ansätze allerdings eine bewusste Förderung der Selbstwirksamkeit mittels der Auseinandersetzung in unterschiedlichen Situationen bevorzugen, nimmt das zur Verfügung stellen immer neuer Herausforderungen in der sozialen, als auch physischen Umwelt einen hohen Stellenwert ein. Besonders in der Pädagogik von Maria Montessori ist die „Vorbereitete Umgebung“ von elementarer Bedeutung. Diese wird umso wichtiger, wenn die natürliche Umwelt des Kindes nicht ausreichend Möglichkeiten für spontanes und selbstbestimmtes Handeln beinhaltet und das Kind auf diese Weise sein Selbstkonzept³ weiterentwickeln kann (vgl. Zimmer, 2014, S. 21-23).

Dabei benennt Renate Zimmer (2014) acht unterschiedliche Funktionen der Bewegung für die Entwicklung von Kindern. Diese ist wichtig, damit sich der Mensch selber kennenlernen kann. Sie fördert die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und lässt den Menschen ein Selbstbild entwickeln (personale Funktion). Außerdem ist Bewegung wichtig für die soziale Interaktion. Gemeinsam etwas unternehmen, dabei Regeln absprechen oder gegeneinander Spielen erfordert immer wieder unterschiedliche Positionen. Kinder müssen immer wieder neu abwägen ob es wichtig ist, sich an dieser Stelle durchzusetzen oder ob es in Ordnung ist nachzugeben (soziale Funktion).

³ Das Selbstkonzept beschreibt die mentale Repräsentation der eigenen Person. Dabei werden eigene Einschätzungen und Bewertungen der individuellen Persönlichkeit dargestellt (vgl. Möller & Trautwein, 2009, S. 180).

Des Weiteren legt Bewegung den Grundstein für die Ausführung verschiedener Aktivitäten. Sei es das Malen auf einem Blatt Papier, das Werfen eines Balls oder das herstellen eines neuen Gegenstandes in einer Werkstatt (produktive Funktion).

Auf der einen Seite können durch Bewegung verschiedene Emotionen ausgedrückt und somit besser verarbeitet werden (expressive Funktion), auf der anderen Seite können unterschiedliche Gefühle, wie Erschöpfung, Freude und Energie gut durch Bewegung Spürbar gemacht werden (impressive Funktion).

Natürlich ist Bewegung auch die Voraussetzung, um seine Umwelt kennenzulernen. Die explorative Funktion gibt dem Kind die Möglichkeit den eigenen Raum zu erkunden und sich mit Gegenständen auseinanderzusetzen und deren Eigenschaften zu erforschen. Dabei entstehende Lernprozesse zeigen dem Kind, wie sie sich ihre Umwelt passend machen oder wie sie sich anpassen müssen.

Bewegung gibt weiterhin eine gute Voraussetzung, um sich vergleichbar zu machen. Durch Wettfeiern und ein gegenseitiges Messen müssen Siege und Niederlagen verarbeitet werden (komparative Funktion).

Wobei das Kind bei der adaptiven Funktion lernt wo seine körperlichen Grenzen liegen und wie weit Belastungen ausgehalten werden können. Durch eigene oder von außen gestellte Anforderungen als Ziel können Erfahrungen der eigenen Leistungssteigerung gemacht werden (vgl. Zimmer, 2014, S. 21-22).

So nimmt Bewegung einen elementaren Teil in der Entwicklung des Kindes ein. Durch das eigene Bedürfnis der Selbstwahrnehmung und den eigenen Explorationsdrang eines Kindes ist Bewegung nicht nur Mittel zum Zweck, sondern erfüllt daneben auch noch viele weitere Funktionen, die Bewegung zum Grundbedürfnis machen. Es ist eine grundlegende Ausdrucksform, bezeichnend für die Freude am Leben und Vitalität der Kinder. Rennen, schaukeln, wippen, krabbeln, klettern, springen etc. tun Kinder nicht zu einem höheren Zweck, sondern aus Spaß an der Tätigkeit selbst und am Interesse an Funktionsweisen von Dingen. Sie setzen sich so angemessen mit ihrer Umwelt, auf der personalen und der materiellen Ebene, auseinander. Durch Ausprobieren, Experimentieren und Analysieren erfahren sie Selbstwirksamkeit, physikalische Prozesse und eignen sich so die Wirklichkeit an. Bewegung ist daher nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig, sondern rahmt viele Bereiche in der ganzheitlichen Bildung und Erziehung (vgl. Zimmer, 2005, S. 4). Säuglinge und Kleinkinder sollten deswegen so wenig wie möglich in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gehemmt werden und möglichst viele Gelegenheiten bekommen, diese ausleben zu können.

Im Kindergartenalter liegt die Maßgabe von mindestens 180 Minuten pro Tag an Bewegung bei knapp drei Stunden (vgl. Graf, 2017, S. 64).

2.2 Kindliche Bewegung im Wandel

In den letzten 50 Jahren hat sich die Bewegungsqualität der Kinder deutlich verändert. Früher noch gekennzeichnet durch „Straßensozialisation“⁴ tritt heute das Phänomen der „Verhäuslichung“⁵ ein. Dabei kommt es vermehrt zum Verlust ganzheitlicher Bewegungserfahrungen (vgl. Bös & Ulmer, 2003, S. 20).

Durch die Eingrenzung des Menschen in statischen Räumen, lässt sich eine gewisse Kontrolle entwickeln. Dadurch werden die Angst und die Gefahr, dass ein Kind wegläuft, vermindert. Hinzu kommt noch das erschwerte Eindringen der sozialen Umwelt in die bestehenden Räume, wodurch es zu weniger physischen Kontakten, also generell auch weniger Gefahren, aber auch zu weniger Sinneswahrnehmungen kommt. Das lässt Abläufe unabhängiger von Einflüssen der natürlichen Umgebung werden und verleiht eine gewisse kontinuierlichere Konzentration und Fokussierung auf normative Handlungen (vgl. Zinnecker, 2001, S. 29). Um 1900 waren Quartierstraßen und anliegende Innenhöfe oder öffentliche Plätze die Mittelpunkte kindlicher Sozialisation. Im Laufe des 20. Jahrhunderts gingen diese allmählich verloren, da mit dem soziodemographischen Wandel einige Veränderungen und Perspektiven durch beispielsweise Geburtenplanung und verbesserte Gesundheitsversorgung in Kraft traten, wodurch die Kindersterblichkeit sank. Es entstanden Kindergruppen mit eigenständigen soziokulturellen Milieus. Dabei sind die sozialen Klassen schon früh richtungsweisend. In städtischen Schichten kam es zwischen dem 18. und 20. Jahrhundert zur Verhäuslichung, während das Kleinbürgertum und die städtischen Unterschichten noch das Muster der Straßenkindheit nachlebten (vgl. ebd. S. 37).

Mittlerweile sind Erwachsene vorsichtiger und skeptischer geworden gegenüber den Gefahren die uns und speziell Kindern in der Realität begegnen können. Zinnecker betont dafür nochmal die Bedeutung des öffentlichen Straßenraums. Seiner Meinung nach wird die Straße mit den wichtigen Erfahrungen in Verbindung gebracht; so zum

⁴ Straßensozialisation umfasst Sozialisationsvorgänge in der Öffentlichkeit. Dabei sind neben der Straße auch die angrenzenden Orte wie öffentliche Plätze, Grünanlagen, Warenhäuser oder Straßenkneipen gemeint. Des Weiteren umfasst die Straße einen gegebenen lokal begrenzten Raum, in dem die gleichen Teilnehmer*innen wiederkehren (vgl. Zinnecker, 2001, S. 48).

⁵ Nach Zinnecker (2001) ist Verhäuslichung ein gesellschaftliches Gestaltungsprinzip, das darauf basiert, soziale Handlungen mit Hilfe dauerhafter Befestigungen voneinander zu isolieren und auf diese Weise stabile und berechenbare Handlungsräume zu schaffen (S. 48).

Beispiel erstmalig alleine die Nachbarschaft erkunden, das erste Mal alleine in den Supermarkt gehen, mit dem Fahrrad durch die Gegend fahren oder sich auch einmal zu verlaufen und die Gegend zu erkunden. Er beschreibt viele weitere erste Male, die für die soziale Entwicklung und das Aufwachsen eines Kindes einschneidende und bedeutende Punkte sind (vgl. ebd. S. 89).

Renate Zimmer beschreibt die heutige Situation mit dem Vergleich von der einerseits noch nie dagewesenen Menge an Möglichkeiten für Kinder, wie unterschiedlichstes Spielzeug oder Einrichtungen, die Förderungen in verschiedensten Bereichen anbieten. Andererseits schreibt sie, dass Kinder noch nie so „arm“ dran waren, und so wenige Möglichkeiten hatten?, sich ihrer Umwelt und ihres Körpers durch eigene Intention zu bemächtigen (vgl. Zimmer, 2014, S. 24). So auch Heinz Hengst (2014), der meint, dass bei der Kindheit in einer Gesellschaft wie in Deutschland das Phänomen einer *versporteten Kindheit* auftritt. Durch den Stellenwert von Sport in den deutschen Medien, wo kein anderes Genre sich so vor dem Publikum behaupten kann wie Sport, wirkt es auch deutlich auf unsere Kinder ein. So wird Sport immer früher immer wichtiger, was eine Verjüngung zur Folge hat (S.19-20). Werner Schmidt (2003) benennt dabei im ersten Deutschen Kinder- und Jugendbericht nach Jürgen Zinnecker die gestiegene Bedeutung des Schulfachs Sport und das damit einhergehende Übungsfeld sozialen Verhaltens im Freundeskreis und die individuelle Entfaltung von Karriereplänen und -strategien. Daneben haben auch außerschulische Kindersportvereine deutlich an Stellenwert gewonnen. Daran ist zu beobachten, dass Sport mittlerweile zur Normalität der Kindheit gehört und so verschiedene Entwicklungsaufgaben der späteren Jugend abgelöst hat (S. 123). Zu beachten ist dabei, dass die Mediatisierung des Sportes Fußball einen Zuspruch dieser Sportart begünstigt (vgl. ebd. S.116).

Die Förderung von Kindern in Sportvereinen ist notwendig, damit Kinder die Möglichkeit bekommen, sich optimal entwickeln zu können. Zimmer betrachtet dabei besonders die Motorisierung und Technisierung der Lebenswelt der Kinder. Durch diese „Erleichterungen“ wird der Lebensalltag von Kindern so beeinträchtigt, dass sie ihre Umwelt nicht mehr mit all ihren Sinnen erleben können. Dabei wirken sich diese Nachteile nicht nur auf die motorische und körperliche Entwicklung aus, sondern beeinflussen auch die geistige und die sozial-emotionale Entwicklung der Kinder.

So charakterisiert Zimmer die heutige Kindheit in acht verschiedenen Punkten:

1. Rückzug der Straßenspielkultur und zunehmende Verhäuslichung des Kinderspiels
2. Keine natürlichen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mehr, versuchter Ersatz durch künstlich erschaffene Plätze zum Spielen, deren selbständiger Besuch durch die Kinder meist nicht möglich ist
3. Trennung von Bewegungsspielen aus dem Kinderalltag, einhergehende Institutionalisierung und organisierter Sport
4. Verinselung der Lebensräume von Kindern durch das Wahrnehmen verschiedener Angebote und dem nicht wahrnehmbaren Weg zwischen Zuhause und Kindergarten/Schule/Freund_innen/Sportvereine durch das Auto, kein freies Erleben ihres Alltags, sondern eher strukturiertes Termingeschäft
5. Durch steigende Betreuung mittels Ganztagsplätzen nur eine eingeschränkte individuelle Bedürfnisbefriedigung möglich, Entspannung und Geborgenheit im Elternhaus gewinnen an Bedeutung
6. Kinder als Zielgruppe der Konsumgüterindustrie
7. Zweckgebundenes Spielzeug, das wenig Freiraum für Veränderungen lässt
8. Medien und die in Zusammenhang stehende Verdrängung wichtiger Aktivitäten für die Entwicklung des Kindes (vgl. Zimmer, 2014, S. 24-25).

Die hier dargestellten Punkte sollten allerdings immer mit einem kritischem Blick betrachtet werden. Kinder waren früher viel mehr auf sich allein gestellt. Sie hatten oft nicht die Möglichkeit am Nachmittag in einen Sportverein oder zum Musikunterricht zu gehen. Aus der Perspektive können Kinder und Jugendliche sich den heutigen Reichtum an Möglichkeiten zu Nutze machen, allerdings darf dabei der Freiraum, sich auch mal Erwachsenen entziehen zu können nicht zu kurz kommen.

Die Urbanisierung hat leider auch viele schwächen, so kommt auch der „Vierte Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht“ zu der Erkenntnis, dass sich Kinder und Jugendliche in Deutschland immer weniger bewegen. Die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO werden dabei nicht erfüllt (vgl. Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung, 2020, S. 5). Dabei werden Empfehlungen für Säuglinge und Kleinkinder ausgesprochen, diese nicht an ihrem Bewegungsdrang zu hindern. Um das gewährleisten zu können, müssen neben den unverändertbaren Eigenschaften der Urbanisierung, Eltern und Betreuungspersonen sensibilisiert werden, welche Möglichkeiten für genügend und ausgeglichene Bewegung bestehen (vgl. ebd. S. 12).

Dazu fordert der Bericht für die Durchsetzung einer besseren Vermittlung der Bedeutung sportlicher Betätigung qualifiziertes Personal, um den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu bieten, ihren Alltag individuell und spielerisch gestalten zu können. Des Weiteren sollten die Eltern als Vorbild dienen und den Bewegungsdrang ihrer Kinder fördern (vgl. ebd. S. 14).

