

# TOBEN MACHT SCHLAU

## Baden-Badener Sportstiftung initiiert und organisiert Fitnessstage für Erstklässler

Hans-Reinhard Scheu

### Problemstellung und Zielsetzung

Wie fit sind die Kinder unserer Stadt? Wo gibt es Defizite, Probleme, Fehlentwicklungen? Was können wir tun, um unseren Kindern auf die Sprünge zu helfen?

Antworten auf diese Fragen suchte die „Baden-Badener Sportstiftung Kurt Henn“ bereits im ersten Jahr ihres Bestehens. Getreu dem Stiftungsziel, Kinder und Jugendliche zu mehr körperlicher Bewegung zu animieren und bessere Rahmenbedingungen für den Sport zu schaffen, veranstalteten Stiftungsgründer Dr. Mario Henn und sein Vorstandskollege, der Sportjournalist Hans-Reinhard Scheu, in harmonischer Zusammenarbeit mit Kommunen, Regierungspräsidium, Gesundheitsamt, Schulträgern und Schulen vom 4. bis 7. April 2006 in der Südbadischen Sportschule Steinbach die Erstklässler - Fitnessstage.

TOBEN MACHT SCHLAU ist das Fazit einer umfassenden wissenschaftlichen Studie von Prof. Renate Zimmer in Osnabrück, die den Gleichklang von motorischer und intellektueller Entwicklung in der Früherziehung durch Spiel und Sport belegt. TOBEN MACHT SCHLAU bot sich demzufolge als plakativer und attraktiver Titel für den Test an der Nahtstelle zwischen Kindergarten und Schule an, da die veränderte Bewegungswelt der Kinder in Folge reduzierter Spielräume und Entfaltungschancen draußen sowie moderner Indoor-Angebote wie TV, PC und Gameboy zunehmend gesundheitliche Einschränkungen und Schädigungen provoziert.

Ganz bewusst erarbeiteten die Initiatoren unter der Regie von Dr. Ulrike Korsten-Reck (Abteilung Prävention der Sportmedizin/Universität Freiburg) für die fast 600 Kinder ein Testprogramm, das sich in Form und Inhalt von Bundesjugendspielen unterscheidet.

Nicht die sportliche Leistung in einzelnen Disziplinen stand im Focus der Untersuchungen, sondern der allgemeine Fitnesszustand der Kinder, d. h. Potenzial und Beeinträchtigungen in punkto Motorik und Mobilität, sowie Motivation und Ausdauer.

Ziel der kindgerechten, vielseitigen und kurzweiligen Übungen war es, die ko-



ordinativen Fähigkeiten auszuloten, um als Konsequenz der Ergebnisse ggf. im partnerschaftlichen Dreiecksverhältnis zwischen Eltern, Schulen und Sportvereinen mit gezielten Aufbau- und Förderprogrammen Versäumnissen und Defiziten entgegen zu steuern.

### Rahmenbedingungen

Von wegen Bürokratismus und Bedenkenträgerei! Alle Verantwortlichen und Betroffenen spielten vom ersten Orientierungsgespräch bis zum letzten Testmodul begeistert mit. Der „Pioniergeist“, erstmals in einem überschaubaren Raum, nämlich Baden-Baden und Sinzheim, ausnahmslos alle Kinder einer Jahrgangsstufe erfassen und testen zu können, förderte eine zügige, konstruktive und erfolgreiche Zusammenarbeit, die Schule machen sollte. Frühzeitig wurden Stadtverwaltung und Gesundheitsamt, Schulbehörden und Schulleitungen in die Planungen einbezogen, Lehrer und Eltern informiert, so dass missliche und misstrauische Widerstände ausblieben.

In einem Ergänzungsschreiben zum ausführlichen Infobrief an die Eltern stellte sich Schulleiter Joachim Heineke expressis verbis dankbar hinter die Aktion, erklärte sie zur „außerunterrichtlichen schulischen Maßnahme“ und sicherte den Erziehungsberechtigten den Datenschutz zu. Veröffentlicht

werden in der Tat nur pauschale Ergebnisse und Erkenntnisse; alle individuellen Daten werden selbstverständlich anonym behandelt, d. h. nur an die zuständigen Personen weitergegeben.

