

# Fitness in der Grundschule

## Ein Forschungsprojekt der Unfallkasse Baden-Württemberg und der Universität Karlsruhe zur körperlichen Fitness von Grundschulkindern

Hans-Joachim Wächter



„Unsere Schülerinnen und Schüler werden immer ungeschickter und leistungsschwächer!“

„Die motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten meiner Erstklässler im Sportunterricht werden zunehmend schlechter. Was ich noch vor wenigen Jahren als gegeben voraussetzen konnte, muss ich heute erst mühsam erarbeiten!“

Solche oder ähnliche Aussagen und Einschätzungen von Lehrkräften in Grundschulen sind vermehrt zu hören.

Handelt es sich hierbei lediglich um subjektive Eindrücke oder haben gesellschaftliche und schulpolitische Entwicklungen der letzten Jahre tatsächlich dazu geführt, dass bereits bei Grundschulern vermehrt Bewegungs- und Leistungsmängel und in der Folge davon gesundheitliche Risiken auftreten?

Um solche oder ähnliche Fragen zu beantworten, vorhandene Entwicklungstendenzen aufzuzeigen und gegebenenfalls erforderliche Interventionsstrategien zu entwickeln, haben insgesamt acht gesetzliche Unfallversicherungsträger unter der Federführung der Unfallkasse Baden-Württemberg und der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Klaus Bös vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe ein Forschungsprojekt zum Thema „Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung, Fitness und Gesundheit in der Grundschule“ - kurz: *Fitness in der Grundschule* initiiert.

### Ziele des Forschungsprojektes

Die Zielsetzung des Projektes war dreigeteilt. Zum einen ging es darum, aktuelle Daten zum Ist-Zustand der Motorik

von Grundschulern auf einer breiten Basis zu gewinnen und mittels vorhandener Vergleichsdaten früherer Jahre Entwicklungsverläufe und Veränderungen zu ermitteln. In einem zweiten Schritt sollte ein einfaches Verfahren für Motoriktests für Grundschulern entwickelt werden. Das wichtigste Ziel stellte jedoch die Konzeption von Interventionsstrategien, Maßnahmen und praxisnahen Handlungshilfen dar, die von Sportlehrerinnen und Sportlehrern im alltäglichen Unterricht genutzt werden kann.

### Projekttablauf

Testübung:  
Koordination unter Zeitdruck - Hindernislauf



1. Entwicklung und Überprüfung von Methoden zur Erfassung von Aktivität, Haltung und Fitness bei Grundschulern
2. Hauptuntersuchung in insgesamt sechs Bundesländern (davon zwei ost- und vier westdeutsche Bundesländer) und verschiedenen Regionalräumen (Stadt, Land)  
Gesamtstichprobe: 1442 Grundschulkindern der Klassen 1-4 (insgesamt 66 Klassen in 33 Grundschulen)
3. Entwicklung eines Testmanuals (Handbuch zu Motoriktests für Grundschulern)
4. Gesamtauswertung des Datenmaterials - Endbericht

5. Entwicklung einer Lehrerhandreichung „Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis“  
Konzeption und Durchführung von Fortbildungsmaßnahmen (Modelllehrgänge „Fitness in der Grundschule“ für Lehrkräfte an Grundschulen).

### Untersuchungsergebnisse

Testaufgabe	Jungen	Mädchen
6-Minuten-Lauf	-2%	-1%
Medizinballstoßen	+3%	+6%
Standweitsprung	-9%	-15%
20-m-Lauf	-2%	-1%
Hindernislauf	-3%	-4%
Zielwerfen	-3%	+7%

Tabella zeigt:  
Zusammenfassender Vergleich ausgewählter Testaufgaben „früher/heute“  
(- bedeutet Verschlechterung, + bedeutet Verbesserung)

Der Vergleich des Fitnesszustandes heutiger Grundschulern mit Fitnesswerten früherer Generationen zeigt in einzelnen motorischen Fertigkeitenbereichen zum Teil beunruhigende Veränderungen.

So verschlechterte sich beispielsweise das Koordinations- und Gleichgewichtsvermögen (Testübungen: Hindernislauf, Zielwerfen u.a.) innerhalb von fünfzehn Jahren um durchschnittlich 4%, die Schnellkraft sogar um durchschnittlich 12% (Testübung: Standweitsprung u.a.).

