

# Kebab+

kochen  
essen  
begegnen  
ausspannen  
bewegen

[www.kebabplus.ch](http://www.kebabplus.ch)



## MERKBLATT BEWEGEN

Sich regelmässig zu bewegen ist wichtig für die Gesundheit. Ob im Wald oder im Fitnessstudio, allein oder in einer Gruppe, Bewegung soll vor allem Spass machen und Ausgleich, Erholung und Wohlbefinden bringen. Kinder und Jugendliche sollen sich lustvoll und anregend bewegen und dabei Gemeinschaft erleben und ihr Körperbewusstsein entwickeln können. Wie gestaltet sich Bewegen in Kebab+-Projekten?



[🔗 Weitere Informationen und Links](#)

## BEWEGUNG TUT GUT

Regelmässige Bewegung ist anregend für den Kreislauf, stärkt Knochen und Muskulatur, fördert Beweglichkeit und Geschicklichkeit und unterstützt einen gesunden Körper sowie ein gutes Körpergefühl. Auch auf die Psyche hat Bewegung einen positiven Einfluss. Sie ist ein wertvolles Ventil, um Druck und Stress abzubauen. Niemand ist per se unsportlich. Es lohnt sich herauszufinden, welche Sport- und Bewegungsarten den Kindern oder Jugendlichen Spass machen, und wie diese alltäglich in die Offene Kinder- und Jugendarbeit und bei Aktivitäten eingebaut werden können.

Ausserdem bieten Bewegungsprojekte vielseitige Möglichkeiten mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen, um Themen wie Selbstvertrauen, gruppendynamische Prozesse oder gesundheitliche Vorteile eines bewegten Alltags zu besprechen.

**Radio SRF, Input: Immer als Letzte gewählt:  
Wie ich mein Sporttrauma überwand**  
[🔗 srf.ch → Audio → Input, 6.3.2022](https://www.srf.ch/audio/input/immer-als-letzte-gewaehlt-wie-ich-mein-sporttrauma-ueberwand)



## CHANCENGLEICHHEIT UND FREIRÄUME

---

Kinder haben einen grossen Bewegungsdrang. Er fördert ihre Entwicklung und erlaubt ihnen, die Welt und ihren Körper zu entdecken. Mit zunehmendem Alter geht dieser Bewegungsdrang zurück, Jugendliche verbringen mehr Zeit in der Schule und vor dem Bildschirm. Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche aus weniger privilegierten Familien seltener Sport treiben und sich weniger bewegen. Die Offene Kinder- und Jugendarbeit kann mit ihren niederschweligen Angeboten und ihrer Offenheit alle zu mehr Bewegung einladen oder zusammen mit anderen Akteur\*innen Sportangebote in ihren Räumen anbieten (Bsp. Roundabout, offene Turnhalle usw.).

Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume. Der öffentliche Raum steht der gesamten Bevölkerung zur Verfügung und wird von allen für Sport, Bewegung und Begegnung genutzt. Fachpersonen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit haben auch den Auftrag, sich für die Freiräume für Kinder und Jugendliche im öffentlichen Raum stark zu machen. Sie können beispielsweise partizipative Begleitungen von Gestaltungs- und Bauprojekten in Gemeinden anstossen und durchführen.

### **Naturnahe Freiräume für und mit Kindern planen und gestalten**

[quaktiv.ch](http://quaktiv.ch)

### **Bewegen, begegnen, beleben in Quartieren**

[fussverkehr.ch](http://fussverkehr.ch) → [begegnen](#)

### **Fachstelle Spielraum**

[spielraum.ch](http://spielraum.ch)

## ZU VIEL DES GUTEN

---

Bewegen oder Sport machen; Gibt es da einen Unterschied? Bewegung soll auch ohne Leistungsdruck möglich sein. Es gilt individuell und gar situativ zu beurteilen, ob ein Kind oder ein\*e Jugendliche\*r den Konkurrenz- und Leistungsaspekt als spassverderbend empfindet. Wichtig bei Bewegungsaktivitäten ist vor allem, dass die Fachpersonen dies mitdenken und die Personen und Gruppen diesbezüglich aufmerksam beobachten.