Bereits im Vorfeld der Fitnessstage hatten alle Beteiligten einen Fragebogen auszufüllen, der Fakten zum Alltags-, Freizeit- und Vereinsaktivität der Kinder erfasste. Beim Test selbst trug jedes Kind zur Eintragung der Modulergebnisse einen farblich nach Schulklassen unterschiedenen DIN A5 Pappbogen an einem schicken Lanyard mit dem Aufdruck TOBEN MACHT SCHLAU um den Hals. Zudem erhielt jeder Erstklässler ein weißes T-Shirt - mit analogem Farbaufdruck zum Protokollbogen - als „Erkennungstrikot“ und Erinnerungsstück.

Für den Test stellte die Südbadische Sportschule Steinbach an allen vier Tagen eine Dreifeldhalle zur Verfügung, so dass der Übungsparcours nur einmal auf- und am Ende abgebaut wurde. Als es am zweiten Testtag bei gerade mal 4 Grad plus in Strömen regnete, wurde kurzfristig sogar eine zweite Halle „freigeschaufelt“, um die Kinder beim Ausdauerlauf keinerlei gesundheitlichen Risiken auszusetzen.

Dank der großzügigen Unterstützung durch die Volksbank Baden-Baden / Rastatt, die Firma Büro Höll (Schulbedarf), die Unfallkasse Baden-Württemberg, die AOK Gesundheitskasse und die Sportschule Steinbach entstanden we-

der den Schulen noch den Eltern Kosten; auch die bewusst gesunde Verpflegung – Obst, Mineralwasser und Haferkekse – wurde kostenfrei angeboten. Den spielerischen Charakter der Aktion – weg vom Testgedanken hin zum Erlebnispaß – förderte ein Sinnesparcours sowie ein leibhaftiger Zauberer, der mit allerlei Tricks auch die Ängstlichen auf die gute Sache ein schwor.

**Inhalt und Ablauf**

Der Fitnessstest war in vier Abschnitte gegliedert:

1. Medizinische Testung: Größe, Gewicht, Hautfaldendicke und Erscheinungsbild (letztere Untersuchungen räumlich abgetrennt)
2. Motorische Testung
  - Rumpfbeuge
  - Einbeinstand
  - Rückwärtsbalancieren
  - Liegestütz
  - Seitliches Hin- und Herspringen,
  - Standweitsprung
  - 20 m-Sprint
  - 6 Minutenlauf

Die Übungsmodule wurden vorher nicht bekannt gemacht, um zu verhindern, dass das Leistungsbild durch (unterschiedliche) Vorbereitung verzerrt wird. Lediglich der Ausdauerlauf konnte vorher geübt werden, damit die Kinder zur Einteilung ihrer Kräfte ein Gefühl für die 6-Minuten entwickeln konnten.

Alle Klassen erhielten frühzeitig ihren „Einsatzplan“ inklusive der günstigsten Busverbindungen, um pünktliches Erscheinen und reibungslosen Ablauf (150 Kinder pro Vormittag!) zu gewährleisten. Jede Klasse wurde von zwei Personen begleitet.

Ein minutiös ausgearbeiteter Stufenplan (1/2 Stunde pro Etappe), verbunden mit Rotation der Kleingruppen innerhalb der Testabschnitte, ermöglichte eine gewissenhafte und doch zügige Abwicklung. Alle Kinder wurden, ggf. durch „Vormachen“ der Übungen seitens der Helfer ausreichend eingewiesen, nicht aber durch aktive Hilfestellung unterstützt, um Chancengleichheit für veritable Ergebnisse zu erzielen.

Die medizinische Testung oblag dem Team der Mediziner und Sportwissenschaftler aus Freiburg, alle anderen Übungsmodule waren unter Leitung eines Supervisors von jeweils zwei Helfern (Anleitung und Protokollierung) besetzt. In „tausend Telefonaten“ hatte Projektleiter H.-R. Scheu über 50 freiwillige Helfer angeworben, die sich mit

Hingabe und Freude an allen vier Vormittagen kostenlos in den Dienst der guten Sache stellten und die Kinder liebevoll und engagiert wie ihre eigenen betreuten.

**Erste Erkenntnisse und Ergebnisse**

Die Teilnahmequote lag trotz einer partiellen Infektionswelle während der Testwoche bei knapp 95%. Die Kinder waren ausnahmslos mit Leidenschaft bei der Sache. Berührungängste wurden (s.o.) schnell *hinweggezaubert*, Disziplin und Motivation waren ob der Spannung und Konzentration in der Bewältigung ungewohnter und reizvoller Aufgaben weit über Erwarten gut und das Rote Kreuz brauchte in 20 Teststunden ganze zwei Pflaster!

