

Institut national de l'activité physique et des sports

inaps

Kleine Spiele – Große Wirkung?

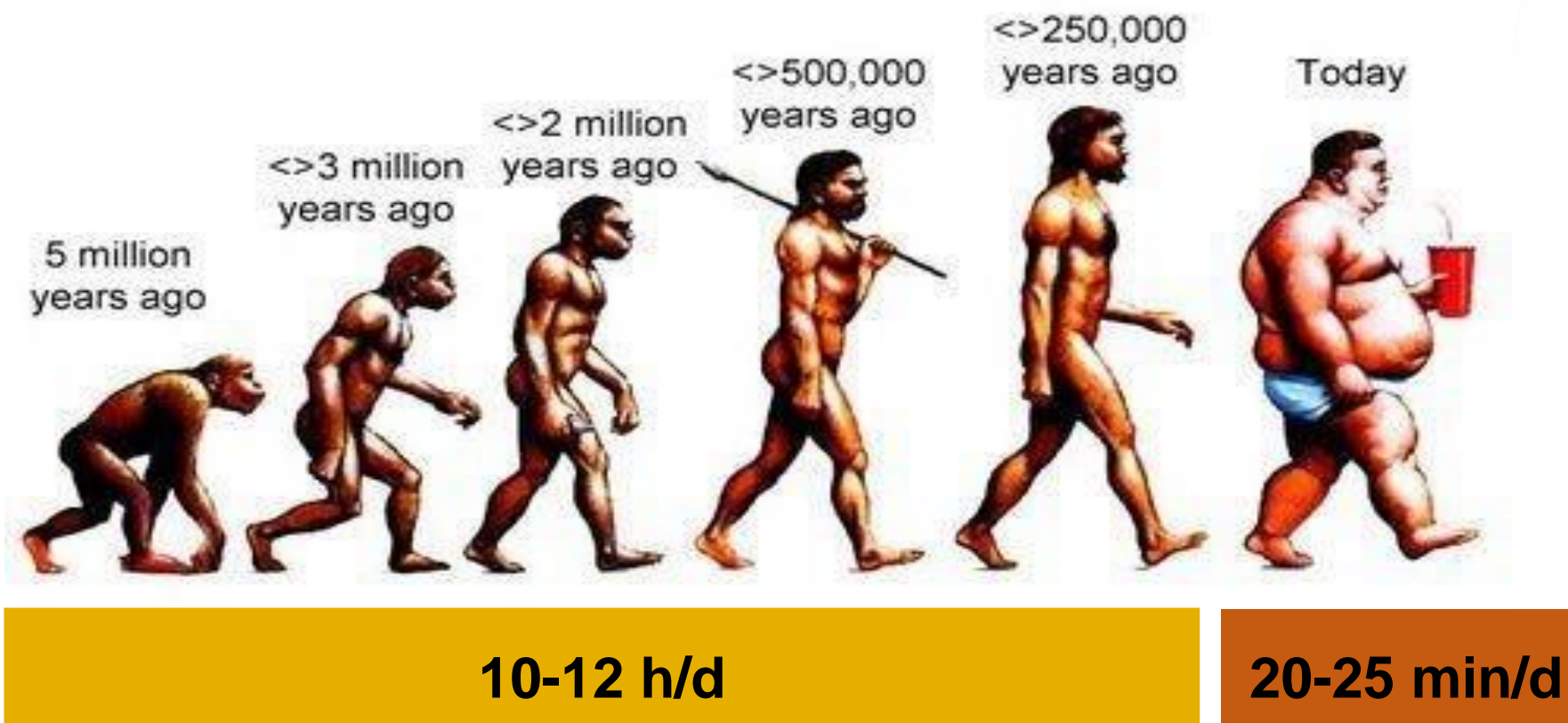
Fern Hilbert
Dr. Jerry Medernach

 LËTZEBUERG LIEFTSPORT

Gesellschaftlicher Wandel



Homo Digitalis



Stellenwert von SSB

„Motivation im und durch Sport“

„Bewegungshelden von morgen“



„Bewegungsspiele“

30/09/2023

**BEWEGUNG MEHR ALS NUR SPORT?
SPORT MEHR ALS NUR BEWEGUNG?**

„FUNdamentals“

„Bewegte Schule“

„Bewegungsförderung“

Ein Problem – Viele Ansätze



**BALLSCHOU
LËTZEBUERG**



LASEP

LIGUE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES
DE L'ENSEIGNEMENT FONDAMENTAL



*Wibbel
an
Dribbel*

#BEACTIVE

Great...But Wait!

