



Weg vom Handy und Computer

7 Tipps, damit deine Kinder öfters rausgehen

Heutzutage sind Handy und Computer allgegenwärtig und werden oft als unverzichtbare Werkzeuge betrachtet. Doch gerade Kinder und Jugendliche sind gefährdet, in eine Abhängigkeit von diesen Geräten zu geraten. Die ständige Verfügbarkeit von Informationen, sozialen Netzwerken und Spielen kann dazu führen, dass junge Menschen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringen und sich zunehmend isolieren.

Die Folgen können unter anderem Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, soziale Isolation und mangelnde körperliche Aktivität sein. Es ist daher wichtig, ein gesundes Verhältnis zu diesen Technologien zu entwickeln und den Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, ihre Zeit sinnvoll zu nutzen und die richtige Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten zu finden.

In diesem Beitrag zeige ich dir, was du als Elternteil dagegen tun kannst und warum das Spiel- und Sportgerät "[Bassalo](#)" dir helfen kann, deine Kinder wieder nach draußen zu bringen.

Aktuelle Problematik

Handy- und Computersucht beschreibt ein Verhalten, bei dem Menschen ein übermäßiges Verlangen nach der Nutzung von Handys und Computern haben und Schwierigkeiten haben, den Umgang mit diesen Geräten zu kontrollieren. Es kann zu einer Beeinträchtigung des täglichen Lebens führen und negative Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit haben.

Die zunehmende Nutzung von Smartphones und Computern hat dazu geführt, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, ihre Nutzung zu kontrollieren und sich von ihnen zu lösen. Dies kann zu einer Abhängigkeit führen, die negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben kann, wie zum Beispiel Depressionen, Angstzustände, Schlafstörungen und soziale Isolation.

Ein weiteres Problem ist die zunehmende Ablenkung durch digitale Geräte. Da viele Menschen viel zu viel Zeit mit Online-Aktivitäten verbringen, vernachlässigen sie andere Bereiche des echten Lebens wie Arbeit, Schule oder Beziehungen.

Außerdem gibt es Bedenken der Auswirkungen von zu viel Handy- und Computerkonsum auf die körperliche Gesundheit. Zum Beispiel kann übermäßige Bildschirmzeit Augenprobleme, Kopfschmerzen und Nacken- sowie Rückenschmerzen verursachen.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, sich bewusst zu werden, wieviel Zeit wir selbst und unsere Kinder mit digitalen Geräten verbringen und uns bemühen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln, um unsere Abhängigkeit zu reduzieren.

Gründe, warum Kinder immer weniger draußen spielen:

Es gibt verschiedene Gründe, warum Kinder heutzutage möglicherweise weniger Interesse an Outdoor-Aktivitäten haben:

1. **Technologie:** Mit der zunehmenden Verbreitung von Smartphones, Tablets und Videospielen verbringen Kinder mehr Zeit drinnen und vor Bildschirmen.
2. **Sicherheitsbedenken:** Eltern können sich aufgrund von Sicherheitsbedenken Sorgen machen, ihre Kinder draußen spielen zu lassen. Infolgedessen haben Kinder möglicherweise weniger Freiheiten und Möglichkeiten, im Freien aktiv zu sein.
3. **Veränderungen der Wohnbedingungen:** Kinder wachsen zunehmend in städtischen Gebieten auf, in denen es vielleicht weniger Freiflächen und Grünflächen gibt. Dadurch haben sie weniger Möglichkeiten, draußen zu spielen und sich zu bewegen.
4. **Schulische Verpflichtungen:** Viele Kinder haben auch einen vollen Terminkalender mit schulischen und außerschulischen Aktivitäten, wodurch noch weniger Zeit für Freizeitbeschäftigungen bleibt.
5. **Mangelnde Motivation:** Wenn Kinder keine Freunde oder Geschwister haben, mit denen sie gemeinsam spielen können, fehlt ihnen vielleicht die Motivation, allein rauszugehen.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, dass du als Elternteil deine Kinder dazu ermutigst, mehr Zeit im Freien zu verbringen und ihnen die Möglichkeit gibst, draußen zu spielen. Wie das? In dem du sicherstellst, dass deine Kinder in einer sicheren Umgebung spielen und eine breite Palette von Aktivitäten zur Verfügung stellst, damit sie immer wieder interessiert, begeistert und motiviert sind, draußen zu spielen.