Diese mangelnde Fitness wirkt sich u.a. negativ auf das Unfallgeschehen im Schulsport aus. So nehmen beispielsweise die Stolper- und Sturzunfälle durch unzureichende Bewegungserfahrungen oder Ungeschicklichkeit zu, gleichzeitig nimmt die Verkehrssicherheit ab. Hiervon besonders betroffen sind Schülerinnen und Schüler in sozialen Brennpunktgebieten und Kinder mit gesundheitlichen Beschwerden.

**Interventionsmaßnahme:  
Leitfaden Praxis**

Was ist die Konsequenz aus diesen Erkenntnissen? Es genügt nicht, bei der diagnostischen Bestandsaufnahme stehen zu bleiben. Folgt man der These, dass „fitter Kinder, die ihre motorischen Kompetenzen in optimaler Weise einsetzen können, einen aktiven Unfallschutz besitzen“ (PROF. KLAUS BÖS, Universität Karlsruhe 2004), so sind inhaltlich gut fundierte und flächendeckend wirksame Interventionsmaßnahmen gefordert.

Dieser Forderung trug die Unfallkasse Baden-Württemberg mit der Erarbeitung der Broschüre *Fitness in der Grundschule – Leitfaden Praxis* Rechnung (vgl. Literaturhinweise). Basierend auf den Ergebnissen der oben genannten Studie werden in diesem Leitfaden für die Hand der Lehrkräfte *einfache Tests zur Erfassung motorischer Fähigkeiten* im Schulalltag vorgestellt und, darauf aufbauend, gezielte Bewegungsprogramme für den Grundschulsport vorgeschlagen.

In *zwanzig praktischen Unterrichtsbeispielen* wird besonderes Augenmerk auf die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, der Koordination sowie der Kraftausdauer und Beweglichkeit von Grundschulkindern gelegt (siehe hierzu Literaturhinweise).

**Interventionsmaßnahme:  
Lehrerfortbildungen**

Damit der Schulsport in der Grundschule den veränderten Anforderungen gerecht und zielgerichtet gestaltet werden kann, wird eine epochale Ausrichtung des Unterrichts empfohlen. Unter epochalem Unterricht versteht man die Vermittlung eines oder mehrerer inhaltlicher Schwerpunkte (z.B. Schulung der aeroben Ausdauer) über einen längeren Zeitraum hinweg. Hierdurch können Veränderungsprozesse im Motorikbereich angeregt und gezielt gefördert werden.

Um eine möglichst breite Akzeptanz und Umsetzung eines solchen Ansatzes zu erreichen, hat die Unfallkasse Baden-Württemberg gemeinsam mit dem Kultusministerium, dem Landesinstitut für Schulsport und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Bewegungsförderung in den Jahren 2004-2006 in den Regierungspräsidien Stuttgart, Karlsruhe, Tübingen und Freiburg vier Modelllehrgänge durchgeführt.



Teilgenommen haben mittlerweile über 100 Grundschullehrerinnen und Grundschullehrer. Vermittelt wurden u.a. die Ergebnisse des Forschungsprojektes, ein praxisnahes Testverfahren zur Ermittlung des aktuellen Fitnesszustandes der Schüler sowie ausgewählte Unterrichtssequenzen zu den Bereichen aerobe Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht sowie Kraftausdauer. Aufgrund der überaus positiven Resonanz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind weitere Lehrgangsmassnahmen geplant. Die Unfallkasse Baden-Württemberg verspricht sich hier von einer gezielten und evaluierbaren Förderung motorisch schwächerer Schülerinnen und Schüler durch den Schulsportunterricht.

*Literaturhinweise*

Bös, K., Opper, E., Woll, A. (2002): *Fitness in der Grundschule. Förderung von körperlich-sportlicher Aktivität, Haltung und Fitness zum Zwecke der Gesundheitsförderung und Unfallverhütung – Endbericht.* Wiesbaden

Bös, K., Opper, E., Woll, A., Liebisch, R., Breithecker, D., Kremer, B. (2001): *Das Karlsruher Testmanual für Kinder (KATS-K) – Testmanual* Sonderheft *Haltung und Bewegung*, 21(4), 4-66, Wiesbaden

Liebisch, R., Schieb, Ch., Woll, A., Wachter, H.-J., Bös, Klaus (2004): *Fitness in der Grundschule – Leitfaden PRAXIS* Unfallkasse Baden-Württemberg et. al.

**kostenlos downloaden über  
[www.uk-bw.de](http://www.uk-bw.de)**