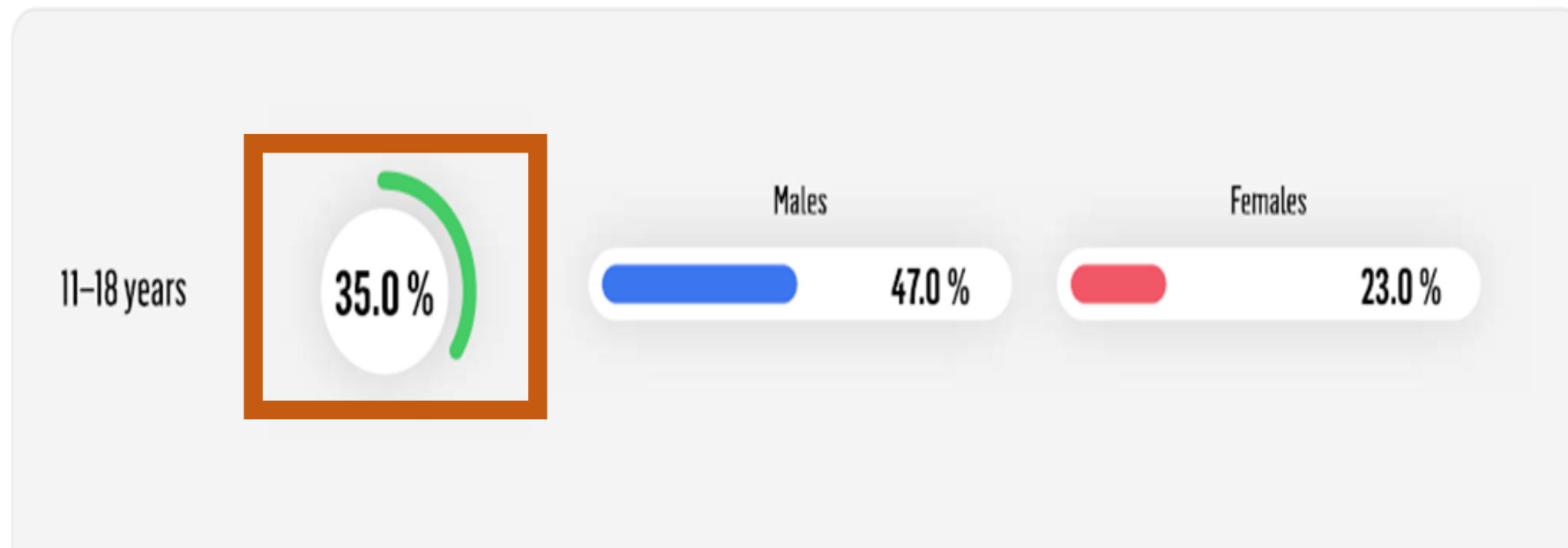
- ▶ **« *Putain Jerry, tu travailles dans des institutions de sports et tu n'as pas envie de te bouger!* »**



Estimated Prevalence of Sufficient Physical Activity



Estimated Prevalence of Sufficient Physical Activity



**Pro Tag mindestens 60 Minuten moderate körperliche Aktivität
(Mindestempfehlung der WHO)**

Macht Bewegung Spaß?



Hat Sie Spaß?



Oder er?



► **„Wenn Bewegung Spaß machen würde, hätte der Mensch das Sofa nicht erfunden“**

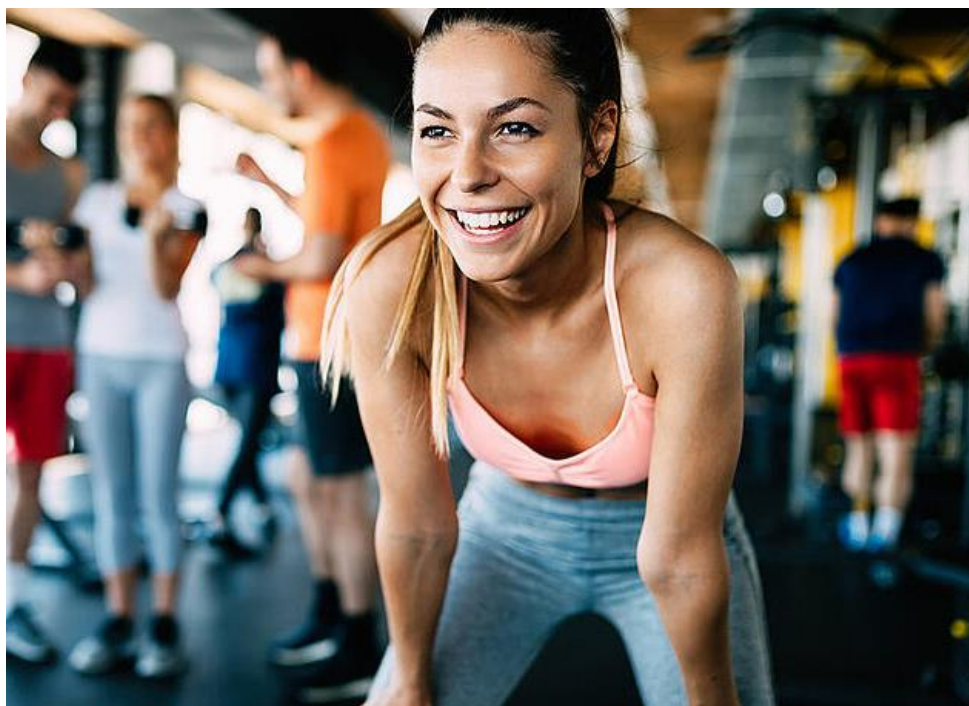


Think Again!

- ▶ **Haben kleine Spiele tatsächlich eine große Wirkung?**



Und was macht den Unterschied?