7 Tipps, wie du deine Kinder zum Rausgehen motivieren kannst

Hier findest du einige Vorschläge von mir, die dir dabei helfen können, deine Kinder zu ermutigen, öfter rauszugehen:

1. **Erstelle Routinen:** Wenn du eine Routine erstellst, wird es einfacher für deine Kinder sein, Zeit im Freien zu verbringen. Zum Beispiel könntest du eine feste Zeit nach oder vor dem Abendessen einplanen, in der deine Kinder draußen spielen dürfen (sollen).
2. **Stelle Spiele und Sportgeräte zur Verfügung:** Denn nur wenn du eine gute Palette von Auswahlmöglichkeiten zuhause hast, hast du gute Chancen, deine Kinder nach draußen zu bringen. Beispiele wären ein Fahrrad, Scooter (Tretroller), Fußball, Basketball, Inlineskates, verschieden Gartenspiele und einige Fang- und Wurfspiele, sowie Geschicklichkeitsspiele. Einige Ideen findest du hier in meinem [Familien-Shop](#).
3. **Begleite deine Kinder:** Sei ein Vorbild und begleite deine Kinder mit nach draußen und spiele einfach mal mit. Wenn du als Familie mehr Zeit im Freien verbringst,

fördert das auch noch zusätzlich eure Bindung. Nächstes Mal geht dein Kind vielleicht auch alleine raus.

4. Verbringe mehr Zeit in der Natur: Unternehme als Familie gemeinsame Ausflüge in die Natur, wie z.B. eine Wanderung oder einen Spaziergang im Wald mit einem anschließenden kleinen Picknick-Stopp, wo ihr diverse Spiele gleich mitnehmt. Das fördert zudem das Interesse an der Natur und lässt deine Kinder die positiven Auswirkungen des Ausflugs im Freien erleben. Plötzlich ist das Handy nicht mehr so wichtig.
5. Beschränke die Bildschirmzeit: Reduziere und kontrolliere die Zeit, die deine Kinder vor Bildschirmen verbringen dürfen, um mehr Zeit für Aktivitäten im Freien zu schaffen. Du könntest bestimmte Zeiten für die Nutzung von elektronischen Geräten festlegen. Vor allem abends vor dem Bett gehen, sollte nicht all zu kurz davor damit aufgehört werden.
6. Finde einen Sportverein: Überlege gemeinsam mit deinen Kindern, welche Sportart sie ausprobieren möchten. Berücksichtige dabei ihre Interessen und Fähigkeiten und informiere dich über lokale Sportvereine. Gerne kann man hier bei einem Probetraining mitmachen und die Sportart erstmal gratis testen.
7. Informiere dich laufend über neue Sport- und Spielgeräte bei mir direkt auf [Sport-Checker.com](https://www.sport-checker.com) und melde dich dort zu meinem Newsletter an. Hier stelle ich immer neue Spiele und Funsportarten vor, die für alle Jahreszeiten geeignet sind.

Bassalo: Ein Spiel, dass deine Kinder lieben werden!

Sicherlich gibt es viele weitere Spiele und Sportgeräte, die dir dabei helfen sollen, deine Kinder nach draußen zu bewegen. Einige dieser Spiele findest du in meinem [Familien-Shop](#). In diesem Beitrag möchte ich dir aber ein ganz spezielles, neuartiges Spiel zeigen, dass sich sicher zum Staunen bringen wird und deine Kinder ermutigen soll, öfter nach draußen zu gehen.

[Bassalo](#) ist ein Geschicklichkeitsspiel, das für Kinder ab 6 Jahren geeignet ist. Es besteht aus zwei 25-cm lagen und speziellen [Kunststoffbechern](#) (Sport-Cups) und einem 4-cm kleinen Ball. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball mit den Bechern hin- und herzuwerfen und mit dem Becher wieder zu fangen.

Das tolle daran: Bei diesem Spiel ist es egal, wie das Fitnesslevel deiner Kids ist. Früher oder später schaffen es alle. Und auf Distanzen von 10 bis 20 Meter!

Durch das Spielen mit [Bassalo](#) können deine Kinder ihre Hand-Augen-Koordination, Reaktionsfähigkeit und ihre Körperbeherrschung verbessern. Zudem ist das Spielen auch allein, zu zweit oder zu mehreren möglich.

Doch nicht nur das Hin- und Herwerfen auf verschiedene Distanzen macht sehr viel Spaß, vor allem die vielen coolen und kreativen [Tricks](#) beim Werfen und Fangen kommen bei den Kids extrem gut an. hier können sie sich kreativ austoben und ihre Fähigkeiten an Koordination und Motorik weiter verbessern.

Ein Spiel mit vielen Möglichkeiten!