Nils Neuber spricht von einer ambivalenten Situation in der Kindheit, die als Risiko oder als Chance verstanden werden kann. Er thematisiert die enorme Masse an Möglichkeiten der Kinder, die ihnen heutzutage zur Verfügung steht, stellt allerdings fest, dass die Kindheit weitgehend pädagogisiert wurde. Dabei liegen die Vorteile klar auf der Hand. Bildungsbenachteiligte Familien haben die Möglichkeiten Nachmittags- und Zusatzangebote wahrzunehmen und so die Kindheit, trotz der eingeschränkten Möglichkeiten vielfältig zu gestalten. Des Weiteren schützen Vorsorgeuntersuchungen vor Krankheiten und sorgen so, für eine gesunde Kindheit. Ein Überangebot an (Förder-)Möglichkeiten, die Zunahme des Medienkonsums oder der Straßenverkehr nimmt der Kindheit Freiräume des selbstbestimmten Spiels und schränkt die individuelle Dynamik ein (vgl. Neuber, 2020, S. 34-35). Ich stimme Nils Neuber zu, dass es nicht um die Durchstrukturierung des Kindes gehen sollte, sondern mit pädagogischen Konzepten eine durchdachte und vielschichtige Kindheit gefördert werden muss. Sodass es neben möglichen Angeboten auch immer genug Platz für Individualität und spontane Interessen gibt.

2.3 Mögliche Folgen mangelnder Bewegung

Bewegung umgibt uns unser Leben lang und fördert von klein auf neben unseren körperlichen Ressourcen unsere sozialen und personalen Kompetenzen. Doch was passiert, wenn wir uns zu wenig bewegen? Schon Säuglinge werden von der modernen Gesellschaft maßgeblich beeinflusst. Enge Kindersitze im Auto vermindern schon früh Dreh- und Orientierungsbewegungen. So kann sich das Kind von Anfang an nur schwer Informationen über seine Umwelt einholen. Auch moderne Lauflernhilfen oder die Spielgestelle bewirken oft das Gegenteil ihres eigentlichen Zwecks. Kinder können sich durch Lauflernhilfen oft schneller in einer aufrechten Position durch den Raum bewegen, brauchen aber im Endeffekt viel länger, um auf eigenen Beinen stehen und gehen zu können, da die entsprechenden Muskelgruppen nur einseitig und speziell trainiert werden und sich so der Gleichgewichtssinn an unterschiedliche Aktivitäten anpassen muss (vgl. Lohmann, 2017, S. 17). Spielgestelle sind auch nur bedingt zu empfehlen.

Hier sind die Kinder zwar ruhig und haben etwas über sich, was sie untersuchen können, allerdings beeinträchtigen auch diese Spielzeuge die Bewegungen des Kindes. Es kann sich nicht mehr so gut hin und her rollen, geschweige denn wird es dazu animiert etwas anderes zu untersuchen. Bei größeren Kindern zeigt die gesellschaftliche Entwicklung deutlicher ihre Nachteile für selbstverständliche Bewegungen.

Durch den technischen Fortschritt werden Tätigkeiten wie Putzen, Abwaschen, Rasenmähen etc. mehr und mehr von Maschinen übernommen. Wo früher Kinder tatkräftig mitgeholfen haben, wird das Leben „erleichtert“ und es fallen grundlegende Bewegungsabläufe weg, die später mit viel mehr Aufwand aktiv erlernt werden müssen.

Dazu kommt die Entwicklung der Spielkonsolen und Computer, die in den 2000er Jahren in den Kinderzimmern Einzug gehalten haben. Überbesorgte Eltern fürchten, ihr Kind könne sich abgehängt fühlen und so lernen Kinder immer früher, sich im virtuellen Angebot zurecht zu finden. Für eine selbstständige Orientierung im digitalen Raum kann das durchaus sinnvoll sein, allerdings kommt es dadurch nur zu äußerst eingeschränkten Bewegungserfahrungen, wie das Knopfdrücken, das Bewegen der Maus oder das Wischen über einen Bildschirm. Dass dabei weniger Synapsen verknüpft werden, als wenn draußen gehopst, gelaufen, geduckt und gekrochen wird, scheint wenig verwunderlich (vgl. Arnold, 2010, S. 14-16).

Auch Zimmer schreibt dazu, dass es aufgrund der zunehmend weniger werdenden Verarbeitungsmöglichkeiten zu Einschränkungen und Störungen in der kindlichen motorischen Entwicklung kommt. Dabei nehmen Wahrnehmungsprobleme und Verhaltensauffälligkeiten immer weiter zu und es kommt zu Krankheiten mit psychosomatischen Ursachen. Allergien, Kopfschmerzen, Nervosität sind nur Beispiele für ein breites Feld des Preises, den vor allem Kinder an die Technisierung und Industrialisierung zahlen (vgl. Zimmer, 2014, S. 26).

70% der Kindergartenkinder sitzen im Durchschnitt schon 75 Minuten täglich vor dem Fernseher. Da hoher Fernsehkonsum mit Entwicklungsstörungen korreliert, überrascht es nicht, dass adipöse Kinder einen höheren Konsum an den Tag legen, als normalgewichtige Kinder. Dabei wird ein bewegungsarmer Alltag zum Problem, wenn zusätzliche Belastungen wie Stress in der Schule, familiäre Konflikte oder ein Überangebot von Spielzeug eine Reizüberflutung beeinflussen (vgl. Kempf & Fischer 2004, S. 16).

Auch der vierte deutsche Kinder- und Jugendsportbericht 2020 stellt eine weitere Reduktion von aktiven Bewegungen bei Kindern und Jugendlichen fest. Die Folgen sind Übergewicht und damit einhergehende gesundheitliche Probleme, die sich physisch, psychisch und sozial auswirken. Das führt im schlimmsten Fall zu einer niedrigeren Lebenserwartung.

Dass Sport und Bewegung nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für neurologische und kognitive Leistungen eine wichtige Rolle spielen, ist längst in der Gesellschaft angekommen. Die Vorteile von ausreichend Bewegung überwiegen im großen Maße. Chronische Krankheiten können vermindert, psychische Stabilität erreicht und soziale Integration gefördert werden (vgl. Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung, 2020, S. 12-13). Eine grundlegend positive Einstellung zu Sport und Bewegung im Kindesalter kann Krankheiten im Erwachsenenalter verhindern und verbessert so die Lebensqualität. Durch das regelmäßige Bewegen im Kindesalter können durch Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems kardiovaskulären Erkrankungen vorgebeugt werden. So werden auch die Atmungsorgane trainiert und die Bronchialschleimhaut verbessert ihre Toleranz bei plötzlicher körperlicher Aktivität. Damit werden Situationen eines Belastungsasthmas deutlich verringert. Zusätzlich fördert eine regelmäßige Aktivität einen umfassenden Kraftzuwachs, beugt so Haltungsschäden und Überbeanspruchung durch einseitige Belastungen vor und fördert den Stoffwechsel positiv. Auch beim Nervensystem und der kognitiven Leistungsfähigkeit konnten deutliche Unterschiede bei Kindern in der 3. und 5. Klasse festgestellt werden, wenn die Kinder ein entsprechendes Fitnesslevel besaßen (vgl. Rosenhagen, 2017, S. 125-127).

3. Sport als Teil von Bewegung

Sport ist ein wesentlicher Bestandteil von Bewegung. Der Begriff Sport vereint viele unterschiedliche Definitionen, die alle einen ähnlichen Kern beinhalten. Es geht um ein bestimmtes Bewegungsverhalten, das von Menschen oft in sozialen Zusammenhängen durchgeführt wird. Dabei kommt es zu kulturellen Unterschieden. Meist lassen sich wettkampfgeprägte Sportarten und solche, bei denen bewegungsbezogenes Handeln eine sportliche Sinnperspektive zugewiesen wird, unterscheiden. Bei Wettkämpfen geht es immer um ein ungleiches Ergebnis bei gleichen Ausgangsbedingungen. Leistungs- und Konkurrenzgedanken sind dabei der Motor für die Motivation (vgl. Krüger, Emrich, Meier & Daumann, 2013, S. 339).

Sport ist nach Ines Pfeffer eine:

„Historisch-kulturell definierte Unterkategorie körperlicher Aktivität, die mit Leistung, Wettbewerb, Rekord und dem Einhalten bestimmter Regeln assoziiert ist. Hierunter fällt insbesondere die Teilnahme an klassischen Sportangeboten wie Turnen, Leichtathletik, Tennis, Fußball, Volleyball oder Judo, die häufig mit hoher Intensität (≥ 6 MET⁶) ausgeübt werden.“ (Pfeffer, 2020, S. 358).

Bewegungsbezogenes Handeln mit sportlichen Aspekten bezieht sich dagegen eher auf die Verausgabung der eigenen Kräfte und dem systematischen Verbessern der eigenen sportlichen Leistung. Dabei kommt es zwar auch zum Vergleich mit anderen und beachtet dabei die gleiche Ausgangssituation (Fairplay⁷), bezieht sich aber dennoch mehr auf den Gedanken der eigenen Leistungssteigerung (vgl. Krüger, Emrich, Meier & Daumann, 2013, S. 339).

Pfeffer definiert „körperlich-sportlichen Aktivität“ als:

„Geplante, wiederholte und zielgerichtete körperliche Aktivität, die mit dem Ziel der Steigerung der körperlichen und psychischen Fitness verknüpft ist. Bewegungsinszenierungen des Sports werden teilweise übernommen, ohne die Charakteristika des Sports wie Wettbewerb oder spezifische Regeln zwangsläufig zu berücksichtigen.“ (Pfeffer 2020, S. 358).

So vereint der Begriff *Sport* von Fußball bis Bodybuilding viele unterschiedliche Aktivitäten (vgl. Krüger, Emrich, Meier & Daumann, 2013, S. 339). Dabei stellt körperliches Training eine Unterkategorie von Bewegung dar. Gemeinsamkeiten bestehen in einem gewissen höheren Energieverbrauch und muskulären Bewegungen. Körperliches Training wird darüber hinaus meist geplant, koordiniert, strukturiert und wiederholt. Dabei lassen sich die motorischen Basisfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gezielt trainieren (vgl. Thiel, Bernadi & Hübscher, 2017, S. 18).

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat anstatt einer Definition drei wesentliche Merkmale entwickelt, um eine Entscheidungsgrundlage für eine Aufnahme zu haben.

Das erste Merkmal besagt, dass die Sportart eine bestimmte motorische Aktivität zum Ziel haben muss. Diese liegt beispielsweise nicht bei Denkspielen, Bastel- und Modellbautätigkeiten oder ohne Einbeziehung der Bewegung des Menschen bei der Zucht oder Dressur von Tieren oder Betätigung technischer Geräte.

⁶ Körperliche Aktivität kann in metabolischen Äquivalenten oder METs gemessen werden. Ein MET bezeichnet die während des Sitzens in Ruhe verbrauchte Energie. Der MET-Wert von körperlichen Aktivitäten und Sport wird im Verhältnis zum Ruheumsatz berechnet (vgl. Pfeffer, 2020, S. 359).

⁷ Fairplay bedeutet übersetzt „schön“ Sport treiben. Es soll zu einem spannenden und aufregenden Wettkampf kommen, bei dem jede_r eine Chance, bei gleichen Regeln bekommt. Achtung und Respekt gegenüber seines Gegners, seiner Gegnerin ist Fair (vgl. Krüger, Emrich, Meier & Daumann, 2013, S. 346).

Das zweite Merkmal besagt, dass die eigene motorische Aktivität dem Selbstzweck der Betätigung sein muss. Es geht dabei nicht um die Ausübung einer Arbeits- oder Alltagsaktivität.

Das dritte Merkmal bezieht sich auf die Gleichbehandlung aller. Ethische Werte wie Fairplay oder Chancengleichheit werden durch entsprechende Regeln geschützt.

Durch diese Merkmale werden die Unterschiede zu alltäglichen Bewegungen deutlich (vgl. Krüger, Emrich, Meier & Daumann, 2013, S. 363-364).

3.1 Warum ist Sport wichtig?

Sport hat viele Facetten. Nicht nur für jedes Individuum bringt es Vorteile, sondern ist auch ein bedeutendes gesellschaftliches Phänomen. So heißt es im aktuellen Sportbericht der Bundesregierung:

„Sport hat in Deutschland einen hohen Stellenwert. Er stellt einen zentralen Bestandteil unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens dar. Dies gilt sowohl für den Spitzensport als auch den Breitensport. Sport bietet Menschen jeglichen Alters sinnvolle Freizeitangebote. Für einen Großteil der Bevölkerung gehört aktives Sporttreiben zu einer gesundheitsbewussten Lebensgestaltung.“ (Sportbericht, 2019, S. 15)

Weiterhin werden die identifikationsstiftende Wirkung und die entstehende Verbindung über kulturelle, soziale und sprachliche Grenzen hinweg konkretisiert. Sport vermittelt dabei unsere kulturellen Werte und fördert gleichzeitig individuelle Eigenschaften wie Leistungswillen, Ausdauer und Durchsetzungsvermögen. Durch große Sportveranstaltungen werden Toleranz und Offenheit unterstützt und erhöhen außerdem das Ansehen eines Landes.

Gesellschaftlich gesehen ist Sport außerdem ein enormer Wirtschaftszweig, der einen gewaltigen Umsatz erzeugt und Arbeitsplätze schafft (vgl. Sportbericht, 2019, S. 15). Dass Sport aber nicht nur für Deutschland eine hohe Bedeutung hat, sondern sein Ansehen weit über die Grenzen hinausgeht, lässt sich mit einem Blick auf die Website der Europäischen Kommission feststellen, wo es unter dem Thema Sport heißt:

„Sport brings people and communities together, and is critical to building a European identity. The EU has numerous activities, initiatives and projects that build on its mission statement to make sport for everyone.“ (European Commission, o.A.)

