

Sporttheorie – Sportpraxis  
Sportwissenschaftliche Grundlagen  
für die Grundschule

**Sportpädagogische  
Sichtweisen**

Lehrerfortbildung  
für fachfremde L1-Sportlehrer/innen

# Übersicht:

1. Besonderheiten der kindlichen Bewegungswelt heute
  - Praxis: Spiele mit Alltagsmaterialien
  - Praxis: Bewegte Schule
2. Erziehender Sportunterricht
  - Praxisbeispiele
3. Salutogenesemodell
  - Praxis: Soziales Lernen
4. Einf. in die Ideen der Psychomotorik
  - Praxisbeispiele
5. Evaluation und Ende

# Arbeitsauftrag

1. Bitte bilde mit 2 bis 3 anderen eine Arbeitsgruppe, in der niemand die gleiche Schuhgröße hat und in der keine 2 Männer sein dürfen.
2. In der Arbeitsgruppe wird ein Protokollant, ein Gesprächsführer und ein Zeitmanager bestimmt.
3. Macht zunächst ein Brainstorming und sammelt durch welche Besonderheiten die Bewegungswelten von Kindern heute geprägt sind.
4. Strukturiert eure Eindrücke und gestaltet ein Plakat mit den wichtigsten Aspekten.
5. Bestimmt ein Person, die eure Arbeitsergebnisse in maximal 90 Sekunden dem Plenum präsentiert.

# Blick in die Medien



„Fett, faul, krank“

(Bild der Wissenschaft)

- Kinder bewegen sich weniger als früher!
- Kinder sind zu faul, fett und unспортlich!
- Kinder sind Stubenhocker und Medienjunkies!
- Schon Kinder leider unter Diabetes, Aufmerksamkeitsstörungen, Haltungsschwächen, Mangelkrankungen und Fettleibigkeit!
- Die heutigen Kinder ist die erste Generation, die jünger sterben wird als ihre Eltern!

# „Veränderte Kindheit – Veränderte Bewegungswelt?“

*„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 der beginnenden Industrialisierung, haben viele Menschen in Armut, Elend und Krankheit gestürzt.“*

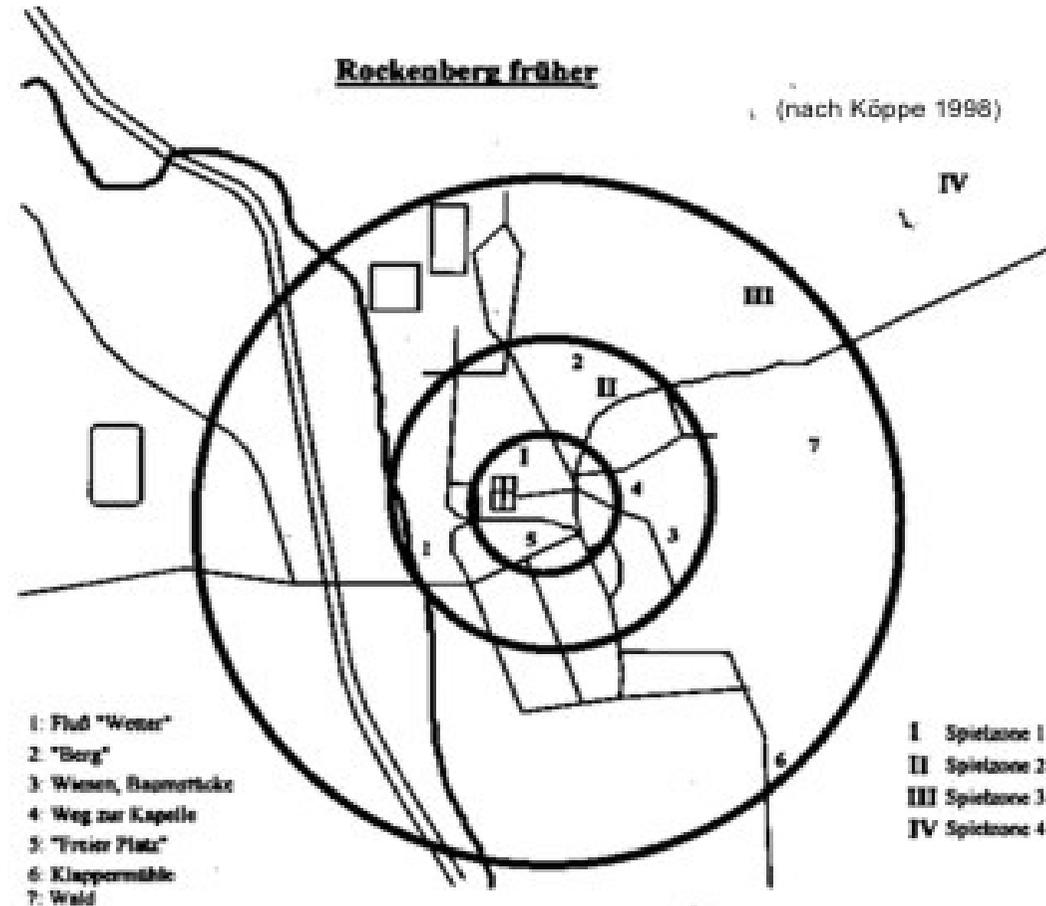
(Dr. Ignaz Lorinser (Regierungs-Medizinalrat): Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen, 1836. Zitiert nach Bös 2006)

