

## Familien sport – so aktuell wie nie zuvor

Familien sport – ein neuer Trend? Beobachten wir die Meldungen auf den Sportseiten der Tageszeitungen, in den Magazinen und Fachzeitschriften, in den Mitteilungsblättern und Newslettern der Diözesanverbände, lesen wir dort immer wieder Schlagzeilen, die sich auf die Zielgruppe ‚Familie‘ beziehen: Spielfeste für die ganze Familie, Familien-Sportabzeichen, Sport mit Kindern, Familiaden oder sportliche Familienfreizeiten rücken zunehmend in den Focus auch der DJK-Sportvereine. Anlass genug also, das Thema „Familien sport“ einmal genauer zu betrachten. An der Basis unserer DJK-Vereine gibt es seit Jahren, und wenn nicht sogar seit Jahrzehnten, gut funktionierende und strukturierte freizeitsportliche Angebote, die sich an Eltern und Kinder gemeinsam, an Elternpaare oder ganze Familien richten und sich nach wie vor größter Beliebtheit erfreuen:



### 15 gute Gründe für Familien sport

- ▶ Sie wollen Ihr DJK-Sportvereinsangebot ergänzen oder erweitern.
- ▶ Sie wissen, dass jede und jeder in Ihrem DJK-Sportverein ein Angebot findet, so dass alle Familienmitglieder zu unterschiedlichen Zeiten ihren Sport treiben können. Darüber hinaus wollen sie aber auch noch ein Angebot für die ganze Familie machen.
- ▶ Sie wollen die Familien stärker in den Vordergrund rücken und das Vereinsleben durch gemeinschaftliches Handeln mit Hilfe des Familien sports fördern.
- ▶ Sie wollen für die Familien und mit den Familien Angebotsformen entwickeln, die Mitbestimmung und Selbstbestimmung fördern.
- ▶ Sie wollen die Lebensqualität, die sich durch Ausbildung, Arbeit und Wohnen ergibt, durch Sporttreiben im Familienverband verbessern.
- ▶ Sie wollen das aktive Leben in der Familie und der Familien untereinander fördern.
- ▶ Sie wollen Anstöße für ein „neues Denken“ geben, das sich auf Ihren DJK-Sportverein insgesamt positiv auswirkt.
- ▶ Sie wollen mit Familien sport mehr Bewusstsein für die Gesamtheit des Vereins in den Abteilungen schaffen, die zunächst ihre sportfachlichen Interessen verfolgen.
- ▶ Sie wollen durch Familien sport das Bewusstsein schärfen für Vereinsprobleme (z. B. mangelnde Mitarbeit, unbefriedigende Finanzsituation), für Vereinserfolge (z. B. eine Meisterschaft erringen, den Klassenerhalt sichern, eine Jugendgruppe oder -mannschaft gründen) und für Misserfolge im Vereinsleben (z. B. einen Abstieg nicht verhindert, Übungsgruppen aufgelöst, ein Vereinsfest ohne Resonanz organisiert).
- ▶ Sie wollen im Rahmen des Familien sports bei qualifizierter Übungsleitung die Selbstorganisation fördern und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gewinnen: auf Dauer oder vorübergehend für bestimmte zeitlich begrenzte Aufgaben (Projekte).
- ▶ Sie wollen mit dem familien sportlichen Angebot der Zielsetzung Ihres DJK-Sportvereins als einer Gesellschaft für alle Lebensalter näher kommen.
- ▶ Sie wollen den gesellschaftlichen und sozialen Leistungen ihres DJK-Sportvereins einen weiteren zusätzlichen Schub geben.
- ▶ Sie wollen Ihren DJK-Sportverein als kompetenten Anbieter von Spiel, Sport und Gemeinschaft noch bekannter machen.
- ▶ Sie wollen die Position Ihres DJK-Sportvereins als kompetenter und zuverlässiger Partner in Ihrer Stadt, in Ihrem Stadtteil, in Ihrer Gemeinde festigen und verstärken.
- ▶ Sie wollen neue Mitglieder für Ihren DJK-Sportverein gewinnen.