Auch hier werden Sozialisationsfunktionen, identitätsstiftende Funktionen und Vorbild- und Orientierungsfunktionen von Sport benannt.

Viele der individuellen Eigenschaften von Sport lassen sich schon auf die Kindheit übertragen und durch sportliche Aktivitäten fördern.

Dabei stehen Bewegungsaktivitäten für die Ausbildung koordinativer Fähigkeiten und grundsätzliche Körperstabilität im Kleinkind- und Vorschulalter zwar im Vordergrund und werden in der späteren Kindheit und Jugend durch verschiedene Faktoren wie Schnelligkeit oder Geschicklichkeit erweitert. Nichtsdestotrotz können auch Kleinkinder schon an den Sport herangeführt werden. Ausdauer oder Krafttraining bieten adäquate Möglichkeiten, schon bei kleineren Kindern Kondition, spezifische Koordinationsfähigkeiten und gezielten Krafteinsatz zu trainieren. Wichtig ist die Erarbeitung einer gesunden Grundlage und die Ausführung mit der richtigen Technik, um Fehler und Verletzungen zu vermeiden (vgl. Rosenhagen, 2017, S. 128-129).

Nach Paul Haber ist es für Kinder wichtig, ab dem vierten Lebensjahr komplexe Sportarten zu verfolgen. Darunter fallen Aktivitäten wie Radfahren, Schwimmen oder Eislaufen. Unter Berücksichtigung der individuellen Aufmerksamkeitsspanne wird so die Entwicklung einer grundlegenden „motorischen Intelligenz“ gefördert. Bei Sportarten wie Kunstturnen oder Eiskunstlauf muss meist die Grundausbildung schon im Alter von vier bis fünf Jahren erfolgen, um eine größere motorische Lernfähigkeit zu erzielen. Aus ärztlicher und pädagogischer Sicht ist von einer zu frühen Spezialisierung abzuraten, da es zu einer Vernachlässigung der gesamten motorischen Grundausbildung kommen kann. Aus diesem Grund sollte bis zum Eintritt der Pubertät der Schwerpunkt der sportlichen Förderung auf koordinativen und technischen Fähigkeiten liegen, um eine komplexe Entwicklung des Bewegungsapparates des Kindes zu gewährleisten. Eine Sensibilisierung für ein entsprechendes Vorgehen liegt in erster Hand bei den Eltern, aber auch bei den ErzieherInnen im Kindergarten oder den TrainerInnen im Sportverein (vgl. Haber, 2018, S. 338-340). Auch Renate Zimmer schreibt, dass mittels Sportangeboten Grundlagen geschaffen werden sollen, die der zukünftigen sportlichen Betätigung der Kinder dient (vgl. Zimmer, 2014, S. 159). Sie betont dabei explizit:

„Bewegungserziehung im Kindergarten dient nicht der möglichst frühzeitigen Vorbereitung auf sportliche Aktivitäten. Sie ist vielmehr grundlegender Bestandteil einer frühkindlichen Erziehung und Bildung, deren Ziel eine gesunde, harmonische Persönlichkeitsentwicklung des Kindes ist.“ (Zimmer, 2014, S. 161).

Das bedeutet, dass es durchaus möglich ist, mit Kindern Sport zu treiben, wenn dies in einem adäquaten Rahmen geschieht und individuell angepasst ist. Vorzugsweise sollten komplexe ganzkörperliche Übungen verfolgt werden, um einseitiger Entwicklung vorzubeugen.

3.2 Risiken beim Sport im Kindesalter

Sport dient der Entwicklung und Erhaltung kognitiver Fähigkeiten. Dafür braucht es aber ein regelmäßiges Training, in dem sich der Mensch einem höheren Risiko aussetzt, Verletzungen zu erleiden. Ungefähr 20% aller Unfälle in Deutschland sind auf sportliche Aktivitäten zurückzuführen. Dabei kommt es am häufigsten zu Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Knochenbrüchen, Sehnen- und Muskelzerrungen oder Verrenkungen (vgl. Fünten, Faude, Skorski & Meyer, 2013, S. 188).

Um solchen Schädigungen vorzubeugen, ist es wichtig, die richtige Technik durch angemessenes Training zu erlernen. Übungen sollten zunächst mit kompetenter Anleitung unter niedrigen Belastungen stattfinden, um den Bewegungsapparat an die neuen Herausforderungen zu gewöhnen. Dabei wird mittels Grundlagenübungen zunächst eine Basiskompetenz aufgebaut, die dann mit komplexeren Übungen vervollständigt und im dritten Schritt mit dynamischen Übungen ergänzt werden kann. Überlastungssymptome sollten ständig im Auge behalten werden, um im Ernstfall das Training abubrechen und nötige Schritte der Regeneration einleiten zu können. Grundsätzlich treten Überlastungssymptome dann auf, wenn die körperliche Belastbarkeit nicht mehr gegeben ist und der Organismus gesundheitliche Schädigungen davonträgt. Pädagogische Fachkräfte sollten sich dessen bewusst sein, um schnell und adäquat handeln zu können. Für ein frühes Eingreifen ist es wichtig, die Warnsignale von Überlastungen schnell zu erkennen.

Symptome und Warnsignale von Überlastung

- Schmerzen/Kreislaufbeschwerden (während oder nach Belastung)
- Veränderung des Trainingsverhaltens (ohne Änderung der Trainingsvorgaben)
- Leistungsstagnation (bei gleichbleibendem Training)
- Abweichung von der Belastungssymmetrie (lokale Überlastung, Schonbewegung)
- Leistungseinbußen in anderen Lebensbereichen (Schule, Ausbildung)
- vermehrte Infekte
- geändertes Ess-/Schlafverhalten

Abb. 2: Symptome und Warnsignale von Überlastung (Rosenhagen, 2017, S.129).

Um dem zuvorzukommen, ist ein individuell angepasstes Training sehr wichtig, allerdings sorgt eine konsequente Prävention auch einer allgemeinen Überlastung vor. (vgl. Rosenhagen, 2017, S. 129).

Neben den aktiven Risiken beim Sport selbst, kann es auch zu passiven Risiken kommen, wenn Kinder zu wenig Sport treiben. Sind zu wenig Bewegungsanreize vorhanden, können sie sich nicht entsprechend entwickeln. Das bedeutet, es kommt zu einer geringeren Entwicklung im Gehirn, führt zu einer geringeren Verknüpfung der Synapsen und bedingt Einschränkungen in der Bewegungsfunktionalität. Wichtig ist bei der Planung von Sport- als auch von Bewegungsangeboten auf eine vielseitige Körperaktivität zu achten, um Kindern die Möglichkeit zu geben, eine grundlegende „motorische Intelligenz“ zu entwickeln (vgl. Haber, 2018, S. 338-339).

4. Persönlichkeitsentwicklung

Persönlichkeit entwickelt sich aus einer Reihe von verschiedenen Faktoren. Genetische Anlagen, die in der Gebärmutter erfahrene Prägung und dem gesamten kulturellen Prozess, der nach der Geburt das Individuum beeinflusst, bedingen die Individualität (vgl. Spitzer & Herschkowitz, 2019, S. 108).

Nach Bronfenbrenner können hier verschiedene Systeme kategorisiert werden, die sich in der Entwicklung eines Individuums weiterentwickeln und sich gegenseitig beeinflussen. Er unterscheidet dabei fünf unterschiedliche Systemebenen.

Im **Mikrosystem**, finden alle direkten Interaktionen statt. Es gibt eine unmittelbare Nähe zu anderen Menschen, so z.B. in der Schule, auf der Arbeit oder innerhalb von Familien.

Das **Mesosystem** beschreibt die Beziehung zwischen den verschiedenen Bereichen wie z.B. die Schule zur Familie.

Im **Exosystem** benennt Bronfenbrenner Bereiche, die keine direkte Interaktion beinhalten, aber dennoch eine Wirkung auf das Individuum haben können. Freund*innen der Familie könnten durch Interaktion mit den Eltern indirekt einen Einfluss auf das Leben des Kindes nehmen.

Als übergeordnetes System wird das **Makrosystem** genannt. Einflüsse, die eine ganze Kultur oder Gesellschaft gleichmäßig bedingen, sind hier einzuordnen. Es umfasst die Gemeinsamkeiten der anderen Systeme und spiegelt sich beispielsweise in gleichen kulturellen Werten wieder.

Da diese Systeme sich nicht nur untereinander beeinflussen, sondern sich auch mit der Zeit weiterentwickeln werden im **Chronosystem** die einzelnen Merkmale und ihre Veränderung und Entwicklung beschrieben (vgl. Lohaus & Vierhaus, 2013, S. 37).

Die Entwicklung unserer Persönlichkeit ist grundsätzlich immer ein gegenwärtiger Prozess. Kommt es zur Veränderungen bestehender Eigenschaften, verändert sich gleichzeitig die Persönlichkeit. Dazu werden instabile Tendenzen des Erlebens und Verhaltens, also neue und unsichere Erfahrungen, zu stabilen Tendenzen und als Persönlichkeitseigenschaften in das Handlungsrepertoire hinzugefügt. Dieser Vorgang kann allerdings auch in umgekehrter Reihenfolge stattfinden, sodass es zu einer Destabilisierung der Persönlichkeit kommt (vgl. Asendorpf, 2007, S. 316). Dabei werden individuelle Veränderungen in zwei unterschiedliche Bereiche unterteilt. Einerseits in die *durchschnittlichen Veränderungen*, die auf das entsprechende Alter zurückzuführen sind und deswegen keine individuellen Besonderheiten betreffen. Andererseits die *differentiellen Veränderungen*, die nicht auf das Alter zurückzuführen sind und auf individuelle Besonderheiten hinweisen. Diese werden in der empirischen Persönlichkeitspsychologie meist als Persönlichkeitsentwicklung verstanden (vgl. Asendorpf, 2011, S. 137). Um diese zu analysieren wurden die „Big Five“ entwickelt. Bei den „Big Five“ handelt es sich um, durch Faktorenanalyse zusammengefasste, Gruppierungen von Adjektiven, die sich als elementar für die Persönlichkeitsbeschreibung herausgestellt haben (vgl. Lohaus & Vierhaus, 2020, S. 314). Diese werden als globale traits⁸ verstanden und werden mit niedriger oder hoher Ausprägung bewertet. Niedrige Ausprägung bei *Neurotizismus* besagt eine entspannte, optimistische und stressresistente Stimmung, wohingegen eine hohe Ausprägung besorgte, verletzbare und pessimistische Stimmung ausdrückt.

In ähnlichem Schema werden die Adjektive *Extraversion*, *Offenheit für neues*, *Verträglichkeit* und *Gewissenhaftigkeit* bewertet (vgl. Geukes, Hanrahan & Back, 2020, S. 315).

Diese fünf Merkmale können in der Analyse weiter in verschiedene Facetten zerlegt werden, um explizitere Ergebnisse zu erhalten. Durch die unterschiedlich starke Ausprägung dieser Eigenschaften lassen sich Persönlichkeitsprofile erstellen und in

⁸ „Traits“ sind Beschreibungsmerkmale, die der Individualität einer Person entsprechen. Dabei steht die Verschiedenheit zu anderen Personen im Vordergrund und beschreibt die Einzigartigkeit der Persönlichkeitseigenschaften (vgl. Lohaus & Vierhaus, 2020, S. 313).

einen zentralen und geordneten Rahmen einfügen (vgl. Lohaus & Vierhaus, 2013, S. 315). Dabei verändern sich die Eigenschaften mit der Zeit. Intrinsische Reifungsprozesse sowie gewöhnliche Umwelteinflüsse können durchschnittliche Entwicklungsprozesse hervorrufen und zum Abnehmen zum Beispiel des Neurotizismus führen. Dabei nimmt die Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit mit fortschreitendem Alter meist zu (vgl. Asendorpf, 2007, S. 317).

4.1 Kindliche Persönlichkeitsentwicklung

Die Kindheit nimmt in der Entwicklung der Persönlichkeit einen hohen Stellenwert ein. Der Entwicklungsprozess beinhaltet die psychosomatischen Wechselwirkungen und die Interaktion des Kindes mit seiner materiellen, personalen, sozialen sowie mit der kulturellen Umwelt. Zusammen bilden sie das *Bezugssystem* des Kindes, mit dem es seine Wirklichkeit steuert und sein Selbstkonzept Stück für Stück erweitern, verändern und anpassen kann (vgl. Mogel, 2008, S. 43-44).

Bereits in der Gebärmutter gibt es Faktoren, die die Entwicklung des Kindes beeinflussen und auf die Persönlichkeitsentwicklung einwirken können. Dazu zählen die teratogenen Einflussfaktoren wie das Konsumieren von Alkohol, Zigaretten oder anderen Drogen. Aber auch die Einnahme spezifischer Medikamente, Umweltgifte oder Infektionskrankheiten der Mutter fallen unter dieses Raster. Dadurch erhöht sich das Risiko von physischen und psychischen Schädigungen des Säuglings. Überwiegend treten dabei in der Embryonalzeit strukturelle Veränderungen (Schäden in der körperlichen Struktur) auf, während es in der Fötalzeit eher zu funktionellen Veränderungen (Intelligenzminderungen, Verhaltensveränderungen) kommt (vgl. Lohaus & Vierhaus, 2013, S. 74-75).

