

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 8 (2006)

**Heft:** 3

**Artikel:** Kinderfreundliches Zuhause

**Autor:** Sakobielski, Janina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991762>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

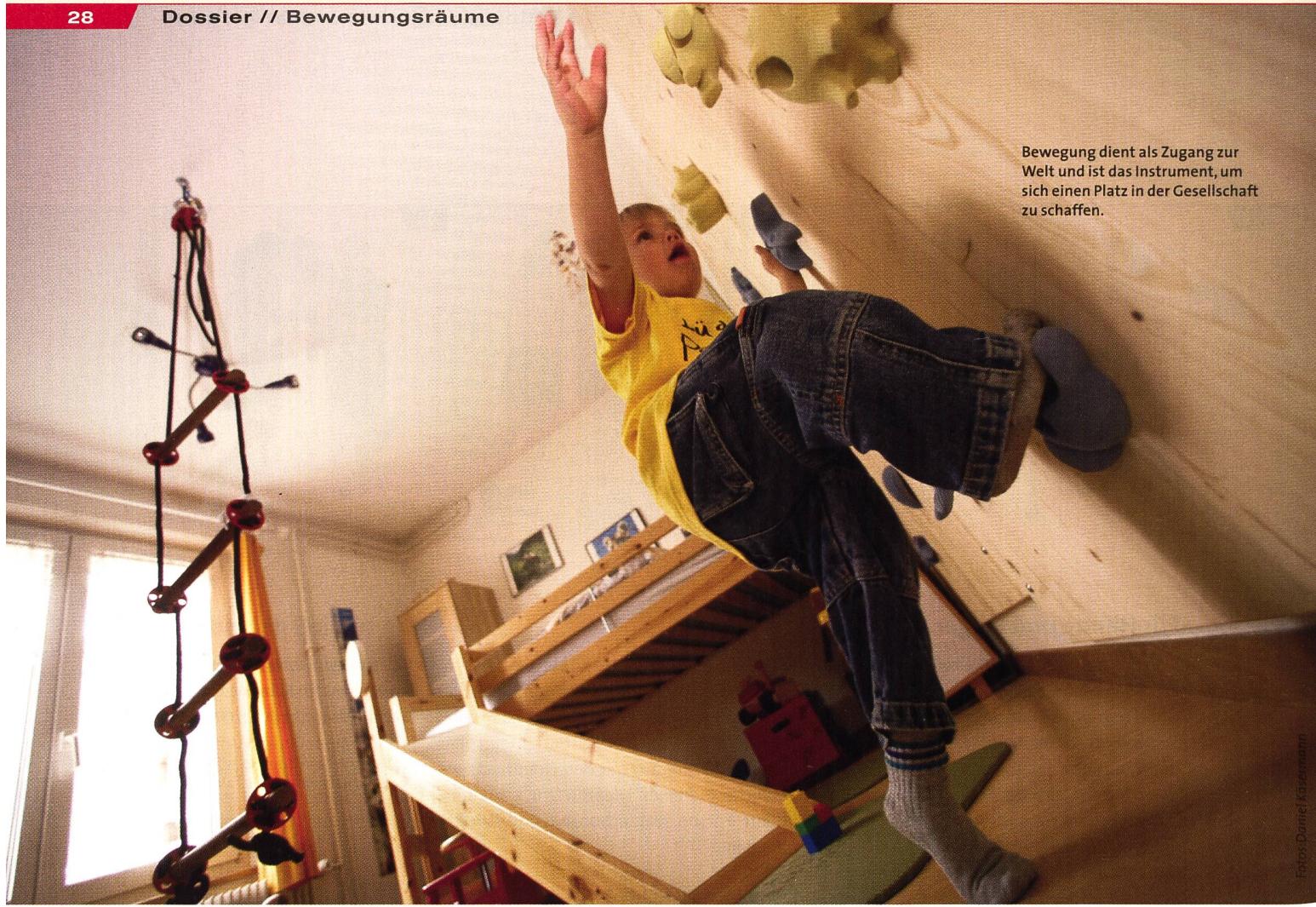
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Bewegung dient als Zugang zur Welt und ist das Instrument, um sich einen Platz in der Gesellschaft zu schaffen.