National Survey of Children's Health 2019

Percentage of young people aged 6-17 participating in organised sports

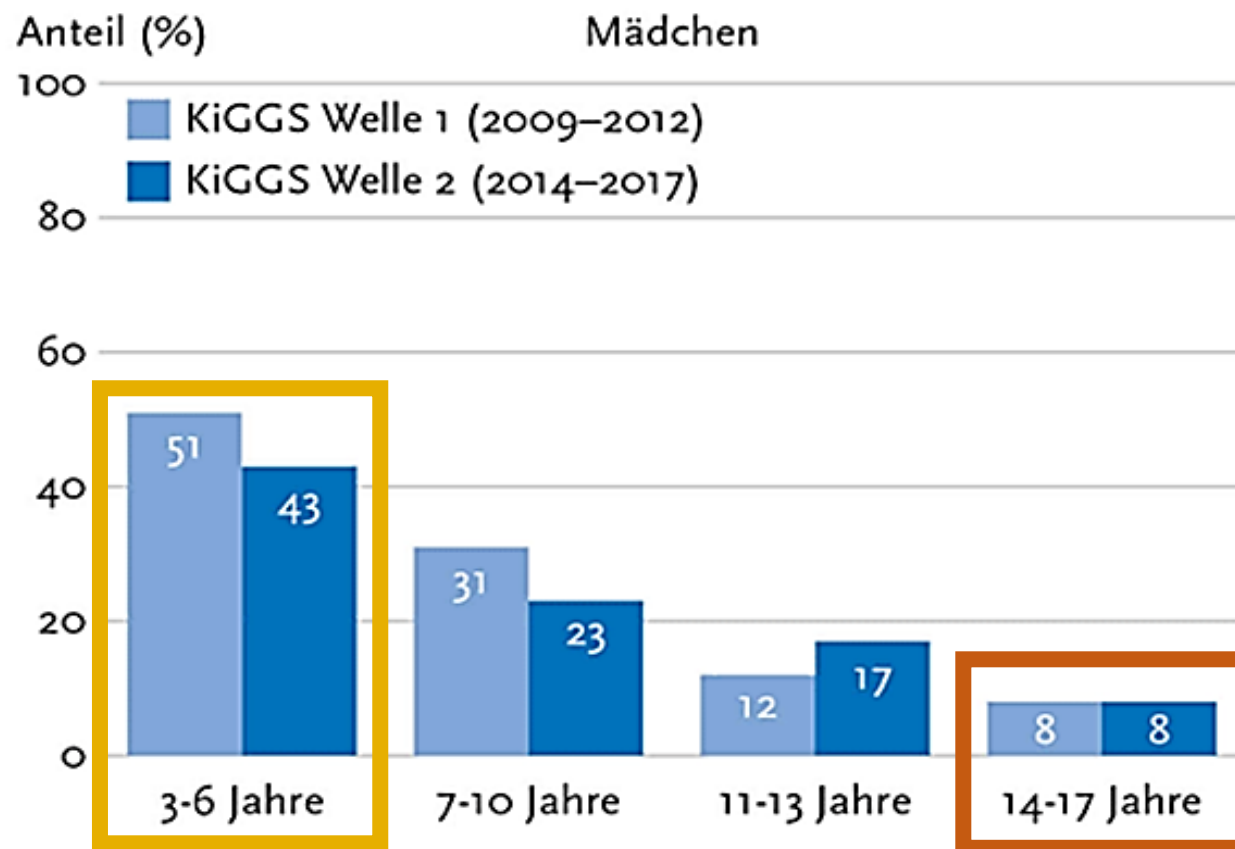


56%



34%

Zeitfenster



Die Zeit des kindlichen Bewegungsdranges ist entscheidend!



„Wer sich bewegt, kommt voran“

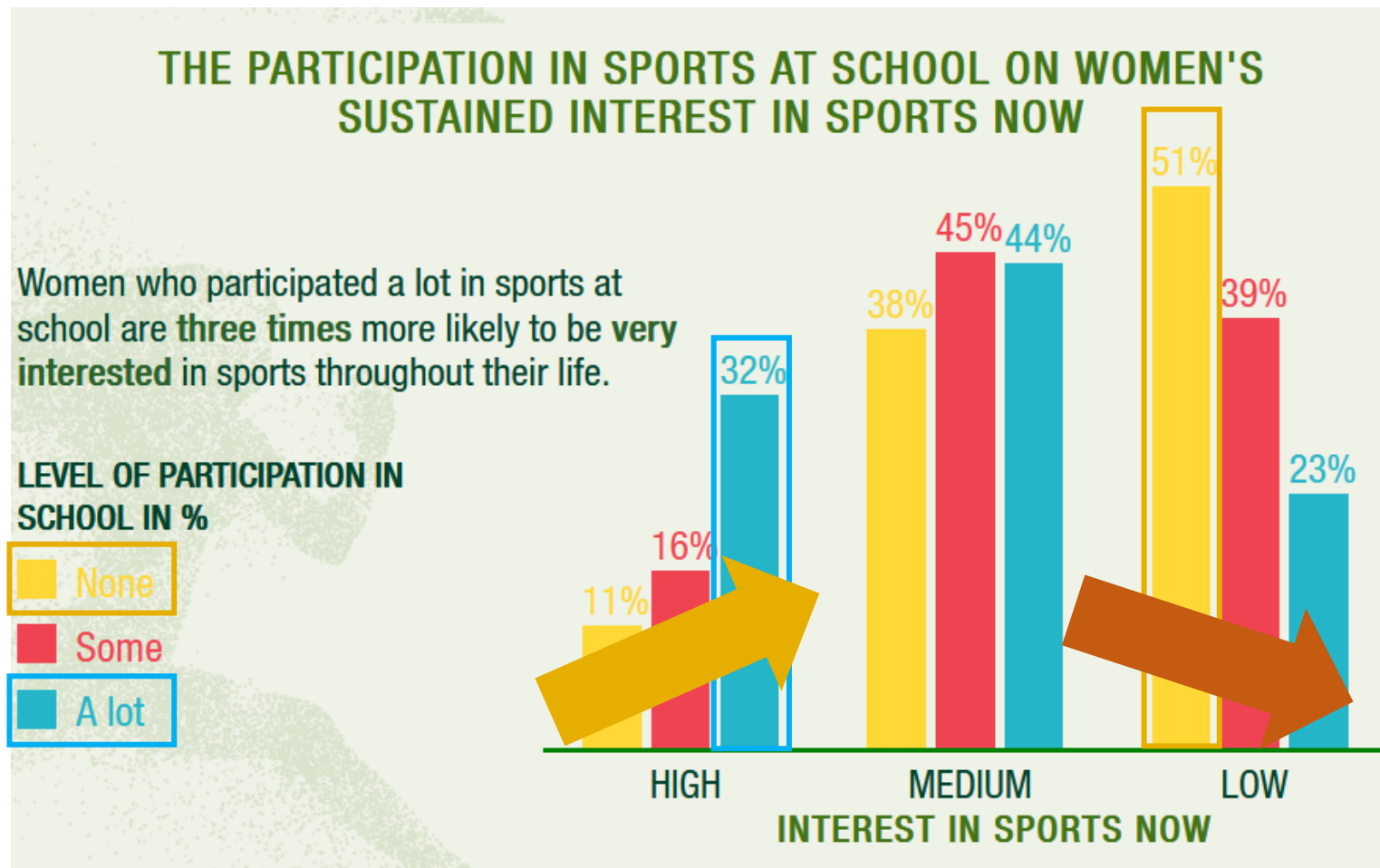
- ▶ **Intrinsischer Bewegungsdrang**
- ▶ **Diese Begeisterung für Bewegung nutzen**
- ▶ **Förderung einer ganzheitlichen Entwicklung**



