



## Brauchen Kinder und Jugendliche Bewegung und Sport?



1. Situationsbeschreibung zu Aktivität und Fitness von Kindern
2. Veränderungen der Bewegungswelt und Ihre Folgen
3. Was können wir tun?

# Brauchen Kinder motorische Kompetenzen?



# Wie gesund und fit sind unsere Kinder ?



„Macht Bewegungsmangel dumm?“

(MMW Fortschritte der Medizin)

„Nur nicht hängen lassen“

(Focus)



„Fett, faul, krank“

(Bild der Wissenschaft)



# Zitat: Situation von Kindern und Jugendlichen?

Der Gesundheitszustand der Jugend ist katastrophal. Der Grund liegt zum einen in der Einseitigkeit der schulischen Erziehung, die nur sitzend erfolgt und nur auf geistige Inhalte ausgerichtet ist, zum anderen in den veränderten Lebensverhältnissen.

Die Errungenschaften der modernen Zivilisation, zu sehen an den Eisenbahnen und den Folgen der beginnenden Industrialisierung, haben viele Menschen in Armut, Elend und Krankheit gestürzt.

## Quelle

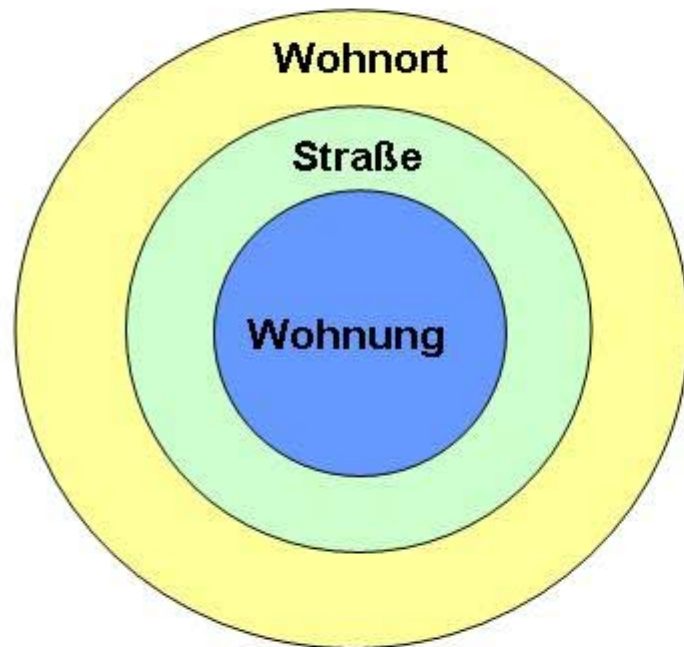
Dr. Ignaz Lorinser (Regierungs-Medizinalrat)  
Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen, 1836

**„Fragen zur Lebenswelt von Kindern“ sind ein altes Thema, das ungebrochen aktuell ist !“**



**Was hat sich in den letzten Jahren verändert ?**

# Veränderungen in der Eroberung der Umwelt



**Konzentrische Kreise**

(Zeiger)



**Verinselung**



# Veränderungen in der Bewegungsaktivität

2 gegenläufige Trends:

**Organisationsgrad von Kindern im Sport nimmt zu.**

**Körperlich- sportliche Aktivität von Kindern in der Freizeit  
nimmt ab.**

# Veränderung im Alltag

## Bewegungswelt unserer Kinder wird zur Sitzwelt



liegen 9 Std.



sitzen 9 Std.

### Methodik

Bewegungstagebuch über 7 Tage

1000 Kinder  
6-10 Jahre



Sport = intensive  
Bewegung  
15-30 Min / Tag



stehen 5 Std.

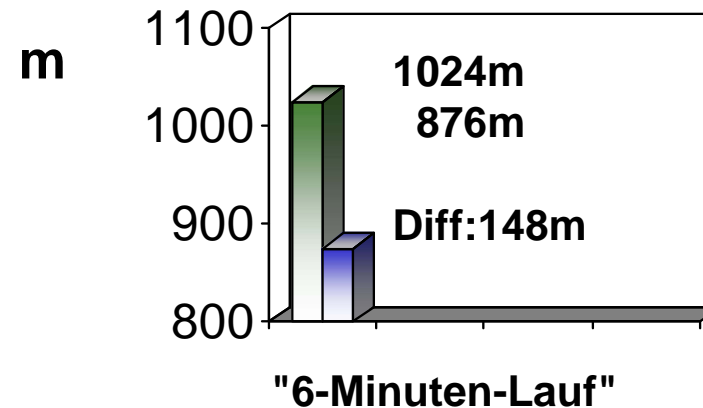
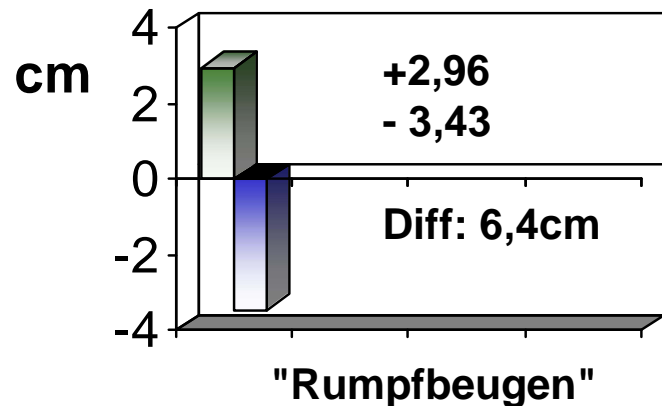