Foto: Daniel Kästermann

# Kinderfreundliches Zuhause

**Spielraum schaffen** // Die Bewegungswelt unserer Kinder ist kleiner geworden. Wir müssen ihnen trotzdem Gelegenheiten bieten, ihren natürlichen Bewegungsdrang auszuleben, auch in den eigenen vier Wänden.

Janina Sakobielski

► Bewegung und Sport sollen wenn möglich draussen oder in dafür vorgesehenen Räumlichkeiten stattfinden. Es gibt aber Umfelder und Wohnsituationen, wo dies schwierig wird. Wer mit Kindern in einer Stadtwohnung oder an einer viel befahrenen Strasse lebt, weiss, dass es manchmal nicht einfach ist, ihrem natürlichen Bewegungsdrang gerecht zu werden. Es braucht oft viel Zeit und Aufwand, für die Kinder einen Platz zu finden, auf dem sie unbeschwert und gefahrlos spielen können. Wenn dann noch Spielkameraden oder Geschwister fehlen und die Eltern zeitlich überlastet sind, können Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang erst recht nicht mehr ausleben.

## Effizienter wohnen

In der Wohnung verbringen die Kinder viel Zeit. Hier entwickeln sie erste körperliche und geistige Fähigkeiten, erkunden Grenzen, können die Balance zwischen Alleinsein und Zusammenleben erproben. Die Wohnung ist für sie der Mittelpunkt, von dem aus sie die Welt er-

forschen. Bereits die Erkundung der räumlichen und materiellen Be-schaffenheit des Wohnumfeldes ist ein entscheidender Einflussfak-tor für die grobmotorische Entwicklung des Kindes. Bewegung dient als Zugang zur Welt und ist das Instrument, um sich einen Platz in der Gesellschaft zu schaffen. Es ist darum wichtig, dass bereits das private Wohnungsumfeld entdeckendes Lernen in Bewegung för-dert. Durch eine Neugestaltung respektive geschickte Veränderung des Bewegungsraums Wohnung kann den Bewegungsbedürfnis-sen der Kinder besser entsprochen werden.

## Kreativität ist gefragt

Bereits ab den ersten Monaten können hängende Gegenstände dem Kind verschiedene Bewegungsreize geben. Es versucht, diese Gegenstände zu erkunden und zu «be-greifen». Verschiedene Klet-termöglichkeiten wie beispielsweise kleine Tische oder niedrige Sofas bieten dem Kind Reize, um sich fortzubewegen und aufzustehen

**Nachgefragt**

## Meine Erfahrung

► «mobile»: Wie haben Sie das Kinderzimmer für Ihren 15 Monate alten Sohn eingerichtet? **Danny Elsener:** Neben vielen kleineren Einrichtungen und Spielsachen, die zur Bewegung motivieren, wie beispielsweise Bälle, Gleichgewichtskreisel oder eine Röhre aus Segeltuch zum Durchkrabbeln, liegen am Boden grosse, farbige Matten, auf denen gespielt und herumgetollt werden kann. Ausserdem haben wir ein grossmaschiges Netz installiert, das einerseits an der Decke, andererseits unten an der Wand befestigt ist. Daran kann er klettern, hängen und schaukeln. Der Bereich hinter dem Netz kann zudem auch als Stauraum für Spielsachen verwendet werden.

**Wie haben sich diese Einrichtungen auf sein Verhalten ausgewirkt?** Wieviele Kinder von Sportlehrpersonen haben wir ihn von ganz klein auf schon zum Bewegen motiviert. Darum erstaunt es nicht, dass er die Einrichtungen in seinem Zimmer gerne und oft benutzt. Ich bin überzeugt, dass dieses frühe und motivierte Bewegungsverhalten ein Grundstein für das spätere Leben ist – wer ein hohes Haus bauen möchte, braucht ein grosses Fundament. Da mein Sohn seinen natürlichen Bewegungsdrang ausleben kann, denke ich, hat er auch in seiner kognitiven Entwicklung bessere Chancen und ist bereits eine selbstbewusste kleine Person.