Erfreulich auch das Medieninteresse: SWR-Landesschau und RTV Karlsruhe berichteten im Fernsehen, SWR 4 und Hitradio im Hörfunk und das Badische Tagblatt widmete dem Test eine ganze Seite sowie das Titelfoto.

Zahlreiche Gäste aus Sport und Politik machten sich vor Ort ein Bild vom Erstklässlertest. Gundolf Fleischer, der Präsident des Badischen Sportbundes Freiburg, sprach von einer „sehr gelungenen Aktion, die Vorbildfunktion für landesweite Nachahmung“ besitze.

Eine erste unvollständige Auswertung der Daten ergibt, dass ca. 13% der Erstklässler übergewichtig bzw. adipös sind; das sind zwar weniger als im Bundesdurchschnitt, aber doch immerhin 70 auffällige Kinder, bei denen Bewegungsverhalten und Essgewohnheiten zu korrigieren sind, weshalb die Eltern der Kinder umgehend von der medizinischen Leiterin Dr. Korsten-Reck informiert werden.

Von den Testmodulen wurden bislang zwei ausgewertet: Die durchschnittlichen Ausdauer-Resultate (6 Minutenlauf) sind besser als die Mittelwerte im 20 m-Sprint.

Bis zu den Sommerferien sollen alle Ergebnisse vorliegen. Das Interesse ist groß; die Eltern warten genau wie die Wissenschaftler gespannt auf das Gesamtergebnis und die Einzeldaten.

Generell registrierten die Verantwortlichen drei Trends:

1. Die Kinder aus Baden-Baden und Sinzheim sind „besser drauf“ als der Durchschnitt der Altersgenossen in Deutschland.
2. Die Bandbreite, die Unterschiede von fit bis problematisch ist allerdings riesengroß.

3. Jene Erstklässler, die einem Sportverein angehören, sind meist konzentrierter, wacher, bewegungsfreudiger und leistungsstärker als Kinder ohne sportliche Betätigung bzw. Anleitung.

**Folgemeasures**

Der Fitnessstest bringt zwar in seinen Globalaussagen eine wertvolle Standortbestimmung für Wissenschaft und (Schul-)Behörden, dient aber vorrangig als Basis für notwendige Anschlussmaßnahmen, die gezielt Defiziten begegnen:

1. Eltern-Info in jedem Einzelfall, u. a. Sofortmaßnahmen für deutlich auffällige Kinder.
2. Im Verbund mit dem Landessportbund Freiburg, Schulbehörden und Kommunen Fortbildung der fachfremd im Sport unterrichtenden Lehrkräfte (noch vor den Sommerferien).
3. Angebot einer zusätzlichen Sport- und Bewegungsstunde (mindestens ein Jahr lang an einem Nachmittag pro Woche) unter Leitung ausgebildeter Übungsleiter.
4. Anregung an alle Eltern, ihre Kinder je nach Talent und Neigung in einen Sportverein zu schicken. Sportstiftung und Bürgerstiftung Baden-Baden verteilen Vereinsführer.
5. Gegentest in der vierten Grundschulklasse, um die Entwicklung der Kinder (in Folge der Anregungen und Angebote) zu überprüfen.

*Fazit des Erstklässlertests*  
**TOBEN MACHT SCHLAU**

Die Initiatoren, Verantwortlichen und Mediziner waren mit Resonanz und Ablauf der Testtage sehr zufrieden. Auch die Eltern und Pädagogen gaben ein positives Feedback.

Das Wichtigste aber: TOBEN MACHT SCHLAU hat den Kindern großen Spaß gemacht, alle haben mit Freude und Ehrgeiz auf unbekanntem Terrain ihre Möglichkeiten ausgelotet. Wer die Klassen fröhlich und zufrieden davonziehen sah, weiß, das war mehr als ein unterrichtsfreier Tag.

Bleibt zu hoffen, dass der allgemeinen Euphorie jene Taten folgen, die der Fitnessstest provozieren sollte, nämlich die tägliche Umsetzung des Mottos der Baden-Badener Sportstiftung

*Sitzen bleiben ist doof, Bewegung ist cool.*