# Familien sport



### Übrigens:

Was spricht eigentlich vor diesem Hintergrund dagegen, eine familienstportliche Aktivität öffentlichkeitswirksam unter das Motto „Kinder stark machen“ zu stellen? Nähere Informationen zu dieser Aktion und zum Vereinswettbewerb der DJK-Sportjugend befinden sich im Internet unter [www.djk-sportjugend.de](http://www.djk-sportjugend.de) oder [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de).

Neben dem bekannten Mutter-und-Kind-Turnen haben sich Angebote entwickelt wie Eltern-Kind-Gruppen für die verschiedenen Altersgruppen der Kinder (zu denen auch Väter kommen dürfen!), Baby-Schwimmen, Sie-und-Er-Gymnastik, Fitnessstraining für Sie und Ihn, Damen-und-Herren-Fitnessgymnastik und gesundheitsorientiertes Fitnessstraining. Neben Breitensportfesten, Familiaden oder Spiel- und Sportfesten für die ganze Familie sind Freizeit- und Urlaubsaktivitäten entstanden mit Titeln wie Familienwochenende, Sportwochenende für die ganze Familie, Sport mit Kindern, Vater-Sohn-Wochenende, Familien(ski)freizeit und mehr. Insgesamt gibt es bereits ein facettenreiches freizeitsportliches Angebot für Familien, das immer vielfältiger und ausdifferenzierter geworden ist, so dass sich diese Auflistung noch weiter ergänzen ließe. Auch der deutsche Sportbund hat erneut die aktuelle und künftige Bedeutung des Arbeitsfelds „Familie und Sport“ hervorgehoben (→ Seite 9).

Für uns in den Vereinen, den Diözesan- und Landesverbänden des DJK-Sportverbandes kann diese Entwicklung Chance sein, das Thema ‚Familiensport‘ einmal bewusst in den Blick zu nehmen, um die sich darin bietenden Chancen für die Entwicklung und Zukunft unserer Kinder, Familien, Vereine und der eigenen Arbeit zu nutzen.

## Familiensport – wie wir ihn verstehen

Bei kritischer Selbstbetrachtung des Wochenablaufs einer durchschnittlichen sportlichen Familie kann Sport ein „Familien-Trenner“ sein. Davon können gerade Vereinsfunktionäre (vielleicht Sie selbst?) ein Lied singen, so dass das Engagement für den Sport oft dem Familienleben schadet, es zumindest nicht immer und unbedingt fördert. Dagegen rückt Familiensport im eigentlichen Sinne die Familie mit ihren heutigen gesellschaftlichen und sozialen Ausprägungen als Zielgruppe in den Mittelpunkt. Von der kleinsten Einheit einer Familie – z.B. ein allein erziehender Elternteil mit einem Kind – bis zur Gemeinschaft mehrerer Familien kann sich der Bogen des Familiensports spannen. Dabei ist das Sporttreiben innerhalb der Familie als Freizeit- oder Urlaubsaktivität ebenso sinnvoll und wertvoll wie das Sporttreiben im Verbund mehrerer Familien.

Entgegen der Alters-, Leistungs- und Geschlechterdifferenzierung beim Leistungssport eignet sich der Familiensport in besonderer Weise als Form gemeinsam betriebener Sportausübung. Als Angebot im Rahmen des Freizeitsports bietet Familiensport vielfältige Sportmöglichkeiten. Obwohl die Familie ihrerseits eine heterogene Gruppe bildet, eignen sich viele sportliche Tätigkeiten und Sportarten – zum Teil in Modifikation – für Familien, die den Sport als Teil ihres Familienlebens als

Bereicherung empfinden, schätzen und betreiben wollen. Familiensport ist demnach ein Angebot, das Familien durch und im Sport zusammenführt, indem alle Familienmitglieder gemeinsam aktiv sind.

## Familiensport – warum er so sinnvoll ist

Zweifellos lassen sich durch Familiensport nicht alle Familienprobleme lösen, doch lässt sich in Untersuchungen die besondere Bedeutung des Familiensports belegen. Mit seinen gesundheits-, erlebnis- und integrationsfördernden Kräften ist das Sporttreiben, dieses scheinbare ‚nur Spielen‘, im Familienrahmen besonders wertvoll. Er ist weit mehr als nur eine gemeinsame Beschäftigungsmöglichkeit in der Freizeit.