Wird Sport zum Zwang, stimmt die Balance nicht mehr und der Spassfaktor geht verloren. Wenn vor allem Jugendliche und junge Erwachsene trotz Verletzungen trainieren oder ohne Sport unruhig und aggressiv werden, sollte dies ein Warnsignal für Fachpersonen sein. Diese Menschen brauchen vielleicht Unterstützung für einen gesunden Umgang mit Bewegung. Der Druck zu und der Fokus auf Leistung bei Sport und Bewegung ist längst auch im Breiten-sport angekommen. Sport im Freizeitbereich soll vor allem Spass machen und keinen Stress auslösen und damit die psychische Gesundheit beeinträchtigen. Wettbewerb ja – Leistungsdruck nein.



## SIXPACK UND THIGH GAP

Männer\* müssen Muskeln und ein Sixpack haben, Frauen\* sollen schlank sein. Der Druck ist gross: Diäten durchhalten, Gewicht reduzieren, Muskeln aufbauen. Sport ist oft ein Teil dieser Kultur. Täglich suggerieren Bilder, Instagram-Posts und Youtube-Videos den Jugendlichen, dass sie genauso aussehen könnten, wenn sie nur genug trainieren und sich richtig ernähren. Das stimmt aber nicht. Jeder Körper ist anders. Trends wie Thigh Gap (Oberschenkel-Lücke) sind gefährlich und unrealistisch. Muskeln, Krafttraining und pumpen: Zwanghaft oder mit zu schweren Gewichten ausgeführt, kombiniert mit einseitiger Ernährung (z. B. Proteinshakes) und vielleicht sogar unter Verwendung von Steroiden hat nichts mehr mit Gesundheit zu tun.

Healthy Body Image (HBI), ein gesundes Körperbild, und Selbstakzeptanz sind daher wichtige Themen im Zusammenhang mit Bewegung und Sport. Wo ist Sport Mittel zum Zweck? Wo Ausgleich und Spass? Bewegungsprojekte bieten einen geeigneten Rahmen, um diese anzusprechen und mit den jungen Menschen zu bearbeiten.

### Konkrete Ideen

- Instagram-Profil unter die Lupe nehmen. Wo wurde getrickst? Wo steckt vielleicht eine Werbung dahinter?
- Wie erkennen wir veränderte Bilder von Personen und Körpern? Was bewirken sie an Bildern in unseren Köpfen?
- Spassturniere organisieren

### Bodybuilding ohne Anabolika

[bodytunig-check.ch](http://bodytunig-check.ch)

### Gesundes Körperbild

[gesundheitsfoerderung.ch](http://gesundheitsfoerderung.ch) → [Kantonale Aktionsprogramme](#) → [Ernährung und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen](#) → [Fokusthemen](#) → [Healthy Body Image](#)

### Bildmanipulationen im Netz

[migros-engagement.ch](http://migros-engagement.ch) → [News & Projekte](#) → [Technologie und Ethik](#) → [Fake oder echt? Mach das Quiz!](#)

[migros-engagement.ch](http://migros-engagement.ch) → [News & Projekte](#) → [Technologie und Ethik](#) → [Insta-Filter: noch lustig oder schon ungesund?](#)

## RESPEKT UND FAIRNESS

Gegenseitiger Respekt, Fairness und Teamgeist sind wichtige Faktoren für das Gelingen eines Bewegungsprojekts. Werden Regeln und Konsequenzen gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen partizipativ festgelegt, werden sie besser akzeptiert und sind auch nachhaltig wirksam.

### Konkrete Idee

Sportlich-faire Treff-Regeln gemeinsam aushandeln und farbige Plakate gestalten.