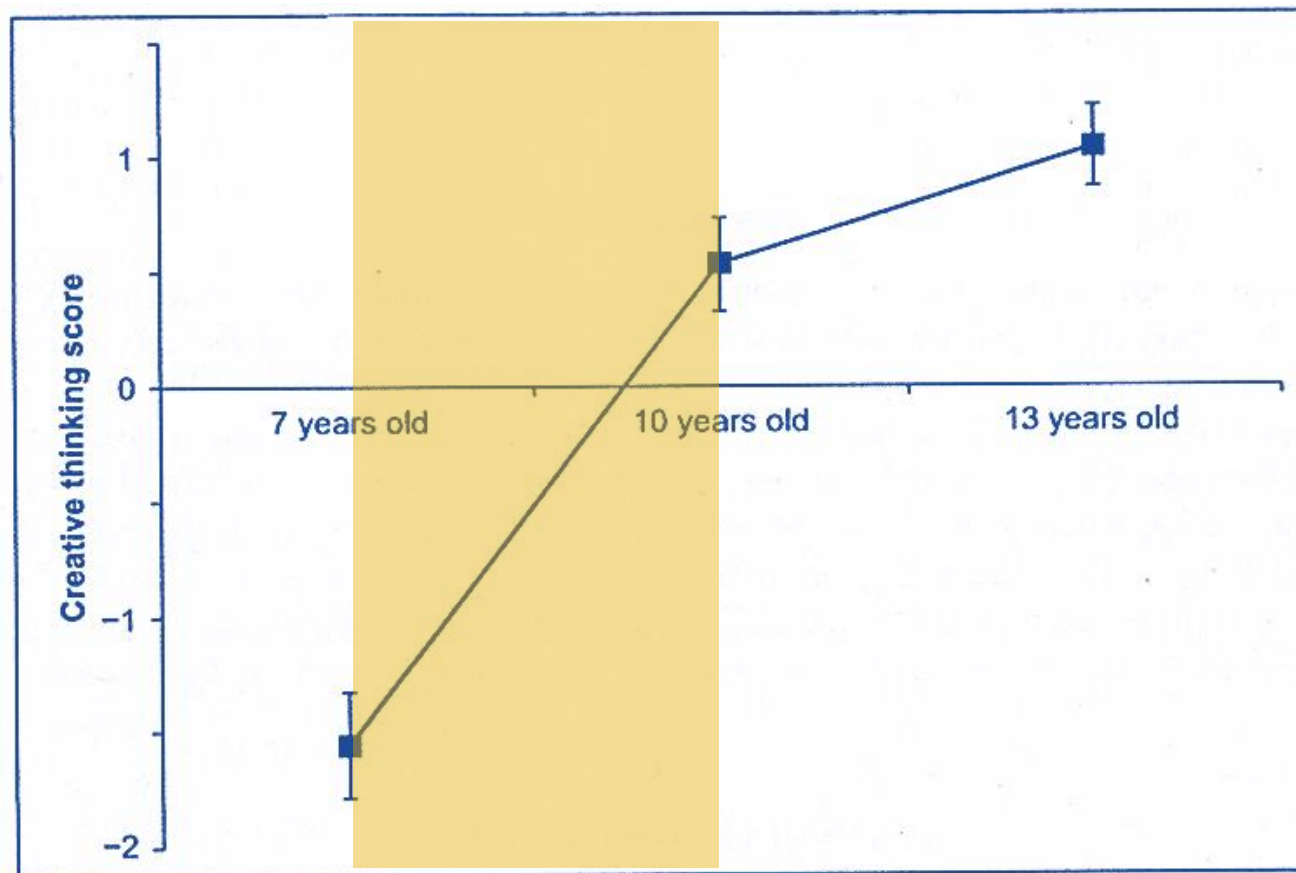
Motorik als Schlüssel zur Entdeckung der Welt