Familiensport ist nur dann möglich, wenn Flexibilität und Kreativität, Geduld, Aufmerksamkeit, Rücksichtnahme, Toleranz und Verständnis von allen Beteiligten eingebracht werden. Eltern können ihre Kinder in einer größeren Gemeinschaft und in einer entspannten, entlastenden, heiteren Atmosphäre, im Zusammenleben einer Gruppe und in Stresssituationen (die gehören doch wohl auch zum Sport) beobachten und die Kinder können ihrerseits Mutter und/oder Vater, ihre Geschwister oder andere teilnehmende Familienmitglieder „hautnah“ im Spiel, beim Tanz, beim Wandern, bei körperlicher Anstrengung, im Wetteifer, in ihrer Geschicklichkeit aber auch in ihren sportlichen Grenzen erleben.

Familiensport ist Sport zum Kennenlernen: dem Kennenlernen vielfältiger Sportmöglichkeiten, anderer Familien, gemeinsamer Hobbies, Gleichgesinnter.

Er liefert Chancen und Möglichkeiten zum Entdecken, gemeinsame neue Erlebnisse und Erfahrungen, intensives Miteinander, Übernahme sozialer Verantwortung und im wahrsten Sinne des Wortes Berührungspunkte.

So kann Familiensport einerseits für den Sport motivieren, d.h., alle Familienmitglieder finden über ein solches Angebot Spaß am Sport und werden angeregt, ihn weiter zu betreiben. Andererseits motiviert er für die Familie, indem Familiensport letztlich zum besseren Verständnis der Familienmitglieder untereinander beiträgt und somit einen Beitrag zum Zusammenhalt in dieser Familie zu leisten vermag:

Nicht das Ziel ist wichtig, sondern der Weg! Ein hoher Anspruch? Ja, aber ein lohnender!

Familien-sport kann durch seine sportart-übergreifenden und/oder sportartbezogenen Varianten zu allen Jahreszeiten, in Sporthallen, auf Freiluftanlagen oder in naturnaher Umgebung eine Vielfalt an Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten bieten.

## Familien-sport vielfältig und abwechslungsreich

Mit Fantasie und Mut für bisher Ungewohntes oder sogar Alternatives lässt sich das Selbstverständliche mit Neuem gut kombinieren. Ist der erste Schritt gemacht, entstehen dauerhafte Angebote oder sporadische Aktivitäten, einmalige Aktionen oder im Jahresrhythmus wiederkehrende Angebote. So kann auch Ihr DJK-Sportverein Familien ansprechen und gewinnen:

**Sportabzeichen:** Regelmäßiger Sportabzeichen-treff, bei dem sich die ganze Familie auf den Erwerb des Sportabzeichens vorbereiten kann. Einmal im Jahr findet ein Sportabzeichen-tag statt, an dem die ganze Familie die Sportabzeichen-Bedingungen für das Familien-Sportabzeichen erfüllen kann.



**Familiade und Spielfest:** Mit sportlichen, spielerischen und geselligen Angeboten, die speziell die ganze Familie ansprechen und Aktivitäten für Klein und Groß und Jung und Alt. Vielleicht gemeinsam mit dem Kindergarten organisiert und mit dem stimmungsvollen Abschluss eines Lampion- und Fackelumzugs begleitet vom (eigenen) Spielmansszug.

**Vereinsmeisterschaften und Vereinsfeste:** Wettkämpfe und Turniere in den vom Verein betriebenen Sportarten mit Angeboten für die ganze Familie im Rahmenprogramm.

**Traditionelle Veranstaltungen im Jahres-kreis:** Ernte-Dank, St. Martin, Nikolaus, Advents- oder Osterfeiern werden so organisiert, dass sie die ganze Familie ansprechen.

**Tages- und Wochenendfahrten:** in die nähere Umgebung mit der Möglichkeit zum Familien-sport, Wochenendfahrt mit Übernachtung in einer Jugendherberge und mit der Möglichkeit zum Familien-sport, Zeltlager auf der eigenen Platzanlage oder bei einem befreundeten Ver-ein.



