

Berlins Drittklässler sind fitter als ihre Altersgenossen

Eine Studie des Landessportbundes zeigt, dass die Acht- bis Neunjährigen besser sind als der bundesweite Durchschnitt.

Von Regina Köhler 15.11.2016, 07:00



Sportunterricht / Gmeiner Grundschule in Lichtenberg / Drittklässler; Foto: Reto Klar

Berlins Drittklässler sind fit. Sie können schneller rennen, besser rückwärts balancieren und in 40 Sekunden mehr Liegestütze machen als ihre Altersgenossen im bundesweiten Vergleich. Auch beim Rumpfbeugen und Ausdauerlaufen sind sie besser.

Das ist das Ergebnis einer Untersuchung, die der Landessportbund Berlin gemeinsam mit dem Berliner Senat und der Hochschule für Gesundheit & Sport, Technik & Kunst durchgeführt hat.

Unter dem Motto "Berlin hat Talent" wurden im Schuljahr 2015/2016 insgesamt 7133 Drittklässler aus 122 Berliner Schulen getestet. Teilgenommen haben Grundschulen aus Lichtenberg, Tempelhof-Schöneberg, Pankow, Treptow-Köpenick, Charlottenburg-Wilmersdorf sowie 20 sportbetonte Schulen.

Sport macht Schule: "Einfach mal auspowern"

Die Schüler wurden mithilfe eines Testsystems untersucht und hinsichtlich ihrer motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination bewertet. Außerdem sollten sie Fragen zu ihrem Medienverhalten beantworten.

Auffällig sind Unterschiede zwischen den Bezirken

Der Leiter der Studie, Sportwissenschaftler Jochen Zinner, sagte der Berliner Morgenpost, dass die guten Ergebnisse unter anderem daran lägen, dass Berliner Drittklässler drei Stunden Sport pro Woche haben. Das sei nicht in allen Bundesländern der Fall. "Es hat sicher auch damit zu tun, dass 44 Prozent der Berliner Schüler in Sportvereinen organisiert sind", sagte Zinner.

Für die Fitness-Studie ist auch das Medienverhalten der Drittklässler abgefragt worden, mit erfreulichem Ergebnis. Demnach hat zwar jeder Dritte der acht bis neun Jahre alten Berliner Schüler bereits einen eigenen Computer, ein eigenes Handy oder einen eigenen Fernseher – etwa zehn Prozent nutzen sogar alle drei Medien. Trotzdem spielen die Kinder am liebsten draußen und bewegen sich dabei auch gern. Sportliche Hobbys sind ihnen wichtiger als Handy oder Computer.

Auffällig sind allerdings die Unterschiede zwischen den Bezirken. So sind beispielsweise 19 Prozent der Schüler von Treptow-Köpenick, aber nur elf Prozent der Schüler aus Tempelhof-Schöneberg überdurchschnittlich körperlich fit. Und während in Lichtenberg neun Prozent der Schüler weniger fit sind als der Durchschnitt, sind es in Pankow nur vier Prozent.

Schulen müssen für mehr Bewegung sorgen

Sportwissenschaftler Jochen Zinner warnte jedoch davor, sich auf den guten Ergebnissen auszuruhen. "Wir wissen, dass Kinder mit zunehmendem Alter weniger Sport treiben." Meist entscheide sich gerade in der Altersklasse der Acht- bis Neunjährigen, ob die Freude an der Bewegung erhalten bleibt oder aus der Balance gerät, oft zugunsten der Mediennutzung. Schulen und Vereine müssten ihre Angebote ausweiten, forderte Zinner.

An Ganztagschulen gebe es beispielsweise viele Möglichkeiten, zusätzliche Sport-AGs anzubieten. Gefragt sei auch die Politik. "Bei den Sportanlagen haben wir in Berlin einen Investitionsstau von 173 Millionen Euro."

Zu den Teilnehmern der Fitness-Studie gehörten auch die Drittklässler der Hermann-Gmeiner-Grundschule in Lichtenberg. Sportlehrerin Anne-Katrin Mayer sagte der Berliner Morgenpost, dass die Ergebnisse ihr helfen, jeden Schüler noch gezielter zu fördern.

So biete sie für Kinder, die schlecht abgeschnitten haben, nun ein Jahr lang eine zusätzliche Sportstunde an, damit sie ihre Fitness trainieren können. Die Schüler haben viel Spaß an diesem Training. "Sie fühlen sich sicherer als im Sportunterricht, wo die leistungsstarken Mitschüler sie oft unter Druck setzen", sagte Mayer.

