

„Bunte Sporthalle“ bewegt Familien

Mitmach-Angebot des Kneipp-Vereins Münden zur Bewegung

Oktober 2021 – Bewegung war Trumpf beim Aktionstag „Bunte Sporthalle“, zu dem der Kneipp-Verein Münden mit seiner multikulturellen Kinder- und Jugendsportgruppe Mitmach Zirkus (kurz „MiZi“) im Rahmen der bundesweiten Bewegungskampagne „MOVE“ der Deutschen Sportjugend (dsj) eingeladen hatte. Die dsj-Kampagne, die vom Bundesministerium für Familien, Soziales, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert wird, verfolgt das Ziel, Kinder und Jugendliche nach der langen Zeit des Bewegungsmangels während der Corona-Pandemie wieder in Bewegung zu bringen.



Eine tolle Sache! Diese Kampagne ist genau das Richtige für unseren MiZi, denn Bewegung steht auch hier im Mittelpunkt. Zirkuskünste und Akrobatik bieten vielfältige Möglichkeiten für Groß und Klein, die wesentlichen Kompetenzen wie Körperbeherrschung, Koordination und Konzentration zu trainieren. Das klingt kompliziert, ist es aber nicht! Wer Lust hatte, konnte bei der Aktion einfach hereinschnuppern – und natürlich mitmachen. Davon wurde zu unserer Freude auch rege Gebrauch gemacht. Es waren Kinder und Familien zahlreich gekommen, um nach Lust und Laune auszuprobieren, was die „Bunte Sporthalle“ alles zu bieten hatte, und das war eine ganze Menge. Über die Halle verteilt warteten viele Sport- und Zirkusgeräten sowie Spiele auf die bewegungsfreudigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Schwingen und klettern an den Seilen wie Tarzan, springen auf dem großen Sporttrampolin oder mit dem Seil beim Rope Skipping, jonglieren mit bunten Tüchern in der Luft oder mit chinesischen Tellern auf Stäben sowie muntere Spiele mit einem kunterbunten Schwungtuch waren nur einige der vielen Aktivitäten, die Lust auf Bewegung machten. Kein Wunder, dass neben den Kindern viele Eltern und Großeltern gleich mit aktiv wurden. Unter den Aktivangeboten gab es auch die eine oder andere Herausforderung. Es brauchte schon allerhand Geschick, um zum Beispiel auf einer großen Laufkugel zu balancieren. Wer mutig war, schaffte es sogar, von Kugel zu Kugel zu springen. Ein paar fachkundige Tipps vom Trainer halfen, alles richtig zu machen. Manchmal waren auch Mama oder Papa behilflich dabei. Geschafft! Nach dem ersten coolen Kunststück folgte schnell das nächste, das nächste ... und das nächste. Während das Repertoire wuchs, merkten die kleinen und großen Artisten kaum, wie die Zeit verging.



Noch schwieriger war das Balancieren auf der Slackline, einem gespannten Band, das man bei jedem Schritt kontrollieren muss, um nicht abzurutschen. Irgendwie will das Band immer anders als die eigenen Füße. Beim Üben auf diesem Gerät gehen Motorik (Bewegung) und Sensorik (Sinneswahrnehmung) Hand in Hand – etwas für echte Könnler. Mit Hilfestellung gelangen aber auch hier bald die ersten Schritte. Um frei zu balancieren, ist allerdings viel Übung erforderlich.

Wem die Slackline zu wackelig war, konnte auf der „Abenteuerbrücke“, einer umgedrehten Turnbank auf Kästen, seinen Gleichgewichtssinn schulen und sich an die Höhe gewöhnen. Erstmals tief durchatmen, dann ging es los. Das Üben machte schon den kleinen Kindern viel Spaß, den großen aber auch. Stolz zeigten sie alle ihr Können, das brachte

immer neue Erfolgserlebnisse. Nach so viel Akrobatik hatten gleich nebenan Familien oder Freunde die Möglichkeit, sich beim Kubb-Spiel zu messen. Das Spiel ist bei uns auch als „Wikingerschach“ bekannt. Es wurde allerdings nach vereinfachten Regeln gespielt, so dass auch die Jüngsten mitmachen konnten. Zur Halbzeit des Aktionstages fand zunächst eine kleine Zirkusshow statt, in der ein paar Kinder zeigten, was sie schon gelernt hatten. Wow, alle Achtung! Das konnte sich wirklich sehen lassen! Zum Abschluss musste aber noch eine Zugabe her, an der dann fast alle Kinder beteiligt waren... Eltern und Großeltern bildeten das Publikum. Applaus für die Akteure! Dies waren nur ein paar Eindrücke von dem, was bei uns alles zum Mitmachen einlud. Es gab noch einiges mehr im Angebot, das Ganze musikalisch unterlegt mit Hits der Kids aus aller Welt – so vielfältig, wie die Aktiven des MiZi. Das Ziel, möglichst viele Familien in Bewegung zu bringen, konnten wir erreichen. Bunt war es und es war eine Menge los. Von den Teilnehmern gab es viel positive Resonanz. Es hat offensichtlich allen Spaß gemacht! Mir auch! Und das Beste: Bewegung ist gesund! Ein riesengroßes Dankeschön gilt den Helferinnen und Helfern in der Halle, die zum Gelingen des Aktionstages beigetragen haben. Auch sie haben sich viel bewegt – und damit eine Menge bewegt! Besten Dank!



Wer nach der Aktion weiter mitmachen möchte, ist herzlich eingeladen. Der MitmachZirkus trainiert mittwochs um 17.30 bis 19 Uhr und samstags um 10 bis 12 Uhr in der Sporthalle Werraweg. Infos und Anmeldung beim Kneipp-Verein Münden unter Telefon 05541 72226.

Kontakt:
 Kneipp-Verein Münden e.V.
 Böttcherstraße 3
 34346 Hann. Münden
 Tel. & Fax: 05541 1825
info@kneipp-muenden.de