### Der Schweizerische Verband für Sport in der Schule (SVSS)

[svss.ch](http://svss.ch) → [Sport in der Schule](#) → [Spirit of Sport](#)

### Kampfspiele

[respect-selbstbehauptung.ch](http://respect-selbstbehauptung.ch) → [Respect](#) → [Kampfspiele](#)

### Präventionsprogramm «cool and clean»

[coolandclean.ch](http://coolandclean.ch)

### Projektideen

- Kleiner oder grosser Rahmen: einen spontanen Ausflug zur nächsten Skaterampe machen oder gleich eine eigene Skaterampe bauen. Tanzvideos auf Youtube nachtanzen oder einen eigenen Jugisong komponieren inklusive Choreo.
- Gemeinsam mit den Jugendlichen einen Velo-stander oder eine Trottnett-Garage bauen.
- Bälle, Badminton-Schläger und Jonglier-Material: Eine grosse Kiste als Aufbewahrungsort wird lässig gestaltet.
- Fussballturnier und Dance Battle: von der Idee über die Organisation bis zur Durchführung. Wer hat Lust sich einzubringen?



## WEITERE LINKS

### Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

[sportunterricht.ch](https://sportunterricht.ch) → Theorie → Sporttheorie → Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

### Bewegungsempfehlungen

Bundesamt für Sport BASPO, Bewegungsempfehlungen des hepa Netzwerks  
[hepa.ch](https://hepa.ch) → Bewegungsempfehlungen  
[bag.ch](https://bag.ch) → Gesund leben → Gesundheitsförderung und Prävention → Bewegungsförderung

### Bewegungspyramide für Kinder und Erwachsene

[forum-ernaehrung.at](https://forum-ernaehrung.at) → Downloads → Sport und Bewegung

### Körper und Fitness

[feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) → Jugendliche → Freizeit → für Tempo-Leser

### Psychische Gesundheit

[gesundheitsfoerderung.ch](https://gesundheitsfoerderung.ch) → Publikationen → 10 Schritte für deine psychische Gesundheit  
[wie-gehts-dir.ch](https://wie-gehts-dir.ch) → Impulse für die Psyche → In Bewegung bleiben

### Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm GORILLA

[gorilla.ch](https://gorilla.ch)

### Offene Turnhalle

[ideasport.ch](https://ideasport.ch) → Programme → Midnightsports

### Faktenblatt Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz

[gesundheitsfoerderung.ch](https://gesundheitsfoerderung.ch) → Publikationen → Bewegungsverhalten

### Streetsoccer

[laureus.ch](https://laureus.ch) → Programme → Street Soccer

### Streetdance für Mädchen und junge Frauen

[roundabout-network.org](https://roundabout-network.org)

### Streetdance für Buben und junge Männer

[boyzaround.ch](https://boyzaround.ch)

## FÖRDERUNG VON PROJEKTEN DURCH KEBAB+

Bewegen, das eine b von Kebab+, ist einer von fünf wichtigen Ansatzpunkten in der Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Hast Du Ideen, brauchst aber Unterstützung in der Umsetzung? Oder hast Du bereits eine konkrete Projektidee aber das nötige Geld für die Umsetzung fehlt? Wir sind da. Melde Dich bei Fragen. Wir freuen uns auf Deine Nachricht und Deine Projektskizze!

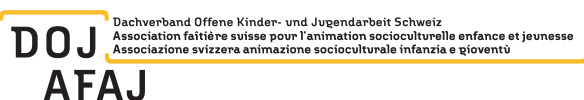
Gerne unterstützen wir Dich mit Ideen, Inputs und Workshops zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung.

[kebabplus.ch](https://kebabplus.ch)

April 2022/Sarah Stidwill, Géraldine Bürgy

Fotos: Centro extrascolastico Mira, Kinder- und Jugendarbeit Regio Kerzers, Verein Themenspielplatz Emmen

Trägerorganisationen



Dieses Merkblatt wurde durch Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Besten Dank.