# Kindliche Bewegungswelt früher - heute

Früher (50er/60er-Jahre)	Heute (90er-Jahre, 2000)
<p>Aufenthalt im Freien</p> <p>Entdeckung des Bewegungsraum</p> <p>Altersgemischte Spielgruppen</p> <p>Freies Spiel / Freie Bewegung</p> <p>Entdeckende/selbstbestimmte Bewegungsaktivitäten</p> <p>Vielfältigkeit / motorische Grundfähigkeiten</p>	<p>Aufenthalt drinnen</p> <p>Verinselung</p> <p>Altersgleiche Spielgruppen</p> <p>Bewegung/Sport im Verein – Institutionalisierung</p> <p>Angeleitete Aktivitäten/Sport – Expertisierung</p> <p>Einseitigkeit und Spezialisierung</p> <p>Mangelnde mot. Grundfähigkeiten</p>

War deine Kindheit auch so?  
Was sind die Schlussfolgerungen?

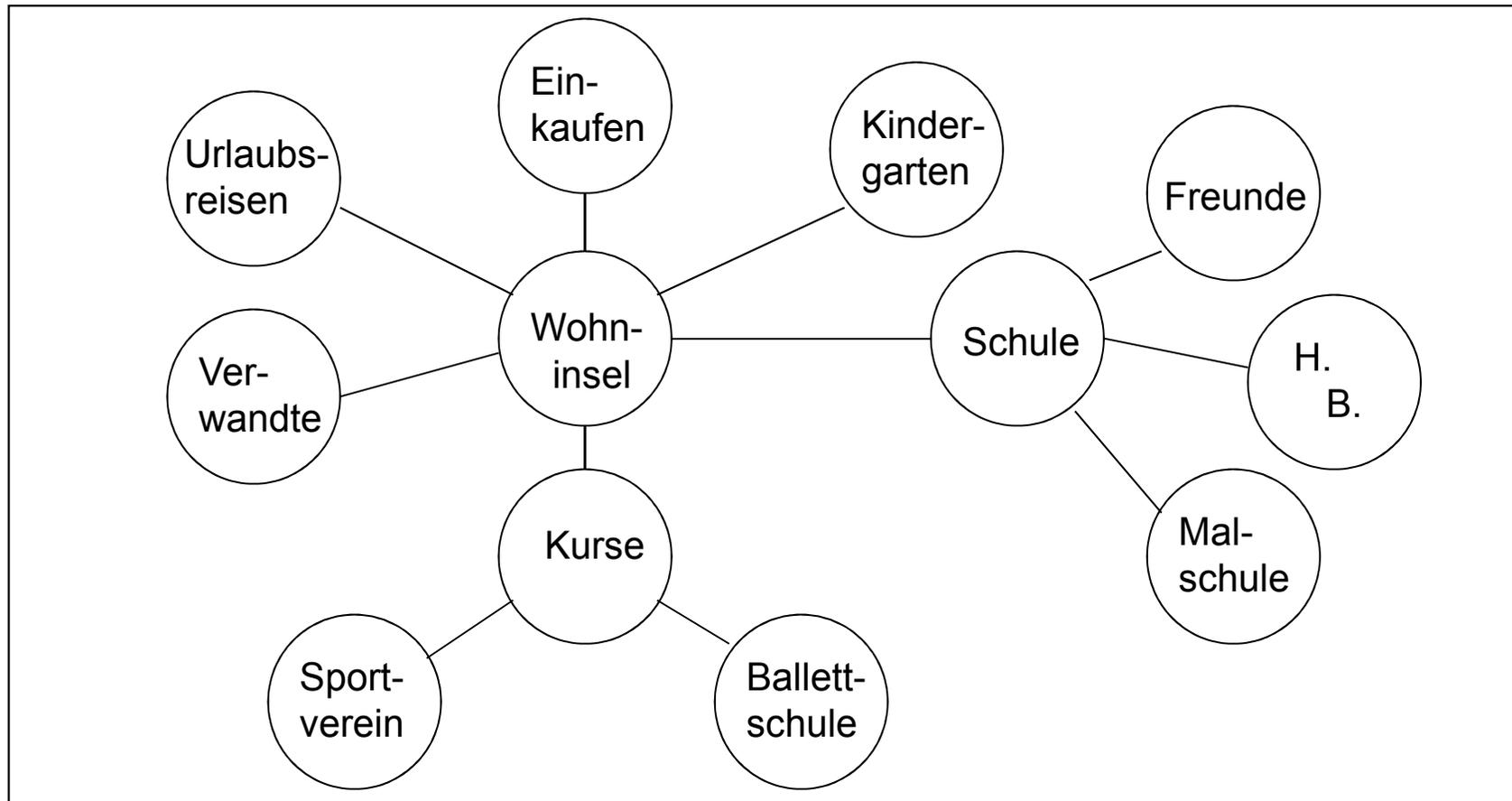
# So war's: Eroberung des Lebensraums in konzentrischen Kreisen



