

Berlins Drittklässler sind Sporttalente

Bei einer Studie des Landessportbundes schneiden Acht- bis Neunjährige besser ab als der bundesweite Durchschnitt

REGINA KÖHLER

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, Trepow-Köpenick, Charlottenburg-Wilmersdorf sowie 20 sportbetonte Schulen. 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.



Schneller, höher, weiter: Drittklässler beim Sportunterricht in der Hermann-Gmeiner-Grundschule

RETO KLAR

Auffällig sind Unterschiede zwischen den Bezirken

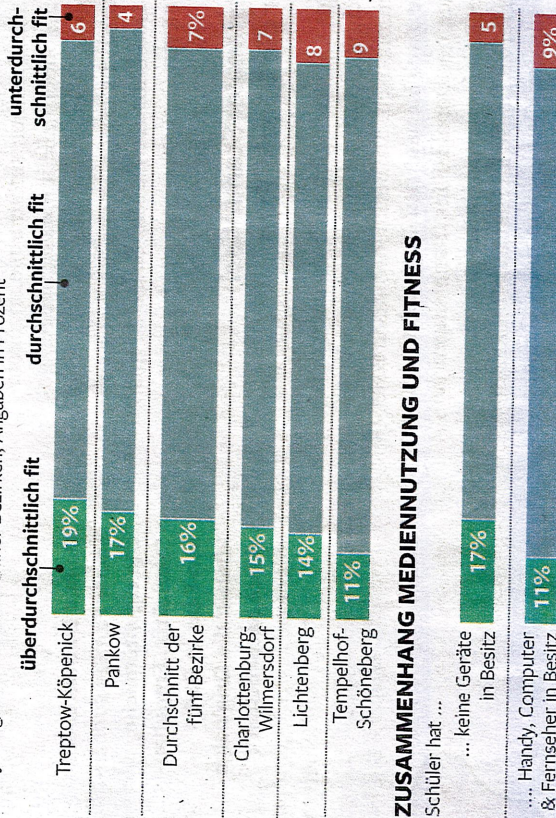
Der Leiter der Studie, Sportwissenschaftler Jochen Zinner, sagte der Berliner Morgenpost, dass die guten Ergebnisse unter anderem daran lägen, dass Berliner Drittklässler drei Stunden Sport pro Woche haben. Das sei nicht in allen Bundesländern der Fall. „Es hat sicher auch damit zu tun, dass 44 Prozent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

Fitness der Berliner Schüler

Analyseergebnis aus fünf Berliner Bezirken, Angaben in Prozent



Grafik: cs

Quelle: Institut für Leistungssport und Trainerbildung, 7133 Drittklässler aus 122 Schulen

ZUSAMMENHANG MEDIENNUTZUNG UND FITNESS

Schüler hat ...

... keine Geräte in Besitz

... Handy, Computer & Fernseher in Besitz

Pankow nur vier Prozent. Sportwissenschaftler Jochen Zinner warnte jedoch davor, sich auf den guten Ergebnissen auszuweichen. „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 Ganztagsschulen 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 abschnitten 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 leistungsstärkeren Mitschüler sie oft unter Druck setzen“, sagte Mayer.

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.

Ein großes Problem sind ferner 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 Jochen Zinner.

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 Ballspielen 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.“

NDHEIT

on hören

die Chance für besseres