

fidelio®

Strategie zur Bewegungsförderung für Familien und Kinder mit Adipositas —

Was können pädagogische Fachkräfte und ÜL tun, um körperlichen
Stress und Hemmungen bei der Zielgruppe abzubauen?



Referenten: Denis Gerke, Patrick Gaida, Roland Fiebing und Pia Bojanowski

Agenda:

- 1) Faktencheck Adipositas
- 2) Gruppenarbeit
 - Übergewichtige Kinder aktivieren
 - Barrieren abbauen
- 3) Praxis/ Spiele
- 4) Erfolgsgeschichten
- 5) Diskussionsrunde

fidelio®

Zentrum für
Sportmedizin 
Sport-Gesundheitspark
Gesund bewegen.



Fakten-Check: Adipositas

- **Limitationen des BMI:** Unterscheidet nicht zwischen Muskel- und Fettmasse, keine Information zur Fettverteilung -> BMI-Perzentile
 - **Kinder und Jugendliche:** Alters- und geschlechtsspezifische BMI-Perzentile
 - Übergewicht: > 90. Perzentil
 - Adipositas: > 97. Perzentil
 - Extreme Adipositas: > 99,5. Perzentil
- **KiGGS Welle 2, 2014-2017:**
 - Übergewicht (> 90. Perzentil): 15,4 % (3-17 Jahre)
 - Adipositas (> 97. Perzentil): 5,9 % (3-17 Jahre)
 - Prävalenz steigt mit dem Alter (Adipositas: 3-6 Jahre ca. 2,0 %; 14-17 Jahre ca. 8,5 %)
 - Keine signifikanten Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen.

Fakten-Check: Adipositas

Gruppenarbeit

- **Gruppe 1:**

Was kann der Übungsleitende machen, um adipöse Kinder/Jugendliche in Bewegung zu bringen?

- **Gruppe 2:**

Welche Barrieren/ Hemmungen gibt es bei Teilnehmern und wie kann man sie als Fachkraft abbauen?

10 Min. Gruppenarbeitszeit

Gruppe 1



Ergebnispräsentation

fidelio

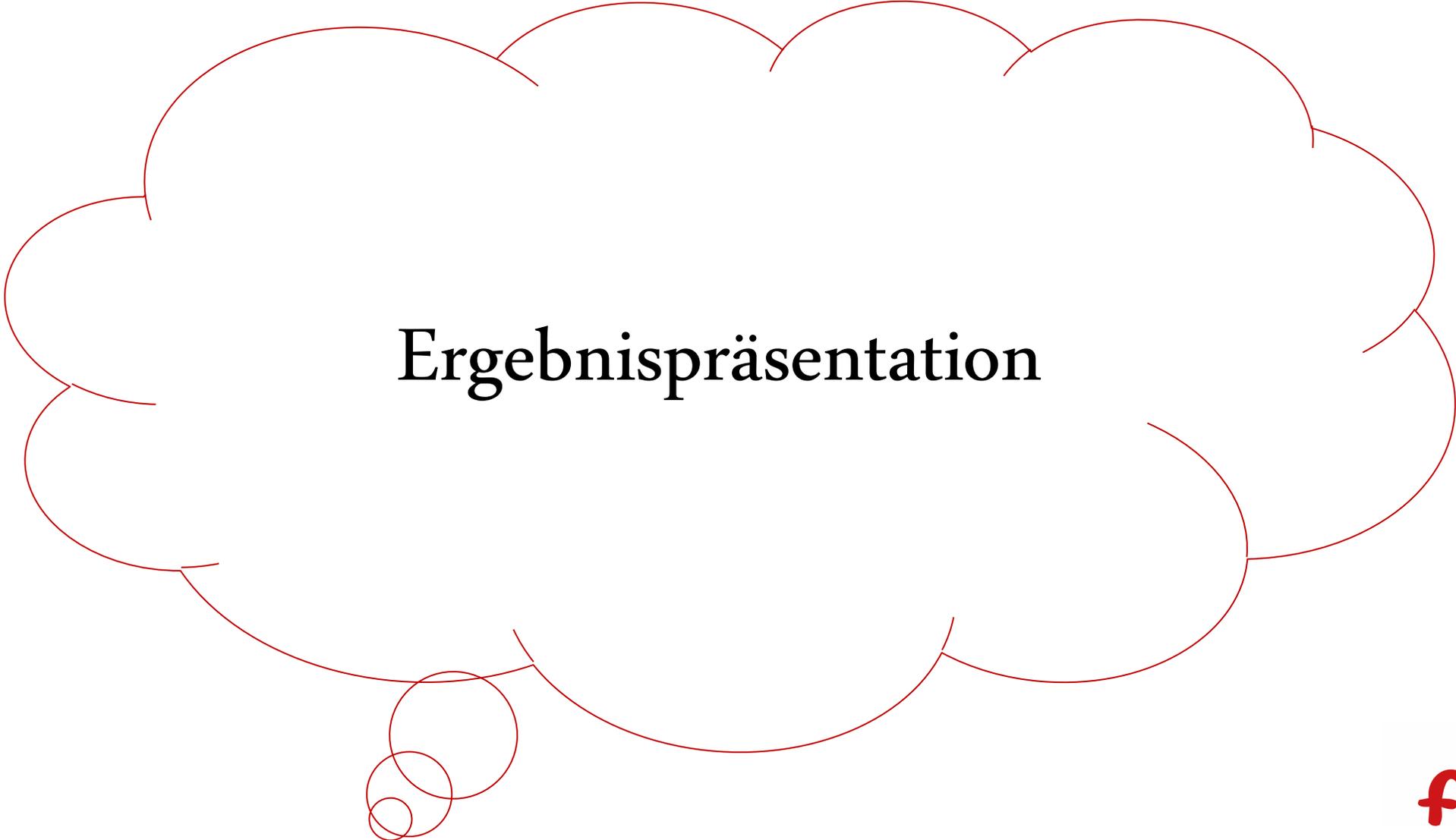
Prinzipien des Zapping-Trainings / Trainerverhalten