JUSTUS-LIEBIG- **Bild 4.5:** Ortsansicht von Rockenberg zur Zeit der Kindheitszeugen

usanne Mederer

# So ist's: Zerfall des Lebensraums in einzelne Bewegungsinselfn



Verinselung des Bewegungsraumes (Schmidt 1998, S. 89)

# Erste Schlussfolgerungen

1. Kinder sind immer Kinder ihrer Zeit!
2. Nicht nur auf Kinder schauen, sondern gesamtgesellschaftliche Entwicklungen in den Blick nehmen.
3. Kinder nicht als Defizitwesen, sondern als Akteure ihres eigenen Handelns wahrnehmen.
4. Eigene und gesellschaftliche Verantwortungen erkennen und handeln, z. B.:
  - Anregen: Spielplatzbesuch (Exkurse: intern. Vergleich, Lehrerhandeln)
  - Exkursionen / außerschulische Lernorte
  - Stadtgestaltung

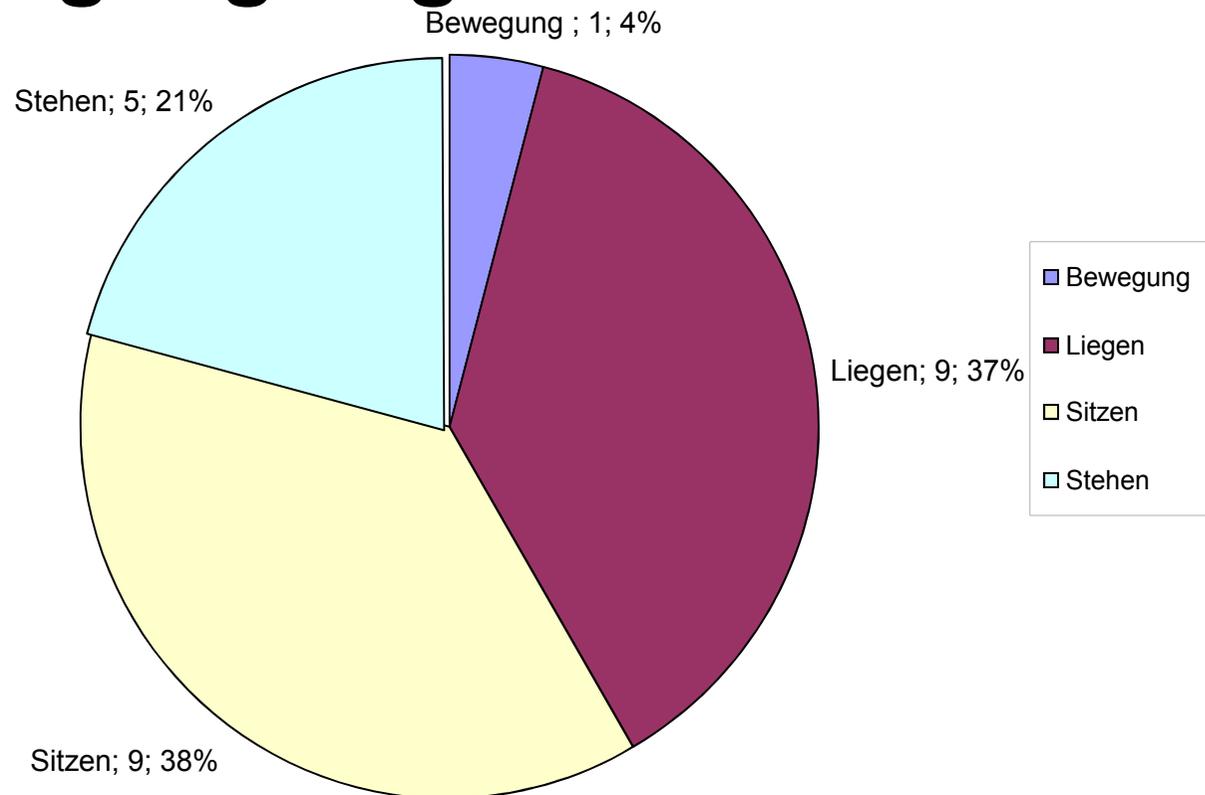
# Tätigkeiten von Grundschulkindern in der Woche Analyse von Bewegungstagebüchern