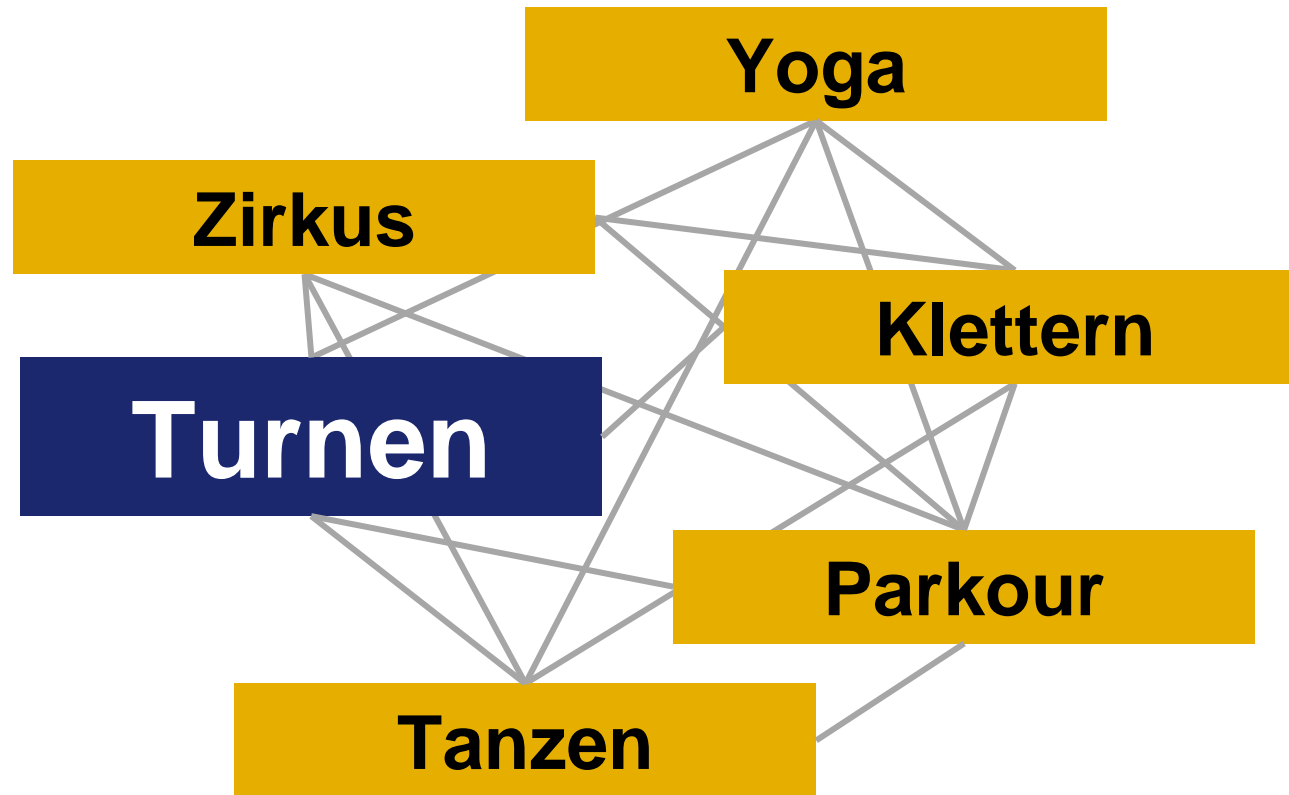
Was Hänschen nicht lernt...