Was du mit deinen Kindern, oder schlussendlich die Kinder allein, alles mit diesem Spiel so machen können, erkläre ich dir hier:

1. Werfen und Fangen: So wie bei anderen Spielen, startet man ganz klassisch zu zweit sich den Ball auf 10 bis 20 Meter Entfernung hin -und herzuwerfen. Hier können sich die Kids auch im Kreis aufstellen und so zu dritt, zu viert oder zu mehreren spielen und versuchen, den Ball so oft wie möglich zu fangen.
2. Zeitspiele: Ihr nehmt eine Zeit von 3 oder 5 Minuten und versucht je als 2er Team die meisten Punkte zu erzielen. Hier können also mehrere Teams gleichzeitig gegeneinander antreten. Jeder Treffer im Becher wird mit einem Punkt belohnt.
3. Punkte hintereinander zählen: Bei diesem Spiel versucht ihr, den Ball so oft wie möglich hintereinander zu fangen. Fällt der Ball mal zu Boden, fängt man wieder bei Null an.
4. Becherboden dribbeln: Ihr versucht, jeder einzeln, den Ball auf dem umgedrehten Becherboden so oft wie möglich hochspringen lassen. Vielleicht lassen sich dadurch auch coole [Tricks](#) verbinden?
5. Zielübungen: Ihr könnt euch vorgegebene Ziele markieren oder aufhängen und versuchen dort hineinzuworfen. Ein paar tolle Zielübungsgeräte findest du in meinem [Familien-Shop](#).
6. Weitwurf-Versuche: nehmt mit Fußschritten die Entfernung und markiert diese: 10 Meter, 15 Meter, 20 Meter usw... Versuche den Ball so weit wie möglich zu werfen, so dass ihn der Fänger mit dem Cup wieder fangen kann.
7. Freestyle Tricks: Probiere die vielen coolen und lustigen Tricks aus und erfinde neue Tricks. Eine große Auswahl an Trick für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis findest du hier im Link unter [TRICKS](#).
8. Teamspiele: markiert euch ein Feld, vielleicht habt ihr auch ein Spielnetz oder ihr spielt gleich auf einem Volleyballfeld und versucht das Bassalo-Teamspiel "[2-Balls Game](#)", das ab 4 bis 10 Spielern möglich ist.
9. Erfinde neue Spiele: Immer wieder werden neue Tricks und Spiele erfunden. Sei kreativ und erfinde ein neues Bassalo-Spiel und gebe ihm einen Namen. Gerne kannst du mir deine Spielidee schicken, damit ich sie auch anderen begeisterten Bassalo-Spielern präsentieren kann.

Fazit:

Wir sind uns hoffentlich einig, dass das Spielen im Freien und weg von elektronischen Geräten viele Vorteile für unsere Kinder und Jugendliche hat. Es ermöglicht ihnen, sich körperlich zu betätigen und ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern, indem sie spielen, rennen, springen, klettern oder andere sportliche Aktivitäten ausüben. Gleichzeitig fördert es ihre sozialen Fähigkeiten, indem sie mit anderen Kindern interagieren und kooperieren müssen.

Darüber hinaus gibt es auch andere gesundheitliche Vorteile, wie z.B. eine höhere Vitamin-D-Produktion durch Sonnenlicht, eine verbesserte geistige Gesundheit durch Bewegung und eine bessere Schlafqualität durch körperliche Aktivität.

Im Gegensatz dazu kann das Spielen mit elektronischen Geräten Kinder und Jugendliche in ihrer Bewegungsfreiheit einschränken und sie in eine passive Rolle versetzen. Zu viel Zeit vor Bildschirmen kann negative Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit haben, wie z.B. Rückenschmerzen oder Übergewicht.

Doch wie immer bist DU hier als Elternteil gefragt und gefordert, deine Kids zum Sport machen zu motivieren. Am besten ist immer mit gutem Beispiel voranzugehen. In erster Linie empfehle ich immer, sich einen geeigneten Sportverein zu suchen. Nebenbei dürfen Familienausflüge in die Natur natürlich nicht fehlen und eine geeignete Auswahl an Spiel- und Sportgeräten zu Hause sollen deine Kids zusätzlich motivieren, unter der Woche im Freien auch mal alleine oder mit ihren Freunden zu spielen. Wenn ihr keinen Garten habt, fragt im Bekannten- und Freundeskreis nach. Vielleicht hat jemand von ihnen einen großen Garten oder lebt abseits der Großstadt mit viel Grünflächen.

Ich hoffe, dir hat mein Beitrag gefallen und er trägt dazu bei, dich, bzw. deine Kinder zu motivieren, sich mehr im Freien aufzuhalten und mehr draußen zu spielen.

Sportliche Grüße,

dein Markus

Autor & Verfasser

Markus Vogel – Bassalo Cupball

www.bassalo-cupball.at

info@bassalo-cupball.com