Sitzen: 9 Std.

Liegen: 9 Std.

Sitzen: 5 Std.

Bewegung: 1 Std.  
davon 15-30 Sport bzw.  
intensive Bewegung



(Bös 1999, n = 1000)

# Bewegungszeiten von Kindern

Beispiel eines Bewegungstagebuchs

	Pausen-zeit	effektive Bewegungszeit der Sportstunden pro Woche	Schul-weg	Bewegung zu Hause/ i. d. Freizeit	Summe
<b>MPS</b>	120	110 (22 Min.x5 Sportstunden)	96	420	746
<b>Rabenau</b>	130	57 (19Min.x3 Sportstunden)	37	384	608
<b>Staffel</b>	120	51 (17Min.x3 Sportstunden)	48	244	463

*Durchschnittliche Bewegungszeit innerhalb einer Woche in Minuten (Schneider 2006, 101)*

# Unterschied Kinder - Erwachsene

Während für den Erwachsenen zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit eine zwei- bis dreimalige körperliche Belastung von ca. 45-60min in der Woche durchaus als ausreichend angesehen werden kann, benötigen Kinder zum Aufbau ihrer organischen Funktionen eine tägliche Belastungseinheit von mindestens zwei bis drei Stunden.

*Der Heranwachsende braucht zum Aufbau seiner Gesundheit mehr Bewegung als der Erwachsene zum Erhalt der Gesundheit!*

(Breithecker 2004, 1)

# Einzelergebnisse (Bös 2006)

## Können Kinder und Jugendliche rückwärts balancieren ?

Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die **nicht** zwei oder mehr Schritte auf einem 3cm breiten Balken balancieren können.



ca. 2 Schritte

	4-5	6-10	11-17	Gesamt
Jungen	86%	45%	22%	38%
Mädchen	79%	38%	16%	32%

Balken 3m lang und 3cm breit

35% der Kinder und Jugendlichen können **nicht** 2 oder mehr Schritte rückwärts balancieren.

# Einzelergebnisse (Bös 2006)

## Wie beweglich sind Kinder und Jugendliche ?

Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die beim Rumpfbeugen nicht das Fußsohlenniveau erreichen



	4-5	6-10	11-17	Gesamt
Jungen	40%	53%	57%	53%
Mädchen	22%	34%	35%	33%

43% der Kinder und Jugendlichen erreichen nicht das Fußsohlenniveau beim Rumpfbeugen

# Einzelergebnisse (Bös 2006)

## Können Kinder und Jugendliche auf einem Bein stehen ?

Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die **nicht** eine 1 Minute einbeinig auf einer T-Schiene (3cm breit) balancieren können.



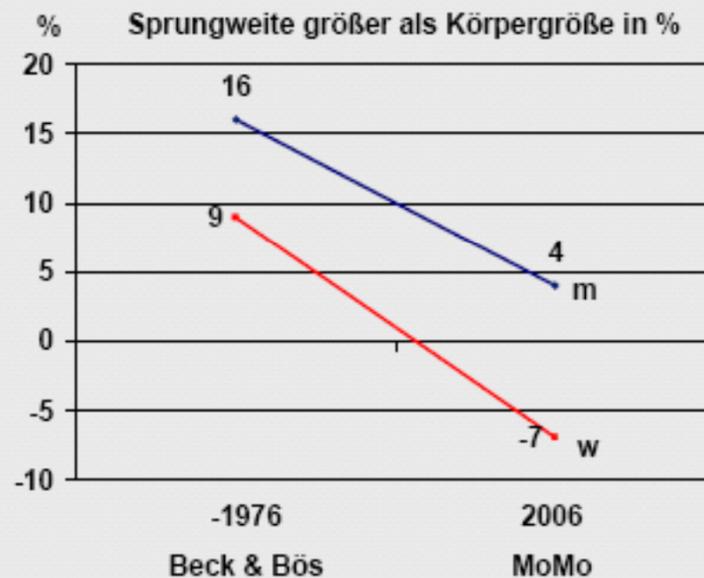
	4-5	6-10	11-17	Gesamt
Jungen	100%	96%	80%	88%
Mädchen	100%	91%	75%	83%

86 % der Kinder und Jugendlichen können **nicht** 1 Minute einbeinig auf einer T-Schiene balancieren (ohne den Boden zu berühren)

# Einzelsergebnisse (Bös 2006)

Hat sich die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland verändert?

