

Liegestütz und Segelfliegen Die Kindersportschule des TuSpo Nürnberg



Die Minis sind los! Sechzehn Waggerle zwischen zwei und fünf Jahren rennen in der Tuspo-Turnhalle im Kreis, robben bäuchlings auf einer Bank, erobern einen Kasten im Sprung, hüpfen herunter, schlängeln sich zwischen Hütchen durch und hüpfen von einem Ring auf dem Boden zum nächsten. Der Betrachter erblickt darin den Kreislauf der Karriere: Kriechen, stürmen, auf die Nase fallen, hindurchlavieren und mühsam von Rang zu Rang hüpfen – bis man nur noch kriechen kann.

Doch nein, hier gilt es dem Sport und der Gesundheit. «Mens sana in corpore sano», sagten unsere Großeltern, heute heißt das «Freude an der Bewegung». Noch eine Runde Auslauf durch die Halle. Die zweijährige Anna bleibt vor dem Buffet für die Erwachsenen stehen; schon scheucht ihre Oma sie weiter auf dem Gesundheitsparcours.

«Kiss» heißt nicht nur eine amerikanische Monsterrock-Gruppe (Knights in Service of Satan), sondern steht hier als Abkürzung für «Kindersportschule». Das Konzept hatte der Schwäbische Turnerbund 1988 vorgemacht, der Tuspo Nürnberg übernahm das Kiss-Konzept vor genau einem Jahr. Heute wuseln 85 Kinder vom Kindergarten bis zu den ersten Grundschulklassen ein- bis zweimal pro Woche für je zwei Stunden in der Tuspo-Turnhalle in Loher Moos.

Grund für das Engagement sind alarmierende Zahlen: «50 Prozent der Erstklässler sind übergewichtig», rechnet Sportbürgermeister Horst Förther vor, «und fünf Prozent leiden unter Adipositas», also unter Fettsucht.

Es ist eine Sache, auf Kommando herumzurennen; eine ganz andere Sache ist es für die Waggerle, stillzusitzen und Festrednern zuzuhören. Deshalb wuseln die Kinder schon wieder herum und setzen das, was die Erwachsenen einfordern, lautstark in die Tat um: Spiel, Spaß und Bewegung.

Damit das Ganze aber doch in geordneten Bahnen verläuft, sorgt Diplom-Sportwissenschaftler Henning Braunsdorf für Anleitung und Kontrolle. Als da wären Liegestütz und Segelfliegen. Segelfliegen geht so: Man legt sich bäuchlings auf den Boden, streckt die Arme aus und kippelt ein wenig herum. Ein Bub weiß, was zum Segelflieger gehört: nämlich ein Pilot. Drum mimt er den Piloten und setzt sich einfach auf den Rücken eines «Flugzeugs».

So viel Sport fordert den ganzen Mann: Clara (4) und Emely (5) helfen mühsam ihrem Sportlehrer auf die Beine. «Von unseren 85 Kindern ist keines übergewichtig oder haltungsgeschädigt», beruhigt Henning Braunsdorf, «und mit dem Sport haben sie die besten Chancen, gesund zu bleiben.» Tatsächlich beginnt die Gefahr des Übergewichts und der Haltungsschäden mit dem Schulalter. «Mangelnde Bewegung ist die Ursache», erkennt Braunsdorf. «Zu viel Fernsehen, zu viel Computerspiele und zu viel Autofahrten statt Laufen oder Radfahren. Die Eltern haben immer weniger

Zeit für ihre Kinder und setzen diese vor den Fernseher. Das führt zu einer wenig ausgeprägten Muskulatur, und diese wiederum zu Hohlkreuz oder verschobener Wirbelsäule.»

Nun wachsen Kinder nicht linear, sondern in Schüben. Mal wirken Kinder ein wenig moppelig, dann strecken sie sich binnen weniger Wochen, dannein wenig moppelig, dann strecken sie sich binnen weniger Wochen, dann legen sie wieder zu . . . Wie unterscheidet man eine Moppelphase von Übergewicht? «Durch den Body-Mass-Index», erklärt Henning Braunsdorf. «Der BMI ist der Quotient aus Körpergewicht, geteilt durch Körpergröße hoch zwei. Bei Erwachsenen ist ein Wert von 20 bis 25 normal, 25 bis 30 gilt als übergewichtig, und jenseits der 30 herrscht Adipositas. Bei Kindern gelten etwas andere Werte.»

Der Tuspo Nürnberg ist einer von nur drei Turnvereinen im Großraum, der Kiss anbietet; bayernweit sind es 20, davon konzentrieren sich elf in und um München. «Viele Vereine zeigen sich da ängstlich», klagt die Kiss-Beauftragte Birgit Dethlefsen, «denn für Kiss müssen sie einen hochqualifizierten Sportlehrer beschäftigen. Ein Ehrenamtlicher reicht als Kindertrainer nicht aus.»

Noch ein Foto mit dem Bürgermeister, dem Vorstand, dem Trainer und allen Kindern. Soraya (4) wird der Trubel zuviel. Trost findet sie in den Armen ihrer Mama. Aber nach nur zehn Sekunden stürzt sie sich wieder ins Getümmel. Zum Schluss gibt es Brezeln und Negerküsse für die Kleinen. Die verbrannten Kalorien müssen ja wieder aufgeholt werden.

Anmeldung bei Henning Braunsdorf unter 5 21 65 54. Internet: kiss.tuspo-nuernberg.de

Reinhard Kalb

NZ 15.10.09