

Toben macht schlau

14. Fitnessstage 2019

Außerunterrichtliche schulische Veranstaltung der Baden-Badener

Sportstiftung Kurt Henn für alle Erstklässler der Grundschulen

in Baden-Baden und Sinzheim



Allgemeines

Ziel der Stiftungsarbeit ist, die Begeisterung für und die Bindung an den Sport der Baden-Badener und Sinzheimer Kinder zu wecken; damit soll ein Beitrag zur gesundheitlichen Entwicklung der Kinder geleistet werden.

Weitere Informationen zu TMS und der Baden-Badener Sportstiftung Kurt Henn finden Sie auf der Homepage unter www.sportstiftung-BAD.de.

Fitnessstest – TOBEN MACHT SCHLAU (TMS)

Termin: 13. – 16. Mai 2019

Ort: Sportschule Steinbach

Projektleitung: Dr. Annette Henn

Ausgangssituation:

Der Alltag der Kinder wird zunehmend inaktiv bzw. bewegungsarm. Die frühe Spezialisierung der Kinder hat negative Auswirkungen auf die kindliche Gesundheit bzw. führt zu einem Verlust der breiten motorischen Entwicklung.

Mit den Fitnessstagen unter dem Motto „Toben Macht Schlau“ wird die motorische Leistungsfähigkeit aller Baden-Badener und Sinzheimer Erstklässler im Rahmen der außerordentlichen Schulveranstaltung erhoben.

Insgesamt nahmen **527 Kinder, seit 2014 die höchste Anzahl an Erstklässlern**, teil; rund 50 ehrenamtliche Helfer waren im Einsatz.

Die Kinder absolvierten ein Testprogramm bestehend aus den folgenden 8 Übungen:

Testprogramm

Durchgeführt wurden folgende Übungen nach den Vorgaben der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft DVS (Deutscher Motoriktest/Klaus Bös u.a./Czwalina-Verlag 2009):

- Sportmotorische Testung (statisch):
 - Rumpfbeuge
 - Einbeinstand (rechts und links auf 2 cm breitem Steg)
 - Rückwärtsbalancieren (3 Holmen von 6 / 4,5 / 3 cm Breite)
 - Spezial-Liegestütz
- Sportmotorische Testung (dynamisch):
 - Seitliches Hin- und Herspringen (beidbeinig über Mittelstrich)
 - 20-Meter-Sprint
 - Standweitsprung (beidbeinig)
- 6-Minuten-Lauf (Start im 50m-Abstand, pro Kind ein Betreuer). Wegstrecke wird gemessen.

Zusätzlich wurden Größe und Gewicht erfasst, um basierend auf Perzentilwerten (alters- und geschlechtsspezifischer „BMI“) die Zugehörigkeit zu Gewichtsgruppen zu ermitteln.

Die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder bei jeder einzelnen Übung wurde in fünf Kategorien erfasst:

- weit überdurchschnittlich,
- überdurchschnittlich,
- durchschnittlich,
- unterdurchschnittlich und
- weit unterdurchschnittlich.

Die Einordnung der gesamtmotorischen Leistungsfähigkeit (Durchschnitt aller Einzelleistungen) erfolgte in drei Kategorien:

- überdurchschnittlich (2018: 80,4%),
- durchschnittlich (2018: 11,4),
- unterdurchschnittlich (2018; 8,2%).

– immer im Vergleich zum alters- und geschlechtsbezogenen Bundesdurchschnitt.

Die Eltern erhalten über die individuellen Ergebnisse ihres Kindes Rückmeldung mittels eines detaillierten Auswertungsbogens.

Ausgewählte Ergebnisse

Motorik

Die Baden-Badener und Sinzheimer Kinder weisen insgesamt – und insbesondere in diesem Jahr – eine nochmals zum Vorjahresvergleich gestiegene – **weit überdurchschnittliche motorische Gesamtleistungsfähigkeit** auf. Deutliche Veränderungen ergeben sich in allen Leistungsbereichen. Insbesondere die Verschiebung der Kinder mit durchschnittlicher Leistung in den Bereich der überdurchschnittlichen Leistung ist signifikant. Im Langzeitvergleich zu den Vorjahren 2014-2017 – ausgenommen 2018 – nimmt die Anzahl der Kinder mit unterdurchschnittlicher motorischer Leistungsfähigkeit weiter ab. In diesem Jahr waren von 527 Kindern lediglich 16 Erstklässler im unterdurchschnittlichen Leistungsbereich.