Kriterium ist der Quotient von Sprungweite : Körpergröße



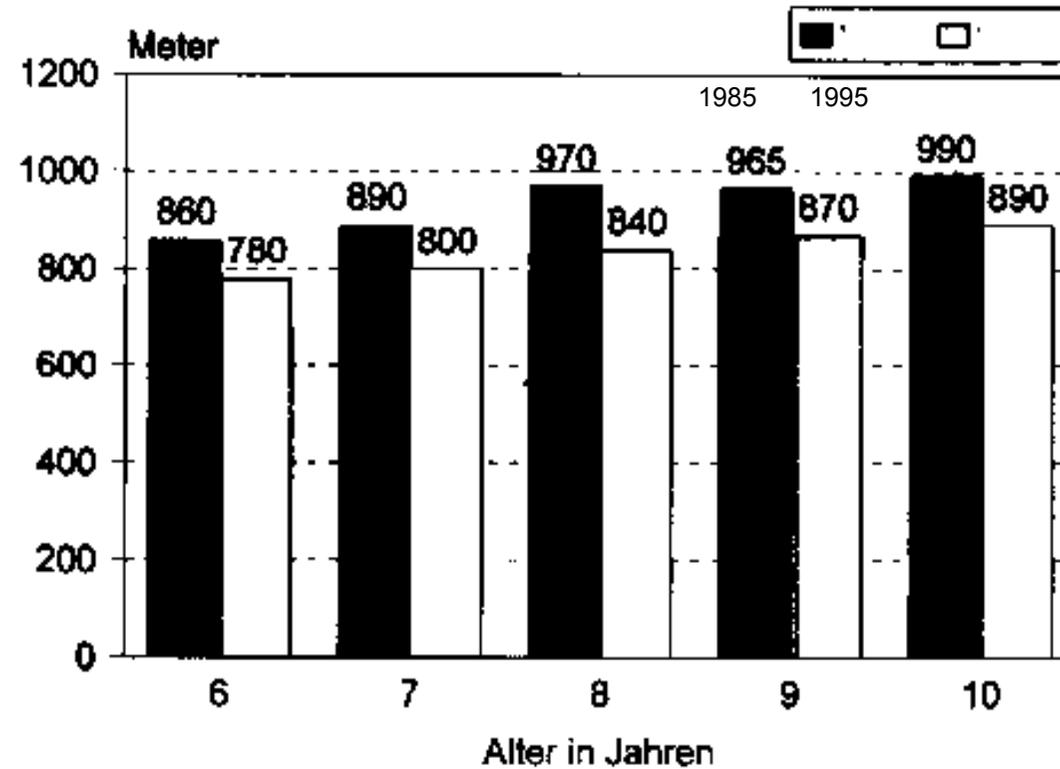
Kinder und Jugendliche haben sich von 1976 bis 2006 hinsichtlich ihrer Leistungen im Standweitsprung um ca. 14% verschlechtert.

