Mehr Schwung für Kinder

Kinder bewegen sich wieder etwas mehr, doch motorische Auffälligkeiten nehmen zu

Karlsruhe. Früh übt sich. Und wer nicht früh übt, hat das Nachsehen. Zwar bewegen sich Kinder in Deutschland neuen Analysen zufolge im Mittel wieder etwas mehr und die Zahl zu dicker Erstklässler geht leicht zurück – ein Grund zum Aufatmen ist das jedoch nicht. Im Gegenteil: „Die Schere zwischen sehr fitten Kindern und solchen, die sich überhaupt nicht bewegen, öffnet sich immer weiter", sagt Alexander Woll vom Institut für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). „Es gibt mehr und mehr motorisch auffällige Kinder."

Basis für die Erkenntnisse der Forscher ist unter anderem die Langzeitstudie „Motorik-Modul", in der zwischen 2003 und 2006 sowie zwischen 2009 und 2012 für knapp 5000 Kinder und Jugendliche zwischen vier bis 17 Jahren die motorische Leistungsfähigkeit erfasst wurde. Die Kinder mussten Liegestütze machen, rückwärts laufen, hüpfen oder springen. Der Vergleich zwischen beiden Untersuchungsperioden – die Ergebnisse liegen erst seit Kurzem vor – ergab zwar einen leichten Trend nach oben. Aber: „35 Prozent der Vier- bis 17-Jährigen können beispielsweise keine drei Schritte rückwärts auf einem drei Zentimeter breiten Balken machen", sagt Woll. Daran sei abzulesen, so das Fazit Wolls, der die Studie betreut hat und bis 2021 fortführen wird: „Auch wenn der Negativtrend vorerst gestoppt ist, ist die Lage immer noch sehr schlecht." Zwar sei die Gesellschaft noch nie so sportlich wie jetzt gewesen. „Gleichzeitig aber war Bewegungsmangel noch nie zuvor so ein großes Problem wie heute." Bewegungsparadoxon nennt er das. Ein Kongress in Karlsruhe unter dem Motto „Wie bringen wir Kinder in Schwung", will von heute an ausloten, wie das zu ändern wäre.

Nach Wolls Worten gibt es bundesweit zwar ein enormes Angebot an organisiertem Sport in Schulen, Sportvereinen und Fitnessklubs. Dies könne aber nicht kompensieren, was der Gesellschaft an „unorganisiertem Sport" – dem Kicken auf der Straße etwa, dem Spielen im Wald – verloren gegangen sei. „Die Kinder haben viele ihrer alltäglichen Bewegungsräume verloren", sagt auch Swantje Scharenberg, die in Karlsruhe das Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) leitet.

Positiv beurteilt sie, dass Ganztagsschulen nahezu flächendeckend ausgebaut würden und dort, auch in Zusammenarbeit mit Sportvereinen, mehr und mehr Sport angeboten werde. Das sei mit ein Grund dafür, dass sich Kinder im Mittel wieder mehr bewegten. Eine Gefahr hierbei ist der Sportorthopädin Pia Janßen vom Uni-Klinikum Tübingen zufolge: „Je organisierter der Sport, desto einseitiger wird das Kind sich belasten."

Handlungsbedarf gibt es also: Die Eltern müssten mit ins Boot geholt werden und mit gutem Beispiel vorangehen. In Grundschulen gebe es bis zu 900 Minuten pro Woche reine Pausenzeiten – „die könnten körperlich aktiv genutzt werden, wenn der Pausenhof Anreize wie eine Slackline für Bewegung bietet oder die Kinder sich Bälle ausleihen können", sagt Scharenberg. **dpa**

Die Zahl dicker Erstklässler ist zurückgegangen. Ein Grund zum Aufatmen ist das nicht.

Fotos: Kpenicker, Maya Kruchancova - Fotolia