Im Kindesalter stellt die Persönlichkeitsforschung noch eine besondere Hürde dar. Aus diesem Grund haben Rauh, Dillmann, Müller und Ziegenhain eine Längsschnittstudie unter dem Titel „Frühkindliche Anpassung“ durchgeführt. Diese Studie verfolgte das Ziel herauszufinden, welche Entwicklungsveränderungen und Verhaltungstendenzen in der Altersgruppe der ersten zwei Lebensjahren auftreten. Dabei richteten sie sich nach dem Modell der Anpassungssysteme von Als und Brazelton und der Strukturierung der Bindungsqualitäten nach Bowlby und Ainsworth. Das Entwicklungsmodell nach Als und Brazelton besagt, dass mit denen von ihnen benannten vier Basissystemen (autonomes System, motorisches System, das System des Erregungs- und Wachheitsniveaus, Aufmerksamkeitssystem) die Grundlagen für Entdeckung der Umwelt geschaffen werden.

Durch die hinzukommende emotionale und soziale Kommunikation erfährt das System weitere Beständigkeit.

Gleichzeitig fungiert dieses Konstrukt auch als Stressmodell. In Stresssituationen kommt es erst zu einer Reaktion des Kommunikationssystems, gefolgt von Einschränkungen der Aufmerksamkeit, sodass das Erregungsniveau außer Kontrolle gerät. Infolge dessen kommt es schließlich zu Störungen im physiologischen System und zu Funktionsstörungen sowie zu Kontrollverlust in der Motorik. Nach dem Modell als Orientierung wurden in der Studie Beobachtungskategorien erstellt. Dabei wurden „vertraute“ alltägliche Situationen regelmäßig analysiert (vgl. Rauh, Dillmann, Müller & Ziegenhain, 1995, S.108-109). Das Interaktionsverhalten mit der Mutter wurde als sogenannte „Grundqualität“ der Lebensraumes bezeichnet. Infolge dessen wurde die Bindungsqualität nach dem Fremden-Situations-Test⁹ nach Ainsworth und Wittig genauer betrachtet (vgl. ebd. et al., S. 111). Die Ergebnisse dieser Studie lassen einen deutlichen Alterseffekt erkennen. Bei dreimonatigen Kindern waren Situationen noch anstrengend und belastend, wobei bei 12 Monate alten Kindern die Basissystemvariablen bei gleichen Situationen eher stabil blieben (vgl. ebd. et al., S. 113).

Aus den Analysen der Ergebnisse folgerten die Autor*innen, dass Kinder den ersten Zugang zu ihrer Umwelt aus der Interaktion mit seinen Eltern, überwiegend mit der Mutter, bekommen. Erste Strukturierungen durch emotionales Ausdrucksverhalten und feinfühlig Interaktionen erschaffen einen ersten stabilen Rahmen. Nach dem ersten Lebensjahr reagiert das Kind so nicht mehr nur auf das Verhalten der Mutter, sondern auf viele unterschiedliche Situationserfahrungen, die mithilfe der entstandenen Interpretationsweisen analysiert und eingeordnet werden. Oft entstehen durch den anderen Partner im zweiten Lebensjahr neue Interaktionsweisen, sodass es zu einer Ausdifferenzierung der kindlichen Handlungsperspektiven kommt. Diese Punkte sprechen für grundlegende Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung, die bereits in der Phase der frühen Kindheit festgelegt werden (vgl. ebd. et al., S. 120). Weitere Ergebnisse wurden durch Elternbefragungen analysiert. Durch verschiedene Transitionsprozesse, wie der Wechsel der Kindergartengruppe bzw. die Einschulung, ein Umzug in eine neue Wohnung oder der Wegzug eines Freundes/einer Freundin. Diese Erfahrungen

⁹ Der Fremden-Situations-Test ist eine standardisierte Form, bei dem das Kind unterschiedlichen Situationen ausgesetzt wird. Dabei geht es um das Erforschen des Verhaltens gegenüber fremden Personen, um das bestehende Vertrauen zur Mutter einordnen zu können (vgl. Rauh, Dillman, Müller & Ziegenhain, 1995, S. 111).

ergaben immer eine positive Korrelation zwischen der absoluten Differenz der untersuchten Werte der Schüchternheit und der Zahl der Ereignisse. Dabei änderte sich die Schüchternheit des Kindes umso stärker (Ab- als auch Zunahmen), je instabiler die soziale Umwelt war.

Grundsätzlich lässt sich in allen bisher empirisch untersuchten Eigenschaften eine Stabilisierung im Verlaufe der Kindheit feststellen, die bis ins Erwachsenenalter steigt und dort über viele Jahre ein konstantes Niveau erreicht. Die Stabilisierung der Persönlichkeitseigenschaften in der Kindheit hat mehrere Ursachen. Einerseits ist die Feststellung von Persönlichkeitseigenschaften immer schwieriger, umso jünger die Versuchspersonen sind. Das bedeutet, mit wachsendem Alter festigen sich die Eigenschaften und die Messungen werden verlässlicher. Weiterhin entwickelt und differenziert sich das Selbstkonzept eines Kindes aus. Mit dem Erwerb von Wissen über sich und seine Umwelt steigt das Selbstbewusstsein und wird durch stabile Erwartungen in der Wahrnehmung und im Verhalten weiter gestärkt. Andererseits wächst mit der Persönlichkeit auch der Einfluss auf die Umwelt, sodass es möglich wird, nach eigenem Interesse seinen Handlungsraum zu beeinflussen. Das Wachsen und Stabilisieren der nahezu allen untersuchten sozial-emotionalen Persönlichkeitsmerkmale findet im Durchschnitt ihren Höhepunkt im Alter von 50 Jahren. Dabei lassen sich Ereignisse wie der Übergang in den Kindergarten, das Verlassen des Elternhauses und das Verlassen der eigenen Kinder aus dem Elternhaus als einschneidende Punkte beobachten (vgl. Asendorpf, 2007, S. 320-322).

Ein weiteres wichtiges Konzept, welches die emotionale Stabilität beeinflusst, ist die Entwicklung von Resilienz. Kindern Widerstandsfähigkeit zu verleihen, setzt eine gute Beziehung zwischen dem Kind und seinen Bezugspersonen voraus. Dabei lernen Kinder, ihre Gefühle auszudrücken und die anderer wahrzunehmen und einzuordnen. Sie lernen, wie sie ihre Emotionen regulieren und kontrollieren, indem sie sich bewusst werden, was oder wer ihnen hilft, Anforderungen zu bewältigen. Durch absichtliches Einsetzen ihrer eigenen Stärken sind sie in der Lage, Situationen selbstwirksam zu beeinflussen und mit gelernten Strategien bestimmte Ziele zu erreichen (vgl. Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2011, S. 45-48).

Die kindliche Persönlichkeitsentwicklung ist ein bedeutender Prozess, bei dem viele Grundsteine für das zukünftige Verhalten gelegt werden.

Dabei nehmen viele Faktoren und Situationen Einfluss auf die Entwicklung, sodass eine individuelle Persönlichkeit entsteht, die mit dem Abschluss der Kindheit noch lange nicht beendet ist. Sport und Bewegung sind hier von besonderer Bedeutung, da sie universelle Voraussetzungen vieler unterschiedlicher Erfahrungen, die die Persönlichkeit beeinflussen, sind.

4.2 Entwicklungsaufgaben in der frühen Kindheit

Die Persönlichkeitsentwicklung wird durch genetische Faktoren in Korrelation mit Einflüssen der Umwelt geprägt. Durch das Bewältigen unterschiedlicher Entwicklungsaufgaben kommt es zu einer individuellen Orientierung in der sozialen Umwelt, als auch zur Prägung der eigenen Persönlichkeit.

Erik H. Erikson beschäftigte sich mit der menschlichen Entwicklung und erarbeitete ein psychologisches Stufenmodell, bei dem jede Stufe Risiken des Scheiterns oder der Reife enthält. Die Aufgabe im ersten Entwicklungsschritt (1. Lebensjahr) nennt er *Urvertrauen vs. Urmisstrauen*. In diesem Schritt lernt das Kind sich und seiner Umwelt zu vertrauen. Schafft es das nicht, bleiben Ängste und Misstrauen im Erwachsenenalter zurück.

Die zweite Stufe ist der Abschnitt des Ausprobierens von eigenen Äußerungen. Dabei testet das Kind, was möglich ist, ohne negative Gefühle zu entwickeln. Diese Phase nennt Erikson *Autonomie vs. Scham* und findet im 2. und 3. Lebensjahr statt. Darauf folgt die dritte Phase: *Initiative vs. Schuldgefühl*. In dieser Phase entwickelt das Kind im 4. und 5. Lebensjahr ein eigenes Gewissen und löst sich von seinen Eltern. Die Herausforderung der Erziehungspersonen besteht dabei in einer freundlichen aber bestimmten Art des Feedbacks und die Förderung der Leistungsbedürfnisse. In der letzten Stufe der Kindheit beschreibt Erikson den Willensdrang der Kinder am menschlichen Leben voll teilzunehmen. Diese Phase startet im 6. Lebensjahr und dauert bis zur Pubertät. Sie nennt sich *Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl*. Auch in dieser Phase sollten die Interessen des Kindes gefördert, aber Überforderungen vermieden werden, da diese zu dauerhaften Minderwertigkeitsgefühlen führen kann. Nach dieser Stufe folgen noch vier weitere Stufen, die nach Erikson Entwicklungsschritte bis in das hohe Alter beschreiben (vgl. Pritz, 2008, S. 58).

Neben Erikson hat auch Havighurst sich mit Entwicklungsaufgaben beschäftigt, fokussiert seine Entwicklungen aber auf die psychosozialen Entwicklungsaufgaben.

Laut Havighurst stellen diese Anforderungen an Individuen dar, die aus gesellschaftlicher Interaktion entstehen und sich an kulturellen Erwartungen, sowie biologischen Entwicklungsprozessen orientieren (vgl. Freund, 2003, S. 236). Nach Hurrelmann, der die Entwicklungsaufgaben nach Havighurst aktualisiert hat, lassen sie sich in vier Bereiche unterteilen. Einerseits gibt es die Entwicklungsaufgabe *Qualifikation*, in der die intellektuelle und soziale Kompetenz ausgebildet wird, um im Leistungsbereich der Gesellschaft mitwirken zu können und so Anforderungen, wie der beruflichen Tätigkeit und dem Gründen einer Familie nachkommen zu können. Also einen passenden Platz in der Leistungsgesellschaft zu finden und einzunehmen. Die zweite Entwicklungsaufgabe ist die *Ablösung und Bindung*. Dabei geht es um das Lösen der elterlichen Bindung, das Akzeptieren der körperlichen Veränderung, die Entwicklung einer Geschlechtsidentität und das Eingehen von Beziehungen. Aus gesellschaftlicher Sicht beschreibt Hurrelmann diese Aufgabe als „biologische Reproduktion“. Bei der dritten Entwicklungsaufgabe handelt es sich um die *Regeneration*. In dieser Entwicklungsaufgabe steckt der individuelle Ausbau von Handlungsmustern für das selbstständige Bewegen und Entscheiden der zur Verfügung stehenden Konsumgüter und Medien. Es geht um die Fähigkeit, seine zur Verfügung stehenden Mittel zu kontrollieren, seinen Lebensstil entsprechend seiner Bedürfnisse anzupassen und einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen. Der gesellschaftliche Blick liegt dabei auf der Teilhabe an der Konsumgesellschaft und der Regeneration der Arbeitskraft.

In seiner letzten Aufgabe der *Partizipation* geht es um die Entwicklung eines gesunden Werte- und Normverständnisses. Dieses soll das eigene ethische und politische Bewusstsein mit dem eigenen Verhalten in Zusammenhang bringen. Dabei liegt der gesellschaftliche Fokus auf der verantwortungsvollen Partizipationsrolle eines rechtschaffenen Bürgers bzw. einer rechtschaffenen Bürgerin und dessen bzw. deren Sicherstellung seiner oder ihrer Einbindung in den kulturellen und politischen Diskurs.

Diese Entwicklungsaufgaben haben keinen festen Ablauf. Sie sind universale Aufgaben, die von Individuen je nach Bedeutung und Dringlichkeit bearbeitet werden können (vgl. Quenzel, 2010, S. 126-127).

Diese Konzepte von Erikson und Havighurst sind nur Beispiele bestehender Konzepte von Entwicklungsaufgaben. Ähnlichkeiten lassen sich allerdings überall erkennen. Sie werden von jedem Menschen durchlaufen abhängig von biologisch, sozialen und individuellen Faktoren, woraus sich das eigene Selbstkonzept bildet.

Dieses wird über das ganze Leben beeinflusst und trifft immer wieder auf neue Herausforderungen durch neue Erfahrungen, die darin eingearbeitet werden müssen. Entwicklungsaufgaben können bewusst, als auch unbewusst geschehen und verarbeitet werden. So bestimmen sie unsere Persönlichkeitsentwicklung von klein auf an und geben so Möglichkeiten für eine entsprechende Einordnung und Kategorisierung. Dadurch können eventuelle Auffälligkeiten schneller entdeckt, gegebenenfalls bearbeitet und im besten Falle (psychische) Krankheiten verhindert werden. Bewegung und Sport nehmen in den Entwicklungsaufgaben einen wichtigen Bereich ein, damit diese problemlos durchlaufen werden können. Ist der Bewegungsapparat nicht genügend Ausgebildet, kommt es zu Verzögerungen bzw. Problemen in der Durchführung der Entwicklungsaufgaben. Bewegung legt dabei den Grundstein um dem Explorationsdrang und dem zurechtfinden in der sozialen und sachlichen Umwelt gerecht zu werden.