**Sportlerfamiliengottesdienst:** mit sportlich-geselligem Ausklang.

**Familien-sport in Bewegungslandschaften:** alle zwei Wochen, samstags, von 15.00 bis 18.00 Uhr in einer Schulturnhalle. Die Aben-teuer- und Bewegungslandschaft spricht die Kinder und Jugendlichen an. Verschiedene Pro-gramme sind speziell auf die Bedürfnisse der Eltern und Großeltern abgestimmt. Vieles machen Jung und Alt zusammen: kleine Staffe-lwettbewerbe, Spiele wie „Schlapp hat den Hut verloren“, Völkerball, Sitzfußball, Hindernispar-cour mit Matten, Kästen, Reifen.

**Selbstbehauptung in der sportlichen Familie:** Die Karateabteilung hat eine Übungs-gruppe „Family Power“ eingerichtet. Als vorteil-haft erweist sich die Integration der Eltern als Bindeglied zwischen den kleineren Kindern ab sechs Jahren und den Übungsleitern. Diese können sich so vollständig auf ihre verantwort-liche Aufgabe konzentrieren, nämlich kindge-rechte Selbstbehauptung und Selbstverteidi-gung zu lehren.

**Inline-Hockey für die Familie:** Ein DJK-Ver-ein und eine mobile Inline-Skating-Schule als externer Anbieter bieten in Zusammenarbeit Kurse im Inline-Hockey für die Familie an. Die Zielsetzung ist breitensportlich ausgerichtet. Erforderlich sind Knie-, Ellenbogen- und Hand-gelenkschützer und ein (Fahrrad-) Helm. Das Material wird auch kostengünstig ausgeliehen.

**Ski-Familien-Freizeiten:** Ein DJK-Verein organisiert jedes Jahr eine Ski-Freizeit für Fami-lien. Während des Tages wird in Skikursen das alpine Skilaufen erlernt und in den jeweiligen Leistungsstufen verbessert. Nachmittags und abends werden Bastelkurse und Spiele für Jung und Alt angeboten. Jeden Abend gibt es einen Tagesausklang, morgens einen geistlichen Impuls, der alle Altersklassen anspricht.

**Im Basketballwerfen wird beste Familie ermittelt:** Die Basketballabteilung des DJK-Ver-eins organisiert einen Familientag. 10- bis 15-jährige Spielerinnen und Spieler bringen ihre Familienangehörigen mit. 10 Mannschaften

## Links und Literatur:

Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. (Hrsg.): Sport in der Weiterbildung. Materialien 8: Familiensport. Duisburg 1988<sup>1</sup>

DJK-Landesverband NRW (Hrsg.): Aus der Praxis für die Praxis: Spiel- und Bewegungs-ideen. 3 DVD's. Duisburg Landesausschuss Breiten- und Freizeitsport des Landessportbundes Hessen (Hrsg.): „Familiensport - Bewegung, Spiel und Spaß für alle Altersgruppen“. Frankfurt am Main

Röthig, P., Prohl, R. u.a. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf 2003<sup>7</sup>  
www.djk-sportjugend.de, www.dsb.de, www.kinderstarkmachen.de, www.VIBSS.de

Autor: Wolfgang Rölver, Jugendbildungsreferent im DJK-Diözesanverband Aachen, Klosterplatz 7, 52062 Aachen, Tel.: (0241) 452-576, Fax: (0241) 452-582, Mail: w.roelver@djk-aachen.de



spielen ein Drei-gegen-Drei-Turnier aus. Beim Two-Ball, einem Wurfwettkampf aus verschiedenen Distanzen, wird die beste Familie ermittelt. Spieler der U-18-Mannschaft fungieren als Punkt- und Kampfrichter und als Animatoren. Die Damenmannschaft verkauft Kaffee und selbst gebackenen Kuchen. Ein junges Vereinsmitglied sorgt als Diskjockey für die richtige Begleitmusik.