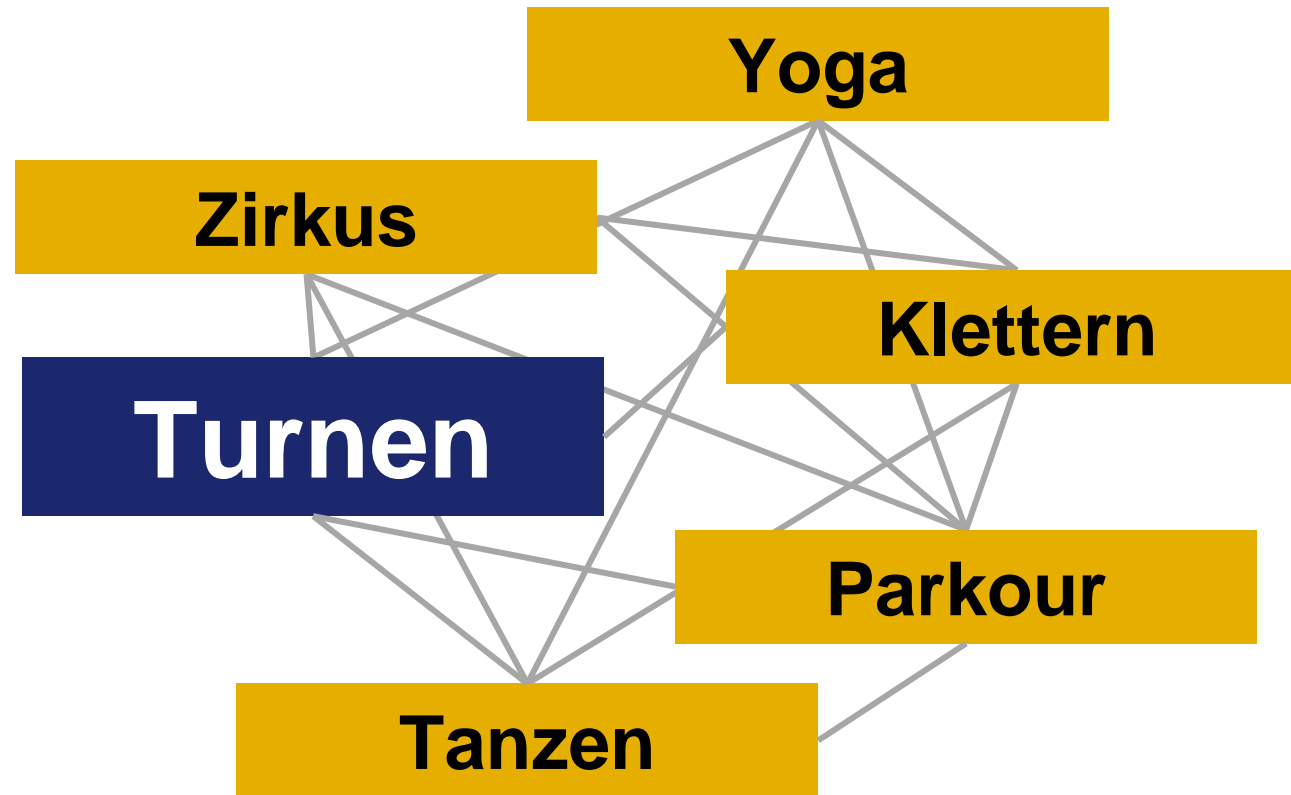
Den Zug nicht verpassen



Unser Kopf ist ein Netzwerk

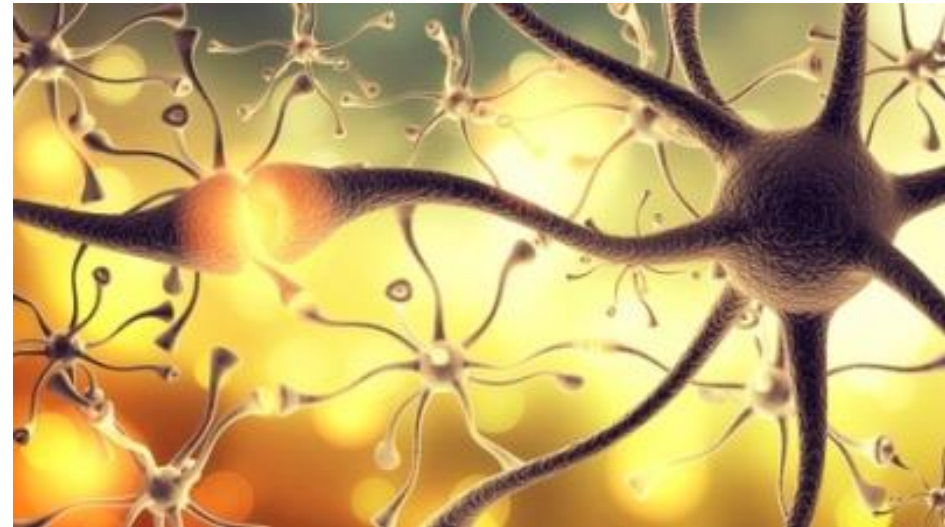


Unser Kopf ist ein Netzwerk

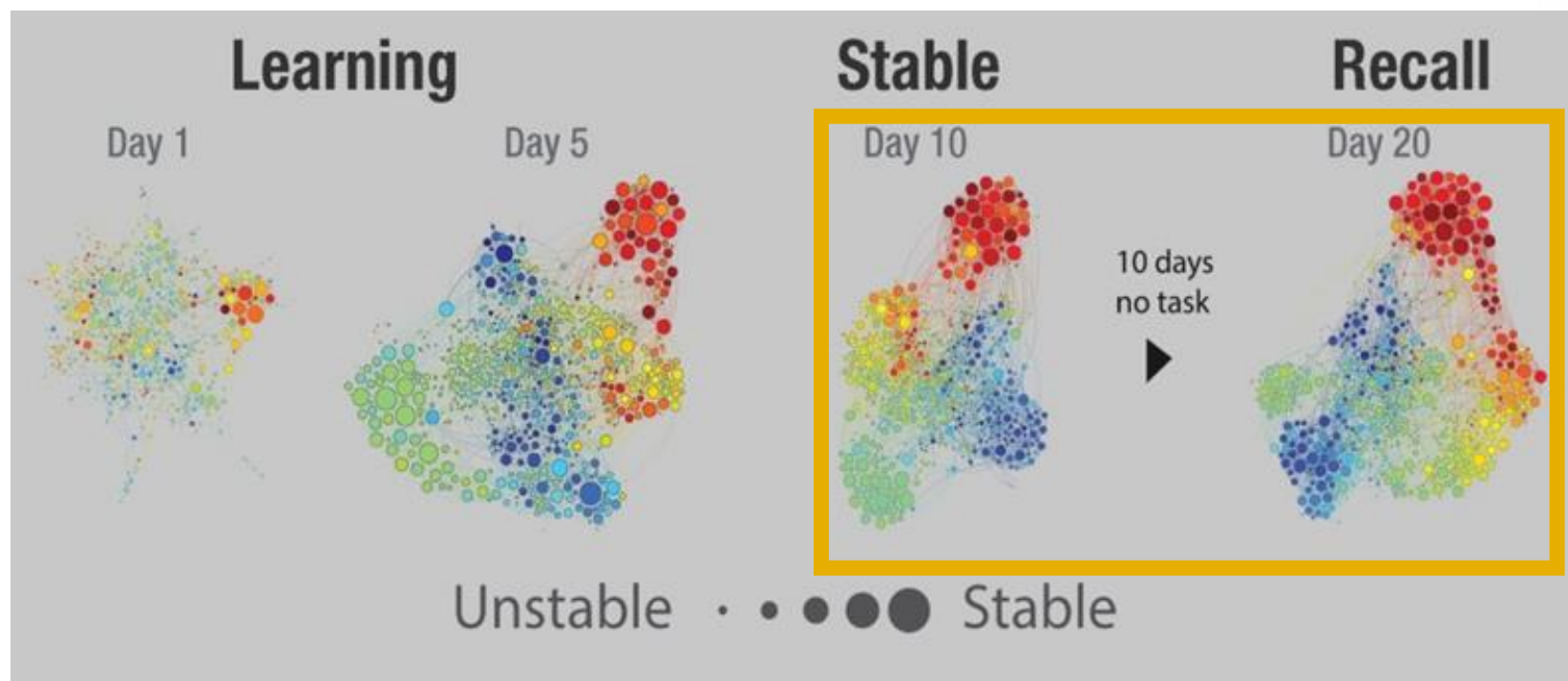


Synaptische Plastizität

- ▶ **Vernetzungen** werden insbesondere