**Was raten Sie anderen Eltern mit dem gleichen Vorhaben?** Bewegung muss in erster Linie vorgelebt werden. Wenn Eltern ein bewegtes Kinderzimmer einrichten, gibt es verschiedene Möglichkeiten wie beispielsweise Balanciergeräte, Klettergriffe, Sprossenwände oder andere Einrichtungen, die zum Schaukeln, Besteigen oder zur Suche nach dem Gleichgewicht animieren. Diese Installationen können bei verschiedenen Herstellern bestellt und dann montiert werden. Wichtig ist, dass zuerst abgeklärt wird, welche Möglichkeiten umsetzbar sind. In einer Gipsdecke etwas zu befestigen, ist beinahe unmöglich. Es gibt aber auch eine Reihe von Einrichtungen, die nicht befestigt werden müssen wie beispielsweise eine Matratze, auf der sie herumspringen können, oder fahrbare Kisten zum Herumstossen.

**Wo bestehen Gefahren und worauf muss speziell geachtet werden?** Die Kinder sollen Bewegung möglichst selbstständig erleben und erfahren. Allerdings bestehen gerade in Bezug auf unsere «Netzeinrichtung» Verletzungsgefahren, sodass ich meinen Sohn, wenn er im Kinderzimmer spielt, im Auge behalten und ihn auf mögliche Gefahren aufmerksam machen muss. Dasselbe gilt, wenn wir Kinder, die sich diese Art von Einrichtung nicht gewohnt sind, zu Besuch haben. Um es etwas kompliziert auszudrücken, geht es darum, die Kinder «kontrolliert machen zu lassen». //

► **Dany Elsener ist Sportlehrer und Vorstandsmitglied des SVSS**  
Kontakt: [dany.elsener@svss.ch](mailto:dany.elsener@svss.ch)



## Weitere Informationen

**Checkliste «Sicheres Wohnen»** // Kaum eine Wohnung oder ein Haus ist ohne Gefahrenstellen – nicht nur für Kinder, auch für Erwachsene. Wer seine Wohnung daraufhin überprüfen will, kann anhand einer sechsseitigen Checkliste Raum für Raum und den Garten unter die Lupe nehmen und sicherheitstechnisch beurteilen. Wer erst einmal weiß, wo Gefahren lauern, kann in manchen Fällen mit geringem Aufwand sehr viel für die Sicherheit tun.

**Dokumentation «Spielräume»** // Kinder und Jugendliche sollen Spass und Freude am Spielen haben und die Möglichkeit erhalten, sich spielerisch auf die Anforderungen des Lebens vorzubereiten. Die 80-seitige Dokumentation «Spielräume» ermuntert Planer, Baufachleute, Gemeindevertreter, Private und weitere Interessierte, kinderfreundliche, abwechslungsreiche und sichere Spielräume zu gestalten und zu erstellen. Thematisiert werden Sicherheitsaspekte bei Spielgeräten, auf Spielplätzen, Fun-Courts, Skate-Einrichtungen, BMX-Strecken und Kletterwänden.

► Beide Broschüren sind kostenlos und können im bfu-shop (<http://shop.bfu.ch>) oder unter folgender Adresse bestellt werden:  
Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung  
bfu, Laupenstrasse 11, 3008 Bern  
Tel. 031 390 22 22, [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

zu können. Mit zunehmendem Alter wird das Bewegungsrepertoire vielseitiger. Im Kinderzimmer sollen sich darum auch grössere Kinder austoben dürfen. Die Ideen dazu sind zahlreich und müssen nicht einmal unbedingt ausgefallen sein. Es genügen Matratzen zum Springen, weiche Bälle oder Ballons zum Werfen und Fangen, Balanciergeräte zur Suche nach dem Gleichgewicht, Schaukeln oder eine Röhre bzw. Kartonschachtel zum Durchkriechen.