bewegen 1 Std.



# Veränderungen in der Grundmotorik

## Motorikvergleich 10jährige Jungen 1976 - 1996



**„Der gemessene Leistungsunterschied beträgt über 10%“**

(Kinder- und Jugendsportbericht, Bös 2003)

### Methodik

identische Testverfahren

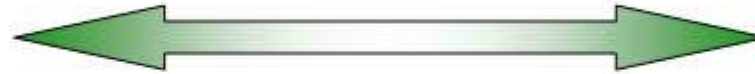
1976 342 Jungen im Alter von 10 Jahren in Heidelberg

1996 100 Jungen in Regensburg und Frankfurt



# Kinder haben eine „schiefe“ Energiebilanz

früher

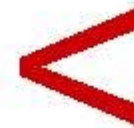


heute

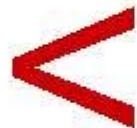
Energieverbrauch



Energieverbrauch



Nahrungsaufnahme



Nahrungsaufnahme



# Veränderungen in der Körperkonstitution

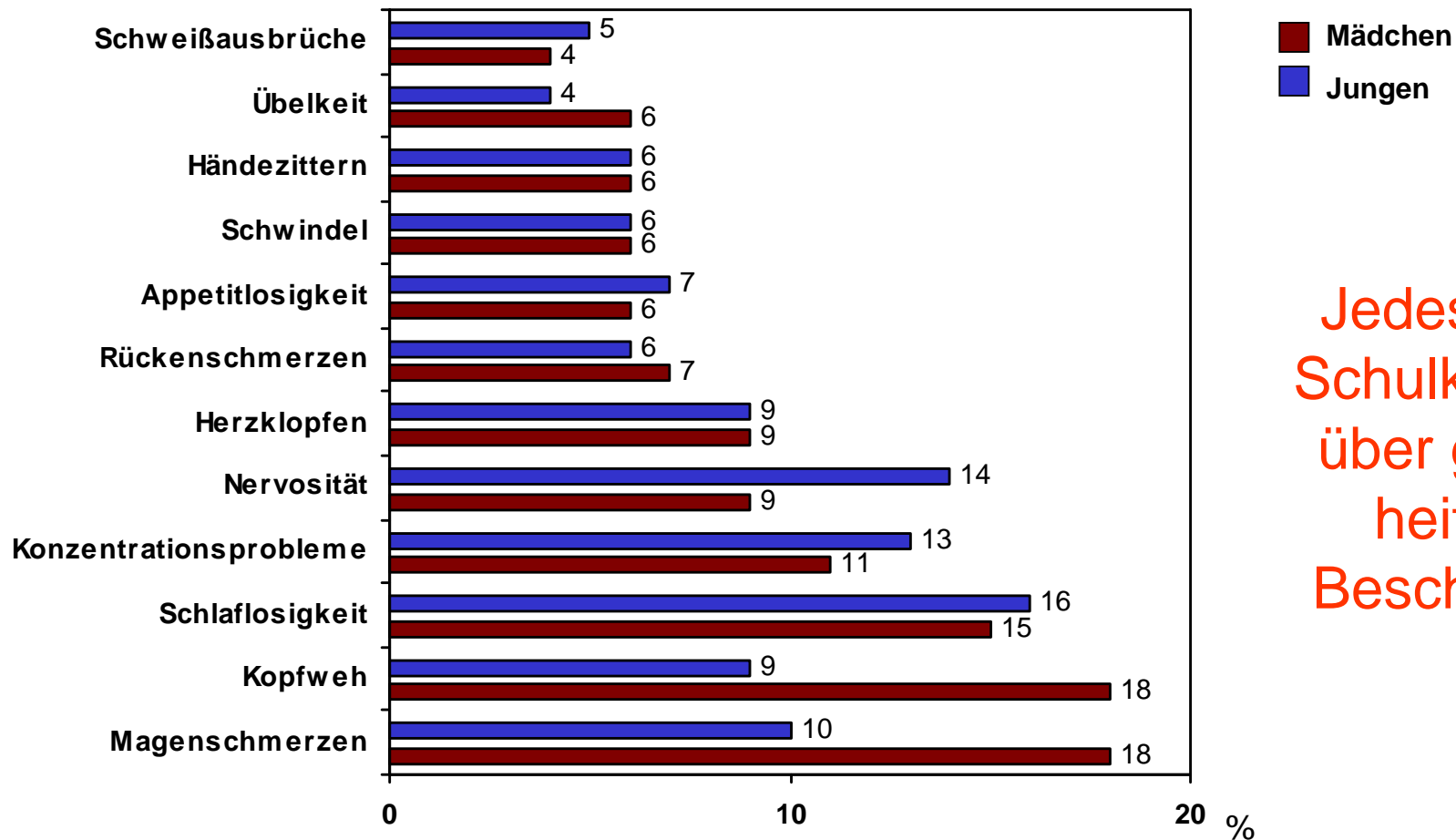
## 20 Jahresvergleich von 10 jährigen Jungen