Warum der klassische Ringkampf gut für Schüler ist

Die Sportlehrerin vermisst allerdings oftmals das Engagement der Eltern. "Gerade in Brennpunktkiezen fällt es Eltern schwer, ihre Kinder regelmäßig zu Sport-AGs oder in einen Verein zu schicken", sagte sie. Auch würden in diesen Kiezen nur wenige Eltern selbst Sport treiben. Dabei zeige die Studie, dass 51 Prozent der Kinder aus sporttreibenden Familien im Verein sind, sonst lediglich 36 Prozent.

Ein großes Problem sind die dicken Schüler. Laut Studie sind acht Prozent der getesteten Jungen und Mädchen stark übergewichtig und weisen deutliche Fitness-Defizite auf. "Das sind immerhin 582 Schüler, um die wir uns dringend kümmern müssen", sagte Zinner.

Wie an der Hermann-Gmeiner-Grundschule seien bereits an 19 der 122 getesteten Grundschulen spezielle Gruppen eingerichtet worden, um die weniger Fitten, zu denen meist die übergewichtigen Schüler gehören, zu trainieren. Ziel sei dabei nicht nur eine Veränderung des Bewegungsverhaltens der Schüler, sondern auch ihrer Ernährung und ihres Medienkonsums. "Diese drei Risikofaktoren müssen wir im Blick behalten", so Zinner.

Sprachtest Der Ländervergleich im Bereich Sprache, den die Kultusministerkonferenz kürzlich präsentiert hat, untersuchte in allen Bundesländern die Leistungen der Neuntklässler in Deutsch und in Englisch. Wenig überraschend ist, dass im Ländervergleich die Schüler in Bayern vorbildlich sind, während die aus den Stadtstaaten Berlin und Bremen die Schlusslichter bilden.

Vera 3 An diesen Vergleichsarbeiten nahmen 2014 in Berlin rund 22.000 Schüler teil. Das Ergebnis: Berlins Drittklässler sind in Rechtschreibung mehr als schwach. Jeder Zweite von ihnen erfüllt nicht einmal die Mindeststandards, die für dieses Fach von der Kultusministerkonferenz festgelegt worden sind. Große Probleme haben 64 Prozent der Kinder mit Migrationshintergrund.

Pisa 2013 Deutsche Schüler, darunter auch Berliner, haben international in Mathematik aufgeholt. Das zeigten Pisa-Ergebnisse. Zum ersten Mal lagen sie in Mathematik, Naturwissenschaften und Lesen über dem Durchschnitt der 510.000 getesteten 15- und 16-jährigen Jugendlichen in 65 Staaten und Regionen. Sie belegten den 16. Platz. Bei den Tests haben sieben Berliner Oberschulen mitgemacht.

Das können Schüler zu Hause üben, um fit zu sein

Sportwissenschaftler Jochen Zinner weist darauf hin, dass seit Langem wissenschaftlich erwiesen ist, dass leichte motorische Bewegung zu einer deutlich besseren Durchblutung des Gehirns führt. Das wiederum habe positive Auswirkungen auf die Konzentration und den Stressabbau. Sportliche Erfolge würden auch das soziale Verhalten positiv beeinflussen. Kinder sollten deshalb nicht nur in der Schule oder im Verein, sondern auch zu Hause und gemeinsam mit ihren Eltern Übungen machen, um ihre Fitness zu verbessern.

Laut Zinner ist das Ballspielen besonders geeignet, um die Koordinationsfähigkeit, aber auch die Kommunikationsfähigkeit zu trainieren. Dass die Kinder meist an der frischen Luft Ball spielen würden, sei ein weiterer Pluspunkt. Zu Hause oder bei Ausflügen ins Freie könnten zudem Liegestütze geübt werden, Sit-ups, Klimmzüge oder Kniebeugen. Auch Hampelmann-Übungen oder das Stehen auf einem Bein oder auf den Zehen sind laut Zinner geeignet, die Koordinationsfähigkeit und den Gleichgewichtssinn der Kinder zu stabilisieren. All diese Übungen könnten ohne großen Aufwand zu Hause gemacht werden. "Zu einem guten Bewegungstraining gehören auf jeden Fall natürlich Fahrradfahren oder Schwimmen", so der Sportwissenschaftler.

Am wichtigsten ist es jedoch, dass die Kinder Spaß daran haben, sich zu bewegen und körperlich aktiv zu sein, sagt Zinner. "Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung. Das sollte der Leitspruch für Eltern sein."

Quelle: <https://www.morgenpost.de/berlin/article208719519/Berlins-Drittklaessler-sind-fitter-als-ihre-Altersgenossen.html>