

Fußballtraining mit Köpfchen

Die teilnehmenden Kinder der SMS-Initiative absolvierten eine Trainingseinheit mit dem Fußballtrainer und ehemaligen Profispieler Efthimios Kompodietas.

(Düsseldorf, 10.05.2019) An diesen Sportunterricht werden sich die Grundschülerinnen und Grundschüler der GGS Die Brücke in Neuss sicherlich noch lange erinnern. Schließlich leitete der ehemalige Bundesligaprofi von Arminia Bielefeld und Fußballtrainer Efthimios „Effi“ Kompodietas das Training. Neben seiner Tätigkeit als Trainer und Betreiber der Firma „Brain Activity“, hat Herr Kompodietas als Kinesiologe in den vergangenen Jahren schon mit vielen Spitzensportlern und sogar der deutschen Fußballnationalmannschaft zusammengearbeitet. Kinesiologie, auch Bewegungswissenschaft genannt, umfasst ein spezielles Training, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu fördern. Ziel der Kinesiologie ist die Steigerung der Konzentration, Verbesserung von motorischen Abläufen, Stabilisierung der Muskeln und Körperhaltung sowie die Vorbeugung von Verletzungen.

Bei den Trainingseinheiten mit den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern der Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ am Dienstag, den 07. Mai 2019, stand besonders der Spaß im Vordergrund. Unter der Anleitung von Efthimios Kompodietas absolvierten die Kinder spezielle Übungen aus dem Bereich der Kinesiologie. Zum Beispiel trainierten die Grundschülerinnen und -schüler ihre Koordination und Reaktionsfähigkeit beim Seilspringen. Dabei versuchten die Kinder zu dritt gemeinsam in einem großen Seil zu springen und nach drei Sprüngen das Seil wieder ohne Berührung zu verlassen. Bei verschiedenen Wurfspielen mit Tennis- und Fußbällen lernten sie zusätzlich durch vorgegebene Bewegungsabläufe ihre Konzentration zu fördern. Neben der Koordination und Konzentration wurden durch das spielerische ganzheitliche Training auch die Ausdauer und körperliche Aktivität der Kinder gesteigert. Diese Komponenten spielen eine wichtige Rolle im Rahmen der SMS-Initiative, die sich für ein gesundes Aufwachsen und eine langfristige Prävention von Übergewicht und Lebensstil-bedingten Erkrankungen bereits im Kindesalter einsetzt. Ziel der SMS-Initiative ist es, die Kinder mit Freude für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu begeistern.



„Wenn Kinder schon in jungen Jahren für eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sensibilisiert werden, hält dies ein Leben lang. Deshalb unterstütze ich gerne die SMS-Initiative bei ihrem Ziel die Kinder mit Spaß für Sport zu begeistern.“, betont Efthimios Kompodietas, erfolgreicher Kinesiologe und Fußballtrainer. SMS-Projektleiter Prof. Dr. Karsten Müssig ergänzt: „Wir freuen uns sehr über die zahlreiche Unterstützung unserer Paten, da sie den Kindern am besten die Wichtigkeit einer regelmäßigen Bewegung vermitteln können. Zu sehen mit wie viel Freude und Energie die Schülerinnen und Schüler bei den Übungseinheiten dabei sind, bestärkt uns in dem Ansatz einer frühzeitigen Prävention.“

Die von Prof. Dr. Karsten Müssig geleitete Initiative „SMS. Sei schlau. Mach mit. Sei fit.“ an Düsseldorfer und Neusser Grundschulen möchte Übergewicht und anderen Lebensstilbedingten Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entgegenwirken. Die SMS-Initiative wird getragen vom Verein Düsseldorfer Kids mit PFIFF e.V. und wissenschaftlich begleitet vom Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ). Die teilnehmenden Kinder absolvieren den Ernährungsführerschein in Kooperation mit der Schule für Diätassistenz der Kaiserswerther Diakonie und das von der Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Kerstin Ketelhut für Grundschulen entwickelte Bewegungsprogramm „Fitness für Kids“. Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Anleitung zur Stressregulation im Rahmen eines Sinnesklassenzimmers des Weiterbildungsganges Motopädie der Präha Weber-Schule sowie Entspannungsübungen in Kooperation mit der Initiative „Die bewegte Schulpause“ der Dietrich Grönemeyer Stiftung und dem Unternehmen Deichmann. Des Weiteren wird in den teilnehmenden Schulklassen in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse der Kurs „Bleib locker! – Stressbewältigung für Kinder“ durchgeführt.

Die beiden Krankenkassen IKK classic und KKH, diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe, das Sportamt Düsseldorf sowie weitere namhafte Partner und Persönlichkeiten unterstützen die Initiative und ermöglichen den teilnehmenden Schülern weitere attraktive außerschulische Lernorte. Schirmherr ist Thomas Geisel, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die SMS-Initiative wurde mit dem Unterstützerlogo von IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, und mit dem GUT DRAUF-Label der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ausgezeichnet.

Weitere Informationen zu der Initiative erhalten Sie unter: www.sms-mach-mit.de