	Bös & Mechling 1976	Bös, Opper & Woll 2002
N	342	192
Größe	143cm (6cm)	143cm (7cm)
Gewicht	35kg (6kg)	38 kg (9kg)
BMI	16,9 (2,1)	18,3 (3,3)
% Übergewichtige	<b>16%</b>	<b>31%</b>



# Veränderungen bei gesundheitlichen Beschwerden von Grundschulkindern

Prozentsatz von Kindern die häufig an folgenden Beschwerden leiden (Bös, Opper & Woll 2002)



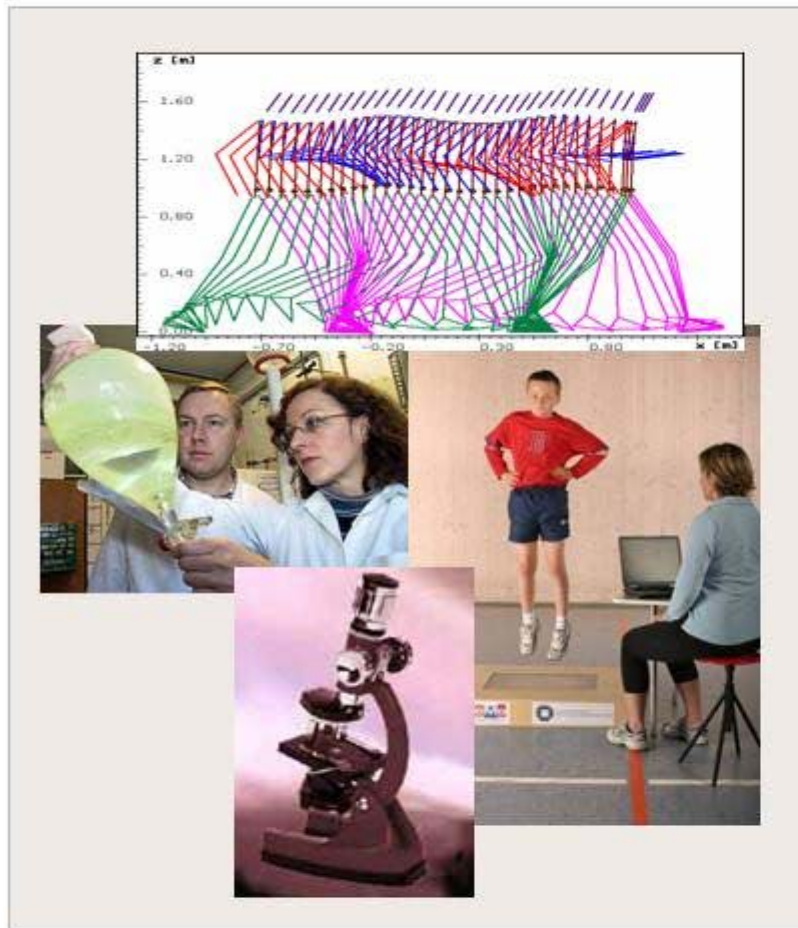
Jedes zweite  
Schulkind klagt  
über gesund-  
heitliche  
Beschwerden

# Fazit aus Forschungsarbeiten

1. Organisierter Sport nimmt zu, unorganisierte sportliche Aktivität nimmt ab
2. Fitness nimmt ab – sowohl im Durchschnitt, als auch in der Spitze
3. Grundschulkinder haben gesundheitliche Risiken, z.B. Übergewicht und Krankheitssymptome



# Was können und was müssen wir tun?



**1. Wir wissen zu wenig und müssen mehr forschen!**

**2. Wir müssen flächendeckend handeln und benötigen Programme!**

## Kinder- und Jugend Gesundheitssurvey des Robert Koch Instituts (Kernsurvey)

www.KIGGS.de

Das RKI untersucht 18.000  
Kinder und Jugendliche  
von 0-17 Jahren  
hinsichtlich Gesundheit und  
Lebensstil.

