



d' Region 17.06.08

Schon die vier- und fünfjährigen Kinder lassen sich in den wöchentlichen Turnstunden von der Bewegung begeistern

Im Kid-Gym steht Freude statt Drill im Vordergrund

Der Geruch abgestandener Luft erinnert an die eigene Schulzeit. In der Utzenstorfer Emmenhalle wird offenbar geschwitzt wie immer. Doch etwas ist anders: 13 kleine Knirpse verlieren sich fast in der grossen Halle. Es ist keine Schulklasse, sondern es sind vier- bis fünfjährige Kinder, die sich jeden Mittwochmorgen zum Kid-Gym-Turnen treffen. Seit gut fünf Jahren bietet der Turnverein «Gym Center Emme» Kurse für die Kleinsten und kämpft damit erfolgreich auch gegen Übergewicht. «Mein Kind war bisher eher bewegungsfaul und deshalb war es mir wichtig, sie mehr Bewegung erleben zu lassen», sagt Anita Blaser aus Fraubrunnen. Ihre vierjährige Tochter Tabea ist noch nicht so lange dabei, freut sich aber jedes Mal sehr auf die Turnstunde.

Spielerischer Sporteinstieg

Beim Begrüssungsritual, dem «Einstehen», wird jedes Kind einzeln von den drei Leiterinnen Karin Siegenthaler, Gaby Wülser und Nicole Bill mit Vornamen willkommen geheissen. Die etwas älteren Kinder, die schon länger dabei sind, werden von den kleineren Neulingen getrennt. Hintergrundmusik ertönt aus den Lautsprechern, die Kinder rennen Karin Siegenthaler zum Aufwärmen nach, durchqueren die ganze Halle und überwinden dabei leichte Hindernisse.

«Mir ist es sehr wichtig, dass die Kinder bei allem, was sie tun, auch Freude haben. Unsere Trainingsmethoden sind nicht auf Drill aufgebaut, sondern schonend. Wir arbeiten eng mit unserem Physiotherapeuten zusammen», betont die Leiterin aus Utzenstorf. Sie finde es wichtig, dass die Eltern die Freude am Sport in ihren Kindern erwecken und versuchen, diese beizubehalten.

Klettern, hüpfen und Purzelbäume

Nachdem alle Kinder aufgewärmt sind, wird das Klettern an der Sprossenwand, Balancieren auf dem Schwebebalken, Purzelbäume schlagen und zweibeiniges Hüpfen geübt. Gerät ein Kind mal aus dem Gleichgewicht, ist sofort eine Leiterin zur Stelle.

Im zweiten Teil der Turnstunde findet eine Stafette statt. Auch hier geht es um spielerische Bewegung, und auch ohne zu rennen, verrät die Gesichtsfarbe der kleinen «Turner/innen» gesunde Anstrengung. Gegen Ende der Stunde wartet auf die Kleinen der Höhepunkt: die

Luftsprünge auf dem grossen Trampolin.

Die professionell aufgebaute Turnstunde hat zum Ziel, den kleinen Sportler/innen ihre angeborene Freude an der Bewegung weiter zu fördern. «Das Erleben des eigenen Körpers steht im Vordergrund», sagt die Leiterin mit langjähriger Erfahrung.

Zum Schluss treffen sich die Kid-Gym- Teilnehmer wieder in der Reihe. Jedes Kind wird einzeln mit lobenden Worten und kräftigem Händeschütteln verabschiedet. Na dann, bis nächste Woche, wenn es wieder heisst: Kid-Gym-Stunde.