1. Vielseitig inhaltliche Gestaltung durch versch. Sportarten, Geräte, Bälle, Regeln
2. Alle Kinder sind gleichzeitig in Bewegung und gleich viel (keine Warteschlangen etc.)
3. Keine technisch-taktische Ausbildung
4. Fremdmotivation durch Trainer, der sich auch bewegt (Schiedsrichter, Coach, Mentor, Mitspieler, Vorbild, Kommunikation etc.)
5. Teams werden von ÜL jedes Mal neu zusammengestellt
6. Verändere falsche Verhaltensmuster im Spiel durch kurze Spielanalysen, gerne auch mit Spielunterbrechung (verbesserte Konzentration)
7. Toilettennutzung nur vor und nach dem Training, Trinkpausen geschlossen als Gruppe

Aktivitätsregeln

1. Mittellinie (Alle über die Linie Angriff/ Verteidigung)
2. 3-Sekunden-Regel (Teamruf + Faust)
3. 6-Sekunden-Regel (eigene Wand berühren)
4. Doppelte 6-Sekunden (Alle laufen zur gleichen Wand)
5. 10-Sekunden-Regel (Alle Gegenspieler berühren)
6. Spielfeld Wechsel! (Zuruf/ Würfel)
7. Rufnummern für extra Aktivitäten (Kraft!)
8. Würfel werfen um extra Aktivität zu entscheiden (1-6 Nr.)
9. Würfel entscheidet ob der Punkt zählt (gerade=zählt/ ungerade=zählt nicht)
10. Spielgeräte wechseln im Spiel (Zuruf -> Schläger, Bälle)

Gruppe 2



Ergebnispräsentation

fidelio

Barrieren Abbau

1. Anpassung der Bewegungsangebote – Barrieren abbauen

- Spaß- statt leistungsorientiert: kreative, nicht-wettkampforientierte Bewegungsformen
- Kleingruppenangebote in geschütztem Rahmen, ohne Vergleichsdruck
- Vielfältige Bewegungsformen für unterschiedliche Interessen
- Einsatz positiver Vorbilder
- Psychosoziale Unterstützung integrieren

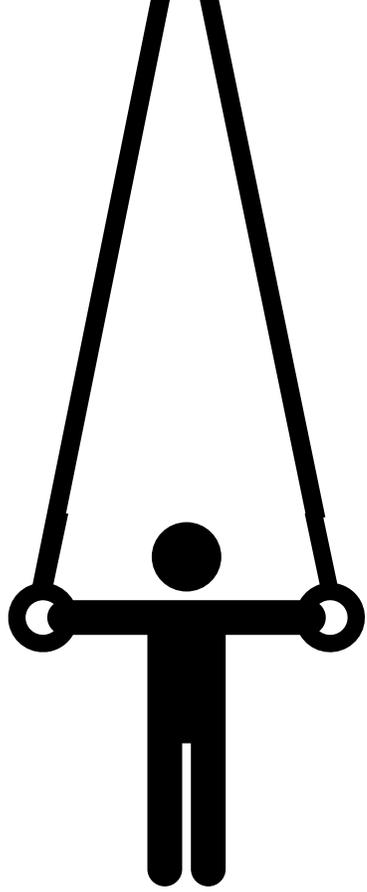
Barrieren Abbau

2. Einstiegsbarrieren verringern

- Kostenfreie oder kostengünstige Angebote – Kooperation mit Kassen und Vereinen
- Niedrigschwelliger Zugang
- Eltern miteinbeziehen

3. Fachpersonal sensibilisieren und einbinden

- Fortbildungen zu Gewichtsstigma, Inklusion, Motivation und Kommunikation
- Praxismaterialien bereitstellen
- Netzwerke schaffen: Austausch, Kooperation mit Vereinen und Schulen



Praxis



fidelio



Erfolgsgeschichte: Leon Gurschke



fidelio

Die Diskussionsrunde ist eröffnet

Stellt uns eure Fragen!