Das IfSS untersucht 4.500  
Kinder und Jugendliche  
von 4-17 Jahren  
hinsichtlich Motorik und  
Aktivität.





## - Zusatzmodul

[www.motorik-modul.de](http://www.motorik-modul.de)

Motorik-Modul: Eine Studie zur Fitness und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

**Schirmherrschaft:**  
Bundesministerin  
Renate Schmidt

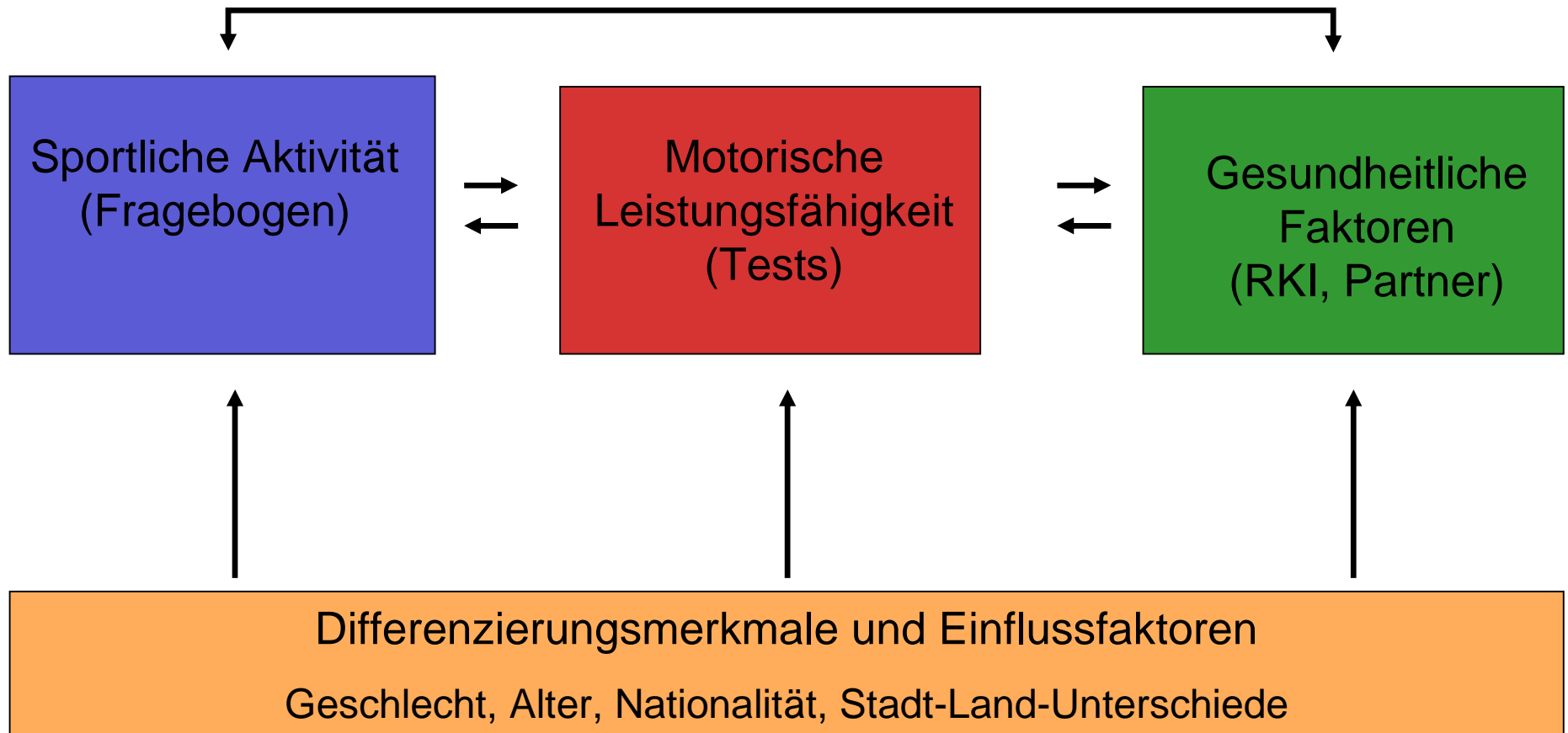
**Projekträger:**  
Bundesministerium für  
Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend, Universität  
Karlsruhe