4.3 Bewegung als Voraussetzung von Handlungsfähigkeit

Kinder machen ihre ersten Erfahrungen mittels ihres eigenen Körpers. In den ersten Wochen erschafft sich das Kind durch Tasten, Fühlen und Untersuchen ein erstes Bild seiner Umwelt. Da der Bewegungsraum noch sehr begrenzt ist, wird der eigene Körper zum Mittelpunkt, von dem aus die Lage und Position im Raum gesteuert wird. Mit diesen ersten zaghafte Bewegungen fängt das Kind an, das eigene Bild der Welt zu erschaffen (vgl. Zimmer, 2014, S. 32-33).

Für die Entwicklung der Persönlichkeit und die adäquate Bewältigung der Entwicklungsaufgaben bildet die Interaktion mittels Bewegung eine Grundlage (vgl. Keyßner, 2014, S. 537).

Um die Erfahrungen für die Bildung von Selbstbewusstsein und Identität zu gewährleisten, hat Ommo Grupe (1982) vier unterschiedliche Bedeutungen entwickelt. Als erste Bedeutung der Bewegung nennt er die *instrumentelle Bedeutung*. Dabei wird Bewegung genutzt, um etwas auszudrücken, herzustellen, zu erreichen, grundsätzlich mit der Umwelt und Mitwelt ins Verhältnis zu treten und diese beherrschen zu lernen. Durch diese Möglichkeiten kann der Mensch etwas erfahren, erproben und verändern. Die wachsende Bewegungskompetenz führt gleichzeitig zu einem größeren Handlungsrepertoire, mit dem in der Phantasie gedachte Situationen in die Realität übertragen werden können. So wächst auch die Unabhängigkeit von anderen.

Als zweite Bedeutung der Bewegung nennt Grupe die *explorierend-erkundende Bedeutung*. Dabei bezieht er sich auf die verbesserten Möglichkeiten des Kindes, seinem Explorationsdrang nachgehen zu können. Es kann sich dadurch ein Bild über die Beschaffenheit der Dinge machen, die Natur untersuchen und Menschen besser wahrnehmen.

In seiner dritten Bedeutung, nimmt Grupe Bezug auf die *soziale Bedeutung*, die er in drei Unterpunkte teilt. Zunächst wird hier die Funktion der interaktional-kommunikativen Anforderung erfüllt, indem wir Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen und wahrnehmen. Außerdem beschreibt er hier die ausdrückend-expressive Funktion, mit der mittels Bewegung Gefühle geäußert werden. Drittens wird die rituell-darstellende Funktion erfüllt, bei der das entsprechende Verhalten gegenüber Behörden und Institutionen erlernt wird.

Als vierte Bedeutung benennt Grupe die *personale Bedeutung*. Diese Bedeutung nimmt die Funktion der Selbstwahrnehmung ein. Sie zeigt die eigenen Handlungsgrenzen und den Umfang der eigenen Autonomie (S. 85-101).

Die verschiedenen Bedeutungen geben dem Menschen so eine Handlungsgrundlage, die als Voraussetzung der eigenen Kompetenzen dient. Nach den Identitätstheorien von Erikson, werden durch Bewegung eine positive Selbstwahrnehmung gefördert, die Gruppenzugehörigkeit des Einzelnen unterstützt und die persönlichen Stärken bekräftigt (vgl. Keyßner, 2014, S. 539). Die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes sollte dabei immer im Blick behalten werden, da ein positives Selbstwertgefühl immer förderlich für die Auseinandersetzung mit sich, als auch seiner sozialen und sachlichen Umwelt ist. Außerdem wird so die generelle Motivation gesteigert, womit die Leistungsfähigkeit zunimmt (vgl. Möller & Trautwein, 2009, S. 180).

4.4 Die Bedeutung von Sport in der Persönlichkeitsentwicklung

Sport ist, anders als Bewegung, nicht Voraussetzung für die Handlungskompetenzen, sondern nimmt eine erweiternde Funktion ein, die Persönlichkeitsvariablen zu beeinflussen. Aus sportwissenschaftlichen Betrachtungen heraus, wurden speziell Hypothesen der Sozialisation, als auch der Selektion untersucht. Bei der Sozialisationshypothese wird davon ausgegangen, dass Sport die Persönlichkeit aktiv beeinflusst, während in der Selektionshypothese die Persönlichkeit die Auswahl des entsprechenden Sportes beeinflusst.

Durch eine Weiterentwicklung dieser beiden Thesen, kommt es zu der Annahme einer dritten Möglichkeit, bei der beide Hypothesen miteinander verknüpft werden. Die Interaktionshypothese geht von einer dynamischen Wechselwirkung zwischen Sport und Persönlichkeit aus, bei der sich beide Hypothesen in Korrelation zueinander verhalten (vgl. Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 342).

Grundsätzlich soll durch Sport im Kindesalter das Selbstkonzept gestärkt und erweitert werden. In den meisten Bundesländern ist in den Rahmenplänen für Bildungseinrichtungen festgelegt, dass Schüler*innen ein positives Selbstkonzept durch Sport(-unterricht) aufbauen sollen (vgl. Conzelmann & Schmidt, 2011, S. 190). Ohne näher auf die Umsetzung einzugehen, steht auch im Rahmenplan für Grundschulen von Mecklenburg-Vorpommern das Fach Sport betreffend:

„Für die meisten Schülerinnen und Schüler haben positive körperliche Erfahrungen, motorische Erfolgserlebnisse und schließlich motorische Lernerfolge besondere Bedeutung. Diese bilden die Grundlage für das Vertrauen in die individuelle Leistungsfähigkeit. Die Schülerinnen und Schüler erleben sich in Bewegungshandlungen als Verursacher von Wirkungen, erfahren Rückmeldungen auf das eigene Handeln unmittelbar und können ihre Stärken und Schwächen erkennen.“ (Rahmenplan, o.A., Sport S.13)

Weiterhin wird die Bedeutung des Fachs für die Entwicklung der eigenen Identität betont, bei der Anstrengungsbereitschaft und Erfolg gute Voraussetzungen eines positiven Selbstkonzeptes ergeben (vgl. Rahmenplan Sport, o.A., S.13).

Dabei geben Schmidt und Conzelmann zu bedenken, dass unterschiedliche Faktoren und Ziele dieser Forderungen verschiedene Deutungsmöglichkeiten zulassen. Da es in der Selbstkonzeptforschung immer wieder zu differenzierten Zielperspektiven kommt. Dabei betrachten sie vor allem das bisherige Ziel, das Selbstkonzept von Schüler*innen zu erhöhen, kritisch in Bezug auf dessen Funktionalität. Um durch Unterschätzung leistungsbezogenes Verhalten nicht zu hemmen oder durch Überschätzung keine sozialen Interaktionen negativ zu beeinflussen, streben sie eine realitäts-angemessene Sportförderung an (vgl. Conzelmann & Schmidt, 2011, S. 191-192). Um diese zu gewährleisten, wurden vier grundlegende Faktoren beschrieben, um personellen und situativen Tendenzen mehr Raum in der Gestaltung sportlicher Aktivitäten zu geben.

Faktoren	
Optimales Ausmaß	- Unterschätzungen vermeiden, um kurz- bzw. langfristiger Demotivation und negativer affektiver Entwicklung vorzubeugen - Überschätzung vermeiden, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden
Differentielle Perspektive	- Kinder, die sich überschätzen, sollten auf realistisches Niveau gedrosselt werden - Kinder, die sich unterschätzen, sollten von der Gestaltung des Unterrichts oder Angebots profitieren um ihr Selbstkonzept zu erhöhen
Situationsmerkmale	- realistische Einschätzung der (individuellen) Gefahr in jeweiligem Bereich (Einschätzung der eigenen Fähigkeiten) - Selbstbestimmung der Kinder respektieren und selbstregulierten Lernprozess für realistische Selbsteinschätzung unterstützen
Kriteriumsfrage	- bei Gruppenaktivitäten immer den sozialen Aspekt besonders mit einbeziehen - Überschätzer holen sich kurzfristige Vorteile, merken, dass das Ergebnis die Leistung der Gruppe ist - Unterschätzer haben Schwierigkeiten, da wenig Möglichkeiten für die Darstellung ihrer Fähigkeiten, worunter die soziale Akzeptanz leidet - Wahrung der sozialen Akzeptanz einer Person sollte immer gewährleistet werden, um kein negativen Selbstwert aufzubauen

Abb. 3: Konsequenzen für selbstkonzeptfördernde Intervention (vgl. Conzelmann & Schmidt, 2011, S. 198)(Abbildung durch den Autor der vorliegenden Arbeit erstellt).

Mittels dieser Faktoren hinterfragen die AutorInnen nicht nur den „konventionellen“ Sportunterricht, sondern geben auch Handlungsmöglichkeiten für eine bessere Gestaltung dessen. Als Ergebnis vertreten sie die Meinung, dass Sportunterricht viel mehr Elemente der psychologischen Wirkungsmechanismen der Selbstkonzeptforschung übernehmen sollte (vgl. ebd. 2011, S. 199).

Das diesen Faktoren in der Umsetzung allerdings wenig Bedeutung beigemessen werden bzw. keine konkreten Konzepte vorliegen, wird im 14. Sportbericht der Bundesregierung deutlich, indem lediglich die allgemeinen Funktionen dargestellt werden.

So heißt es:

„Im Sport als Medium der Jugendhilfe haben sich in den vergangenen Jahren besondere Themenschwerpunkte mit den Zielen der sozialen Integration, Inklusion, der Toleranz und der Bekämpfung aller Formen von Extremismus und Gewalt sowie der körperlichen Bewegung als Gesundheitsprävention herausgebildet.“ (Sportbericht, 2018, S. 108)

Auch im Rahmenplan für Mecklenburg-Vorpommern wird deutlich, dass mittels Sport nicht für alle, sondern nur „[f]ür die meisten Schülerinnen und Schüler [...] motorische Lernerfolge besondere Bedeutung“ haben (Rahmenplan Sport, o.A., S. 13). Dabei bleibt wenig Platz für Individualität. Auch im Memorandum zum Schulsport, welches 2009 gemeinsam von der DVS (Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaften), dem DSLV (Deutscher Sportlehrerverband), dem DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und dem Fakultätentag Sportwissenschaft erstellt wurde, finden individuellen Faktoren keine Beachtung. Lediglich „Handlungsempfehlungen“ werden ausgestellt.

Dabei wird die Bedeutung von Sport in der frühen Kindheit als wichtig empfunden. Damit schon früh Erfahrungen für die „Gesundheits- und Bildungskarriere“ gesammelt werden können, ist ein kontinuierlicher Bildungsverlauf nötig. Um das umzusetzen sind übergreifende Bildungspläne von großer Bedeutung, in denen Sport und Bewegung von der Krippe bis in die Grundschulzeit eine zentrale Rolle spielt (vgl. Memorandum zum Schulsport, 2009, S. 7). Konkrete Ziele, die erreicht werden sollen, fokussieren erneut die positive Entwicklung eines Selbstkonzeptes, konkrete Konzepte für entsprechende Umsetzung werden dabei nicht benannt. Drei allgemein gehaltene Forderungen bilden lediglich den Handlungsrahmen ab. Sport-, Bewegungs- und Körpererfahrungen sollen im Elementarbereich als Basis für die Weiterentwicklung in der Schule fungieren. Ihnen soll eine zentrale Bedeutung zugesprochen werden, um gemeinsame Bildungspläne für Kita und Schule zu erarbeiten. Dabei soll der Übergang vom Elementarbereich in die Schule möglichst „bewegt“ gestaltet werden (vgl. ebd. S. 14).

Sport nimmt in der Bedeutung der Persönlichkeitsentwicklung also einen großen Stellenwert ein, obwohl viele Instanzen keine konkreten Konzepte in die Förderungen legen. Wodurch LehrerInnen, TrainerInnen und pädagogische Fachkräfte viel Freiheit in der Gestaltung und der Umsetzung von sportlichen Aktivitäten haben.

Konkret lässt sich sportliche Aktivität als wichtiges Element der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung festhalten. Positive Aspekte tragen zu einer Stärkung des Selbstkonzeptes bei, wobei Sport nicht automatisch zu mehr Selbstbewusstsein führt.

Je nach Inszenierung der sportlichen Aktivität unter Berücksichtigung verschiedener Faktoren, treten unterschiedliche Wirkungsweisen auf. So führt das selbe Sportangebot zu unterschiedlichsten Erfahrungen der Individuen und kann viele Bereiche des Selbstkonzeptes ansprechen. Beispielsweise wird der soziale Bereich bei Gruppensportarten herausgefordert oder der emotionale Bereich durch Überwinden eines hohen Gegenstandes, kriechen durch eine Höhle oder Balancieren über eine Bank angesprochen. Je nach Inszenierung des Angebotes treten verschiedene Wirkungsweisen auf das Selbstkonzept auf. So können Angebote die den gleichen Ablauf oder die gleichen Übungen beinhalten auf unterschiedliche Aspekte ausgerichtet sein. Werden sozial-kooperative Handlungen durch Hilfe und Unterstützungen (soziales Selbstkonzept) oder wird eher die Angst und der Respekt gegenüber der Aufgabe thematisiert (emotionales Selbstkonzept) (vgl. Conzelmann & Schmidt, 2020, S. 348).