# Einzelergebnisse (Bös 2006)

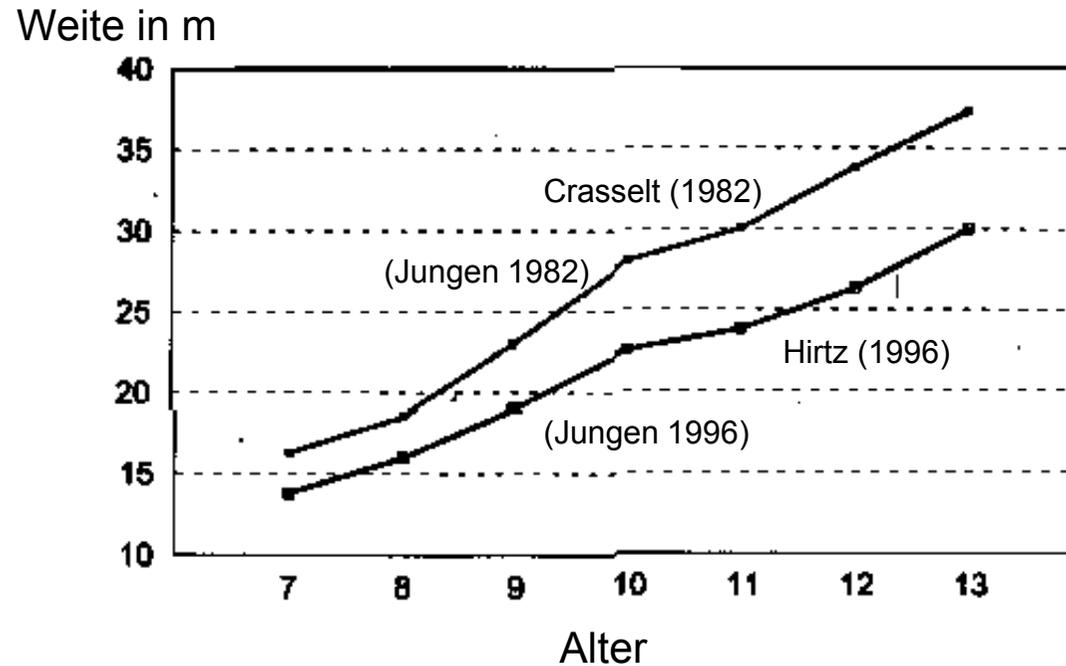
## Fitnessvergleich

	1976	1996
Ausdauerleistungsfähigkeit (6-Minuten-Lauf)	1024 Meter	876 Meter
Kraft (Liegestütze in 40 Sekunden)	16,3	12,4
Beweglichkeit (Rumpfbeugen)	2,96 cm	-3,43cm