**Projektdauer:**  
5 Jahre  
(01.01.2002 – 31.12.2006)

The screenshot shows the MoMo website interface. At the top, there is a navigation bar with links for Home, News, Links, and Contact. Below this is a main header with the MoMo logo and a brief description: 'Motorik-Modul: Eine Studie zur Fitness und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland'. A left sidebar contains a menu with items: Studie, Testbatterie, Team, Publikationen, and Presse. The main content area is divided into several sections: 'Studie' (describing the nationwide survey), 'Team' (listing the research team), 'Träger' (listing the project sponsors: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend and Universität Karlsruhe (TH) Institut für Sport und Sportwissenschaft), and 'Sponsoren' (listing DaimlerChrysler, Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Karlsruhe e. V., and Europa Park). A photo of the research team is also visible. The browser's address bar shows 'www.motorik-modul.de'.



# Untersuchungsbereiche des Motorik-Moduls



# Testaufgaben zur Fitness



Motorik-Modul: Eine Studie zur Fitness und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



Ergometer



Standweitsprung



Reaktionstest



MLS- Stifte



Liegestütz



MLS- Linien



# Testaufgaben zur Fitness



Einbeinstand



Seitlich  
Hin und Her



Stand and Reach



Kraftmessplatte



Balancieren



Motorik-Modul: Eine Studie zur Fitness und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland



# Testorte im 1. Testjahr

1138 Kinder und  
Jugendliche untersucht



# Erste Ergebnisse im 1. Forschungsjahr



**Balancieren rückwärts**  
(3 cm breiter Balken)

≤ 2 Schritte auf dem Balken

4-5 jährige 82%

6-10 jährige 48%

11-17 jährige 21%



**Ergometrie**  
(nur 6-10 jährige)

43% brechen ab vor dem Pulslimit



**Rumpfbeuge**  
(nur 11-17 jährige)

43% erreichen nicht das  
Sohlenniveau  
(m 55%; w 31%)



# Wir müssen handeln und benötigen flächendeckende Programme !



# Wehret den Anfängen

## Sport - und bewegungsfreundliche Grundschule

- ein flächendeckendes Modellvorhaben in Baden-Württemberg -



**Ausgezeichnet mit dem  
Deutschen  
Präventionspreis 2004**



# Grundschule mit sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt

Projektträger:



