

„fit ist cool“ beim TSV Römhild

„Steinsburg Power“ steht in dicken Lettern auf den gelben Shirts der drei Übungsleiterinnen, und Power müssen die Drei auch haben, um den bunt gemischten und lauten Kinderpulk zu kontrollieren und anzuleiten. 14 Kids im Grundschulalter wuseln in gewaltiger Aufregung durch die neue und schöne Gleichberghalle am Fuße der gleichnamigen Berge zwischen Rhön, Thüringer Wald und Werratal. Heute ist, wie jeden Donnerstag, „fit ist cool-Tag“ des TSV 1860 Römhild. Nach dem Erwärmungsspiel, in dem die Kinder die Summe der Runden würfeln, die sie dann gemeinsam laufen müssen, geht es in spielerischer Form weiter beim „Krokodil und Affen-Fangspiel“. Die Kinder jauchzen vor Freude, nur ein klei-

der zu erreichen und diese innerhalb von „fit ist cool“ über Folgen von falscher Ernährung und Bewegungsmangel zu informieren. Dabei soll den Kindern das notwendige Wissen entgegen den herkömmlichen Unterrichtsmethoden durch Spiel, Spaß und vor allem Selbsterkenntnis vermittelt und damit auch die Lust am Sport treiben geweckt werden. „Leider“, so Frau Evers, „leider ist es unheimlich schwer, genau diese Zielgruppe tatsächlich in die Sporthalle zu kriegen. Anfangs ist uns das noch gelungen, doch mittlerweile kommen zu uns meist die Kinder, die sich sowieso gern bewegen. Manche von ihnen sind sogar noch in anderen Abteilungen, spielen Fußball oder sind bei den Leichtathleten dabei.“ Marei-Kristin Evers

mählich haben sich die Kinder ausgetobt und es wird mehr Augenmerk auf die Ruhephasen gelegt. Gymnastische Übungen, Dehnung, Konzentrations- und Koordinationselemente sind jetzt an der Reihe. „Ach wissen Sie, früher haben wir in jeder Hofpause Hüpfgummi gespielt. Heute kann das keiner mehr. Die Schule geht viel zu lang. Acht Stunden Stillsitzen für einen Sieben- oder Achtjährigen, das ist doch nichts. Dann der Hort. Im Winter ist es um 16.00 Uhr dunkel. Dann fahren die Kinder mit dem Bus nach Hause oder werden von den Eltern abgeholt. Da bleibt keine Zeit mehr für den Sport. Ja,“ sie wartet, atmet tief ein, bevor sie weiter spricht, „ja, es hat sich viel geändert. Früher haben wir Federball auf der Straße gespielt. Da gab es noch nicht so viele Autos. Die Kriminalität war nicht so hoch und die Eltern hatten keine Angst, wenn ihre Kinder



ner Steppke, der noch nicht gelernt hat, dass Verlieren auch zum Leben gehört, dampft ab und an davon und weint laut schluchzend im Geräteraum der Sporthalle. „Finden Sie nicht auch, dass es schlimm ist, dass sich bei vielen Kindern im Laufe der Schulzeit die natürlich angeborenen körperlichen Fähigkeiten verringern? Manche Kinder haben in der Dritten Klasse schon Muskelverkürzungen, die sich beispielsweise beim Kniebeugen bemerkbar machen“, fragt Marei-Kristin Evers, Übungsleiterin des TSV und verantwortlich im Verein für das Projekt „fit ist cool“ des Landessportbundes, wartet aber meine Antwort gar nicht ab. „Deshalb versuchen wir die Koordination, Konzentration und Schnelligkeit, die Balance und Körperspannung in spielerischer Form zu trainieren.“ Sie muss laut sprechen, um den überschwänglichen Lärm, den die fitten und coolen Kinder veranstalten, zu übertönen. Ursprünglich ist auch in Römhild das LSB-Projekt gestartet, um vorwiegend übergewichtige Kin-

der hat im Jahr 2007 ihre Übungsleiter B-Lizenz mit dem Schwerpunkt „Kinder mit Bewegungsmangel und/oder Übergewicht“ abgelegt. Sie blickt verschmitzt über die Ränder ihrer schmalen Brille und bläst in eine Pfeife. Wieder rasen die Kinder durch die Sporthalle. Wieder heult der kleine Junge. Dann ist Trinkpause. „Der im Projekt geforderte Ernährungsaspekt wird bei uns zur Zeit ausschließlich theoretisch umgesetzt. Es ist nahezu unmöglich, in der Sporthalle Essen selbst zuzubereiten, was für die Kinder natürlich am Besten wäre. So bleibt uns nur die Möglichkeit, dass die Kinder wöchentlich aufschreiben, was sie essen und trinken, und wir werten das dann gemeinsam aus.“ „fit ist cool“ ist beim TSV Römhild kein Kursangebot, sondern ein Dauerangebot. Ein Ernährungsberater oder ein das Projekt begleitender Arzt konnte noch nicht mit ins Boot geholt werden, die Arbeit sollte perspektivisch aber dahingehend erweitert werden. Jetzt, nach ungefähr 30 Minuten, ist es merklich ruhiger geworden. All-

nach Hause gelaufen sind. All das beengt den Bewegungsdrang der Kleinen. Da brauchen wir uns doch nicht zu wundern, dass Übergewicht und Bewegungsmangel zunehmen.“ Die Übungsstunde ist zu Ende. Die 14 Kinder treten in einer Linie an und klatschen mit den Händen ihre Übungsleiterinnen ab. Auch zu mir sagen sie freundlich „Auf Wiedersehen“. Nach Auskunft der agilen Übungsleiterin klappt die Zusammenarbeit mit dem Landessportbund sehr gut. „Nur ein bisschen mehr Pflege“, würde sie sich wünschen. „Ab und an mal eine Email mit Neuigkeiten, Hinweise auf Fachliteratur oder aktuelles Informationsmaterial über neue Spiele und wissenschaftliche Entwicklungen und Tendenzen, das wäre super.“ Wir verabschieden uns. Im Weggehen sagt Marei-Kristin Evers: „Wenn mich die Kids auf der Straße grüßen und winken, dann ist das schön. Da zeigt sich der Sinn unserer Arbeit, auch wenn es manchmal sehr anstrengend ist.“
H. N.