### Beim Familiencup entwickelt sich das Verständnis für Tennis:

Die Tennisabteilung macht aus einem mit großer Begeisterung aufgenommenen Familiencup-Tennisturnier die jährlich wiederkehrende Veranstaltung. Zwölf und mehr Mannschaften gehen regelmäßig an den Start. Sie bestehen aus einem Elternteil und einem Kind. „Adoptionen“ werden zugelassen. Das einstmals vertraute Bild, dass Eltern am Spielfeldrand stehen und ihren Kindern „gute Ratschläge“ erteilen, hat der „Aktivität für alle“ Platz gemacht. Das Verständnis für die Sportart nimmt zu.

### Kanuwandern als sportliches Erlebnis für die ganze Familie:

ein DJK-Verein schafft Kanus an, die er verleiht und regelmäßig für Familien-Kanuwanderungen des Vereins nutzt. Teilnehmen im Familienverbund dürfen Kinder, wenn sie die Seepferdchenprüfung bestanden haben.

### Sich beim Segeln kennen lernen und Gemeinschaftsaufgaben übernehmen:

Die Jugendwarte aus den verschiedenen Abteilungen eines DJK-Vereins organisieren Segeln mit Familien „als den etwas anderen Urlaub“. Vereinsfamilien mit Kindern machen gemeinsam eine Woche lang Ferien, lernen sich und andere kennen - meistens von einer ganz anderen, unbekannteren Seite.

**Familien-Fun-Schwimmen:** Am letzten Schwimmtag vor den Schulferien lädt der DJK-Verein die Familien der Schwimmerinnen und Schwimmer mit ein. Die Übungsleiter organisieren Spiele im Wasser und Familien-Staffeln mit ungewöhnlichen Aufgaben.

**Fahrradrallye für die ganze Familie:** Die DJK organisiert eine offene Fahrradrallye für die ganze Familie auf einem Rundkurs in landschaftlich schönem Gelände. Anmeldungen werden von allen Übungsleitern angenommen. Die Streckenführung und die Aufgaben für die

Familien werden vor dem Start in einer schriftlichen Information bekannt gegeben. Das Startgeld pro Familie beträgt 5,00 Euro. Start und Ziel ist die vereinseigene Anlage. Alle Familien erhalten eine Erinnerungsurkunde. Nach der Rallye wird gegrillt. Würstchen und Getränke werden zum Selbstkostenpreis abgegeben. Alternativen sind eine Wanderung oder Schnitzeljagd.

**Familienzirkus DJK:** Ein Zirkuswochenende mit der ganzen Familie! Alles wird selbst organisiert und improvisiert. Das Zelt ist ein bunter Fallschirm, die Tiere die Kinder, die Eltern die Choreographen und Maskenbildner. Manege frei für die DJK-Familie!



### Kindergeburtstag in Spiel- und Sportlandschaften:

Ein Sportverein bietet den „betreuten Kindergeburtstag“ im Anbau einer Turnhalle an. Der Tag wird rechtzeitig vereinbart. Gefeierte wird von 15.00 bis 18.00 Uhr. Je nach Alter der Kinder wird eine Spiel- und Sportlandschaft aufgebaut. Zur Animation und Hilfe wird ein Übungsleiter eingesetzt. Getränke und etwas zum Knabbern für zwischendurch müssen mitgebracht werden. Für die Bereitstellung und den Aufbau der Geräte wird eine Gebühr von 20,00 Euro berechnet. Voraussetzung ist, dass mindestens ein Elternteil für die gesamte Dauer der Feier verantwortlich dabei ist.

**Unser Tipp:** Sicher fallen Ihnen noch viele andere Programmpunkte ein. Gönnen Sie sich die Zeit und haben Sie Spaß am „kreativen Spinnen“. Die Beispiele für den Familiensport stammen aus der praktischen Vereinsarbeit. Sie machen deutlich, dass Familiensport hervorragend sowohl mit einer Fachsportart als auch sportartübergreifend gestaltet werden kann. Noch viel mehr praktische Beispiele sind den Literaturangaben zu entnehmen.

Wir empfehlen, nicht lange zu überlegen, sondern Familiensportangebote ins Programm aufzunehmen. Sie werden Freude haben und vor allem die Kinder werden mit Begeisterung dabei sein. Nur Mut und gutes Gelingen!