Ministerium für Kultus,  
Jugend und Sport Baden-  
Württemberg

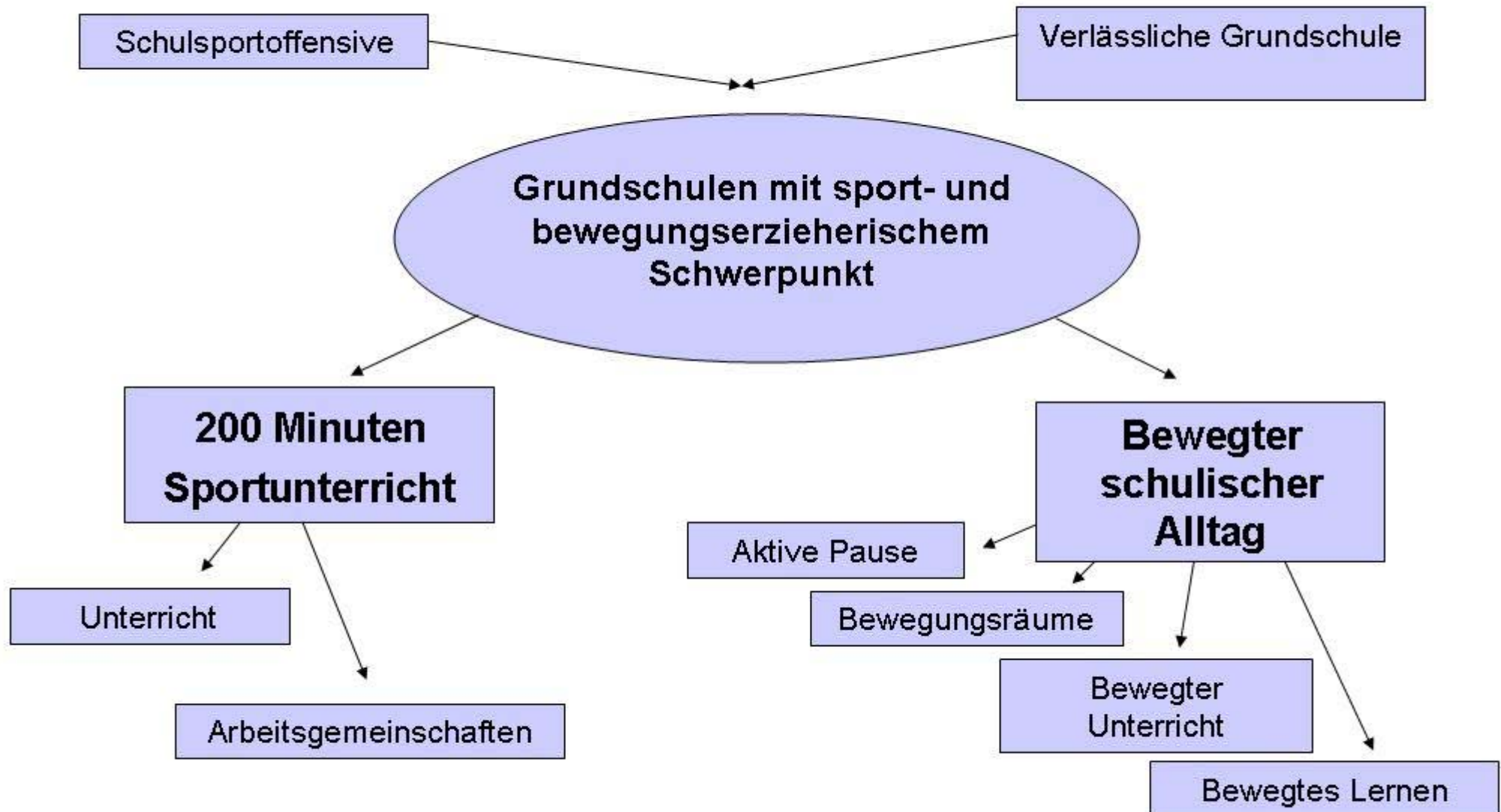


Universität Karlsruhe (TH)  
Institut für Sport und Sportwissenschaft

In Kooperation mit:



# Entwicklung des Projekts



BADEN-  
WÜRTTEMBERG

Sport macht  
Freunde

Grundschule mit sport- und  
bewegungserzieherischem  
Schwerpunkt



100 Grundschulen gesucht!!




# Flächendeckende Verbreitung

Info anfordern bis 3. Mai 2002  
Meldeschluss 28. Juni 2002  
Projektbeginn Schuljahr 2002/03



# Ziele des Projekts

Mehr Bewegung und Sport im Rahmen der  
Verlässlichen Grundschule



Praktische  
Umsetzung

Wissenschaftliche  
Begleitung

# Praktische Umsetzung

- **Erstellung von Info- Flyern**

(über Projekt, für Eltern)

- **Erstellung von Broschüren**

Bewegungspausen, Bewegter Unterricht, Fitness testen, Training von Fitnessbausteinen

- **Zentrale Lehrerfortbildung zur Schulung von Multiplikatoren**

Bewegte Schule (z.B. Bewegter Unterricht, Bewegte Pause)

Sportunterricht (z.B. Fitness testen, Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining im Sportunterricht)

- **40 Aktionstage in Kooperation mit Turnvereinen und AOK**



# Aktionstage „Schule in Bewegung“

1. Durchführung von Modellstunden zum Thema „Gesundheitserziehung durch Bewegung im Unterricht“
2. Lehrerfortbildung (Theorie und Praxis)
3. Elterninformationsabend (Vernetzung mit den lokalen Sportvereinen)



