

## **fit @ home – grenzenlos sportlich!**

### **KSB Cloppenburg startet mit digitaler Sportstunde**

Seit rund zwei Wochen sind bundesweit die Kitas und Schulen geschlossen sowie der Spiel- und Trainingsbetrieb in den Sportvereinen ausgesetzt. Allein im Landkreis Cloppenburg verbringen durch die behördlichen Maßnahmen mehrere zehntausend Kinder und Jugendliche ihren Tag zu Hause. Um dem natürlichen Bewegungsdrang dieser Altersgruppen gerecht zu werden hat der KreisSportBund (KSB) Cloppenburg e.V. das Projekt „fit@home – grenzenlos sportlich!“ ins Leben gerufen.

Gefördert aus Mitteln des Projektes „Mittendrin! – Jung und aktiv in Niedersachsen“ des Kinderschutzbundes wurde in Windeseile ein Redaktions- und Moderationsteam bestehend aus regionalen Jugendtrainern und Medienprofis zusammengestellt und die nötige Infrastruktur aufgebaut.

Der regelmäßige Sportunterricht ist vor allem während der Kindheit von besonderer Bedeutung. Die Kinder befinden sich abhängig vom Alter in unterschiedlichen Phasen, in denen eine gewisse Sensibilität des Organismus für bestimmte Erfahrungen besteht. Das Grundschulalter wird beispielsweise als das goldene Lernalter definiert, währenddessen sich besonders die koordinativen Fähigkeiten entwickeln können. In der Fachliteratur heißt es dazu, dass „je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen sind, umso höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter.“ (Kosel 1992, S. 10)

Mit fit@home bringt der KSB Cloppenburg ab dem 02.04.2020 auf seinem YouTube Channel die digitale Sportstunde in die eigenen vier Wände und sorgt so mit dem eigens dafür entwickelten Bewegungsprogramm für eine willkommene Abwechslung in der aktuellen Situation.

In den kurzweiligen Videoclips mit einer Länge von ca. 15 Minuten werden Bewegungseinheiten von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern vermittelt. Diese können sich die Kinder und Jugendlichen ansehen und werden entsprechend zum Mitmachen animiert. Durch die Möglichkeit, die Videosequenzen nach Belieben anzuhalten, bekommen die jungen Sportlerinnen und Sportler Gelegenheit, die Wiederholungen der Übungen entsprechend der eigenen Fähigkeiten zu erhöhen oder die Techniken zu verfeinern.

Die Kinder und Jugendlichen sowie gerne auch ihre Eltern sind aufgerufen, sich aktiv mit ihren Meinungen, Vorschlägen und Fragen per Mail oder Kommentar in den Videos in die Sendungen einzubringen.