5. Sport und Bewegung als elementarer Teil für die Arbeit in Tageseinrichtungen

Mit der Aufnahme in eine Kita lernt das Kind einen neuen Bildungsort¹⁰ kennen. Mit vielen unterschiedlichen Möglichkeiten bekommt es hier die Chance neue (Um)-Welterfahrungen zu machen (vgl. Schneider, Kopic & Jasmund, 2015, S. 36). Dabei vervollständigen Lernprozesse den Erfahrungsreichtum, indem Erkenntnisse in einem schon bestehenden Ordnungssystem ergänzt und kohärent eingefügt werden (vgl. Kokemohr, 2019, S. 69). Ausgehend von der Annahme, dass Kinder in keiner anderen Lebensphase als in ihren ersten sechs Lebensjahren mit so viel Neugierde und Begeisterung ihre Umwelt untersuchen und entdecken, nimmt die Bedeutung der Bildung in der Kindheit einen hohen Stellenwert ein. Dabei ist Bildung kein „Programm“, das den Kindern aufgelegt wird, um die Kinder fit für die Schule zu machen, sondern entsteht aus intrinsischer Motivation, Eigenaktivität und sozialer Interaktion (vgl. Zimmer, 2014, S. 12-13). Gesellschaftliche Leitziele haben dabei die Intention eines umfassenden Kompetenzerwerbs. Darunter fällt die Entwicklung von Bildungsdimensionen der eigenständigen Handlungskompetenz, einer ausgeprägten

¹⁰ „Bildung ist [...] eine Qualität des Könnens und Wissens, die einen Menschen in die Lage versetzt, seine Erfahrungswelt differenziert zu erleben, sie auf verschiedenste Weisen wahrzunehmen und zu vergegenwärtigen, sie in Vorstellungen zu transformieren, die kulturell geordnet, um- und weitergedacht, gegebenenfalls auch neu gestaltet werden können.“ (Schäfer, 2019, S. 117).

Sozialkompetenz, einer Selbstkompetenz und einer grundlegenden Sach- und Methodenkompetenz (vgl. Schneider, Kopic & Jasmund, 2015, S. 35).

Bewegung ist dabei ein Mittel zum Zweck für das Erschließen und Begreifen der Welt (vgl. Zimmer, 2014, S. 14). Schäfer bezeichnet Bewegung dabei als die elementare Form des Denkens.

In den ersten drei Lebensjahren, in denen das Kind noch kein Sprachverständnis aufgebaut hat, kann es sich nur durch eigene Erfahrungen bilden. Erst mit dem Erlernen und dem Verständigen der Sprache, tritt die Verknüpfung mit der „Bildung aus zweiter Hand“ auf, durch die das Kind lernt, nicht selbst wahrgenommene, sinnlich erlebte Erfahrungen in sein etabliertes Ordnungssystem zu übernehmen.

Daraus resultiert für die pädagogische Arbeit die Wichtigkeit, eine Entwicklung für das Ausbilden einer differenzierten und strukturierten Erfahrungswelt mittels eigener Wahrnehmungen anzustoßen. Ist das geschehen, sind Kinder in der Lage, einen Nutzen aus berichteten Erfahrungen ziehen zu können (vgl. Schäfer, 2005, S. 6-7).

5.1 Entwicklung von Sport- und Bewegungsangeboten

Aufgrund des Drucks, der spätestens seit der Pisa-Studie im Jahr 2000 auf Bildungseinrichtungen liegt, ist klar, dass Frontalunterricht und eine starre Vermittlungskultur überholt und nicht sehr förderlich sind. Die Leistungen der Schüler*innen sind dort und dann am besten, wo ihnen das Lernen Freude bereitet. Um das zu erreichen, ist eine individuelle und innovative Form des Lernens und Lehrens notwendig. Dabei spielt das Einbauen von Bewegung in den Unterricht mittels kleinen Bewegungsspiele eine bedeutende Rolle, um Gelerntes ganzheitlich wahrzunehmen oder durch eine kleine Auflockerung wieder für mehr Konzentration zu sorgen (vgl. Smolka, 2005, S. 3-11). Die Freude am Lernen sollte auch im Kindergarten immer Beachtung finden. Aus diesem Grund sollten Sport- und Bewegungsangebote so gestaltet werden, dass alle die Möglichkeit haben, daran teilzunehmen und so entsprechend ihren Interessen, Freude und Neugierde am Neuen und Unbekannten erhalten. Eigene Stärken und Schwächen können durch Sport- und Bewegung bewusst gemacht werden, wobei die Überschwärmer sich mehr auf ihre Schwächen und die Unterschätzer auf ihre Stärken konzentrieren sollten.

Die pädagogische Fachkraft steht dabei vor der Herausforderung, alle Kinder dort „abzuholen“, wo sie stehen. Das bedeutet, das Selbstkonzept der Kinder zu fördern und ihnen zu einer realistischen Selbsteinschätzung ihrer Kompetenzen zu verhelfen. Dabei ist ein individualisiert angelegtes Angebot, das auf Beobachtungen der Kinder

beruht, die Voraussetzung für eine gesunde, ganzheitliche Förderung aller Kinder (vgl. Schmidt & Conzelmann, 2011, S. 198). Schäfer betont bei der Umsetzung eines Bildungsplanes, der Kinder als kompetente Wesen¹¹ begreift, fünf verschiedene Punkte, die in der Bearbeitung eines konkreten Angebots mit bedacht werden sollten. So sollte ein Bildungsplan sich nicht nur an den gesellschaftlichen Zielen orientieren, sondern muss nach Möglichkeit an den Selbstbildungspotentialen der Kinder ausgerichtet werden. Weiterhin müssen kindliche Situationen ganz dargestellt werden und nicht nur die erbrachten oder nicht erbrachten Leistungen als Einordnung und Orientierung für die weitere pädagogische Arbeit dienen. Im dritten Punkt betont Schäfer die Bedeutung der Selbstbildungsprozesse, die wechselseitige Verständigung und realistische Wirklichkeitswahrnehmungen ermöglichen, vervollständigen und entsprechend weiterentwickeln. Außerdem müssen Möglichkeiten vorhanden sein, Kindern in ihrem individuellen Forschungsdrang zu unterstützen und Raum dafür anzubieten, ohne dass dieser durch Instruktionsverfahren kontrolliert wird. Des Weiteren ist es wichtig, dass zwischen den gesellschaftlichen Ansprüchen gegenüber der Entwicklung von Kindern und den Rechten von Kindern in ihrer Bildung mehr Platz für individuelle Ansprüche zur Verfügung gestellt wird (vgl. Schäfer, 2005, S. 6).

Durch die Entwicklungsforschung wissen wir heute, dass Entwicklungsmerkmale bei Kindern gleichen Alters niemals die gleichen Ausprägungen erfahren. Die Vielfalt dieser Merkmale kommt durch unterschiedliche Eigenschaften und Fähigkeiten der Kinder zustande. Gleichermaßen nehmen die genetischen Anlagen und deren Ausreifung (interindividuelle Variabilität) Einfluss, die durch die jeweilige Umgebung unterschiedlich stark ausgeprägt werden. So muss durch den individuellen Werdegang auch von individuell stark ausgeprägten Fähigkeiten der verschiedenen Bereiche (intraindividuelle Variabilität) ausgegangen werden. Dabei ist zu beachten, dass die Variabilität der einzelnen Bereiche so groß ist, dass gesellschaftliche Normvorstellungen einschränkend wirken können.

So auch Remo Largo der bspw. die Entwicklung des Laufens mittels verschiedener Wege darstellt. Er erklärt bei der Entwicklung des Laufens (Abb. 4), dass das Kind nicht erst robben oder rutschen muss, bevor es zum Stadium des Aufrichtens kommt.

¹¹ Kompetente Kinder gestalten aus der Sicht von Gerd E. Schäfer (2005) ihren Bildungsprozess durch aktive Eigeninitiative und intensiven Austausch mit der sachlichen und sozialen Umwelt (S. 6).

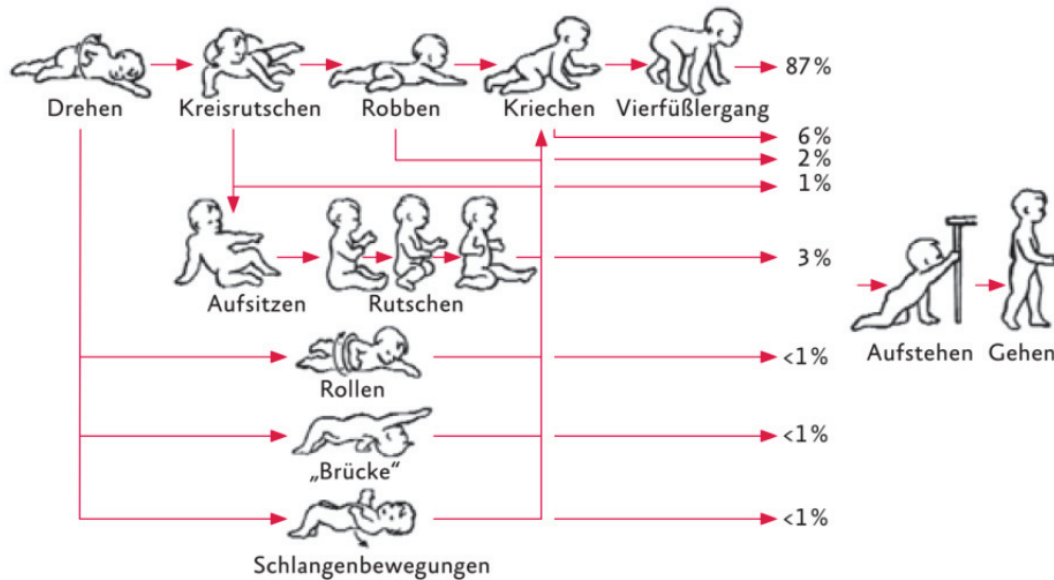


Abb. 4: „Viele Wege führen zum Gehen.“ (vgl. Haug-Schnabel & Bensel, 2004, S.5).

Aktuelle Entwicklungstabellen berücksichtigen dabei mittlerweile inter- und intraindividuelle Variablen und tolerieren dabei persönlichen Abweichungen (vgl. Haug-Schnabel & Bensel, 2004, S.5).

Durch diesen Blick, mit dem PädagogInnen ihre Bewegungsangebote planen sollten, ist es nicht möglich, universelle Bewegungsangebote zu erstellen. Wichtig dabei ist, sich an allgemeinen Kriterien und Fragen zu orientieren. Laut Zimmer richten sich diese nach den Bedürfnissen der Kinder aus. Diese sind die Erweiterung und Unterstützung ihres Spielrepertoires, das Erfahren von Kompetenz und die Weiterentwicklung dieser. In offenen Bewegungsangeboten haben pädagogische Fachkräfte die Chance diese Fragen zu beantworten und ihre Bewegungsangebote zielgerichtet zu planen. Um verschiedene Anregungen für neue Herausforderungen zu bekommen, können pädagogische Ratgeber ein gutes Mittel für neue Ideen darstellen (vgl. Zimmer, 2015, S.27-29). Renate Zimmer hat in ihrem Buch „Sport & Spiel im Kindergarten“ viele Möglichkeiten für die Praxis kategorisiert, die beliebig kombiniert werden können. Ideen für neue Bewegungsmöglichkeiten sind aber nahezu überall zu finden. Bücher, Internet oder Fachzeitschriften, in denen immer wieder neue Möglichkeiten, unter anderem auch oft bezogen auf die entsprechende Jahreszeit, dargestellt werden, ergänzen so das Wissensrepertoire, um Bewegungsangebote immer wieder neu und anregend gestalten zu können.

5.2 Bewegung im Krippenalter

Bewegung und Sport verändern die individuelle Bedeutung während der Entwicklung. Für Kleinkinder im Alter von 0-3 Jahren ist Bewegung keine bewusst ausgewählte Form der motorischen Entwicklung, sondern macht vorwiegend Spaß und entwickelt sich aus der intrinsischen Motivation von ganz alleine. Die Rolle, die Eltern, Erziehungsberechtigten, pädagogische Fachkräfte oder andere begleitende Erwachsene dabei einnehmen, sollte vorwiegend unterstützend stattfinden, um die Freude an Bewegung zu erhalten. Bewegungsabläufe können dabei vielfältig in den Alltag mit eingebaut werden. Außerdem ist es sinnvoll Räume mit vielen Möglichkeiten zu schaffen, um einen sicheren Platz zum Ausprobieren und Erleben unterschiedlicher Bewegungserfahrungen herzustellen. Dabei sollten die begleitenden Personen nicht in die gewählten Aktivitäten eingreifen, solange keine konkrete Gefahr droht, um den Kindern die Möglichkeit zu geben, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen .

Der individuelle Blick auf die einzelnen Kinder ist allerdings auch dabei nötig. Wer schon mit 11 Monaten frei gehen kann, sollte andere Möglichkeiten vorfinden, als ein Kind, das erst mit 16 Monaten laufen lernt. Wichtig ist, das „eigene Tempo“ zu beachten, damit sich ein flüssiger und sicherer Ablauf entwickeln kann (vgl. Koletzko et al., 2013, S. 1196).

Auch Renate Zimmer betont die Bedeutung der Beschaffenheit der Umwelt, die die Kinder zu selbstständigem Handeln und aktivem Experimentieren herausfordern und animieren soll. Dabei müssen Aufgaben und Übungen auf die bisherigen Erfahrungen und Erlebnisse abgestimmt werden, um stetig das Interesse und die Freude der Kinder zu erhalten (vgl. Zimmer, 2014, S. 60). Vor allem bei Fragen der Bewegungsförderung im Krippenalter bezieht sich Zimmer auf die Kinderärztin Emmi Pikler. Diese lehnt das Eingreifen und gezielte Fördern von Krippenkindern entschieden ab und betont dabei die Bedeutung des zur Verfügung stehenden Raumes, um genügend Erfahrungen zu ermöglichen. Durch ihre Beobachtungen konnte sie feststellen, dass, solange genug anregende Spielzeuge und Geräte zur Verfügung stehen, Krippen Kinder problemlos alle Anforderungen und altersentsprechenden Bewegungen erwarben.