während der **ersten 12 Lebensjahre** aufgebaut



Cell Assembly

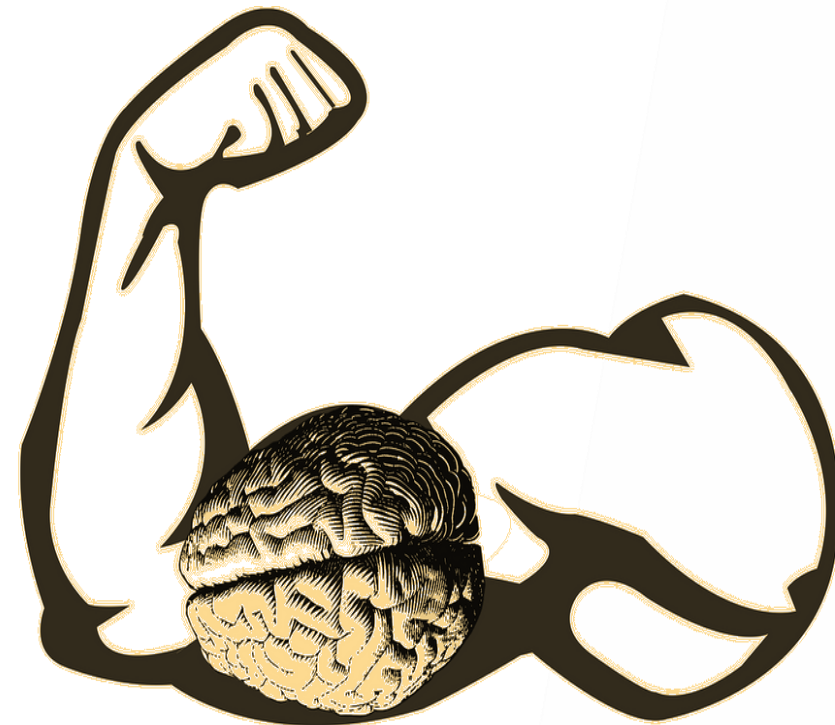


Beispiel: Fahrradfahren



„Muscle“ Memory

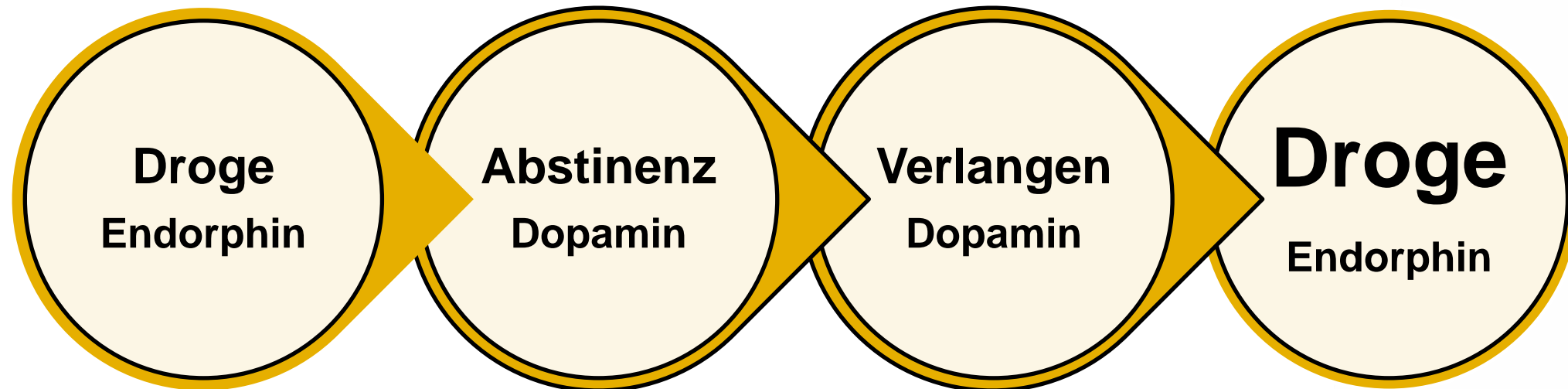
- ▶ **Motorische Aufgaben werden durch Wiederholung im Langzeitgedächtnis verankert**