Motorikvergleich 10-jähriger Jungen 1976 – 1996, Prof. Bös, Uni Karlsruhe

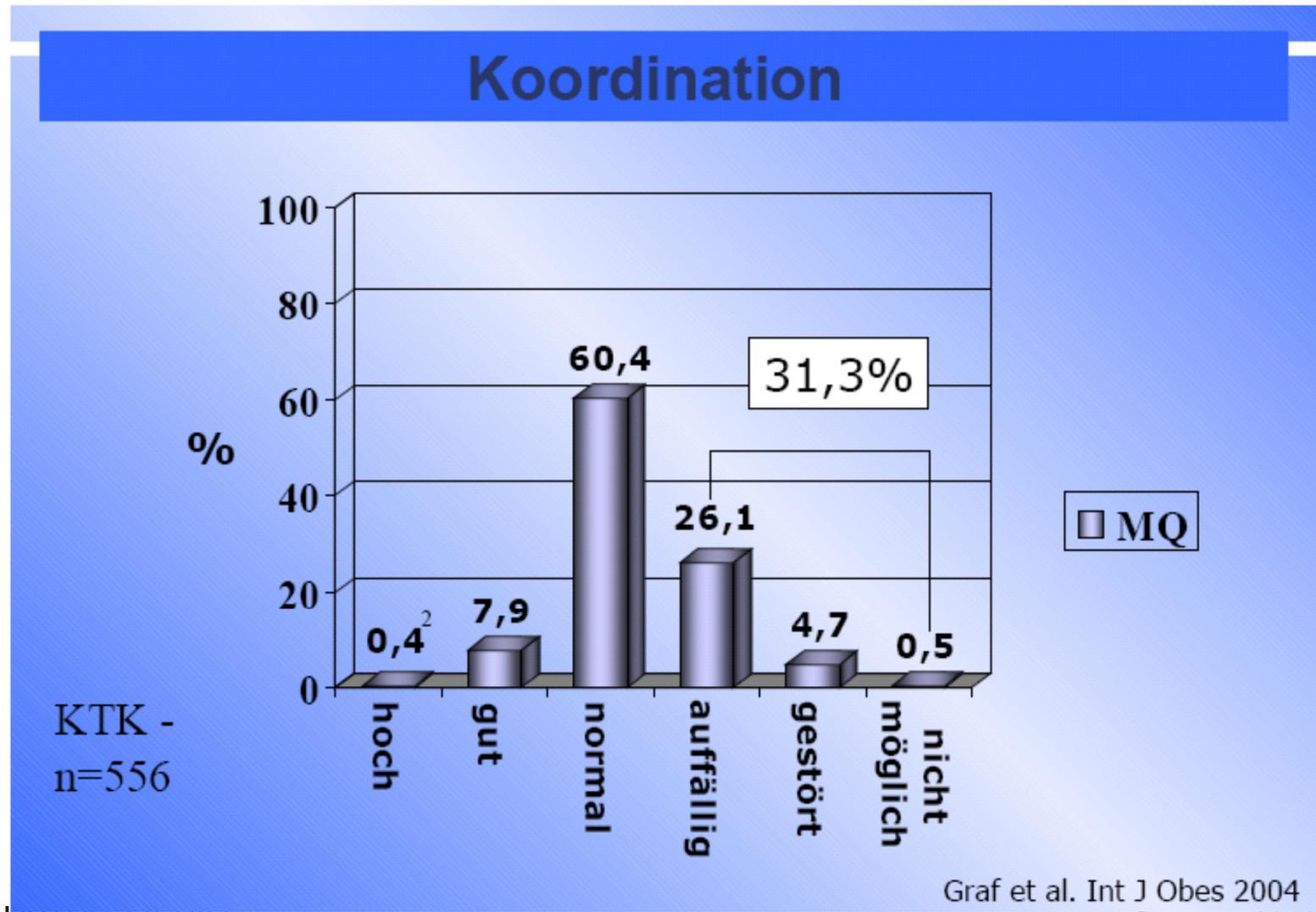


*Testvergleich im 6-Minuten-Lauf bei 10jährigen Jungen - Querschnitt über 10 Jahre (vgl. Bös, 1999)*



Entwicklung im Schlagballwurf von Jungen (Ergebnisvergleich Crasselt u.a., 1982 sowie Hirtz u.a., 1996 nach Hirtz, 1998)

# Einzelergebnisse (Graf et. al. 2004)



# Einzelergebnisse (Bös 2006)

## Intensität der körperlich-sportlichen Aktivität

Prozentanteil der Kinder und Jugendlichen, die sich bei der jeweiligen Aktivität **stark** anstrengen.

		Schulsport	Freizeitsport	Vereinssport
<b>Overall</b>		19%	21%	42%
<b>Gesamt</b>	m	25%	27%	52%
	w	15%	18%	35%
<b>6-10 Jahre</b>	m	21%	14%	41%
	w	11%	9%	19%
<b>11-17 Jahre</b>	m	27%	35%	60%
	w	17%	23%	47%

# Zugang zu Sportvereinen

- Der Zustrom zu Sportvereinen hält unvermindert an.
- Kinder treten deutlich früher in den Sportverein ein und aus (Drop-Out-Problematik).
- Tendenzen zur Differenzierung des Angebotes sind zu erkennen (Vielfalt).
- Tendenzen, dass Kinder öfter die Sportart wechseln, sind ebenso auszumachen (Sporthopping).
- Nicht alle Kinder sind gleichermaßen im Verein organisiert (Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht)
- Engagement im Sportverein kann mangelnde Alltagsbewegung ausgleichen – aber was ist mit denen, die nicht im Sportverein sind?

# Mangelnde Bewegung und Übergewicht

- Untersuchung an zwölf Kölner Grundschulen: 14% der Schüler sind übergewichtig bis adipös. (Graf 2003)
- Andere Studien: Anzahl der übergewichtigen Kinder nimmt zu.
- Z.B. in Thüringen im Alter zwischen 6 und 14 Jahren von 1993/94 bis 1999/2000 ungefähr verdoppelt. Der Anteil adipöser Kinder an der Gesamtzahl aller in Thüringen eingeschulten Kinder war 1993/94 2,7 % und im Jahr 1999/2000 5,9%. Bei den 10- und 11jährigen stieg der Anteil von 4,0% auf 10,2%. Unter den Jugendlichen leiden 18% an Übergewicht, 7% sogar an Adipositas. In der Schweiz sind ca. 28% der Kinder von Übergewicht und 7% von Adipositas betroffen. (Dt. Ärztezeitung 02)
- In den USA gilt jedes 4. Kind als übergewichtig. (Die Welt 2002)
- Bis zum 10. Lebensjahr sind beide Geschlechter gleichermaßen betroffen. Ab 11 Jahren sind mehr Mädchen als Jungen von Übergewicht betroffen. Besonders Mädchen aus Migrantenfamilien leiden überproportional häufig unter Übergewicht und Adipositas. (ebd.) Auch Kinder aus sozial benachteiligten Elternhäusern sind überproportional häufig übergewichtig. (Gritz 2002)

# Langzeitstudie: Dortmunder Institut für Kinderernährung

**Dass viele Kinder an Übergewicht leiden ist keine Folge von zu üppigem Essen, sondern von viel zu wenig Bewegung. Tatsächlich bewegen sich Kinder heutzutage bis zu 50 Prozent weniger als noch vor einigen Jahren.**

Übergewicht ist bei vielen Kindern keine Folge von zu üppigem Essen, sondern von viel zu wenig Bewegung. Gleichzeitig stünden seit einigen Jahren vermehrt Fast Food und süße Getränke auf dem Speiseplan von Kindern und Jugendlichen. Das allerdings sei nicht die Ursache dafür, dass viele zu dick seien. Insgesamt äßen die Kinder von der Menge her immer weniger.