# Aktionstage

## „Schule in Bewegung“ – Der Vormittag

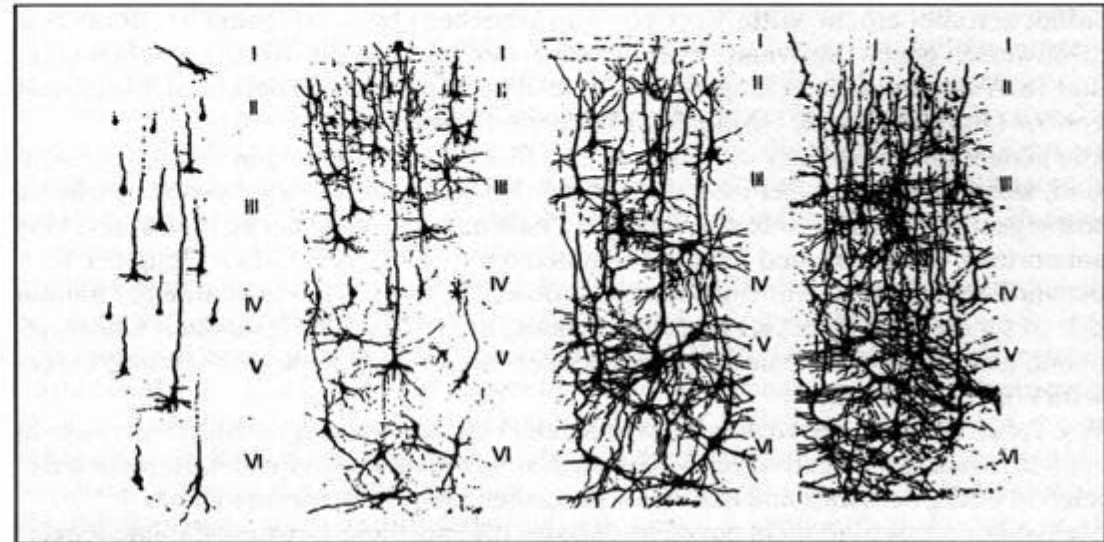


# Aktionstage

## „Schule in Bewegung“ – Der Nachmittag



# Elternabende in Kooperation mit AOK und Turnvereinen



## Zentrale Argumentationen

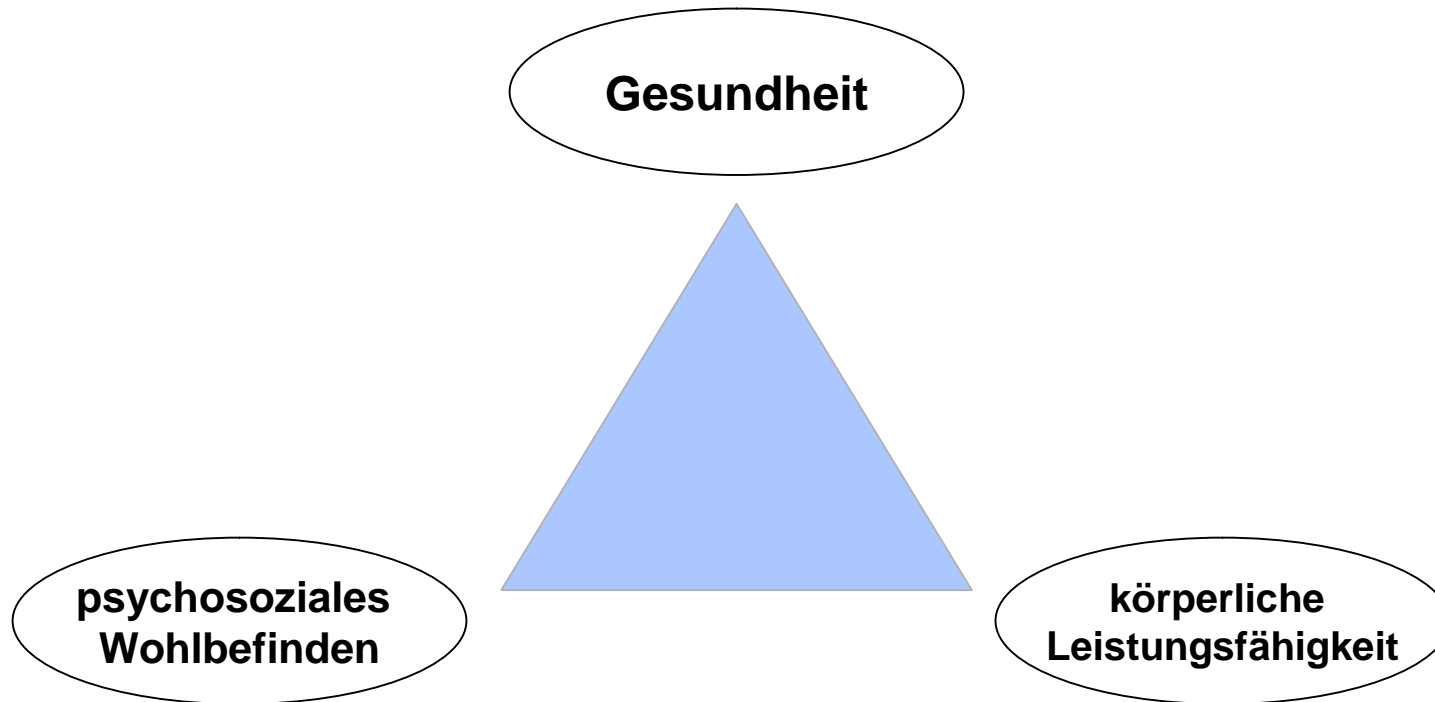
**(1) Welche Transferwirkungen haben Bewegung und Sport?**