In der Krippe kann die Raumgestaltung entsprechend mehr auf die Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet sein, als meist in der eigenen Wohnung der Familie.

Viel Platz ist durch die meist am Boden stattfindende Bewegung bei Krippenkindern eine wichtige Voraussetzung.

Dabei können verschiedene Bodenbeläge zu sensorischen Erfahrungen animieren. Durch Teppich, Kork, Holz, Fliesen oder verschiedene Kunststoffbeläge können Kinder so ihren Erfahrungsschatz automatisch erweitern. Autos, Trecker und Dreiräder sind auf Freiflächen im Außenbereich sinnvoll sowie verschiedene Klettermöglichkeiten, als auch ausreichend Sandspielzeug für den entsprechenden Sandkasten. Konkrete Bewegungsangebote sollten im Krippenalter möglichst offen¹² gestaltet werden. Dabei sind Fingerspiele, Singspiele oder freies Bewegen zu Musik sinnvolle Elemente, die in die Bewegungspädagogik mit integriert werden sollten (vgl. ebd. S. 142-144).

5.3 Bewegung im Kindergartenalter

Nachdem das Kind die motorischen Grundformen erlernt hat, erweitert sich sein Bewegungsradius sehr schnell. Bewegungen werden unterschiedlich ausprobiert und neue dazugelernt. Laufen wird mit großen und kleinen Schritten ausprobiert, ergänzt durch verschiedene Dreh- und Beugemöglichkeiten und so nach und nach der Gangart von älteren Kindern bzw. Erwachsenen angepasst. Die Voraussetzung der Abwandlungen (adaptive Variabilität) ist die vorherige Automatisierung der Grundbewegung. Durch die Freude der eigenen Kreativität wird der Vorgang immer wiederholt, um ihn stetig zu verbessern. So werden die Bewegungen flüssiger und komplexer und entwickeln sich zu einem vollständigen Bewegungskatalog, auf den das Kind zurückgreifen kann (vgl. Haug-Schnabel & Bense, 2004, S. 38).

In Tageseinrichtungen sind diese Prozesse durch Erweiterungen der Möglichkeiten zu unterstützen. Zusätzlich zu den vorwiegend auf dem Boden zu findenden taktilen Materialien, können jetzt beispielsweise Matratzen oder Schaumstoffteile zum Springen oder Rutschen interessant sein sowie Bretter zum Rutschen, Bänke zum Balancieren oder Seile zum Klettern.

Haushaltsgegenstände wie Schachteln, Kartons oder Töpfe können zum Bauen und Konstruieren, aber auch für Geräusch- und Klangexperimente genutzt werden (vgl. Zimmer, 2014, S. 130).

¹² Offene Bewegungsangebote sind Angebote, die geplant und vorbereitet sind (Bewegungsbaustellen oder Bewegungslandschaften) bei denen das Material und die Geräte zur Verfügung gestellt werden, aber von den Kindern entsprechend ihren Interessen wahrgenommen werden können und die pädagogische Fachkraft eine begleitende, möglicherweise unterstützende Rolle einnimmt (vgl. Zimmer, 2014, S. 153).

Bewegungsangebote können zusätzlich zu offenen Bewegungslandschaften auch durch geschlossene Bewegungsangebote¹³ ergänzt werden. Eine genaue Planung ist dabei eine Voraussetzung für eine gelungene Durchführung. Auf die Gruppe abgestimmte Aktivitäten und Stationen sollten im Vorhinein kindgerecht erklärt werden. Die Aufmerksamkeit der Kinder sollte auf die vorliegenden Aufgaben gelenkt werden, dabei kann das Vormachen oder die Visualisierung auf Schildern die Handlungsweise vereinfachen. In der ersten Phase des Ausprobierens sollte die begleitende Fachkraft eine unterstützende Rolle einnehmen. Dabei ist ein positives Lernklima und eine positive Verstärkung der Aktivität der Kinder durch Lob, Ermutigung oder Ansporn ein probates Mittel der Motivationsförderung (vgl. Erhorn, 2016, S. 148-149).

Bei Bewegungsangeboten in einer altersgemischten Gruppe ist die unterschiedliche Reife der Kinder eine Chance für alle, voneinander zu profitieren. Durch die Veränderung der Gesellschaft kommt es nur noch selten zu dem gemeinsamen Spielen unterschiedlicher Altersgruppen. Deswegen vermitteln diese Zusammenstellungen wichtige Erfahrungswerte. Krippenkinder können von den Größeren lernen und sich Bewegungsabläufe abgucken, imitieren und anderes soziales Verhalten beobachten, wobei die größeren Kinder Verantwortung gegenüber den Kleineren übernehmen. Sie können Hilfestellung leisten, Übungen erklären oder koordinierende Rollen einnehmen. Durch diese Positionen werden sie sich ihrer eigenen Fähig- und Fertigkeiten eher bewusst, steigern ihr Selbstwertgefühl und lernen so auf natürliche Weise miteinander umzugehen. Weiterhin wird Konkurrenzverhalten und Aggressionen durch eine größere Altersmischung vorgebeugt, da ältere Kinder oft durch Führungsrollen unterschiedlichen Positionen einnehmen. Um generell bedürfnisorientierte Angebote zu gewährleisten, ist eine Abwechslung zwischen homo- und heterogenen Gruppen zu empfehlen (vgl. Zimmer, 2014, S. 149-150).

¹³ Bei geschlossenen Bewegungsangeboten sind die auszuführenden Bewegungen vorgegeben. Dabei handelt es sich bspw. um sportive Angebote oder Bewegungsspiele, die ein klares Ziel verfolgen. Die Selbstständigkeit der Kinder ist dadurch eingeschränkt, sollte aber für die Zukunft den Handlungsspielraum erweitern (vgl. Erhorn, 2016, S. 147).

5.4 Die Rolle der pädagogischen Fachkraft

Bei der Planung von Bewegungsangeboten muss die pädagogische Fachkraft sich verschiedene Fragen stellen, um die Kinder in ihren Bedürfnissen wahrzunehmen und diese zu befriedigen. Aufbauend auf die aktuelle Situation der Gruppe können so leichter Angebote gestaltet und geplant werden, die ihren Kompetenzen entsprechen. Laut Zimmer sind die Ziele von Bewegungserziehung in drei Kompetenzen unterteilt. Das Kind muss sich mit sich selbst (Selbstkompetenz), mit seinen Mitmenschen (Sozialkompetenz) und der räumlichen und materiellen Umgebung (Sachkompetenz) auseinandersetzen (vgl. Zimmer, 2014, S. 164). Heinrich Roth benennt diese Kompetenzen als Grundvoraussetzungen der Handlungsfähigkeit und nicht alleinige Ziele der Bewegungserziehung. Es sind allgemein pädagogische Ziele, die auch einen elementaren Lernprozess in der Schule einnehmen (vgl. Roth, 1971, S. 448). Dabei differenziert er im Bereich der zu erwerbenden Ziele in der Bewegungserziehung. Nach Roth ist dem Bedürfnis der Bewegungsbefriedigung mittels entsprechenden Angeboten der Kinder nachzukommen, damit diese ihren Körper und ihre Person kennenlernen. Sie sollen zu einer Auseinandersetzung mit ihrer räumlichen und dinglichen Umwelt herausgefordert werden um motorische Fähig- und Fertigkeiten zu erweitern und zu stärken. Gemeinsames Spiel mit Kindern unterschiedlicher Stärken und Schwächen gibt diesen die Chance differenzieren zu lernen. Situationen sollten die Möglichkeiten beinhalten, die Bewegungsfreude und Neugierde der Kinder zu unterstützen, um so eine ganzheitliche Aneignung der Welt zu ermöglichen. Die Kinder sollten Vertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten bekommen und ein realistisches Selbstkonzept entwickeln (vgl. Zimmer, 2014, S. 165).

Bei einer Entwicklung eines Angebots muss sich die pädagogische Fachkraft nicht nur die Ziele des Angebots vor Augen halten, sondern auch immer die Bedingungen und Voraussetzungen überprüfen. Dabei sollten verschiedene Faktoren berücksichtigt werden. Zum einen geben das Alter und das Geschlecht eine grobe Orientierung. Von besonderem Interesse sind des Weiteren der Entwicklungsstand der Kinder, die Kognition und soziale Umgangsweisen, aber auch Besonderheiten bezüglich des Bewegungsapparates. Außerdem ist die grundsätzliche Einstellung gegenüber der Bewegung bzw. speziellen Bewegungsformen zu beachten. Die Einstellung gegenüber Neuem und Unbekanntem sollte eingeschätzt und gegeneinander abgewogen sowie das bisherige Können- und Leistungsniveau in die Angebote mit integriert werden.

Neben diesen Faktoren sind auch die Rahmenbedingungen (geeigneter Raum, geeignete Geräte und Materialien, ausreichend Zeit, Integration eines speziellen Konzeptes) ein elementares Merkmal für die Durchführung eines Bewegungsangebotes (vgl. Erhorn, 2016, S. 150). Zimmer benennt dabei sieben didaktische Merkmale als Grundvoraussetzung der Gestaltung.

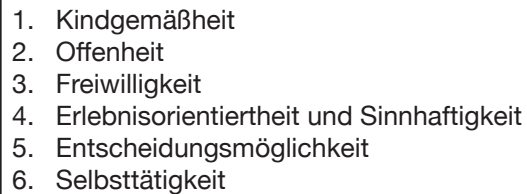
- 
1. Kindgemäßheit
 2. Offenheit
 3. Freiwilligkeit
 4. Erlebnisorientiertheit und Sinnhaftigkeit
 5. Entscheidungsmöglichkeit
 6. Selbsttätigkeit

Abb. 5: „Didaktische Prinzipien der Bewegungserziehung“ (Zimmer, 2014, S. 165) (eigene Formatierung der Darstellung durch den Autor der vorliegenden Arbeit).

Durch die Beachtung dieser Faktoren wird die pädagogische Fachkraft befähigt, Angebote passend auf die Gruppe der Kinder zu gestalten. Durch dem Angebot vorangehende Beziehungsarbeit sind Einschätzungen der entsprechenden Voraussetzungen leicht möglich und erleichtern somit wiederum die Gestaltung.

6. Schlussbetrachtung

Bewegung ist eine grundlegende Kompetenz, mit der sich Menschen ihr eigenes Selbstbild, das soziale Umfeld und ihre Vorstellung von Eigenschaften der Dinge erschaffen, untersuchen und erweitern. Durch Bewegung werden wir, unter anderem, zu dem, was wir sind. Die Möglichkeiten der Exploration werden durch Bewegungen ermöglicht und geben uns die nötigen Voraussetzungen, um uns ganz nach unseren individuellen Bedürfnissen zu entwickeln. Durch Bewegung beeinflussen wir selber unseren Lebensstil. Von klein auf lernen wir so unsere Selbstwirksamkeit kennen und können uns durch unterschiedlichste Erfahrungen eine eigene Lebensrealität erschaffen. Wir knüpfen soziale Kontakte über diverse gelernte Formen der Bewegung. Wir lernen den Umgang in einer Gruppe, ein angemessenes Verhalten bei Problemen und das Entwickeln von Lösungsmöglichkeiten. So wird die nonverbale Kommunikation durch Bewegung ausgedrückt, diese unterstützt aber auch die verbale Kommunikation, indem beispielsweise Absprachen und Regeln bestimmt werden müssen. Bewegung verbindet viele Elemente so miteinander, dass ein ganzheitlicher Entwicklungsprozess nur ermöglicht wird, wenn Kinder von der Geburt an die Möglichkeiten bekommen, sich ganz nach ihren Interessen, ausreichend zu bewegen.

Nur durch ein ausreichend entwickeltes Selbstkonzept, in dem Kinder genug Handlungseigenschaften aktiv ausbilden und eigene Interessen kennenlernen konnten, sind sie in der Lage schwierige Lebenssituationen gesund zu überstehen. Dabei ist die soziale Sicherheit ein maßgeblicher Faktor. Ein sicherer Rückzugsort (Zuhause) erlaubt Kindern, Fehler zu machen, Verhaltensweisen auszuprobieren und die (eigenen) Grenzen zu erproben.

Bewegung nimmt so einen viel bedeutenderen Stellenwert ein als nur die körperliche Fitness. Sie ist die Basis für ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein und gibt dem Menschen die Möglichkeit, sich in der Welt zurechtzufinden. Durch die technische Entwicklung, als auch durch die Motorisierung und Urbanisierung der Städte gibt es allerdings immer weniger Möglichkeiten für Kinder, ihren individuellen Bedürfnissen nachzukommen und wichtige Erfahrungen zu machen. Um diesem Phänomen zu begegnen, stehen Einrichtungen wie Kitas in der Pflicht, ihre Pädagogik auf aktuelle gesellschaftliche Probleme auszurichten und den Kindern mit einem entsprechenden Konzept Möglichkeiten zu bieten, die versäumten Erfahrungen nachzuholen. Dabei sind sich Institutionen einig, dass Bewegung einen wichtigen Schwerpunkt in Konzepten der kindlichen Förderung einnehmen muss, tun sich allerdings bei dem Konkretisieren, wie diese genau auszusehen hat, sehr schwer. Die pädagogischen Fachkräfte haben so viel Freiraum bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten, müssen allerdings auch Eigeninitiative zeigen, um diese fachlich begründet ausführen zu können. Leider fällt diese all zu oft weg, da der Wille nach fachlicher Weiterbildung fehlt, das Reflexionsvermögen der eigenen Tätigkeit abnimmt oder die Situation, aufgrund fehlendes Personals, keine individuelle Förderung zulassen.