Zu beachten ist, dass die Veränderungen innerhalb der einzelnen motorischen Tests stärkeren Schwankungen unterliegen. Die **Spitzendisziplinen**, bei denen **mindestens 2/3 der Kinder (weit) über dem Bundesdurchschnitt** lagen, waren im Jahr 2019:

- Einbeinstand (Koordination unter Präzisionsdruck)
- Liegestütz
- Rumpfbeuge
- seitliches Hin- und Herspringen (Koordination unter Zeitdruck)
- 20-Meter-Sprint (Schnellkraft) und
- 6 Minuten-Lauf (Ausdauer)

Im Vorjahr zählten anstelle der Liegestütz (2019) das Rückwärts-Balancieren (2018) zu den Topdisziplinen.

Wie bereits in den Vorjahren erzielen mindestens 2 von 3 Baden-Badener und Sinzheimer Erstklässler bei 6 von 8 Disziplinen überdurchschnittliche Leistungen!

Vergleich der gesamtmotorischen Ergebnisse der fünf Leistungsbereiche:

Leistungsklasse	2014	2015	2016	2017	2018	2019
1	0%	0%	0,6%	0,4%	0%	0,5 %
2	5%	5%	5,3%	5,5%	1,9%	2,5 %
3	37%	36%	34,7%	49,5%	28,2%	23,9 %
4	49%	50%	55,3%	42,8%	59,4%	56,4 %
5	9%	9%	4,1%	1,8%	10,5%	16,7 %
N (Anzahl Kinder)	473	433	510	440	468	527

Einzelne motorische Tests werden zu einem Gesamtwert zusammengefasst (Leistungsklasse 1-5; 1 = weit unterdurchschnittlich; 2 = unterdurchschnittlich; 3 = durchschnittlich; 4 = überdurchschnittlich; 5 = weit überdurchschnittlich)

Gewicht

Zeigte sich von 2014 bis 2018 ein deutlicher Rückgang in der Häufigkeit von Adipositas, so stieg der Anteil der stark übergewichtigen Kinder in 2019 auf den bisherigen Höchstwert. Auch die Zahl der übergewichtigen Kinder in 2019 stieg stark an. Der Anteil der normalgewichtigen Kinder bleibt in etwa konstant. War noch in den Jahren 2014-2018 eine konstante Zunahme des Anteils der untergewichtigen Kinder auffällig, ist in 2019 ein Rückgang zu verzeichnen.

Anzumerken ist, dass sich diese Aussagen auf die BMI-Werte beziehen und damit keine Rückschlüsse auf die Körperkonstitution (Verhältnis zwischen Muskel- und Fettmasse) möglich sind.

Vergleich der Gewichtsgruppen:

Gewichtsgruppe / Jahr	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Adipositas	5%	4%	5,3%	5,0%	4,3%	5,4 %
Übergewicht	6%	6%	6,4%	10,9%	5,3%	7,3 %
Normalgewicht	82%	82%	74,2%	75,5%	81,0%	79,4 %
Untergewicht	6%	8%	9,4%	8,6%	9,4%	7,9 %
N (Anzahl Kinder)	473	434	506	440	468	527

Folgeangebot

Seit Beginn von TMS im Jahr 2006 wurden alle Kinder, deren motorische Leistung deutlich unter dem alters- und geschlechtsbezogenen Bundesdurchschnitt lag und/oder die übergewichtig waren, im zweiten Schuljahr kostenfrei zu einem wöchentlichen Bewegungsangebot (freiwillig und kostenfrei) eingeladen. Dieses wird von erfahrenen Pädagogen unter dem Motto „ICH ZEIG‘S EUCH“ (IZE) nach Möglichkeit in Wohnnähe angeboten. Bis zum Schuljahr 2017/2018 nahmen ca. 1.350 Kinder dieses einmalige Angebot wahr.

Aufgrund der Entwicklungen im Schulbereich hin zu Ganztageschulen, weniger verfügbare Freizeit der Kinder und auch aus reduzierten Verfügbarkeiten der Sporthallen, konnte IZE ab dem Schuljahr 2018/2019 nicht mehr angeboten werden.

Die Baden-Badener Sportstiftung steht in Gesprächen mit der Stadt und den Schulen, um die bisherigen Fördermaßnahmen in den Schulalltag zu integrieren und die Kinder, die im motorischen Bereich Nachholbedarf haben, im Folgejahr zu TMS zu fördern.

Baden-Baden, im Oktober 2019



Dr. Annette Henn
Projektleiterin