**(2) Was können Eltern tun ?**



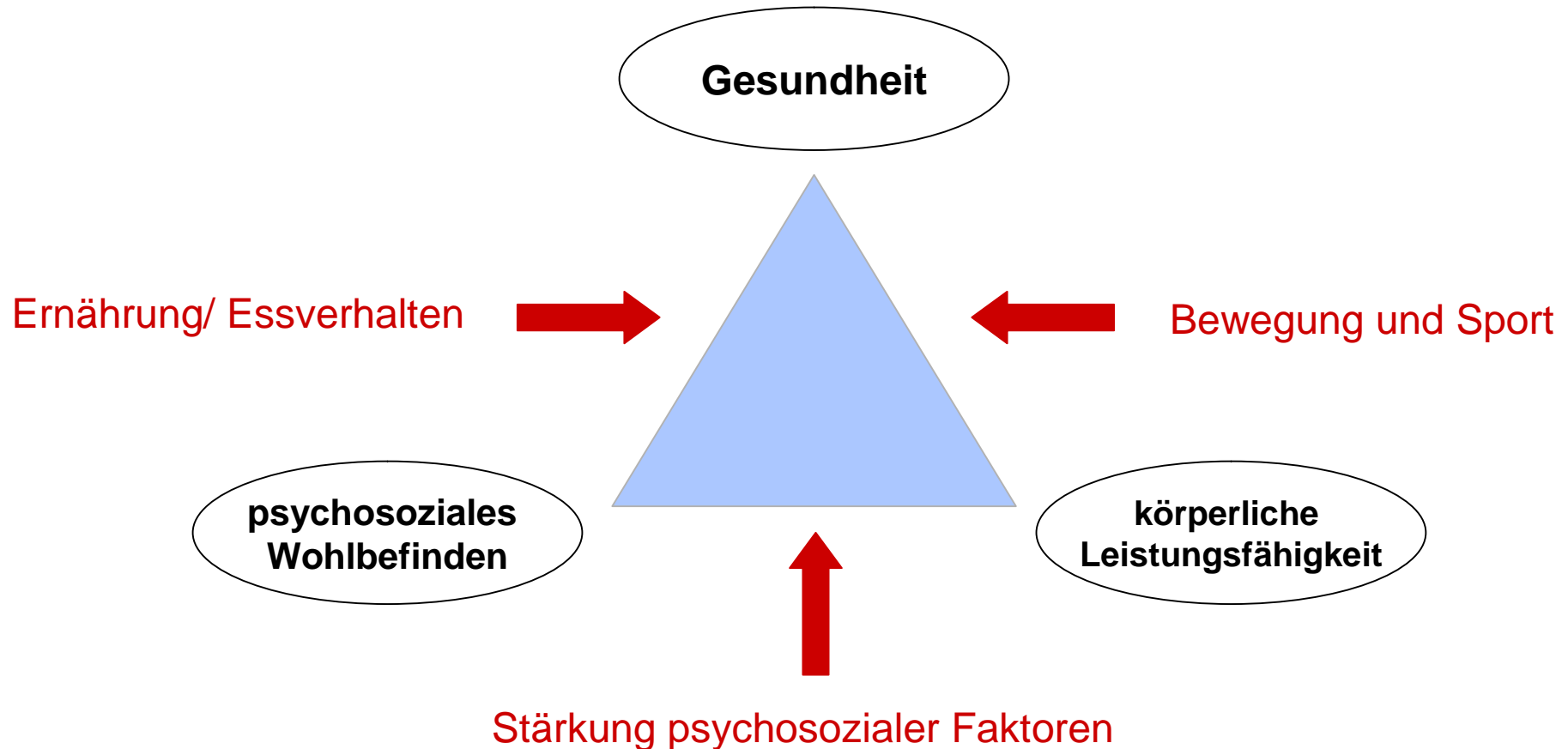
## Zusammenfassung

1. Gesundheit, psychosoziales Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit hängen zusammen.



## Zusammenfassung

2. Erfolgreiche Intervention muss früh und ganzheitlich sein und auf den Säulen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung aufbauen.



# Kindergesundheit: Gesunde Kinder in einer gesunden Stadt



26 KITAS

800 Kinder  
erhalten  
Intervention

800  
Kontrollkinder



Stadt Karlsruhe



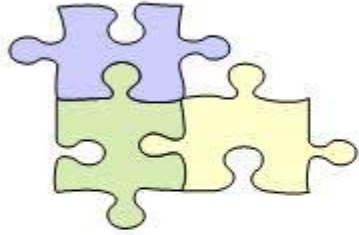
Universität Karlsruhe (TH)



Universität Karlsruhe (TH)

© Prof. Dr. Klaus Bös

# Ganzheitliche Intervention



## Zusammenfassung

### 3. Im Rahmen eines ganzheitlichen Konzeptes bieten Bewegung und Sport besondere Chancen!

- Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung gehören zusammen
- Bewegung ist die Basis für lebenslange Gesundheit
- Sport ist Erlebnisqualität – schafft positive und negative Emotionen
- Sport vermittelt Schlüsselqualifikationen

