

DRUCKEN

LESERBRIEF

ALS E-MAIL SENDEN

SCHLIESSEN

## TV Hemsbach: Fitnessstag für Kinder zieht viele Besucher in die Halle / Urkunden für die Teilnehmer

### Sie sind fit – von Kopf bis Fuß



Hemsbach. Dass sie „Fit wie ein Turnschuh“ sind, konnten Kinder von fünf bis zwölf Jahren am Sonntag in der Hemsbacher TV-Halle beweisen. Denn so lautete der Titel der Veranstaltung, des Turnvereins (TV). An über zehn verschiedenen Stationen wurden die Kinder auf ihre Fitness hin getestet. Die Stationen waren so angelegt, dass acht verschiedene Bereiche getestet werden konnten: Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskeln, sowie Körperspannung, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer.

Den ganzen Körper testen

„Es geht darum, am ganzen Körper zu testen, wie fit man ist“, sagte Edith Schütz. Sie ist im TV Abteilungsleiterin des Kinder- und Geräteturnens und führte die Veranstaltung zusammen mit knapp 20 Helfern durch. Die Initiative zu diesem Fitness-Test sei vom Verein ausgegangen, so Schütz. Grundlage war jedoch ein Konzept, das von der Deutschen Turnerjugend (DTJ) ausgearbeitet wurde. „Wir versuchen Kinder dafür zu interessieren, wieder Sport zu machen“, sagte Schütz weiter. Außerdem bedauerte sie, dass kaum übergewichtige Kinder kämen. Gerade für diese sei es wichtig, dass sie zum Sport hingeführt würden. Dabei biete der TV schon für Kinder ab anderthalb Jahren Kinderturnen an: Das Flohturnen mit Vater, Mutter und Kind. Ein nicht geringer Anteil der teilnehmenden Kinder sei auch Mitglied in einer oder mehrerer Abteilungen des TV. Jedoch war auch eine stattliche Anzahl von Nicht-Mitgliedern da. Der letzte Fitness-Test fand vor zwei Jahren statt. Damals nahmen knapp 100 Kinder daran teil. Schütz ging am frühen Nachmittag davon aus, dass es dieses Mal nicht ganz so viele werden würden. Die Übungen selbst waren recht vielfältig. Eine Übung war beispielsweise der „Baumstamm“. Hierbei sollten sich die Kinder langgestreckt um den eigenen Körper über zwei Matten rollen. Diese Übung soll einen guten Anhaltspunkt über die Körperspannung geben. Für jeweils zwei Rollen bekamen die Kinder einen Punkt. Bis zu vier Punkte konnten bei jeder Station verdient werden. Die Armmuskeln waren bei der „Robbe“ gefragt: Hier mussten sich die Kleinen nur mit der Kraft ihrer Arme über eine Bank ziehen. Für jeweils zwei Banklängen gab es einen Punkt. Schnelligkeit war beim „Balltransport“ nötig. Hier mussten möglichst schnell Bälle aus einer Kiste in eine andere gebracht werden. Rennend natürlich. Ihre Punkte wurden den Kindern auf ihrer Wettbewerbskarte vermerkt.

Urkunde für die Kinder

Hohe Sprünge machten die Kinder beim Fitnessstag des TV Hemsbach. Bild: Gutschalk

Am Schluss bekam jedes Kind eine Urkunde von der DTJ. Auf dieser Urkunde wurden dann alle gesammelten Punkte eingetragen. Je nachdem wie viele Punkte die jungen Sportler gesammelt hatten, waren sie dann entweder „Fast fit“, „Fit“ oder sogar „Fit wie ein Turnschuh“. Die Eltern der kleinen Sportler konnten es sich bei Kaffee und Kuchen oben auf der Bühne gemütlich machen, und von dort aus ihren Sprösslingen bei den Übungen zuschauen. Und während ihre Kinder unten in der Halle schwitzten, schwoll auf der Bühne vor Stolz so manche Elternbrust. rog

DRUCKEN

LESERBRIEF

ALS E-MAIL SENDEN

SCHLIESSEN