Exkurs: Suchtentwicklung

Effekt

Effekt



Die Sucht als Lernprozess



Autopilot

- ▶ „Das System ist so gebaut, dass etwas, was immer häufiger gemacht wird, immer weiter in hintere Teile des Gehirns verschoben wird, in dem es immer automatisierter wird und immer weniger bewusste Kontrolle benötigt oder in Anspruch nimmt“



Die Macht der Gewohnheit

- ▶ Der Mensch ist ein **Gewohnheitstier**
- ▶ Gewohnheiten bestimmen ca. **30-50%** unseres Handelns
- ▶ Neue Gewohnheiten sind nach ca. **60+ Tagen** gefestigt
- ▶ **Eine Chance für den Sport?**

Routine im Alltag

▶ **„Wir Menschen [...], sind wir nicht wie Tiere, die in Kisten leben? Erst schlafen wir in einer Kiste, dann schlüpfen wir hinaus [...] in eine andere Kiste. Dort bleiben wir einige Stunden, dann kehren wir wieder in die vorige Kiste zurück. Nach ein oder zwei Stunden geht es wieder in eine dritte Kiste. [...] Dann schnell zurück in die vorige Kiste.**

Ja, genauso ist es. Und so vergehen die Jahre, drinnen in diesen Kisten. Und das nennen wir das Leben!“

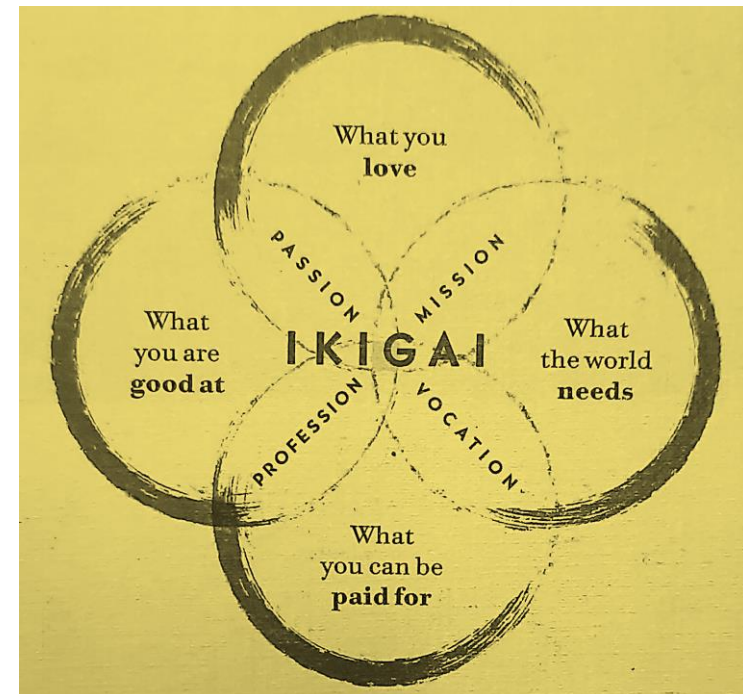
Friluftsliv (Leben in der freien Natur)

2 Schulen am Ende der Welt, 2 Bahnen. Das ist Sportförderung in Norwegen 😊



Okinawa: The Japanese Secret to a Happy Life

- ▶ The keys to longevity are **diet**, **exercise**, finding a **purpose**, and **social ties**
- ▶ Both **mind and body** are important – the health of one is connected to that of the other
- ▶ Follow **rituals** and cultivate **good habits**



Sportunterricht reicht nicht aus



Physical education in schools



PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOLS



Bildung und Bewegung

- ▶ „Man bringt Kindern mühsam das Laufen und Sprechen bei, um ihnen dann in der Schule zu befehlen, stillzusitzen und den Mund zu halten“



Die schlanken Kinder von Seinäjoki



„Bewegte Schule“

- ▶ Lernen mit Bewegung fördert die Bildung von neuen **Nervenzellen** und führt zu stärkeren **Verknüpfungen** im Gehirn



Emotionale Verankerung

- ▶ **“If you want to run, run a mile. If you want to experience a different life, run a marathon“**



Summa Summarum

- ▶ **Bewegungsarmut**
- ▶ **Jede Bewegung zählt**
- ▶ **Bewegung von Anfang an**
- ▶ **Kindlicher Bewegungsdrang nutzen**
- ▶ **Bewegung als Routine**
- ▶ **Bewegung emotional verankern**



Institut national de l'activité physique et des sports

inaps

Also JA: Kleine Spiele haben eine große Wirkung!

Fern Hilbert
Dr. Jerry Medernach

 LËTZEBUERGLIEFTSPORT