Kinder spielen aber oft auch dort, wo sich die Eltern oder andere Bezugspersonen aufhalten. Darum sollte Bewegung in einem Mass, das für alle stimmt, auch beispielsweise in der Küche oder im Wohnzimmer kein Tabu sein. Kinder können in einer Wohnung lernen, wo sie welche Bewegungsspiele ausüben dürfen und wo nicht. Eine klare Kommunikation ist dabei entscheidend. //

**Sicherheit und Wohlbefinden****Mein kleines Reich**

- Damit sich Kinder in ihrem eigenen Zimmer wohl fühlen, müssen bestimmte Richtlinien – auch in sicherheitstechnischer Hinsicht – erfüllt sein. Das Kinderzimmer sollte darum:
  - gut belichtet, sonnig und belüftbar sein.
  - für das Kleinkind nicht zu grelle Farben an den Wänden aufweisen.
  - sich in Rufweite zum Elternschlafzimmer befinden.
  - über einen leicht zu reinigenden, jedoch nicht zu harten Boden verfügen (z.B. Parkett mit Spielmatte, unempfindlicher Teppich oder Kork). Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass nur Spielmatten und Teppiche mit rutschsicherer Unterseite verwendet werden.
  - eine sichere Möblierung aufweisen: Schmale, hohe Möbel (z. B. Bücherregale) müssen an der Wand befestigt sein.
  - Fixe Kletter- und Schaukelgeräte müssen sicher an der Decke und/oder den Wänden befestigt sein.
  - Stauraum für Spielgeräte bieten, damit diese weggeräumt werden können und nicht zu Stolperfallen werden.
  - Fenstersicherungen aufweisen.
  - auch in Bezug auf Geländeröffnungen abgesichert sein. Diese dürfen bis auf eine Höhe von 75 Zentimeter nur maximal 12 Zentimeter Zwischenraum aufweisen, damit Kleinkinder nicht den Kopf einklemmen können. //



Fotos: Daniel Käsermann

# Harmonie im Raum

► **Feng-Shui** // Die chinesische Harmonielehre Feng-Shui gründet auf der taoistischen Philosophie und bedeutet wörtlich übersetzt «Wind und Wasser». Die Prinzipien dieser Lehre sind vor etwa 5000 Jahren entstanden und besagen unter anderem, dass sich die Aus- und Einrichtung des Hauses positiv auf Glück und Reichtum auswirken kann. Alles, was den Menschen umgibt, ist mit Energie geladen. Das Ziel des Feng-Shui ist es, diese Energie optimal fließen zu lassen, um eine innere und äußere Harmonie zu erreichen. Wenn der Energiefluss stimmt, fördert dies die Gesundheit. Ein Haus, das nach den Prinzipien der Harmonie gestaltet ist, beeinflusst die Lebensqualität. Es folgen einige Ratschläge im Sinne des Feng-Shui für die Gestaltung eines gemütlichen,

entspannten und harmonischen Kinderzimmers – der Ort in der Wohnung, an dem sich Kinder am meisten aufhalten.

**Form:** Quadratische und rechteckige Schlafzimmer eignen sich aus der Sicht des Feng-Shui am besten.

**Ausrichtung:** Im Osten, wo die Sonne aufgeht, ist der optimale Ort für ein Kinderzimmer, denn Kinder sind sensibler als Erwachsene und benötigen mehr Energie.

**Schlafbereich:** Er ist wenn möglich vom Spiel- und Lernbereich zu trennen. Es genügt ein Vorhang, ein Büchergestell oder ein Korb mit Spielsachen. Die günstigen Richtungen zum Schlafen sind Ost-West und Süd-Nord.

**Lernbereich:** Der Schreibtisch sollte so ausgerichtet sein, dass das Kind in Richtung Norden sitzt, wo das Element