Die Frage nach Sport oder Bewegung ist für Kinder meist hinfällig. Erwachsene sind schnell dabei zu kategorisieren, dass Sport eine Wettkampfstruktur mit unterschiedlichen Ergebnissen hervorbringen muss. Für Kinder stellen Sport und Bewegung allerdings keine Unterschiede dar und sind stets mit Spielen verknüpft. Sport als Kategorie macht dennoch Sinn, um in der Forschung genauer auf Probleme, Lösungsvorschläge und Förderungsmöglichkeiten einzugehen.

Die vorliegende Arbeit konnte so die Frage, inwiefern Sport und Bewegung in Tageseinrichtungen die kindliche Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst, verschiedene Handlungsansätze bieten und lässt die Schlussfolgerung zu, dass Kinder in unserer heutigen Welt vor einer großen Herausforderung stehen, damit sie ihren Explorationsdrang vollends ausleben können. Kommt es dabei zu Einschränkungen, sind Kitas oder andere Tageseinrichtungen in der Pflicht, eine

präventive Arbeit zu leisten. Kommt es zu einer Vernachlässigung des Kindes, können plötzlich motorische Probleme auftreten und diese führen schnell zu einem negativem Selbstkonzept, was wiederum physische und psychische Probleme herbeiführen, die möglicherweise das ganze Leben beeinflussen können.

Bewegung bereitet mir selbst sehr viel Spaß. An jeder Art von Toben, Raufen, Laufen, Klettern etc. kann ich gefallen finden und ich freue mich, in meiner pädagogischen Arbeit immer Bewegungsangebote für Kinder zu gestalten. Einerseits ist es spannend zu beobachten, wie die Kinder ausprobieren, imitieren und explorieren, andererseits ist die Entspannung und die Konzentrationsfähigkeit, nachdem Kinder die Möglichkeit hatten zu toben, immer wieder erstaunlich. Viel ausgeglichener verfolgen sie Geschichten beim Vorlesen oder vertiefen sich in andere Übungen. Durch meine Erfahrungen und die Beschäftigung mit den wissenschaftlichen Befunden, konnte ich mein Bewusstsein für die Bedeutung der Bewegung auf ein neues Niveau bringen. Ich werde versuchen, meine Kita mehr für dieses Thema zu sensibilisieren und hoffe, dass wir so unser pädagogisches Konzept erweitern können.

7. Weiterer Ausblick

In der vorliegenden Arbeit wurde die Bedeutung von Sport und Bewegung für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder herausgearbeitet. Anschließend an diese Frage wären interessante Forschungsthemen, wie die Entwicklung von Kindern mit Beeinträchtigungen aussehen kann. Wie gestalten sich Konzepte, die Kindern im Rollstuhl eine gute Entwicklung bieten wollen? Wird Bewegung anders ausgelebt oder wird versucht, einen Ausgleich zu finden?

Des Weiteren wären neurologische Untersuchungen von Interesse. Inwiefern beeinflussen Sport und Bewegung den Hormonhaushalt von Kindern? Können dadurch therapeutische Ansätze entwickelt oder Vorhersagen für die Zukunft des betreffenden Kindes getroffen werden?

Viele weitere Bereiche wären in dem Zusammenhang interessant zu untersuchen, um die Bedeutung hervorzuheben, als auch, um Fördermaßnahmen besser aufeinander abstimmen zu können.

Literaturverzeichnis

Asendorpf, J.B. (2011) Persönlichkeitspsychologie - für Bachelor. 2. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin.

Asendorpf, J.B. (2007) Psychologie der Persönlichkeit. 4. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin.

Arnold, D. (2010) Bewegung macht Kinder schlau. Pädiatrie & Pädologie. 45(3), S.14-18.

Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung (2020) Pressemappe. Vierter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Gesundheit, Leistung und Gesellschaft. https://www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Aktuelles/Meldungen_und_Pressemitteilungen/PDFs_Pressemitteilungen/Kinder_Jugendsportbericht_2020.pdf [23.11.2020]

Bös, K. & Ulmer, J. (2003) Motorische Entwicklung im Kindesalter. Monatsschrift Kinderheilkunde 151(1), S.14-21.

Conzelmann, A. & Schmidt, M. (2020) Persönlichkeitsentwicklung durch Sport. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.) Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung (S. 338-351). Berlin: Springer.

Conzelmann, A. & Schmidt, M. (2011) Selbstkonzeptförderung im Sportunterricht. Eine psychologische Betrachtung einer pädagogischen Zielperspektive. German Journal of Sport Science. 41(3), S. 190-201.

Countrysmeters (2020) Weltbevölkerung. <https://countrysmeters.info/de> [23.11.2020].

Deutscher Bundestag (2019) 14. Sportbericht der Bundesregierung. <http://dip21.bundestag.de/dip21/btd/19/091/1909150.pdf> [16.11.2020].

Deutscher Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), Deutscher Sportlehrerverband (DSLVB), Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB) & Fakultätentag Sportwissenschaft (2009) Memorandum zum Schulsport. <https://www.google.com/>

url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwicvOKBjf3tAhUN-qQKHSZ0AigQFjAAegQIARAC&url=https%3A%2F%2Fwww.sportwissenschaft.de%2Ffileadmin%2Fpdf%2Fdownload%2FMemorandum_Schulsport_Druck.pdf&usg=AOvVaw0xRPgBo5xZd_mZxl6xCwUn [19.11.2020].

Erhorn, J., Schwier, J. & Hampel, P. (2016) Bewegung und Gesundheit in der Kita. Analysen und Konzepte für die Praxis. Bielefeld: transcript.

European Commission (2020) Sport in the EU. https://ec.europa.eu/sport/node_en [14.11.2020].

Freund, A.M. (2003) Die Rolle von Zielen für die Entwicklung. Psychologische Rundschau. 54(4), S. 233-242.

Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönna-Böse, M. (2011) Resilienz. 2. Auflage. München Basel: Ernst Reinhardt.

Fünten, K., Faude, O., Skorski, S. & Meyer, T. (2013) Sportmedizin. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.) Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium (S. 172-210). Berlin Heidelberg: Springer Spektrum.

Geukes, K., Hanrahan, S.j. & Back, M. D. (2020) Person, Situation und Person-Situation-Interaktion im Sport. In J. Schüller, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.) Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung (S. 310-335). Berlin: Springer.

Graf, C. (2017) Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität im Kindes- und Erwachsenenalter. In W. Banzer (Hrsg.) Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin (S.61-65). Berlin Heidelberg: Springer.

Grupe, O. (1982) Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Grundthemen der Sportanthropologie. Schorndorf: Hofmann.

Haber, P. (2018) Leitfaden zur medizinischen Trainingsberatung. Rehabilitation bis Leistungssport. 4. Auflage. Berlin: Springer.

Haug-Schnabel, G. & Bensel, J. (2004) Grundlegende Aspekte von Entwicklung. Wissen kompakt/spezial. Vom Säugling zum Schulkind - Entwicklungspsychologische Grundlagen (S. 3-9). Freiburg im Breisgau: Herder.

Hengst, H. (2014) Kinderwelten im Wandel. In A. Tillmann, S. Fleischer & K.-U. Hugger (Hrsg.) Handbuch Kinder und Medien (S. 17-30). Wiesbaden: Springer VS.

Hossner, E.-J., Müller, H. & Voelcker-Rehage, C. (2013) Koordination sportlicher Bewegung - Sportmotorik. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.) Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium (S. 213-266). Berlin Heidelberg: Springer Spektrum.

Kempf, H.D. & Fischer, J.F. (2004) Rückenschule für Kinder. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.

Keyßner, J. (2014) Bewegung als Medium der Identitätsbildung. In J. Hagedörn (Hrsg.) Jugend, Schule und Identität. Selbstwerdung und Identitätskonstruktion im Kontext Schule (S. 533-550). Wiesbaden: Springer VS.

Kokemohr, R. (2019) Bildungsprozesse in früher Kindheit? In G. E. Schäfer, R. Dreyer, M. Kleinow & J.M. Erber-Schopp (Hrsg.) Bildung in der frühen Kindheit. Bildungsphilosophische, kognitionswissenschaftliche, sozial- und kulturwissenschaftliche Zugänge (S. 65-83). Wiesbaden: Springer VS.

Koletzko, B., Armbruster, M., Bauer, C.-P., Bös, K., Cierpka, M., Cremer, M., Dieminger, B., Flothkötter, M., Graf, C., Heindl, I., Hellmers, C., Kersting, M., Krawinkel, M., Plöger, A., Przyrembel, H., Reichert-Garschhammer, E., Schäfer, T., Wahn, U., Vetter, K., Wabitsch, M., Weißenborn, A. & Wiegand, S. (2013) Ernährung und Bewegung im Kleinkindalter. Monatsschrift Kinderheilkunde. 161(12), S. 1187-1200.

Krüger, M., Emrich, E., Meier, H. E. & Daumann, F. (2013) Bewegung, Spiel und Sport in Kultur und Gesellschaft - Sozialwissenschaften des Sports. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.) Sport. Das Lehrbuch für das Sportstudium (S. 339-392). Berlin Heidelberg: Springer Spektrum.

Kutik, C. (2009) Entscheidende Kinderjahre. Ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7. 4. Auflage. Stuttgart: Freies Geistesleben.

Lohaus, A. & Vierhaus, M. (2013) Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. 2. Auflage. Berlin Heidelberg: Springer.

Lohmann, C. (2017) Babys in Bewegung. Mit allen Sinnen. 4. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer.

Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg, Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Sport Berlin & Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern (o.A.) Rahmenplan. Grundschule. Sport.

Mogel, H. (2008) Psychologie des Kinderspiels. Von den frühesten Spielen bis zum Computerspiel. 3. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin.

Möller, J. & Trautwein, U. (2009) Selbstkonzept. In E. Wild & J. Möller (Hrsg.) Pädagogische Psychologie (S. 180-202). Heidelberg: Springer Medizin.

Neuber, Nils. (2020) Fachdidaktische Konzepte Sport. Zielgruppen und Voraussetzungen. Wiesbaden: Springer VS.

Pfeffer, I. (2020) Körperliche Aktivität über die Lebensspanne - Persönlichkeit und körperliche Aktivität. In J. Schüller, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.) Sportpsychologie. Grundlagen und Anwendung (S. 356-376). Berlin: Springer.

Pritz, A. (2008) Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus. In Einhundert Meisterwerke der Psychotherapie. Ein Literaturführer (S. 58-59). Wien: Springer.

Quenzel, G. (2010) Das Konzept der Entwicklungsaufgaben zur Erklärung von Bildungsmisserfolg. In G. Quenzel & K. Hurrelmann (Hrsg.) Bildungsverlierer. Neue Ungleichheiten (S. 123-136). Wiesbaden: Springer VS.

Rauh, H., Dillmann, S., Müller, B. & Ziegenhain, U. (1995) Anfänge der Persönlichkeitsentwicklung in der frühen Kindheit. In A. Kruse & R. Schmitz-Scherzer (Hrsg.) Psychologie der Lebensalter (S. 107-122). Darmstadt: Dietrich Steinkopff.

Rosenhagen, A. (2017) Bewegung und Gesundheit im Kindesalter. In W. Banzer (Hrsg.) Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin (S. 123-135). Berlin Heidelberg: Springer.

Roth, H. (1971) Pädagogische Anthropologie. Bd. 2. Entwicklung und Erziehung. Hannover: Schroedel.

Schäfer, G.E. (2005) Bildungsprozesse in der frühen Kindheit. Sozial Extra 29(1), S. 6-11.

Schäfer, G.E. (2019) Kognitionswissenschaftliche Aspekte von Bildung. In G. E. Schäfer, R. Dreyer, M. Kleinow & J.M. Erber-Schopp (Hrsg.) Bildung in der frühen Kindheit. Bildungsphilosophische, kognitionswissenschaftliche, sozial- und kulturwissenschaftliche Zugänge (S. 99-122). Wiesbaden: Springer VS.

Schneider, J., Kopic, J. & Jasmund, C. (2015) Qualifikationsprofil „Bewegung in der frühen Kindheit“. Was frühpädagogische Fachkräfte wissen, können und tun sollten. Wiesbaden: Springer VS.

Smoilka, D. (2005) Die PISA-Studie: Konsequenzen und Empfehlungen für Bildungspolitik und Schulpraxis. Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ). 52 (41), S. 3 - 11.

Spitzer, M. & Herschkowitz, N. (2019) Wie Kinder denken Lernen. Die kognitive Entwicklung vom 1. bis 12. Lebensjahr. München: mvg.

Thiel, C., Bernadi, A. & Hübscher, M. (2017) Körperliches Training in Prävention und Therapie - Gestaltung und Effekte. In W. Banzer (Hrsg.) Körperliche Aktivität und Gesundheit. Präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin (S. 18-55). Berlin Heidelberg: Springer.

Zimmer, R. (2015) Sport und Spiel im Kindergarten. 6. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer.

Zimmer, R. (2014). Handbuch Bewegungserziehung. Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis. 26. Gesamtauflage. Freiburg im Breisgau: Herder GmbH.

Zimmer, R. (2005) Bewegung und Sprache. Verknüpfung des Entwicklungs- und Bildungsbereichs Bewegung mit der sprachlichen Förderung in Kindertagesstätten. Deutsches Jugendinstitut: DJI. https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/384_Expertise_Bewegung_Zimmer.pdf [12.11.2020]

Zinnecker, J. (2001). Stadtkids. Kinderleben zwischen Straße und Schule. Weinheim und München: Juventa.

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe. Textpassagen, die wörtlich oder dem Sinn nach auf Publikationen oder Vorträgen anderer Autoren beruhen, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Ort, Datum Greifswald, 18.01.2021

Felix Goldmann_