# ...Aber auch andere Ergebnisse...

Beispiel: Kretschmer & Giewald (Hamburg)

Kinder verfügen heute in Teilbereichen über höhere Bewegungskompetenzen als früher, insbesondere in

→ Gleichgewichtsportarten

→ Rollen-Gleiten-Fahren

→ Sportspiele

Neben erschreckenden Befunden bei Teilgruppen gibt es auch viele Kinder mit umfangreichen, vielfältigen Bewegungs- und Sportserfahrungen

Befunde insgesamt nicht so eindeutig, wie häufig angegeben, da die Datenerhebungen (früher und heute) nicht vergleichbar sind.

## Zusammenfassung:

- Kinder haben einen instinktiven Bewegungsdrang. Der Mangel an körperlicher Aktivität von Kindern ist jedoch mittlerweile zu einem ernstem Problem nicht nur für Kinder und Familien, sondern für die gesamte Gesellschaft geworden. Etwa jedes 5. Kind ist übergewichtig. Die Folgen von Bewegungsmangel reichen über mangelnde körperliche Fitness, Haltungsschäden bis zu geringerer geistiger Leistungsfähigkeit. Spätfolgen im Erwachsenenalter sind der frühere Beginn von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Rückenleiden. Für die gesamte Gesellschaft bedeutet dies in Zukunft deutlich höhere Kosten durch Krankheit und durch weniger Kreativität und Leistungsfähigkeit der jetzigen Kindergeneration.
- Ursache für die im Vergleich zu früheren Generationen geringe körperliche Aktivität von Kindern ist, dass Spiel- und Bewegungsräume für Kinder vor allem durch den immer noch zunehmenden Straßenverkehr immer kleiner werden und dass die Nutzung von elektronischen Medien immer noch steigt. Aber auch die geringe Wertschätzung des freien Spiels im Freien durch Eltern und andere Erwachsene tragen dazu bei. Erwachsene sind immer seltener „Bewegungsvorbilder“.
- Obwohl das Thema Bewegungsmangel von Kindern mittlerweile auch von allen Medien aufgegriffen wird, besteht noch ein großer Aufklärungsbedarf bei Eltern, Lehrenden, Erziehern und Politikern über die Folgen von mangelnder körperlicher Aktivität. Manche Studien weisen darauf hin, dass insbesondere Kinder aus sozial schwachem Milieu betroffen sind.

# Bewegungs-Check I

(zum Beispiel als erste Anregung für einen Elternabend)

**Inwieweit auch Ihr Kind von der Gefahr des Bewegungsmangels bedroht ist, können Sie anhand folgender Fragen leicht überprüfen:**

- Sitzt es täglich mehr als eine Stunde vor dem Fernseher oder dem Computer?
- Bewegt es sich täglich höchstens eine Stunde?
- Ist es ein "Bewegungsmuffel" und spielt lieber allein?
- Kommt es beim Treppensteigen schnell aus der Puste?
- Kann es ab dem 6. Lebensjahr nicht mindestens 10 sek. ruhig auf einem Bein stehen (ab. dem 8. Lebensjahr mit geschlossenen Augen)?
- Kann es ab dem 6. Lebensjahr keine fünf Sprünge rhythmisch hintereinander auf einem Bein ausführen?

# Bewegungs-Check II

***Haben Sie eine dieser Fragen mit "Ja" beantwortet? Dann sollten Sie wissen, dass Bewegungsmangel zu folgenden Beeinträchtigungen führen kann:***

- Schwächung der Muskulatur, so dass ihre stützende und stabilisierende Funktion auf die Wirbelsäule, das Fußskelett und die gesamte Haltung nicht mehr genügend gewährleistet ist.
- Schwächung des Bindegewebes, dadurch können Überlastungsschäden in den Gelenken entstehen.
- Stoffwechselstörungen, wobei Fehl- und Überernährung Risikofaktoren für Übergewicht, Diabetes und Ausdauerschwächen sein können.
- Herz-Kreislauf-Funktionsschwächen und -erkrankungen. Folge: Die Organe sind weniger leistungsfähig, die körperliche Belastbarkeit wird erheblich verringert.
- Bluthochdruck, der bereits im Kindesalter vermehrt vorkommt.
- Motorischer Übungsmangel, der sich negativ auf die Koordination von Bewegungen auswirken kann. Das daraus resultierende Bewegungsungeschick erhöht auch die Unfallgefahr und beeinträchtigt das Selbstwertgefühl.