

## FRAGEN AN DEN EXPERTEN



**Urs Eiholzer, 63, ist Leiter des PEZZ (Pädiatrisch-Endokrines Zentrums Zürich). Es verfügt über die drei Standbeine: behandeln, bewegen und forschen. [www.pezz.ch](http://www.pezz.ch)**

### Herr Eiholzer, was halten Sie von Spielklassikern wie Gummitwist und Himmel und Hölle?

Gibt es noch Gummitwist? Ich habe schon lange kein Gummitwist mehr gesehen. Aber diese Spiele kommen und gehen. Sogar wir Buben haben damals Gummitwist gespielt. Weil wir dadurch Möglichkeiten hatten, um mit den Mädchen in Kontakt zu kommen.

### Ist das eine wichtige Motivation bei diesen Spielen, dass man sich näherkommt?

Ab einem gewissen Alter natürlich schon. Mit 4 ist das noch anders. Bei kleineren Kindern spielt es nicht so eine Rolle, ob sie miteinander spielen oder alleine. Sie wollen einfach spielen. Fast jedes vierjährige Kind freut sich über Holzabfälle aus der Schreinerie, über Klötzli, die es aufeinanderstapeln kann. Einen Pastorini-Traktor braucht es nicht, den haben die Eltern mehr für sich besorgt. Später spielen die Jungs dann mit vollem Körpereinsatz Fussball.

### Und treffen die Kollegen.

Genau! Oder spielen mit den Mädchen Völkerball. Und das tun sie nicht nur, weil sie sich jetzt sportlich betätigen möchten, sondern um sich zu treffen, um unter sich zu sein.

### Mit dem Nebeneffekt, dass sie dabei auch Muskeln trainieren. Ist es wichtig, dass Kinder früh damit beginnen?

Ja, früh übt sich. Wir müssen die Muskeln trainieren, weil wir als Bergbauern und nicht als Bürogummis gebaut sind. Räuber und Poli, Gummitwist und Völkerball sind dazu ideal: Bei all diesen Spielen wirkt der ganze Körper mit. Hinzu kommt, dass sowohl die Teamfähigkeit als auch die soziale Integration erlernt werden.

### Wie viele Stunden sollen sich Kinder pro Tag bewegen?

Kinder sollen so viel spielen wie möglich.

**Buchtip:** «Kraft für Kids – Kinder brauchen Bewegung», Urs Eiholzer, PEZZ-Verlag, 24.80 Fr. [www.lustaufbewegung.ch](http://www.lustaufbewegung.ch)



## Lueged nöd ume, de Fuchs gaht ume

### Das brauchts

- » 1 Taschentuch oder ein anderes kleines Tuch

### Grundregeln

Am besten spielt sich dieses Spiel im Freien.

- 1 Alle Mitspieler sitzen im Kreis, mit Blick in die Mitte, und dürfen sich nicht umdrehen. Sie dürfen jedoch mit den Händen nach hinten greifen.
- 2 Ein ausgewähltes Kind nimmt ein Taschentuch, geht hinter den im Kreis sitzenden Kindern herum und sagt dabei fortwährend: «Lueged nöd ume, de Fuchs gaht ume.»

- 3 Irgendwann legt es unauffällig das Taschentuch hinter einem Kind auf den Boden und geht weiter im Kreis.

- 4 Sobald die Person, hinter der das Tuch liegt, das merkt, schnappt sie es sich und versucht, den anderen einzuholen, der nun schnellstmöglich an seinen Platz eilt. Sollte ihr das nicht gelingen, wird sie der neue Papiertuchwerfer. Bis sie selbst jemand anders überlistet.

- 5 Merkt jemand sofort, dass das Tuch auf den Boden hinter seinen Rücken liegt, so darf er den Werfer auch mit den Händen fangen, indem er hinter sich greift.



## Völkerball

### Das brauchts

- » Spielfeld: ca. 9 × 18 m  
Spielfeldhälfte: 9 × 9 m
- » 1 Softball oder Gummiball oder Volleyball
- » 2 gleich grosse Gruppen mit jeweils mindestens 4 Spielern und ggf. einem Schiedsrichter

### Grundregeln

- 1 Jede Mannschaft bekommt eine Hälfte des Spielfeldes. Einer aus jeder Mannschaft stellt sich an den hinteren Rand vom Feld der anderen Mannschaft (das ist der Tormann). Der Schiedsrichter wirft den Ball an der Mittellinie hoch, und jeder versucht, den Ball zuerst zu erwischen.

- 2 Hat einer den Ball, versucht er, jemanden der gegnerischen Mannschaft damit zu treffen.

- 3 Getroffen ist man auch, wenn man vom Ball nur gestreift wird. Fängt man ihn gleich auf, darf man nun selber versuchen, jemanden der Gegner zu treffen.

- 4 Wer getroffen ist, muss aus dem Feld zum eigenen Tormann (der ganze Bereich um das gegnerische Feld herum bis zur Mittellinie) und versuchen, wieder ins eigene Feld zu kommen. Dazu muss man von aussen einen Gegner mit dem Ball treffen.

- 5 Gewonnen hat die Mannschaft, die nach 15 Minuten noch am meisten Spieler im Feld hat oder alle der anderen Mannschaft aus dem Feld getroffen hat.

