FACHARGUMENTARIUM | FRÜHE BEWEGUNGSFÖRDERUNG

Bewegung von Anfang an

7 wissenschaftlich fundierte Gründe für frühe Bewegungsförderung

Krabbeln, Klettern, Rennen und gemeinsames Spielen: Was für Kinder ganz selbstverständlich zum Alltag gehört, ist ein wichtiger Teil ihrer Entwicklung. Sie entdecken ihre Umwelt, lernen ihren Körper kennen und sammeln Erfahrungen mit anderen. Doch nicht alle Kinder haben gleich gute Möglichkeiten dazu. Sieben wissenschaftlich fundierte Argumente zeigen, warum vielfältige Bewegungserfahrungen bereits vor dem Kindergarten wichtig sind.

01 Drei Stunden Bewegung täglich

Für Kinder ab einem Jahr lauten die Schweizer Bewegungsempfehlungen täglich mindestens 180 Minuten vielfältige Bewegung – beim Spielen, Rennen, Klettern oder Entdecken, über den Tag verteilt. Drei- bis Fünfjährige sollten davon mindestens 60 Minuten so aktiv sein, dass sie schneller atmen, etwa beim Fangenspielen, Hüpfen oder Kinderturnen.

BASPO / hepa.ch (2023)

02 Wer sich bewegt, trainiert auch den Kopf

Wer beim Fangenspielen die Richtung wechselt, muss aufmerksam sein und schnell reagieren. Wer balanciert, braucht Konzentration; wer sich Spielregeln merkt, trainiert sein Gedächtnis. Eine internationale Auswertung zeigt, dass gezielte Bewegungsprogramme Aufmerksamkeit, Arbeitsgedächtnis und geistige Flexibilität fördern können.

Morales et al. (2024) · Auswertung von 24 Studien mit 3'483 Kindern

03 Hier beginnt die Freude an Bewegung

Ein Baumstamm wird zum Balancierbalken, eine Treppe zum Sprungparcours: Beim Ausprobieren entwickeln Kinder Gleichgewicht, Koordination und Körperbeherrschung. Eine Schweizer Studie zeigt, dass häufiges Spielen draussen und andere Bewegungsaktivitäten im Alltag mit besseren motorischen Fähigkeiten zusammenhängen.

Kühnis et al. (2021) · 478 Kindergartenkinder

04 Gemeinsam spielen stärkt das Miteinander

Ein Kind wagt sich auf einen Baumstamm, weil es ein anderes dabei beobachtet. Beim gemeinsamen Klettern, Rennen und Spielen ermutigen sich Kinder, sprechen sich ab und üben Rücksichtnahme. Eine internationale Auswertung zeigt, dass gezielte gemeinsame Bewegungsaktivitäten soziale Fähigkeiten fördern können.

Yuan et al. (2025) · Auswertung von 14 Studien mit 1'857 Kindern

05 Bewegungsförderung beginnt vor dem Kindergarten

Beim Fangenspielen sicher abbremsen oder über Hindernisse springen: Diese Fähigkeiten entwickeln sich nicht bei allen Kindern gleich schnell. In einer Schweizer Untersuchung wiesen bis zu einem Drittel der untersuchten Kindergarten- und Erstklasskinder motorischen Förderbedarf auf. Vielfältige Bewegungserfahrungen sind deshalb schon vor dem Kindergarten essentiell und notwendig.

Marie Meierhofer Institut (2022); Wang & Zhou (2024)

FACHARGUMENTARIUM | FRÜHE KINDHEIT

06 Wo Kinder Platz haben, entsteht Bewegung

Ein Spielplatz um die Ecke, ein sicherer Weg oder eine Wiese vor dem Haus: Die Umgebung beeinflusst, wie einfach Kinder sich spontan bewegen können. Schweizer Fachpublikationen betonen die Bedeutung vielfältiger und anregender Bewegungsräume. Die SOPHYA-Studie zeigt ergänzend bei älteren Kindern und Jugendlichen einen Zusammenhang zwischen Wohnumfeld und Bewegungsverhalten.

MMI / Roger Federer Foundation (2023); ergänzend SOPHYA, Bringolf-Isler et al. (2024, ältere Kinder)

07 Bewegung darf keine Frage der Lebensumstände sein

Ein Turnkurs kostet Geld, der Spielplatz ist weit weg oder ein Angebot findet zur falschen Zeit statt: Solche Hürden erschweren manchen Familien den Zugang. Kostenlose oder kostengünstige, unkomplizierte Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld können Kindern zusätzliche Erfahrungen ermöglichen – unabhängig von den Lebensumständen ihrer Familie.

BAG; BASPO (2022); Schweizerische UNESCO-Kommission (2019)

BEWEGUNG VON ANFANG AN – EINE CHANCE FÜR JEDES KIND

Bewegung ist weit mehr als Spiel und Spass. Sie ist eine wichtige Grundlage für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung. Was Kinder in den ersten Lebensjahren beim Klettern, Rennen, Balancieren und gemeinsamen Spielen erleben und lernen, begleitet sie auf ihrem weiteren Entwicklungsweg.

Doch diese Möglichkeiten sind nicht für alle Kinder gleich selbstverständlich. Deshalb braucht es vielfältige, sichere und leicht zugängliche Bewegungsräume und Angebote, die Kinder und Familien dort erreichen, wo sie leben.

Frühe Bewegungsförderung bedeutet, Kindern von Anfang an die Chance zu geben, ihre Fähigkeiten zu entdecken, Vertrauen in sich selbst zu entwickeln und mit Freude in Bewegung zu bleiben.

Denn jedes Kind verdient einen bewegten Start ins Leben.

Vollständiges Argumentarium und Quellenverzeichnis: miteinanderturnen.ch oder mit Scan dieses QR-Codes: