

WIAD-AOK-DSB-Studie II

Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Fitness weiter im Abwärtstrend

Kurzfassung einer Untersuchung von mehr als 20.000 Kindern und Jugendlichen, die im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative von AOK, DSB und WIAD „Fit sein macht Schule“ getestet wurden.



WIAD-AOK-DSB-Studie II

Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Fitness weiter im Abwärtstrend
Kurzfassung einer Untersuchung von mehr als 20.000 Kindern und
Jugendlichen, die im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative von AOK, DSB
und WIAD „Fit sein macht Schule“ getestet wurden.

Inhalt

| | Seite |
|---|--------------|
| Vorbemerkung | 5 |
| 1. Wie fit sind unsere Kinder? – Ergebnisse in der Zusammenfassung | 7 |
| 2. Der Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen | 10 |
| 2.1 Sportmotorische Leistungsfähigkeit – Profile und Entwicklungen | 11 |
| 2.2 Wer ist sportlich wie aktiv? | 19 |
| 2.3 Der Einfluss des Sportunterrichts und des Vereinssports | 21 |
| 2.4 Trugbild oder Realitätssinn? – Selbsteinschätzung und Testergebnis | 26 |
| 2.5 Die Lieblingssportarten | 29 |
| 3. Wer sind die Besten und wer sind die Schlechtesten? | 30 |
| 4. Datenbasis und Datenstruktur | 32 |
| 5. Der Bewegungs-Check-up: Beschreibung von Instrument und Ablauf | 33 |
| 6. Literatur | 36 |

Vorbemerkung

Die allgemeine Wahrnehmung der Gesundheit unserer Kinder und Jugendlichen wird von einem Bild geprägt, wonach zunehmender Medienkonsum, abnehmendes Bewegungspensum, veränderte Ernährungsgewohnheiten und psychosoziale Stressfaktoren die gesundheitliche Lage der Heranwachsenden langsam, aber stetig verschlechtern. Dabei sind nicht nur Motorik und Körpergewicht der heutigen Kinder und Jugendlichen betroffen, sondern es ist damit auch für die spätere Erwachsenenbevölkerung ein beträchtliches Gesundheitsrisiko verbunden. Die Gefahr für eine Erkrankung des Haltungs- und Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislauf-Systems bei Erwachsenen nimmt in Folge von Fehlentwicklungen in jungen Lebensjahren deutlich zu.

Nicht zuletzt aus pädiatrischer Sicht ist jedoch angesichts teilweise kulturpessimistisch überzogener Bedrohungsszenarien der letzten Jahre nicht immer zu Unrecht darauf hingewiesen worden, dass der Gesundheitsstatus von Kindern und Jugendlichen in den westlichen Industrienationen verglichen mit früheren Zeiten, aber auch global gesehen durchaus auch positiv zu bewerten ist (Gardemann 2001; Kurth et al. 2002). Dennoch kann natürlich grundsätzlich nicht geleugnet werden, dass in unseren hoch entwickelten Gesellschaften spezifische Lebensumstände die Alltagsgestaltung Heranwachsender beeinflussen, die neue und qualitativ anders gelagerte Gesundheitsrisiken mit sich bringen. Immer wieder genannt werden in diesem Zusammenhang ein gesteigerter Medienkonsum, der das auf Bewegung verwendete Zeitepensum Heranwachsender vermindert, sowie eine zunehmende Verstädterung und ein wachsendes Verkehrsaufkommen, was zu einer voranschreitenden Verödung der vorhandenen Bewegungslandschaften führt (Schmidt 1997). Dies alles wird ergänzt durch ein Ernährungsverhalten, welches im Gegensatz zu früheren Zeiten stärker an einem größeren Angebot an Fertiggerichten und Fast Food orientiert ist, und hinzu kommt, dass gesundheitlich bedenkliche Freizeit- und Ernährungsgewohnheiten häufig zusammenfallen.

Die Zusammenhänge sind frappierend. Es ist epidemiologisch ermittelt worden, dass adipöse – also stark übergewichtige – Kinder einen deutlich höheren Fernsehkonsum aufweisen als normalgewichtige Kinder (Dötsch et al. 1997). Weitere statistisch abgesicherte Ergebnisse zeigen eine ähnliche Koinzidenz zwischen einem hohen Fernsehkonsum und motorisch schwachen Leistungen (Kretschmer/Giewald 2001). Entsprechend beunruhigend sind Studien, nach denen jedes fünfte bis sechste deutsche Kind im Vorschul- und Einschulungsalter zu dick ist, und das mit steigender Tendenz (Mast et al. 1998/Kalies et al. 2002).

Weniger eindeutig sind die bisher vorliegenden Längsschnittbefunde zur zeitlichen Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In einer Zusammenstellung von Arbeiten aus dem deutschsprachigen Raum zeigten sechs von zwölf Arbeiten in der Tendenz wenig eindeutige oder gar positive Entwicklungen auf. Die übrigen sechs Studien fanden tendenziell schlechter werdende Leistungen vor (Klaes et al. 2000). Zu vergleichbaren Ergebnissen kommt

Kretschmer (2000) und fordert daran anschließend mehr Untersuchungen, die es besser als bislang ermöglichen, das motorische Leistungsgeschehen in seiner zeitlichen Entwicklung zu bewerten.

Ein Grund für die bislang wenig eindeutige Ergebnislage: Die meisten vorliegenden Untersuchungen beruhen auf nicht repräsentativen Stichproben mit häufig kleiner Fallzahl. Deren Vergleichbarkeit im Längsschnitt wird darüber hinaus auch deshalb eingeschränkt, weil die Erhebungen der einzelnen Untersuchungszeitpunkte häufig von unterschiedlichen Forscherteams konzipiert und koordiniert und in abweichenden Settings durchgeführt werden.

Vor diesem Hintergrund ist auch die hier vorgestellte Untersuchung zu sehen. Unzweifelhaft ist, dass Sport und Bewegung positiv mit subjektiven und objektiven Dimensionen von Gesundheit in Verbindung stehen (WIAD-Studie 1997). Inwieweit dies auch auf den Zusammenhang von motorischer Leistungsfähigkeit und die verschiedenen Aspekte sportlicher Tätigkeit bei Kindern und Jugendlichen zutrifft, stellt das Hauptanliegen dieser Untersuchung dar. Mit einem gleichbleibenden Ansatz wird perspektivisch über viele Jahre hinweg eine Dauerbeobachtung etabliert. Auf einer breiten Basis von Datensätzen wird es zukünftig möglich sein, eine differenzierte und statistisch gesicherte Aussage über zeitliche Trends der motorischen Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zu treffen. Auch die Entwicklung einzelner Kohorten wird auf Basis derartiger Wiederholungsuntersuchungen zukünftig zu beobachten sein.

Mit der Ende 2000 ins Leben gerufenen Gemeinschaftsinitiative „Fit sein macht Schule“ verfolgen die AOK, der DSB und das WIAD eine doppelte Zielsetzung: Erstmals wird für Deutschland eine bundesweite Datenbasis geschaffen, die eine kontinuierliche Beobachtung des Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen erlaubt und über einen längeren Zeitraum fundierte Daten zu dessen Entwicklung bereitstellen wird. Darüber hinaus zielt die Initiative darauf ab, erkannte Defizite bei den Schülern und in den Schulen im direkten Dialog mit den Lehrern und weiteren Verantwortlichen zu beheben.

Im Rahmen dieser Initiative können Schulen einen für sie kostenlosen, von der AOK bereitgestellten Bewegungs-Check-up ihrer Schülerinnen und Schüler durchführen, mit dem sie deren körperliche Fitness messen und Daten zum Bewegungsstatus erfassen. Kernstück des Bewegungs-Check-up ist ein sportmotorischer Leistungstest, der Münchner Fitnessstest (MFT) nach Rusch/Irrgang. In einem Kurzfragebogen werden darüber hinaus bewegungsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen sowie Sportvorlieben der Kinder und Jugendlichen erfragt (s. Kap. 5). Die Ergebnisse werden vom WIAD wissenschaftlich ausgewertet, mit bundesweiten Trends verglichen und den AOKs und Schulen für gezielte Interventionen zur Verfügung gestellt. Bis zum Jahresende 2002 beteiligten sich 20.599 Schülerinnen und Schüler zwischen 6 und 18 Jahren an der Gemeinschaftsinitiative. Auf der Grundlage dieses bundesweit umfangreichsten Datensatzes zu dieser Thematik erfolgt halbjährlich eine Statusbestimmung und Trendfortschreibung auf Bundesebene.

1. Wie fit sind unsere Kinder? – Ergebnisse in der Zusammenfassung

Nach den jetzt verfügbaren Daten hat sich der in zahlreichen Untersuchungen berichtete Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren nicht nur fortgesetzt, sondern möglicherweise sogar noch verstärkt. So ist allein bei den 10- bis 14-Jährigen seit 1995 ein Rückgang der Fitness um mehr als 20% zu verzeichnen. Durchschnittlich nur noch 80% der Jungen und 74% der Mädchen erreichen heute die Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsleistungen ihrer Altersgenossen aus dem Jahre 1995. Und auch damals gab es bereits zahlreiche Hinweise auf eine sich seit längerem vollziehende Abnahme der sportmotorischen Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter.

Erstmals ist es jetzt auch möglich, auf einer sehr umfassenden Datenbasis solche Trends differenzierter zu analysieren. So kann selbst für den relativ kurzen Zeitraum von zwei Jahren zwischen 2001 und 2002 ein signifikanter Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit der 6- bis 18-Jährigen verzeichnet werden. Diesen Rückgang können wir bei Jungen wie Mädchen sehr stark im koordinativen Bereich und bei Mädchen stärker als bei Jungen auch im Ausdauerbereich beobachten.

Es gibt Anzeichen, dass diese negative Entwicklung sich in jüngeren Jahrgängen, die bisher im Vergleich zu älteren Jugendlichen noch über eine relativ bessere körperliche Leistungsfähigkeit verfügen, besonders stark vollzieht. Sollte sich dieser Trend bestätigen, hätte dies derzeit noch unabsehbare Konsequenzen, da sich solche Entwicklungen festigen und mit zunehmendem Alter immer schwerer korrigiert werden können. Eine schlechte körperliche Fitness bereits im Kindesalter hat nicht nur häufig lebenslange negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Sie beeinträchtigt auch die Lebensqualität sowie das Sozialverhalten und das Lernvermögen von Kindern und Jugendlichen.

Zu bedenken ist außerdem, dass die Kinder von heute die Eltern von morgen sind. Die Tatsache, ob Eltern aktive Sportler sind, beeinflusst das Sportverhalten ihres Nachwuchses erheblich: Kinder aktiver Eltern treiben signifikant häufiger Sport, ihnen ist Sport wichtiger, ihre Leistungsfähigkeit ist besser und sie tendieren dazu, eher regelmäßig und zu festen Zeiten, also beispielsweise im Verein, Sport zu treiben. Sollte es nicht gelingen, die negative Entwicklung in der Fitness von Kindern und Jugendlichen umzukehren, würden sportmotorisch immer schwächere Generationen nachwachsen, die ihrerseits ihren Kindern zunehmend schlechtes Vorbild wären, was den Abwärtstrend nochmals verstärken würde.

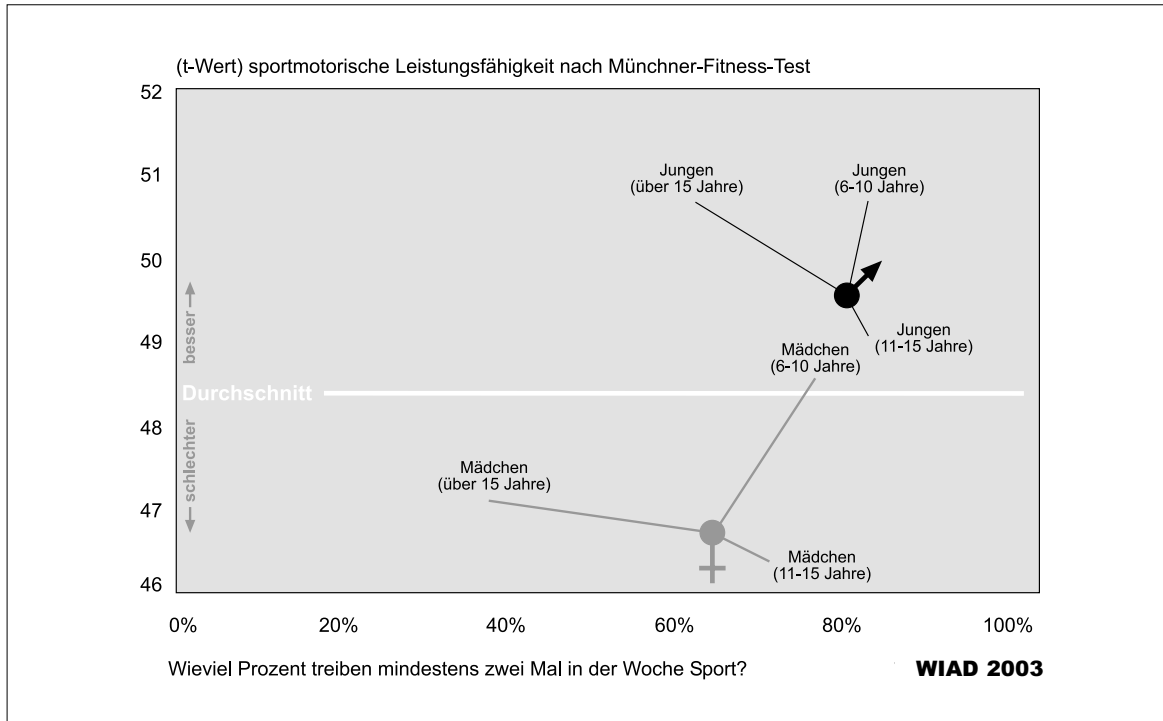
Unverändert müssen erhebliche Geschlechts- und Altersunterschiede festgestellt werden. Mädchen treiben deutlich weniger Sport als Jungen. Knapp 80% der Jungen, aber nur gut 60% der Mädchen treiben mehrmals in der Woche oder sogar täglich Sport. Mit anderen Worten: Mehr als ein Drittel der Mädchen und ein gutes Fünftel der Jungen treibt höchstens ein Mal in

der Woche oder sogar überhaupt keinen Sport. Das relativ höhere Sportpensum der Jungen schlägt sich in einer besseren körperlichen Fitness nieder. Auch sind die Altersunterschiede in der körperlichen Leistungsfähigkeit bei Jungen deutlich geringer als bei Mädchen, bei denen sich mit zunehmendem Jugendalter ein viel stärkerer Rückzug aus dem Sport und damit einhergehend ein Rückgang der Fitness vollzieht.

Mit höherem Jugendalter ab 15 Jahren findet bei Jungen wie Mädchen ein regelrechter Einbruch der sportlichen Aktivität statt. Mehr als die Hälfte (53%) dieser Altersgruppe treibt höchstens ein Mal in der Woche oder sogar überhaupt keinen Sport mehr. Anderweitige Interessen und neu hinzukommende berufliche Orientierungen bilden den Hintergrund dafür, dass ein Einstieg in ein Leben nach der Schule häufig gleichbedeutend ist mit einem Ausstieg aus dem Sport.

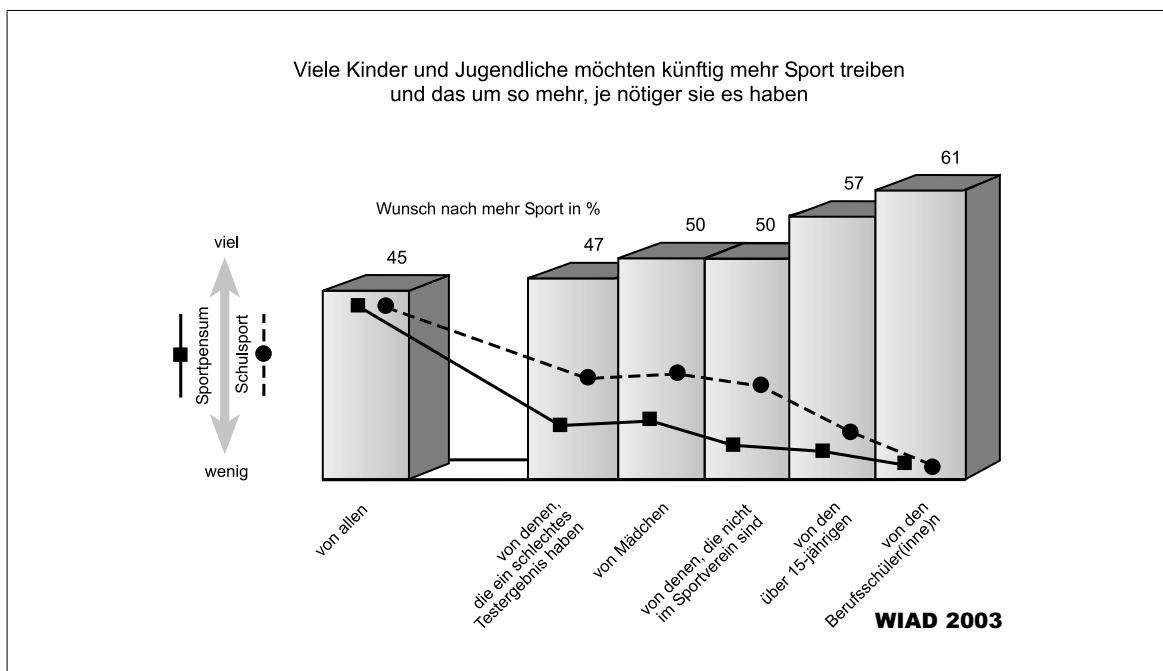
Insgesamt gilt: Wer täglich Sport treibt, hat eine deutlich höhere sportmotorische Leistungsfähigkeit als diejenigen, die sich höchstens ein Mal in der Woche sportlich betätigen (Übersicht 1). Der Abstand entspricht bei Umrechnung der Testergebnisse in etwa einer Schulnote. Oder anders ausgedrückt: Von denen, die höchstens ein Mal in der Woche Sport treiben, erreichen nur 54% die Durchschnittsleistungen derjenigen, die täglich Sport treiben, d.h., die sportlich Aktiven sind durchschnittlich etwa doppelt so fit wie die sportlich Inaktiven.

Übersicht 1: Fitness von Jungen und Mädchen in Abhängigkeit von der sportlichen Aktivität



45% der Kinder und Jugendlichen möchten künftig gerne mehr Sport treiben, als sie es derzeit tun, und dies umso eher, je nötiger sie es haben. Insbesondere diejenigen, deren körperliche Fitness zu wünschen übrig lässt, sowie Schüler mit nur wenig Schulsport äußern überdurchschnittlich häufig den Wunsch, sportlich aktiver zu sein. Dies gilt für Mädchen (50%) und ältere Jugendliche beiderlei Geschlechts (57% der über 15-Jährigen) ebenso wie beispielsweise auch für Berufsschüler (61%) oder Jugendliche, die nicht in einem Sportverein organisiert sind (50%) (Übersicht 2).

Übersicht 2: Wunsch nach Sport in Abhängigkeit von Sportmenge und ausgewählten Variablen



In allen Übungen des Bewegungs-Check-up schneiden im Vergleich zu denen mit maximal zwei Sportstunden diejenigen signifikant besser ab, die drei oder mehr Stunden Schulsport pro Woche haben, im Gesamtergebnis um anderthalb Punkte. Der Unterschied gegenüber denen mit höchstens einer Schulsportstunde pro Woche (immerhin etwa 14% der Schülerinnen und Schüler) beträgt sogar etwa zwei Punkte. Bei Mädchen beeinflusst die Zahl der Sportstunden in der Schule das Testergebnis erheblich: je mehr, desto besser. Bei Jungen ist dieser Zusammenhang nur schwach ausgeprägt.

Allerdings ist die Situation des Sportunterrichts alles andere als befriedigend. 63% der Schülerinnen und Schüler geben an, maximal zwei Stunden Schulsport in der Woche zu haben, und nur 37% erhalten drei Stunden und mehr. Mit zunehmendem Jugendalter verschlechtert sich diese Relation nochmals dramatisch, was auch für bestimmte Schultypen, beispielsweise berufliche Schulen, in besonderer Weise gilt. So steigt der Anteil derjenigen mit höchstens zwei

Stunden Schulsport von 29% bei den 6- bis 10-Jährigen über 63% bei den 11- bis 15-Jährigen auf 83% bei den über 15-Jährigen. Am relativ besten ist die Situation noch in Grundschulen und Gymnasien mit durchschnittlich 2,9 bzw. 2,6 Sportstunden pro Woche.

Ein weiteres Ergebnis in diesem Zusammenhang ist: Wenn höchstens zwei Stunden Sportunterricht pro Woche erteilt werden, wirkt sich dies mit zunehmendem Jugendalter immer negativer auf die sportmotorische Leistungsfähigkeit aus. Die negativen Konsequenzen scheinen sich zu verfestigen – eine Tendenz, die bei einer ausreichenden Stundenzahl (drei und mehr) nicht eintritt. Besonders nachteilig wirkt sich dies auf die Ausdauerleistungsfähigkeit bei Mädchen aus.

Bis zu einem Alter von 15 Jahren sind noch deutlich mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen Mitglied in einem Sportverein, bei den älteren Jugendlichen liegt diese Quote bei nur noch 38%. Jungen sind zu 60%, Mädchen nur zu 45% im Sportverein organisiert. Durchgängig bei allen Übungen des Bewegungs-Check-up schneiden Vereinsmitglieder signifikant besser ab als Nichtmitglieder. Mitgliedschaft in einem Sportverein und körperliche Fitness stehen somit in einem engen Zusammenhang. Diese Beziehung ist gewiss wechselseitig: Wer körperlich fit ist und sich sportlich betätigen will, geht eher in einen Sportverein; und wer in einem Verein aktiv ist, erhöht seine körperliche Leistungsfähigkeit.

Es gibt bei Kindern und Jugendlichen einen deutlichen Hang zur Selbstüberschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese Neigung ist bei Jungen stärker ausgeprägt als bei Mädchen und nimmt mit zunehmendem Jugendalter ab. 66% der Jungen und 52% der Mädchen schätzen ihre eigene Fitness als gut oder sehr gut ein, obwohl diese Bewertung nach den Testergebnissen nur 11% der Jungen und 5% der Mädchen tatsächlich für sich beanspruchen können.

Unter den Lieblingssportarten der 6- bis 18-Jährigen dominieren die so genannten klassischen Sportarten wie Fußball, Schwimmen, Basketball, Volleyball, Radfahren und Joggen, wobei Mädchen andere Sportarten bevorzugen als Jungen. Nur Schwimmen und Radfahren bilden den gemeinsamen Kanon beider Geschlechter. Im Übrigen treten bei Mädchen noch Tanzen und Reiten und bei den Jungen Tischtennis hinzu.

2. Der Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen

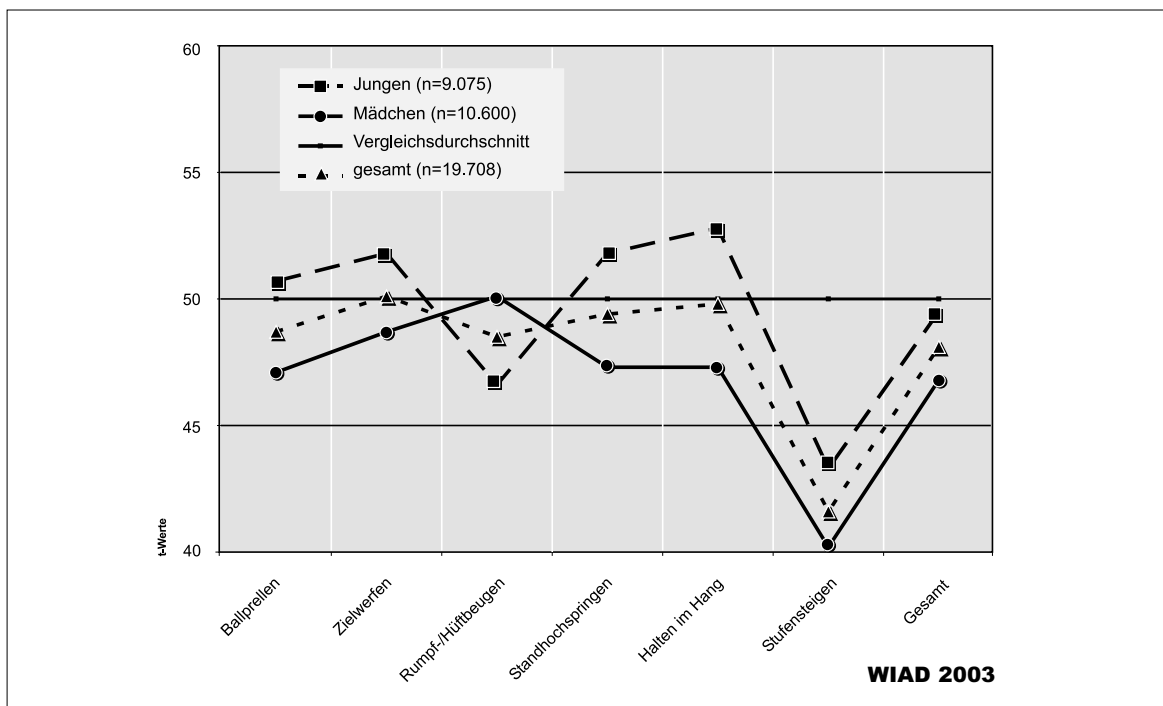
Der mittlerweile auf über 20.000 Schülerinnen und Schüler angewachsene Datensatz weist zwar infolge der unterschiedlichen Regional- und Schulbeteiligung einige Abweichungen von der Grundgesamtheit der 6- bis 18-jährigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland auf (s. im Einzelnen Kapitel 4). Die erreichten Fallzahlen aber erlauben für nahezu jede Untergruppe statistisch gesicherte und in weiten Teilen auch repräsentative Aussagen. Mit dieser Auswertung wird eine umfassende Standortbestimmung des Bewegungsstatus, d.h. der körperlichen bzw. sportmotorischen Leistungsfähigkeit sowie objektiver und subjektiver Leistungsbeurteilungen und bewegungsbezogener Einstellungen und Verhaltensweisen, möglich.

2.1 Sportmotorische Leistungsfähigkeit – Profile und Entwicklungen

Die zentralen Daten zur sportmotorischen Leistungsfähigkeit werden aufgrund der besonderen Struktur dieses Datensatzes stets in Bezug zu Normwerten betrachtet. Dieser Normwert erscheint in den folgenden Übersichten als Durchschnitt mit einem Punktwert von 50, der das durchschnittliche Leistungsvermögen von Ende 2000/Anfang 2001 repräsentiert. Somit ergibt sich immer eine vergleichende Perspektive. Die Leistungsfähigkeit kann im Zeitverlauf und im Verhältnis verschiedener Gruppen und Merkmalsträger zueinander betrachtet werden. Da diese Normierung geschlechts- und jahrgangsspezifisch erfolgt, sind die resultierenden t-Werte aller Untersuchungspersonen unmittelbar miteinander vergleichbar. Ein 6-jähriges Mädchen mit einem t-Wert von 48 weist demnach – bezogen auf sein Alter und Geschlecht – die gleiche Leistungsfähigkeit auf wie etwa ein 18-jähriger Junge, der ebenfalls einen Punktwert von 48 erreicht. Die Normierungspopulation setzte sich aus insgesamt rund 4.300 Kindern und Jugendlichen zusammen. Etwa 2.700 Testpersonen kommen aus der Aktion „Fit sein macht Schule“, rund 1.600 aus einer Testreihe von Rusch/Irrgang, die den zugrunde liegenden Münchner Fitnessstest (MFT) entwickelt haben (Rusch/Weineck 1998, Rusch/Irrgang 2001 und Bös 2001, S. 126 ff.).

Der Durchschnittswert der Test-Gruppe aus den Jahren 2001 und 2002 lag mit 48,1 Punkten knapp zwei Punkte unter dem Vergleichsdurchschnitt von 50 Punkten zum Zeitpunkt 2000/2001. Besonders groß ist mit etwa 8 Punkten der Unterschied bei der Übung Stufensteigen, mit der die anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit gemessen wird (Übersicht 3).

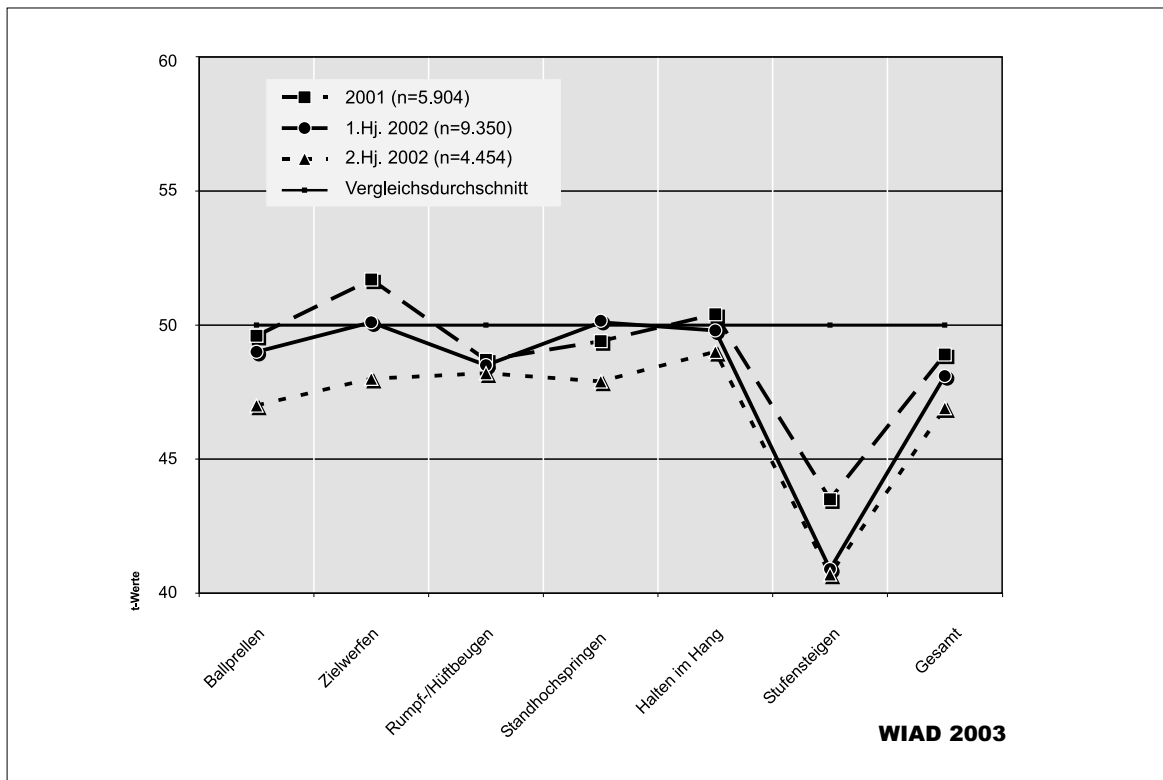
Übersicht 3: Sportmotorische Leistungsfähigkeit 2002



Um zu prüfen, ob sich der in verschiedenen Studien berichtete Rückgang der sportmotorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen auch für den relativ kurzen Zeitraum von Anfang 2001 bis Ende 2002 nachweisen lässt, wird im Folgenden eine Längsschnittbetrachtung vorgenommen. Hierzu wird der Datensatz untergliedert, so dass die Ergebnisse des Jahres 2001 mit denen des 1. und des 2. Halbjahres 2002 verglichen werden können. Aufgrund des relativ kurzen Beobachtungszeitraums sollten diese Befunde allerdings noch mit Vorsicht interpretiert werden. Sie bestätigen einen Trend, belegen jedoch noch keine stabile zeitliche Entwicklung.

Übersicht 4 zeigt einen Rückgang der sportmotorischen Leistungsfähigkeit von Jungen und Mädchen zwischen 2001 und dem 2. Halbjahr 2002 um 2 Punkte von einem Wert von 48,9 auf 46,9. Bis auf eine Übung (Standhochspringen) kann dieser Rückgang kontinuierlich bei allen Einzelübungen beobachtet werden. Besonders stark ist er im Koordinationsbereich (Ballprellen und Zielwerfen) und im Ausdauerbereich (Stufensteigen). Gemessen an der Normierungspopulation, die mit einem Punktwert von 50 das durchschnittliche Leistungsvermögen zum Zeitpunkt 2000/2001 repräsentiert, hat sich die körperliche Fitness der Schülerinnen und Schüler noch deutlicher, nämlich um 3,1 Punkte, verschlechtert. Schon für den relativ kurzen Zeitraum von knapp zwei Jahren kann auf einer nunmehr breiten Datengrundlage ein Rückgang der Fitness von Kindern und Jugendlichen nachgewiesen werden.

Übersicht 4: Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit von 2001 bis 2002



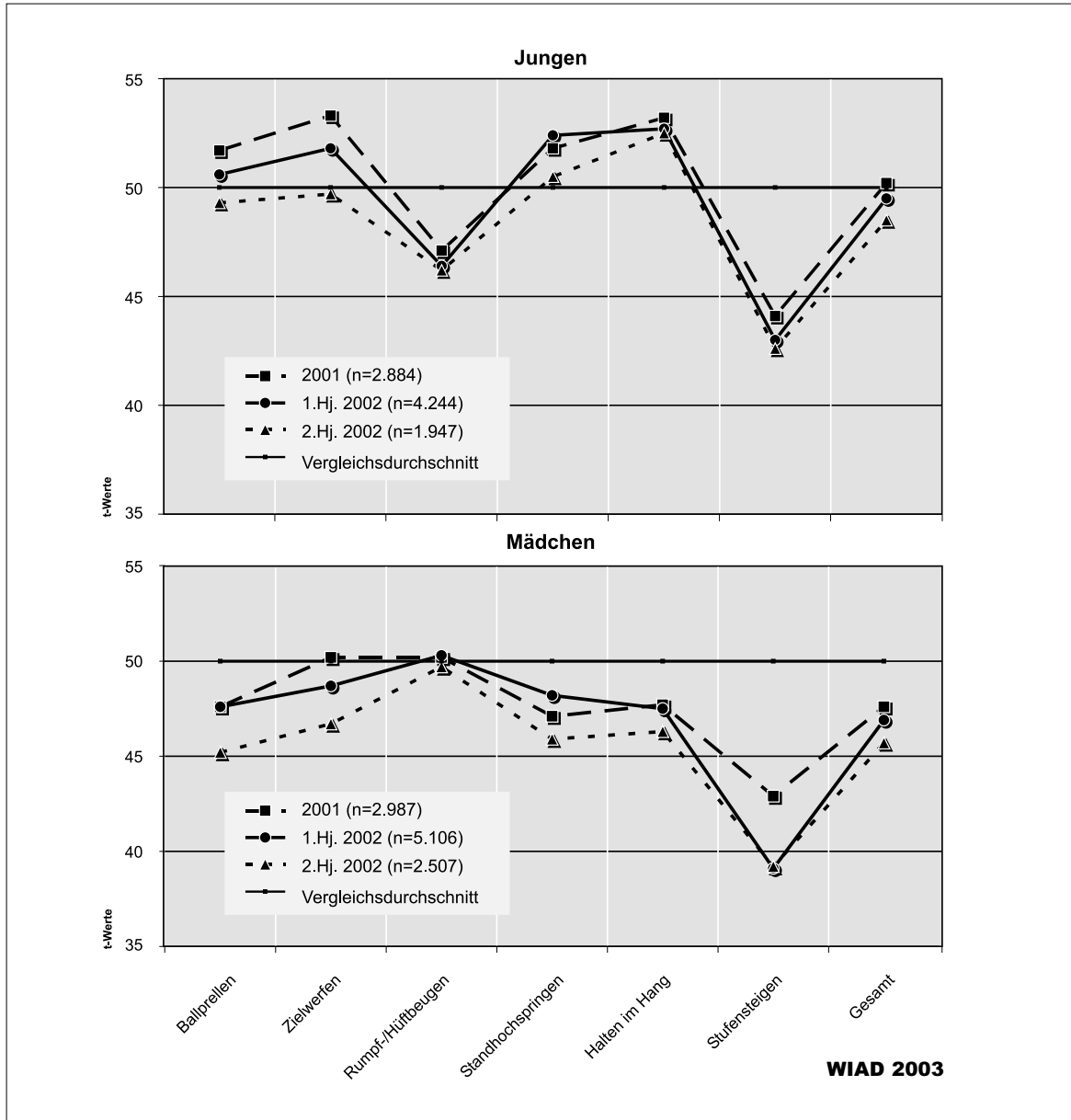
Die geschlechts- und altersspezifische Normierung der Daten lässt einen unmittelbaren Vergleich Jugendlicher aller Altersgruppen im Zeitverlauf zu. Dennoch soll geprüft werden, ob sich dieser Trend auch für verschiedene Untergruppen nachweisen lässt. Grund hierfür ist, dass Jungen ebenso wie die 6- bis 10-Jährigen tendenziell ein besseres Testergebnis aufweisen als Mädchen bzw. ältere Kinder und Jugendliche, diese beiden Gruppen in den Stichproben aus 2002 aber gegenüber 2001 leicht überrepräsentiert sind. Der beobachtete Rückgang des körperlichen Leistungsvermögens könnte deshalb auf einen höheren Anteil von Testpersonen mit einer schlechteren Fitness in der Stichprobe aus 2002 zurückzuführen sein. Dass dies keine Rolle spielt, belegen die Übersichten 5 und 6.

Von einem unterschiedlichen Niveau ausgehend zeigen beide Geschlechter in Übersicht 5 einen im Gesamtergebnis nahezu identischen Rückgang der Fitness. Dieser Abwärtstrend vollzieht sich bei Jungen wie Mädchen sehr stark im koordinativen Bereich, bei Mädchen stärker als bei Jungen auch im Ausdauerbereich. Berechnet man für die Differenzen zwischen dem Jahr 2001 und dem zweiten Halbjahr 2002 die statistische Signifikanz, so ergibt sich bei Mädchen wie bei Jungen bei fünf der sechs Übungen eine Irrtumswahrscheinlichkeit von weniger als 0,1 Prozent. Die Ergebnisse sind also höchst signifikant.

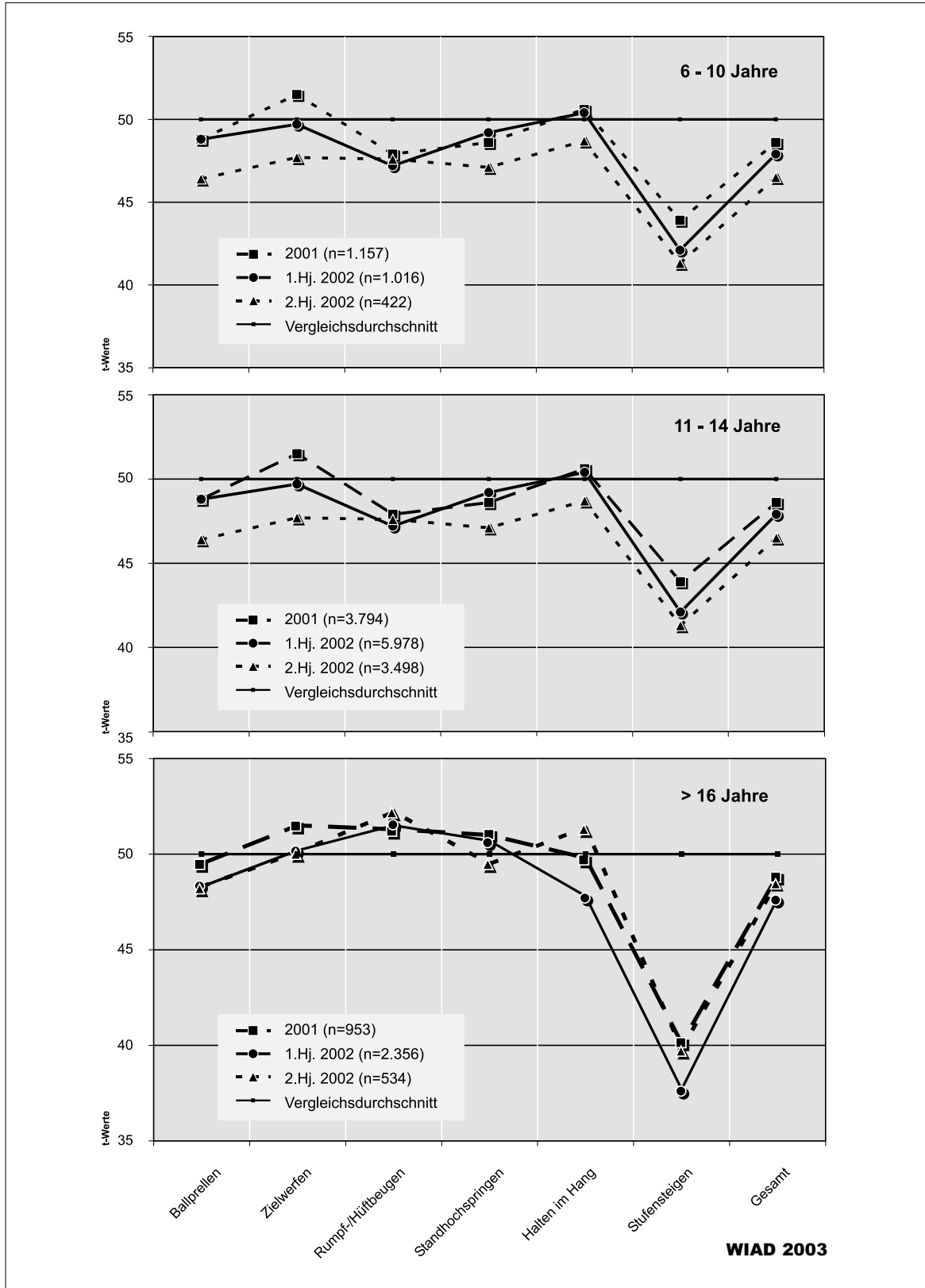
Übersicht 6 weist für jede Altersgruppe einen Rückgang der Fitness aus. Nur in der jüngsten Altersgruppe liegen die Testpersonen des Jahres 2001 und des 1. Halbjahres 2002 noch nahezu gleichauf. Am deutlichsten ist mit 2,1 Punkten die Abnahme der körperlichen Fitness in der mittleren Altersgruppe ausgeprägt, auf die mit zwei Dritteln die überwiegende Mehrzahl der getesteten Schülerinnen und Schüler entfallen. Abgesehen von den 16- bis 18-jährigen Jungen ist diese Abnahme, bezogen auf den Mittelwert aller Übungen insgesamt, bei beiden Geschlechtern in allen Altersgruppen signifikant.

Anhand älterer, unmittelbar vergleichbarer Daten aus dem Münchner Fitnessstest lässt sich zeigen, wie sich die sportmotorische Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum seit 1995 entwickelt hat. Da die hierzu erforderlichen Vergleichsdaten von 1995 nur für die 10- bis 14-Jährigen jahrgangsweise vorliegen, kann dieser Vergleich allerdings nur für diese Altersgruppe erfolgen. Nach Übersicht 7 erreichen nur 80 Prozent der Jungen und sogar nur 74 Prozent der Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren heute noch die Durchschnittsleistungen ihrer Altersgenossen von 1995. Dieser Rückgang ist in den unteren Jahrgängen deutlicher ausgeprägt. Eggert et al. haben für 7- bis 10-jährige Kinder vergleichbare Rückgänge für verschiedene Parameter der Psychomotorik im Zeitraum von 1985 bis 1995 ermittelt. Für Gleichgewicht, Kraft/Ausdauer, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Wahrnehmung nahm die Lösungshäufigkeit der gestellten Aufgaben deutlich ab (Eggert et al. 2000).

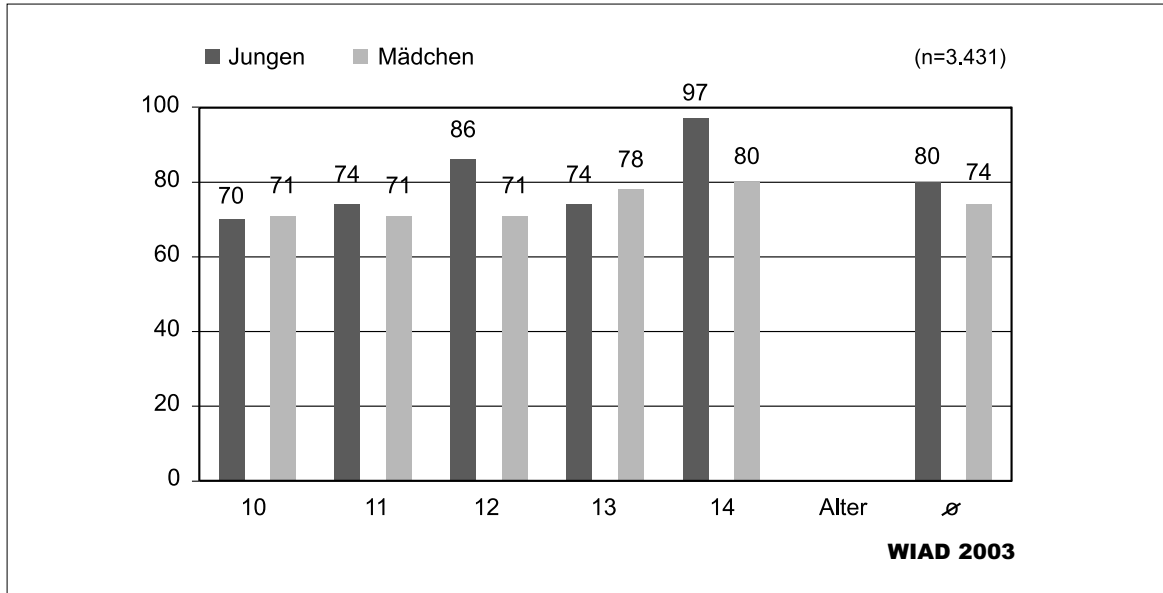
Übersicht 5: Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit von 2001 bis 2002 nach Geschlecht



Übersicht 6: Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit von 2001 bis 2002 nach Alter



Übersicht 7: Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit seit 1995 – Anteile derjenigen, die im 2. Halbjahr 2002 noch die Durchschnittsleistungen von 1995 erreichen, in %

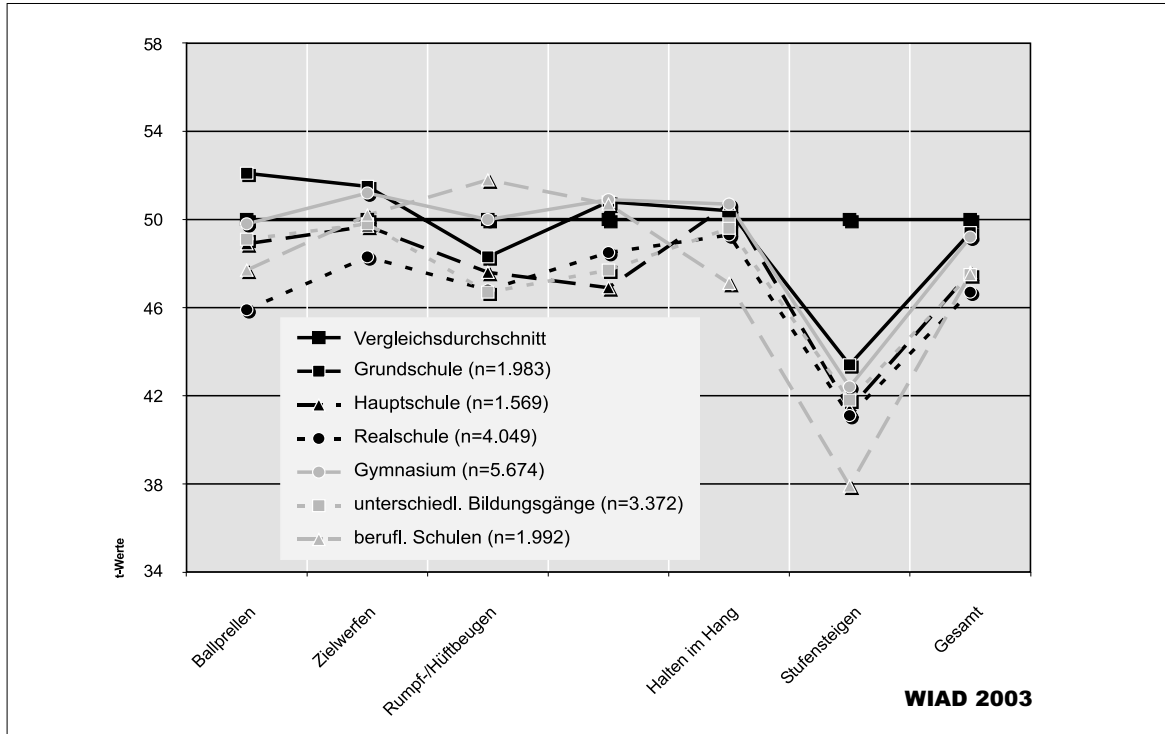


Betrachtet man das Check-up-Profil nach Schultyp (Übersicht 8), fällt auf, dass durchgängig die Ausdauerleistungsfähigkeit am schwächsten ausgebildet ist. Weiterhin wird deutlich, dass die beiden Schultypen mit dem relativ besten Gesamtergebnis (Gymnasium und Grundschule) auch das insgesamt ausgewogenste Bild über alle Übungen hinweg zeigen. Im Durchschnitt liegen Gymnasien und Grundschulen um etwa 2 Punkte besser als die übrigen Schultypen.

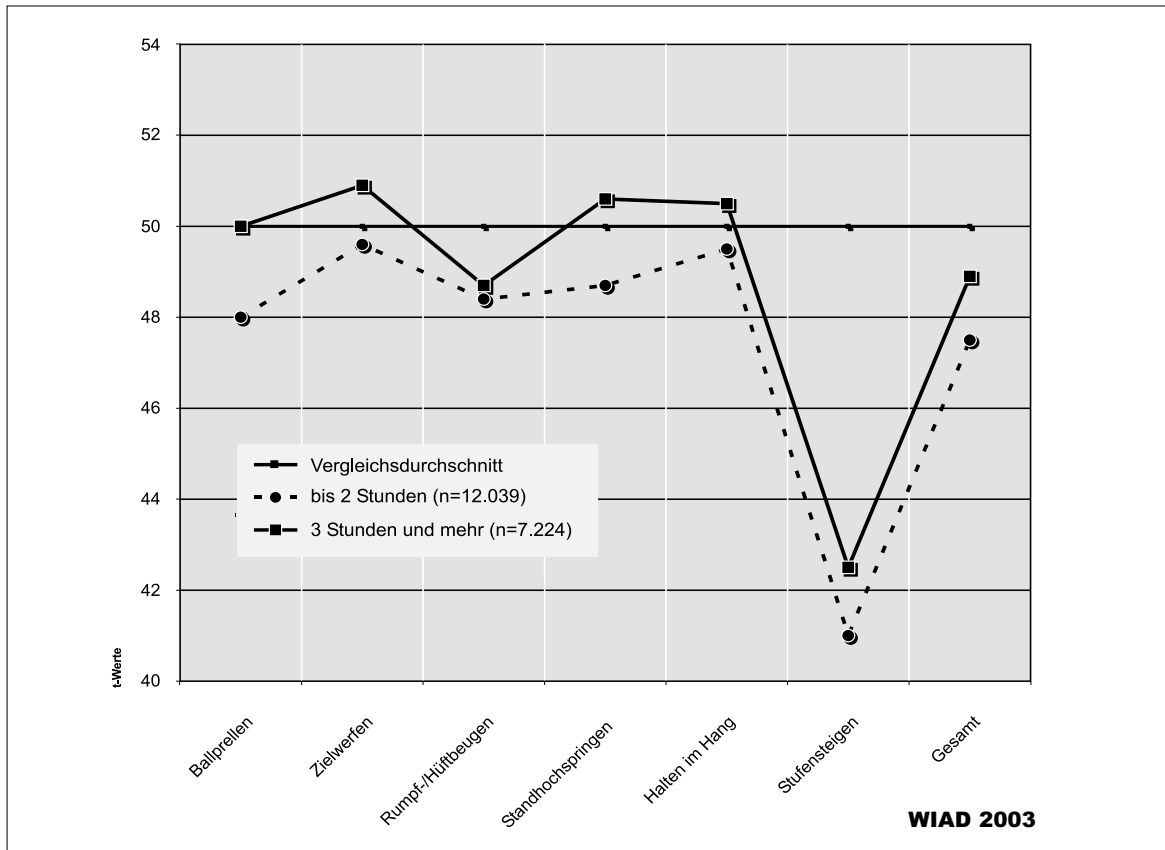
Weitgehend unabhängig vom Schultyp hat die Frage, ob jemand täglich, zwei- bis dreimal pro Woche oder maximal einmal pro Woche Sport treibt, erwartungsgemäß sehr großen Einfluss auf die sportmotorische Leistungsfähigkeit (Übersicht 9): Je öfter Kinder und Jugendliche Sport treiben, umso fitter sind sie. Im Gesamtergebnis liegen diejenigen, die täglich Sport treiben, um 3,6 Punkte besser als diejenigen, die nur ein Mal in der Woche oder noch seltener sportlich aktiv sind. Besonders markant ist der Unterschied im Bereich der Kraftausdauer (Halten im Hang) und abgesehen von Rumpf-/Hüftbeugen ist dieser Unterschied auch bei allen übrigen Übungen statistisch höchst signifikant.

Einen sehr ermutigenden Befund ergibt die Befragung zum Wunsch nach mehr Sport. Immerhin 45 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen äußern dieses Bedürfnis. Beide Gruppen unterscheiden sich zwar nicht im Gesamtergebnis und auch kaum in den sechs Übungen. Der Wunsch, gerne häufiger Sport treiben zu wollen, ist jedoch erfreulicherweise nicht nur bei den ohnehin Sportlichen, sondern sogar überdurchschnittlich häufig auch bei den verhältnismäßig weniger Fitten anzutreffen.

Übersicht 8: Check-up-Profil nach Schultyp

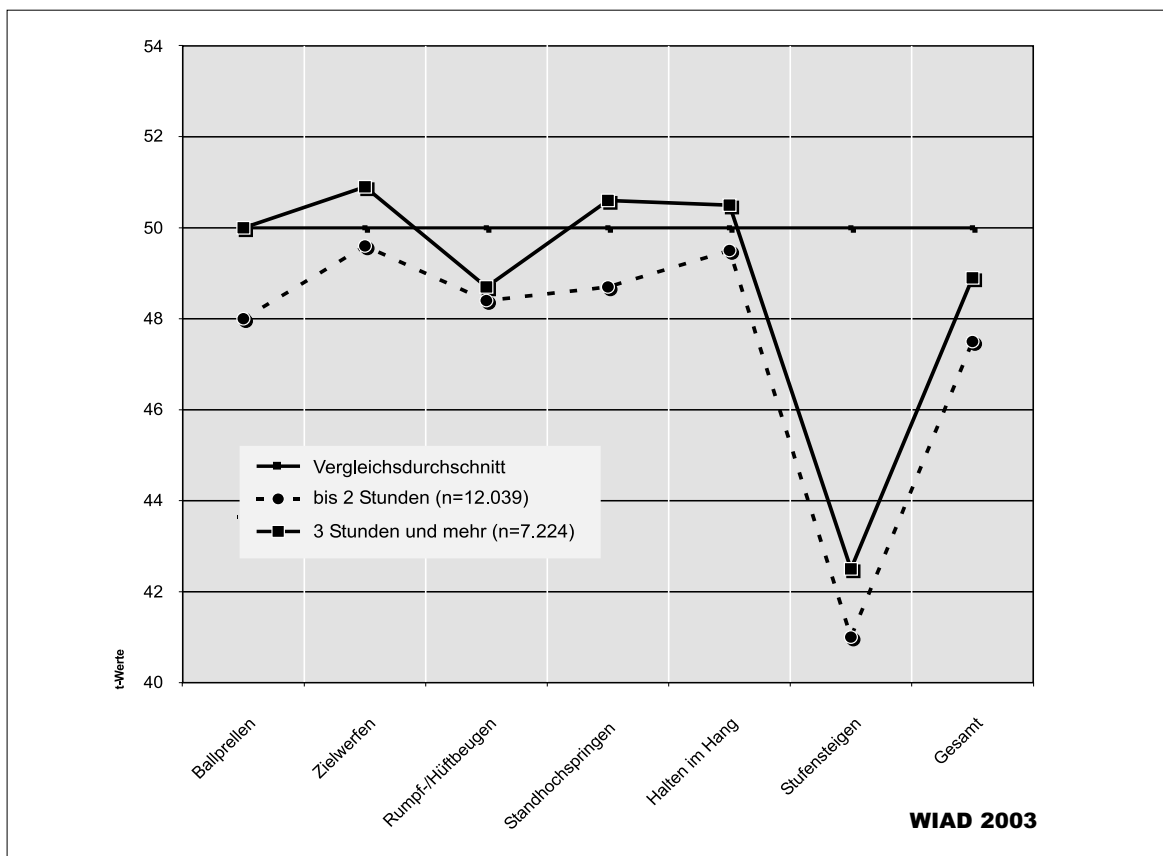


Übersicht 9: Check-up-Profil nach Sportpensum



Ein taugliches Mittel gegen die erkannten Defizite sind mehr Sportunterricht in der Schule und die Aufnahme von geeigneteren, d.h. bewegungsintensiveren Inhalten im Sportunterricht zur Beseitigung der aufgezeigten Mängel. Denn in der Tat lässt sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen der Zahl der Sportstunden und dem Testergebnis erkennen (Übersicht 10). In allen Übungen schneiden die Kinder und Jugendlichen mit drei und mehr Stunden Schulsport am besten ab. Im Gesamtergebnis liegen sie um rund 1,5 Punkte vorn, gegenüber den Schülerinnen und Schülern mit höchstens einer Stunde Schulsport (14 Prozent) sogar um fast 2,0 Punkte. Die oben gezeigten vergleichsweise besseren Fitnesswerte von Grundschulern und Gymnasiasten sind gewiss zu einem größeren Teil darauf zurückzuführen, dass diese im Schulvergleich relativ mehr Sportstunden erhalten.

Übersicht 10: Check-up-Profil nach Stunden Sportunterricht



Die Aussage „je mehr Sportunterricht, umso besser“ hält auch einer weiteren Analyse stand. Gegenüber Schülern und Schülerinnen mit exakt drei Stunden (Testergebnis: 48,6) liegen ihre Schulkameraden mit vier Stunden und mehr Schulsport (49,5) zwar leicht vorn. Beide aber haben einen signifikanten Abstand zu den Kindern und Jugendlichen mit maximal zwei Sportstunden. In der Gruppe mit vier und mehr Sportstunden (n=2.002) wird der Anteil von Schülerinnen und Schülern mit Sport als Leistungskurs bzw. in Sport-AGs deutlich höher sein als in der Gruppe mit

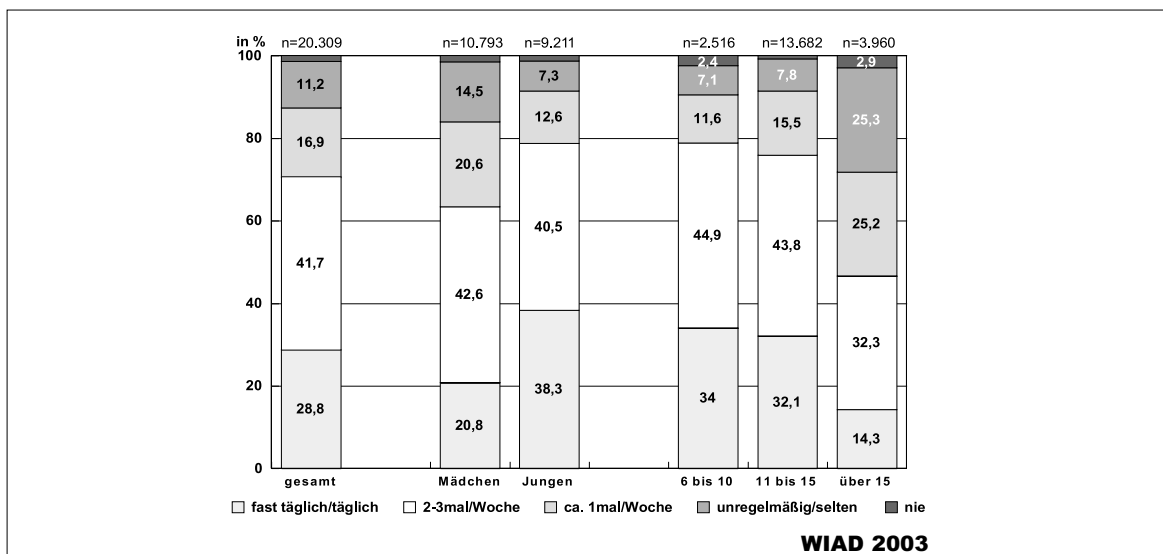
exakt drei Stunden (n=5.222). In dieser wird dagegen der Anteil der Kinder und Jugendlichen mit einem höheren Pensum „normaler“ Sportstunden überwiegen. Daher ist ihr relativ gutes Abschneiden zu einem großen Teil auf das erhöhte reguläre Unterrichtsangebot im Sport zurückzuführen.

Abgesehen vom Rumpf-/Hüftbeugen unterscheiden sich die Schüler mit drei Stunden Schulsport signifikant von den Schülern mit weniger als drei Sportstunden in der Woche. Interessanterweise ist dieses Ergebnis in der dargestellten Deutlichkeit vor allem auf die Differenzen bei den Mädchen zurückzuführen. Bei den Jungen sind die Ergebnisse nicht durchgehend signifikant. Damit deutet sich an, dass in erster Linie die Mädchen von den positiven Effekten des Schulsports profitieren. Dies ist möglicherweise auf das geringere Sportengagement der Mädchen in der Freizeit zurückzuführen. Jungen gleichen durch ihre höhere sportliche Aktivität in der Freizeit und in Sportvereinen die schulischen Defizite eher aus.

2.2 Wer ist sportlich wie aktiv?

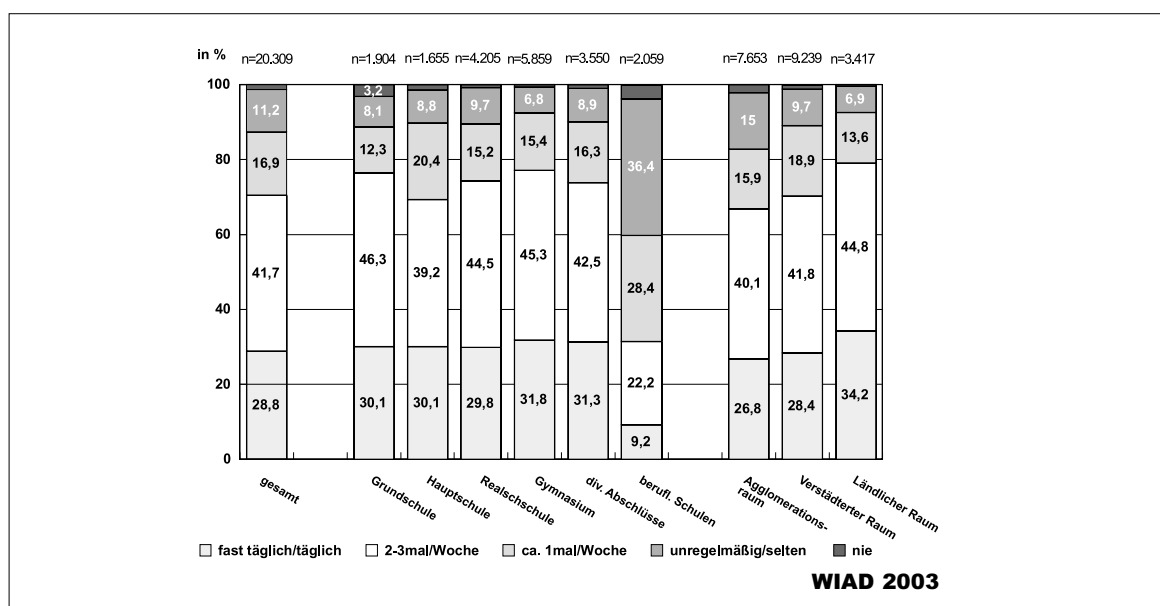
Im vorangegangenen Kapitel wurde der Zusammenhang zwischen Sportpensum und sportmotorischer Leistungsfähigkeit deutlich. Schaut man nun genauer, wie sich die Gruppen der sportlich Aktiven und der sportlich (eher) Inaktiven zusammensetzen, ergibt sich folgendes Bild (Übersicht 11): Mehr als 38 Prozent der Jungen, aber nur knapp 21 Prozent der Mädchen treiben täglich oder fast täglich Sport. Mehr als ein Drittel der Mädchen betätigt sich höchstens ein Mal in der Woche sportlich; bei den Jungen sind dies gut 20 Prozent. Auch auf das Alter bezogen zeigen sich erhebliche Unterschiede: Von den 6- bis 15-Jährigen ist etwa ein Drittel täglich oder fast täglich aktiv, bei den über 15-Jährigen sind es nur noch gut 14 Prozent. Die Quote der relativ Sportabstinenten wächst von 21 Prozent bei den 6- bis 10-Jährigen über 25 Prozent bei den 11- bis 15-Jährigen bis auf 53 Prozent bei den 16- bis 18-Jährigen. Durchweg fallen diese Werte für Mädchen ungünstiger aus als für Jungen. Diese Befunde bestätigen auch andere Untersuchungen (vgl. hierzu als Übersichtsarbeit Klaes et al. 2000).

Übersicht 11: Sportpensum nach Geschlecht und Alter



Bei der Unterscheidung nach Schultypen fällt auf, dass die Schülerinnen und Schüler von beruflichen Schulen deutlich weniger Sport treiben als die aller übrigen Schultypen (Übersicht 12). Dies lässt die schon in der WIAD-Studie 2001 getroffene Schlussfolgerung zu, dass der Einstieg in ein Leben nach der (allgemeinbildenden) Schule häufig gleichbedeutend ist mit einem Ausstieg aus dem Sport. Berufsausbildung, neue Orientierungen der Jugendlichen und das insgesamt im Vergleich zu allgemeinbildenden Schulen schlechtere Sportangebot an beruflichen Schulen wirken sich hemmend aus. Die ebenfalls in Übersicht 13 ausgewiesene Unterscheidung nach Regionstypen belegt, dass das Sportpensum der Kinder und Jugendlichen in Agglomerationsräumen am relativ niedrigsten und im ländlichen Gebiet am höchsten ist. Dieser bemerkenswerte Unterschied in der körperlichen Aktivität hat allerdings keine entsprechenden Differenzen in der sportmotorischen Leistungsfähigkeit zur Folge.

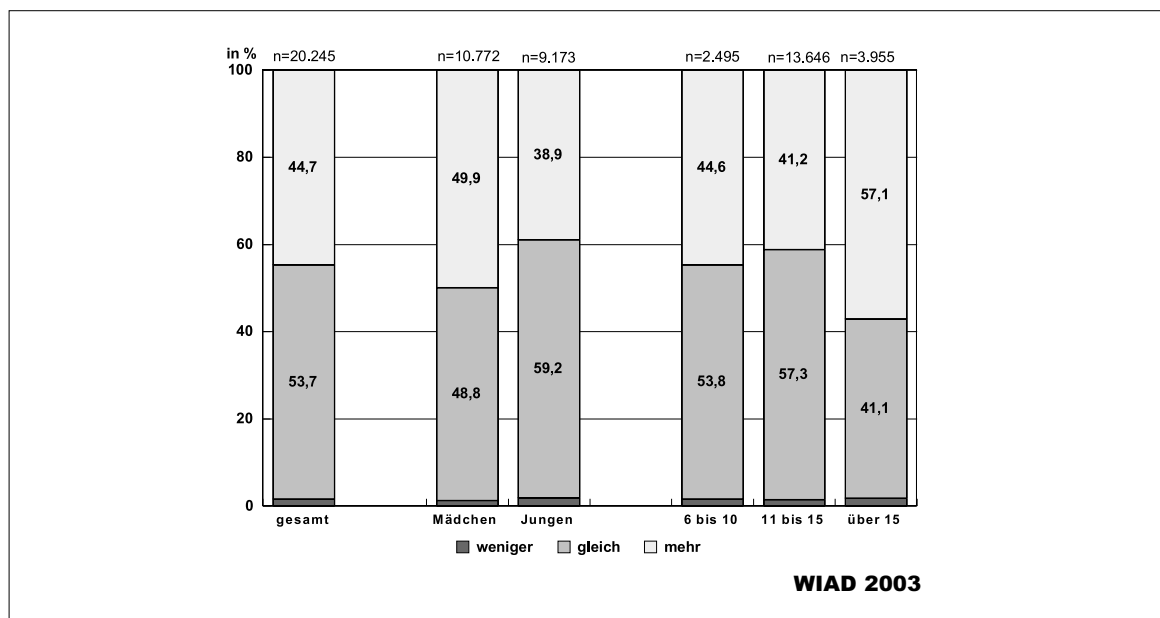
Übersicht 12: Sportpensum nach Schultyp und Regionstyp



Sportliche Inaktivität muss nicht zwangsläufig auf ein Desinteresse am Sport hinweisen. Schlechte strukturelle Bedingungen, fehlende Gelegenheiten, konkurrierende Freizeitaktivitäten, demotivierende Erfahrungen oder eine Scheu vor der Anstrengung können hier durchaus mit verantwortlich sein. Als Indiz hierfür kann der Wunsch nach vermehrter sportlicher Aktivität gesehen werden. Obwohl sie deutlich inaktiver sind, äußern diesen Wunsch mit 50% deutlich mehr Mädchen als Jungen (39%) (Übersicht 13). Aber die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit ist Beleg, wie schwierig es ist, einen großen Teil der Mädchen zu einem dauerhaften Sporttreiben zu bewegen. Dennoch sollte der von der Hälfte der Mädchen geäußerte Wunsch nach mehr Sport zum Anlass genommen werden, im Schul- und Vereinssport noch stärker auf geschlechtsbedingte Gegebenheiten als bisher einzugehen. Am stärksten wird der Wunsch nach vermehrter sportlicher Aktivität von der Gruppe der über 15-Jährigen artikuliert. Sie äußern bei sehr niedrigem

Aktivitätsniveau zu rund 57 Prozent den Wunsch nach mehr Sport – Mädchen signifikant häufiger als Jungen.

Übersicht 13: Sportpensum-Wunsch nach Geschlecht und Alter



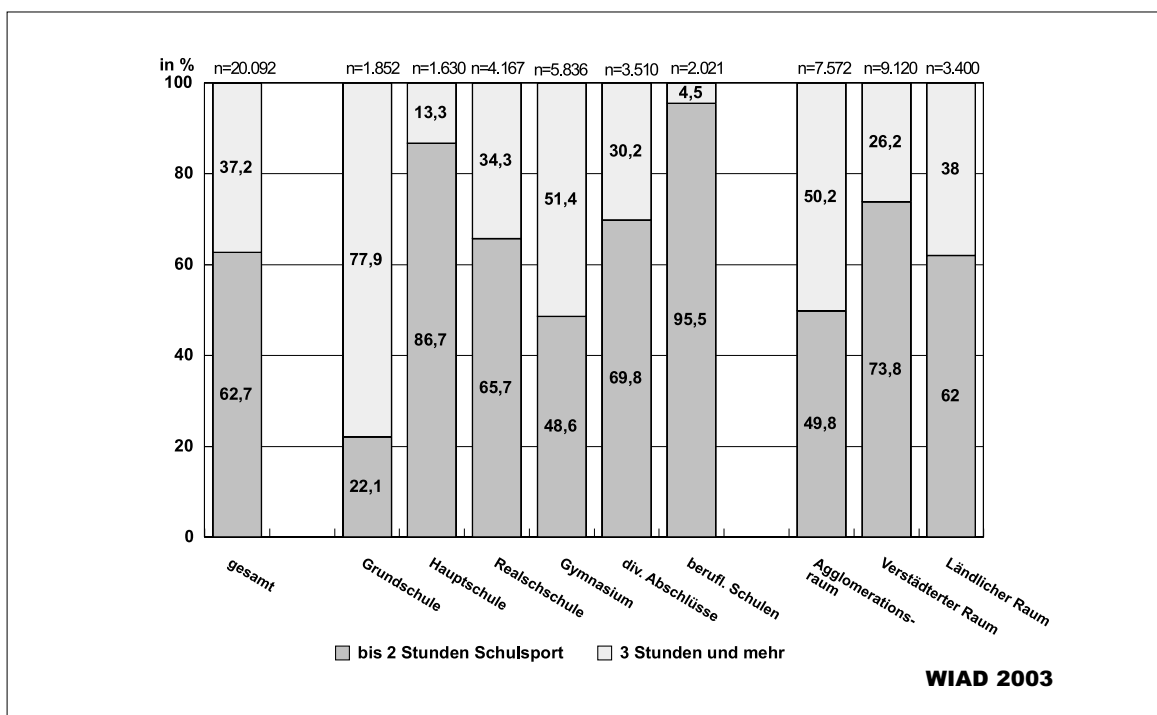
2.3 Der Einfluss des Sportunterrichts und des Vereinssports

Etwa 63% der Schülerinnen und Schüler haben maximal zwei Stunden Schulsport in der Woche, nur 37% haben drei Stunden und mehr. Mit etwa 40% gilt Letzteres für Jungen deutlich stärker als für Mädchen mit knapp 35%. Auch in Bezug auf Alter, Schul- und Regionstyp können zum Teil erhebliche Unterschiede ausgemacht werden (Übersichten 14 und 15). So verringert sich der Anteil derjenigen mit drei und mehr Sportstunden von 71% bei den 6- bis 10-Jährigen über 37% bei den 11- bis 15-Jährigen bis auf nur noch 17% bei den über 15-Jährigen. Dies korrespondiert weitgehend mit der Verteilung der Stundenzahl auf die Schultypen, wonach 78% in Grundschulen drei Stunden und mehr Schulsport haben, gefolgt von Gymnasien mit 51%. In den übrigen Schultypen ist dieser Anteil deutlich geringer, bis hin zu weniger als 5% in berufsbildenden Schulen. Am relativ besten ist die Sportstundensituation noch in Grundschulen und Gymnasien mit durchschnittlich 2,9 bzw. 2,6 Sportstunden pro Woche. Interpretiert man den Schultyp als Indikator für die soziale Position der Schülerinnen und Schüler, so offenbart sich hier eine bedenkliche Benachteiligung sozioökonomisch schlechter gestellter Kinder und Jugendlicher. Neigen diese ohnehin seltener als andere zu einem aktiven Sporttreiben (WIAD-Studie 2001), so trägt die quantitativ geringere Bedeutung des Schulsports im Curriculum der Hauptschulen nicht eben dazu bei, diese sozialschichtspezifischen Unterschiede abzumildern. Vielmehr ist anzunehmen, dass sich bestehende Differenzen strukturell aus dem Bildungssystem heraus zusätzlich verfestigen.

Übersicht 14: Menge Schulsport nach Geschlecht und Alter

Bemerkenswert sind auch die Unterschiede zwischen den verschiedenen Regionstypen. Dass in Agglomerationsräumen mit 50% deutlich mehr Schülerinnen und Schüler in den Genuss von drei und mehr Stunden Schulsport kommen als in verstädterten Räumen (26%) oder in ländlichen Räumen mit 38%, mag damit zusammenhängen, dass dort die Sportstättensituation und die Ausstattung besser sind oder möglicherweise auch die Sportlehrersituation günstiger ist (z.B. weniger Vakanzen, mehr Spielräume und Vertretungsmöglichkeiten in größeren Schulen). Dies zusammen hat zur Folge, dass mehr Sportunterricht regulär erteilt werden kann und gleichzeitig weniger Sportunterricht ausfällt. Eingehender untersucht werden sollte, weshalb die Sportstundensituation in verstädterten Regionen um so vieles schlechter ist als in hochverdichteten oder in ländlichen Regionen.

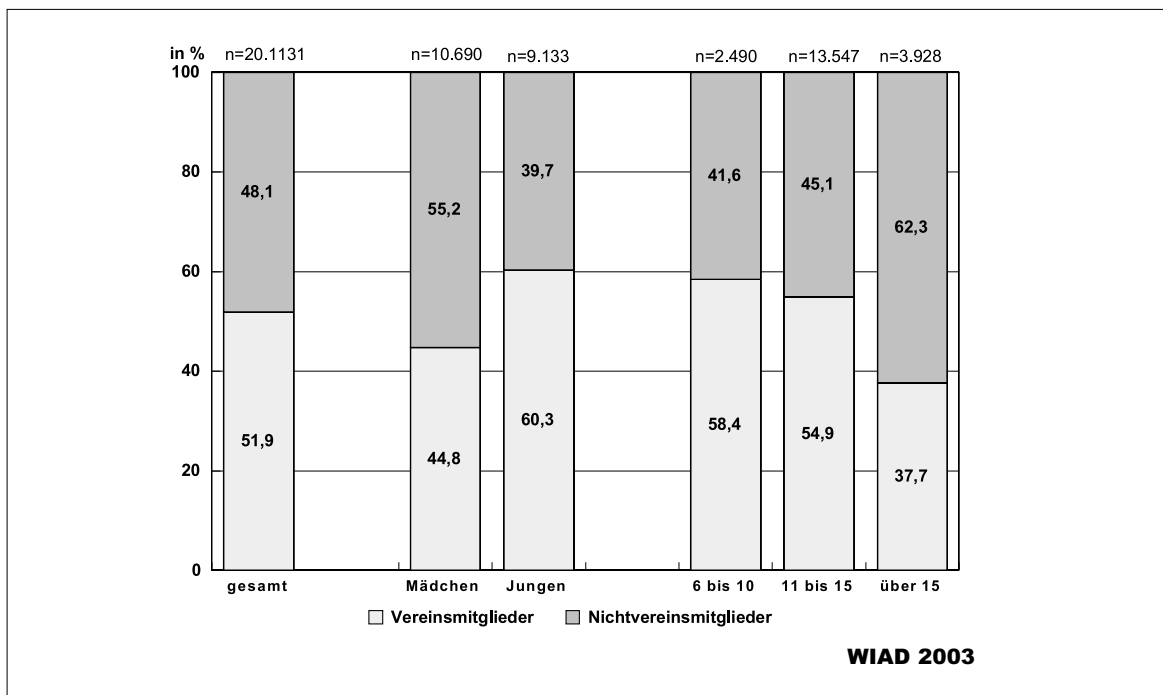
Übersicht 15: Menge Schulsport nach Schultyp und Regionstyp



Für die Vereinszugehörigkeit stellen sich die Zusammenhänge wie folgt dar (Übersicht 16): Die aus zahlreichen Untersuchungen (WIAD-Studie 2001; Brettschneider, Kleine 2002) bekannte deutlich häufigere Sportvereinsmitgliedschaft von Jungen (60%) im Vergleich mit der der Mädchen (45%) bestätigt sich auch dieses Mal. Zudem zeigt sich der wohlbekanntes Alterseffekt, wonach mit zunehmendem Jugendalter die Mitgliedschaften in Sportvereinen abnehmen. Sind in den jüngeren Altersgruppen noch zwischen 55 und 58% im Verein, bricht diese Quote bei den über 15-jährigen Jugendlichen mit 38% förmlich ein.

Bei den Schultypen ragen Hauptschulen und berufsbildende Schulen negativ und das Gymnasium positiv heraus, was wiederum den Schichteinfluss, aber im Falle der Berufsschulen auch den des Alters bestätigt. Kinder und Jugendliche aus höheren Sozialschichten sind tendenziell eher in Sportvereinen organisiert und generell sportlich aktiver. Bei älteren Schülern lässt die sportliche Aktivität nach. Die Sportvereinsquote in verstäderten Räumen liegt um etwa 6 bis 8 Prozentpunkte über der in den übrigen Siedlungsgebieten, was möglicherweise nicht zuletzt auf eine bessere Erreichbarkeit von Sportstätten und Vereinen zurückgeführt werden kann.

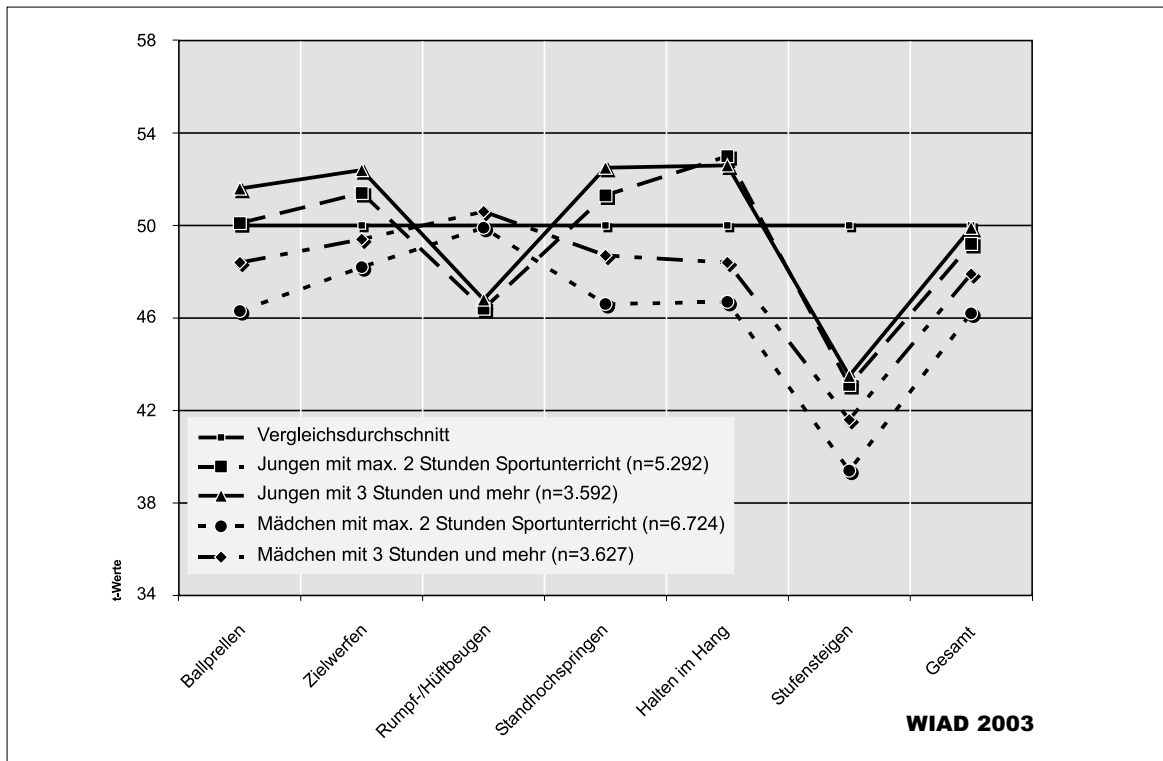
Übersicht 16: Mitgliedschaft im Sportverein nach Geschlecht und Alter



In Kapitel 2.1 wurde bereits der positive Zusammenhang zwischen der Menge Sportunterricht und der körperlichen Leistungsfähigkeit dargestellt. Bei einer näheren Betrachtung zeigen sich darüber hinaus geschlechts- und altersspezifische Effekte. Zunächst fällt auf, dass bei nahezu allen Übungen (Ausnahme: Rumpf-/Hüftbeugen) Jungen besser abschneiden als Mädchen (Übersicht 17). Und zwar werden die Mädchen von den Jungen selbst dann übertroffen, wenn sie nur maximal zwei Sportstunden, die Mädchen aber drei und mehr haben. Weiterhin beeinflusst bei den Jungen die Anzahl der Sportstunden das Testergebnis nur relativ schwach. Bei den Mädchen ist dieser Zusammenhang dagegen deutlich stärker ausgeprägt: Mädchen mit maximal zwei Stunden Schulsport haben bei allen Übungen und im Gesamtergebnis ein um etwa zwei Punkte schlechteres Testergebnis als Mädchen mit drei und mehr Stunden Sportunterricht. Bei den Jungen gleicht möglicherweise das höhere außerschulische Sportpensum

die Defizite im Sportunterricht aus. Das auch außerhalb der Schule vergleichsweise geringere Aktivitätsniveau von Mädchen vermag eine solche kompensatorische Wirkung demgegenüber offenkundig nicht zu entfalten.

Übersicht 17: Check-up-Profil nach Menge Sportunterricht und Geschlecht



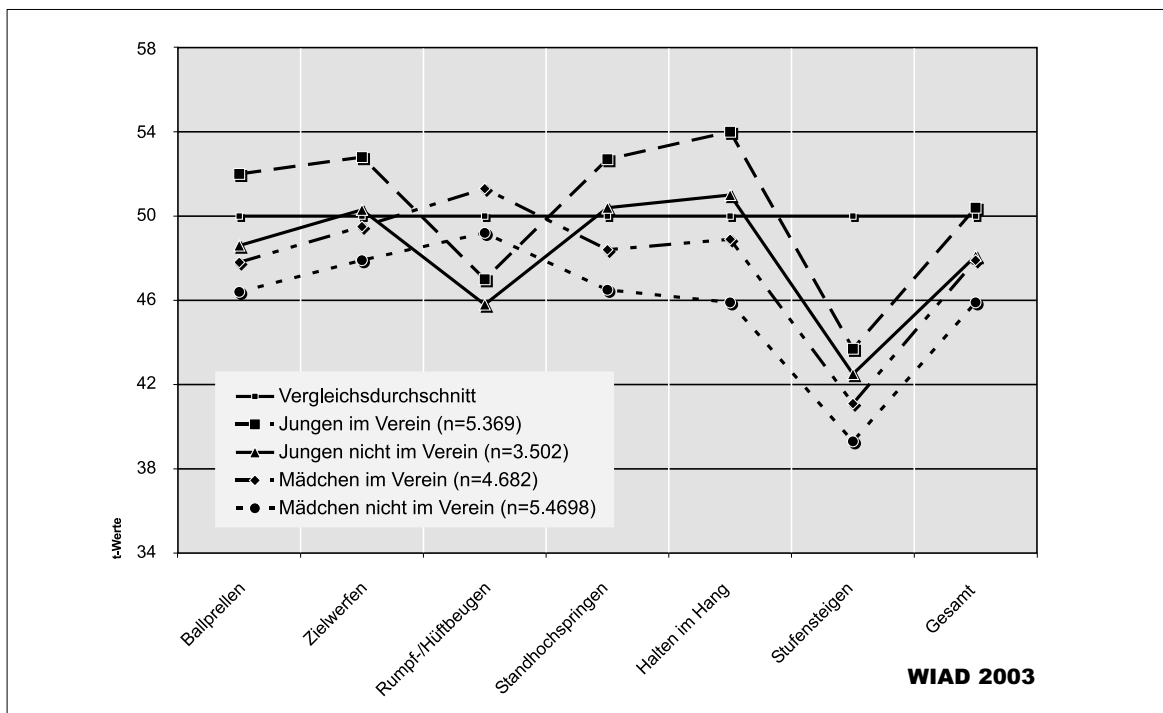
Bezogen auf das Alter ist bei den Schülerinnen und Schülern mit mehr als drei Stunden Sportunterricht kein eindeutiger Zusammenhang nachzuweisen. Bei Schülerinnen und Schülern mit maximal zwei Stunden Schulsport wird das Testergebnis mit höherem Alter dagegen deutlich schlechter. Besonders krass ist die Schwäche der (anaeroben) Ausdauerleistungsfähigkeit bei den über 15-jährigen Jugendlichen. Dieses Ergebnis wird im Wesentlichen von den Mädchen bestimmt.

Betrachtet man die sportmotorische Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit von der Anzahl der Sportstunden getrennt nach ausgewählten Schultypen, zeigen sich für Grund- und Realschulen keine bzw. nur geringfügige Unterschiede, für Hauptschulen und Gymnasien mit etwa 2,0 bzw. 1,5 Punkten jedoch deutliche Auswirkungen der Häufigkeit des Sportunterrichts auf die körperliche Fitness der Kinder und Jugendlichen. Dieser positive Effekt des Sportunterrichts tritt bei Mädchen erheblich stärker zutage als bei Jungen und führt dazu, dass in Hauptschulen der Punktwerte-Abstand zwischen viel und wenig Sportunterricht bei Mädchen etwa doppelt so groß ist wie bei Jungen, in Gymnasien ist der Abstand für Mädchen sogar vier Mal so groß wie für Jungen.

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein und körperliche Leistungsfähigkeit stehen in einem sehr engen Zusammenhang. Diese Beziehung ist wechselseitig: Wer körperlich fit ist und sich sportlich betätigen will, geht eher in einen Sportverein; und wer in einem Verein aktiv ist, erhöht seine körperliche Leistungsfähigkeit. Aber selbst bei den jugendlichen Vereinsmitgliedern ist die Ausdauerleistungsfähigkeit nach den aktuellen Daten rückläufig.

Eine geschlechtsspezifische Betrachtung dieses Sachverhaltes lässt erkennen, dass sowohl bei Jungen wie bei Mädchen Vereinsmitglieder deutlich besser abschneiden (Übersicht 18). Dieses Ergebnis ist durchgehend für alle Übungen statistisch signifikant. Darüber hinaus decken sich diese Erkenntnisse mit denen der so genannten Brettschneider-Studie, bei der mit einem allerdings anderen Instrumentarium ähnliche Differenzen in der Leistungsfähigkeit für Vereinsmitglieder und Nichtmitglieder festgestellt wurden. Sportvereine binden von vornherein vor allem motorisch leistungsfähigere Kinder und Jugendliche an sich. Dieser Vorsprung wird jedoch mit zunehmendem Alter nicht ausgebaut. Der Abstand zwischen Mitgliedern und Nichtmitgliedern bleibt auf gleichem Niveau (Brettschneider, Kleine 2002).

Übersicht 18: Check-up-Profil nach Mitgliedschaft im Sportverein und Geschlecht



Die Variable ‚Mitgliedschaft in einem Sportverein‘ hat damit einen prägnanteren Einfluss auf die körperliche Fitness als dies zuvor für die Menge des Sportunterrichts ermittelt werden konnte, die sich bei Jungen nur sehr schwach auswirkt. Dies mag darauf zurückzuführen sein, dass durch eine Vereinsmitgliedschaft eine höhere Motivation und Bereitschaft zu sportlicher

Betätigung bekundet wird, die in der Folge auch ein Mehr an Aktivität mit sich bringt. Weiterhin wird deutlich, dass Mädchen, selbst wenn sie im Sportverein sind, nur ein Leistungsniveau erzielen, das bei den Jungen bereits die Nichtmitglieder erreichen. Mit zunehmendem Jugendalter nimmt die sportmotorische Leistungsfähigkeit bei Vereinsmitgliedern etwas weniger ab als bei Nichtmitgliedern, ein prägnanter Unterschied lässt sich aber nicht erkennen, zumal die Werte zwischen den Altersgruppen z.T. uneinheitlich sind.

2.4 Trugbild oder Realitätssinn? – Selbsteinschätzung und Testergebnis

Es gibt bei Kindern und Jugendlichen einen deutlichen Hang zur Selbstüberschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese Neigung ist bei Jungen stärker ausgeprägt als bei Mädchen und nimmt mit zunehmendem Jugendalter ab. Etwa zwei Drittel der Jungen und etwas mehr als die Hälfte der Mädchen schätzen ihre körperliche Leistungsfähigkeit als gut oder sogar sehr gut ein. Diese Selbsteinschätzung variiert sehr stark nach dem Alter und umfasst in der Gruppe der 6- bis 10-Jährigen 76 Prozent, bei den 11- bis 15-Jährigen 59 Prozent und bei den über 15-Jährigen immerhin noch 43 Prozent. Auch zwischen den Schultypen gibt es Unterschiede. Am besten fällt die Selbsteinschätzung in Grundschulen aus, gefolgt von Gymnasien. In berufsbildenden Schulen ist sie mit deutlichem Abstand am schlechtesten.

In den Sportnoten unterscheiden sich Jungen und Mädchen kaum. Rund 65 Prozent der Kinder und Jugendlichen erhalten die Note „gut“ oder „sehr gut“. Da die Mädchen beim objektiven Testergebnis deutlich schlechter abschneiden als Jungen, werden sie daran gemessen relativ besser benotet. Ein weiterer Effekt: Mit zunehmendem Jugendalter tendiert die Benotung deutlich nach unten. Während die Noten „befriedigend“ oder schlechter nur etwa 27 Prozent der 6- bis 10-jährigen erhalten, sind dies bei den über 15-jährigen bereits etwa 37 Prozent. Zwischen den Schultypen variiert die Sportnote weit weniger als die Selbsteinschätzung.

Im Gegensatz zu Selbsteinschätzung und Schulnote erreichen beim Bewegungs-Check-up nur knapp 5% der Mädchen und nur gut 11% der Jungen ein sehr gutes oder gutes Testergebnis, 45% bzw. 25% dagegen ein nicht mehr befriedigendes, eine Zuschreibung, die nur 12% der Mädchen bzw. 9% der Jungen in ihrer Selbsteinschätzung teilen. Bis zu einem Alter von 10 Jahren werden deutlich bessere Testergebnisse erzielt als darüber, wo nur noch geringe altersbedingte Unterschiede feststellbar sind. Bei den Schultypen schneiden im Durchschnittsergebnis des Fitnesstests mit Gymnasien und Grundschulen diejenigen am besten ab, in denen mit deutlichem Abstand auch der meiste Sportunterricht erteilt wird.

Beim Vergleich der drei Leistungsbewertungen Schulnote, Testergebnis zur Sportmotorik und Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit sind einige Einschränkungen zu bedenken. Der wertende Vergleich der Schulnoten zu den objektiven Ergebnissen aus dem sportmotorischen Test muss vorsichtig erfolgen, denn im Sportunterricht wird mehr als die Leistungs-

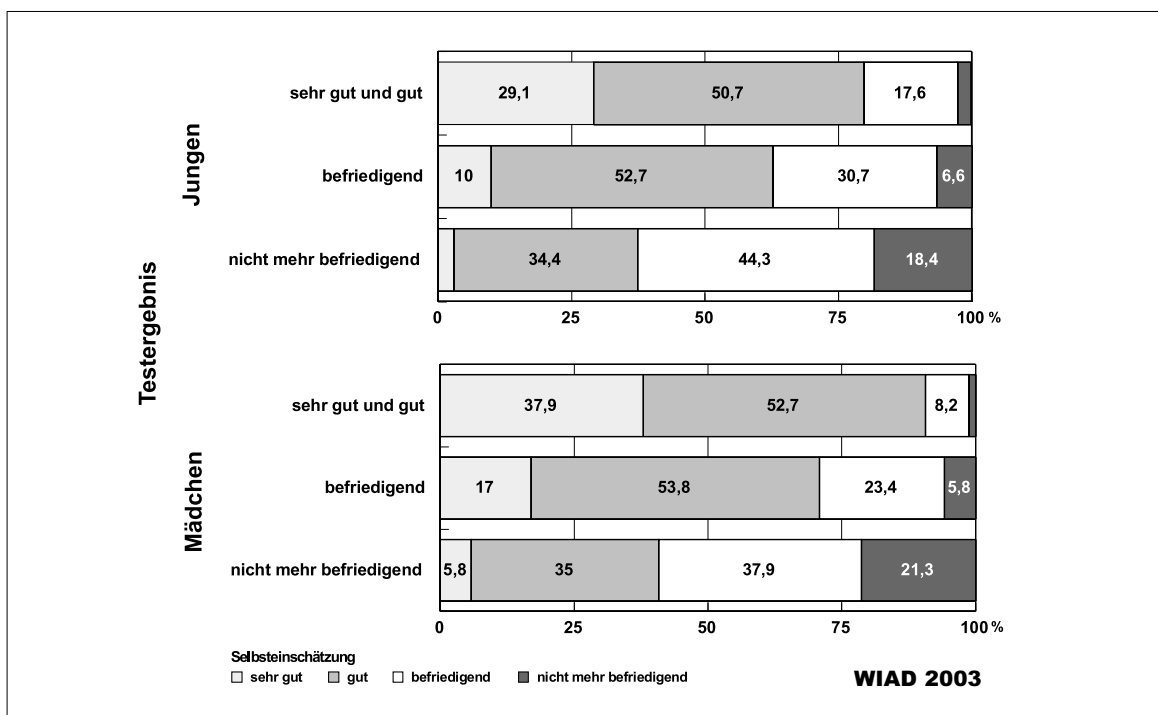
fähigkeit benotet. Nach den Richtlinien und Lehrplänen Sport von 1980 müssen auch Aspekte wie technische Fertigkeiten, taktisches Spielverhalten, Spielverständnis, Mitarbeit und soziales Verhalten beurteilt werden. Trotz dieses Vorbehaltes ist ein Vergleich dennoch erhellend.

Die Gegenüberstellung der selbst eingeschätzten und der gemessenen körperlichen Leistungsfähigkeit gibt unmittelbaren Aufschluss über den Realitätsgehalt in der Wahrnehmung der eigenen Fitness. Sinn macht eine Gegenüberstellung aller drei Leistungsbewertungen überdies, als sie erste Hinweise auf die Konsistenz des Leistungsbildes vermittelt, wie es sich den Schülern in der Kombination aus Fremdeinschätzung durch den Sportlehrer, „objektivem“ Testergebnis und Selbsteinschätzung erschließen mag. Auch wenn diese drei Quellen der Leistungsbeurteilung in Teilen unterschiedliche Aspekte umfassen, ist doch davon auszugehen, dass sie in der Wahrnehmung insbesondere der Schüler und möglicherweise auch der anderen hieran Beteiligten zu einem Gesamtbild verschwimmen, in dem individuell – zumindest aus Sicht vieler Schüler – die jeweils relativ günstigste Botschaft die Gesamteinschätzung durchaus dominieren mag. Sofern dies der Fall ist, besteht jedoch die Gefahr einer partiellen Selbstüberschätzung, welche die Schüler in trügerischer Sicherheit wiegen kann und sie womöglich davon abhält oder doch wenigstens nicht nachhaltig ermutigt, ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern.

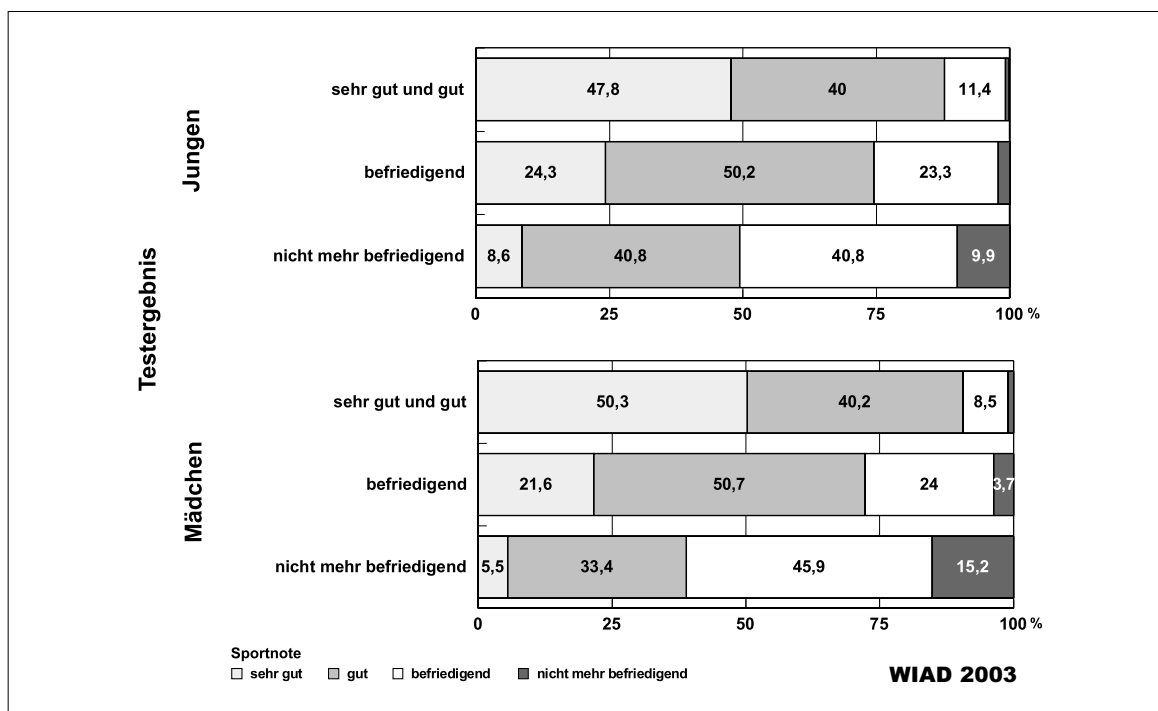
Die Übersichten 19 und 20 dokumentieren diese Befunde geschlechtsspezifisch für den Zusammenhang zwischen Testergebnis und Selbsteinschätzung sowie zwischen Testergebnis und Schulnote. In diesen Befunden wird deutlich, dass 80% der Mädchen mit einem guten oder sehr guten Testergebnis auch in ihrer Selbsteinschätzung hierin übereinstimmen. Aber auch 63% der Mädchen mit einem nur noch befriedigenden Testergebnis geben sich selbst Bestnoten und immerhin noch 37% derjenigen, die nur ein ausreichendes oder sogar noch schlechteres Testergebnis erzielen, halten ihre körperliche Fitness für gut oder sehr gut. Bei den Jungen ist diese Tendenz zur Selbstüberschätzung noch deutlicher ausgeprägt, indem sogar 71% derjenigen mit einem nur durchschnittlichen Testergebnis sich selbst Bestnoten attestieren, und selbst bei denen, die ein maximal ausreichendes Testergebnis erreichen, sind dies noch 41%. Diese Selbstüberschätzung ist bei den Jüngsten besonders ausgeprägt und nimmt mit zunehmendem Jugendalter ab, bleibt aber in ihrer Tendenz bestehen.

Bezieht man, wie in Übersicht 20, die Sportnote in die Betrachtung ein, zeigt sich, dass diese bei den Jungen eine stärkere Übereinstimmung mit dem Testergebnis aufweist als bei den Mädchen. Aber es muss dennoch nachdenklich stimmen, wenn 39% der Jungen und sogar 49% der Mädchen mit einem ausreichend oder schlechter bewerteten Testergebnis die Sportnote „gut“ oder „sehr gut“ bekommen. Möglicherweise kann die ausgeprägte Tendenz zur Selbstüberschätzung zu einem Teil auf eine tendenziell gute (zu gute?) Notengebung zurückgeführt werden: Etwa zwei Drittel der Jungen und Mädchen erhalten die Sportnote ‚gut‘ oder ‚sehr gut‘.

Übersicht 19: Selbsteinschätzung und Testergebnis nach Geschlecht



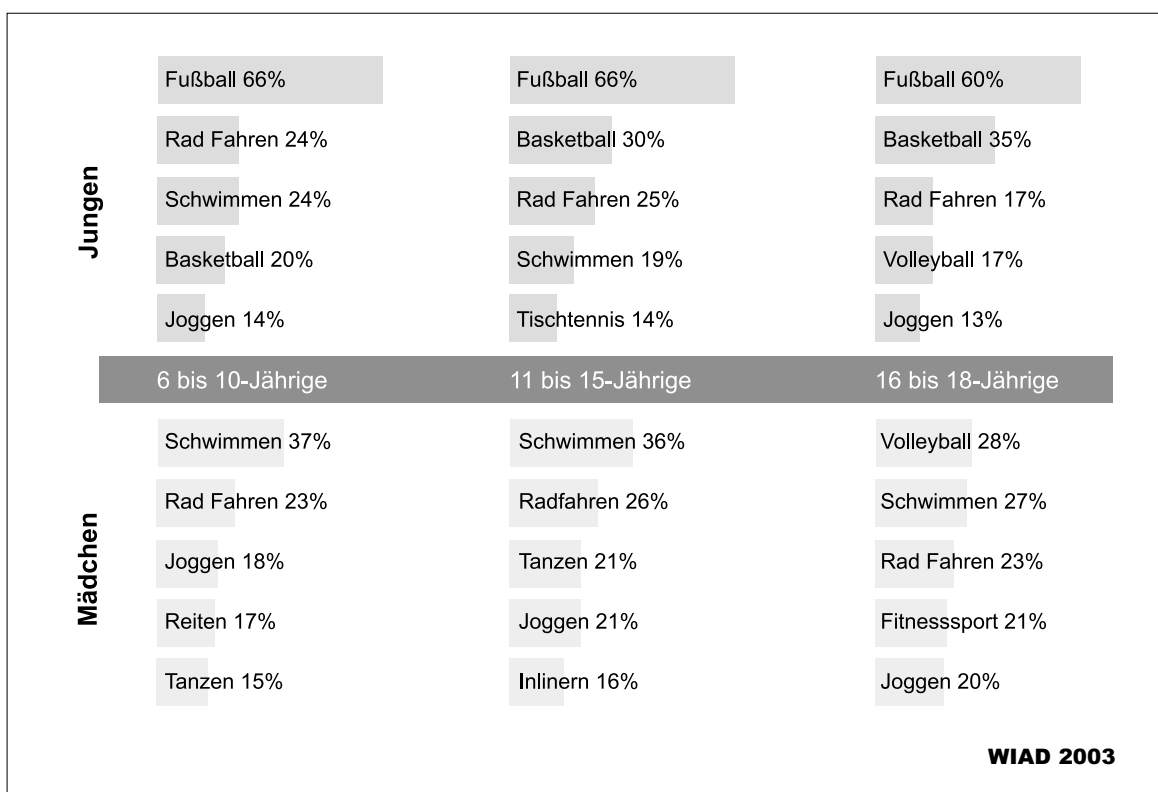
Übersicht 20: Sportnote und Testergebnis nach Geschlecht



2.5 Die Lieblingssportarten

Ein viel versprechender Ansatzpunkt, die sportmotorische Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter zu verbessern, ist in der Berücksichtigung geschlechts- und altersgemäßer Sportpräferenzen zu sehen. Dies gilt gleichermaßen für die Bereiche des Schul-, des Vereins- wie auch des Freizeitsports. Zwar kann aus den Daten des Bewegungs-Check-up nicht abgelesen werden, inwieweit gerade der Schul- und der Vereinssport die derzeitigen Lieblingssportarten und auch diejenigen berücksichtigen, welche die Kinder und Jugendlichen gerne häufiger treiben würden, als sie es derzeit tun. Die jeweils Verantwortlichen aber können erkennen, in welcher Weise ihr Angebot den Wünschen ihrer Zielgruppe entspricht, und wo es möglich und ratsam ist, stärker auf deren Bedürfnisse einzugehen. Zu berücksichtigen ist jedoch auch, dass eine alleinige Ausrichtung an Lieblingssportarten die zuvor beschriebenen Tendenzen zur Vereinseitigung unerwünscht stärken kann. Letztlich muss es darauf ankommen, ein ausgewogenes, zeitgemäßes und zielgruppengerechtes bewegungsintensives Mixtum insbesondere im Schulsport, aber auch im Vereinssport anzubieten. In Übersicht 21 ist die prozentuale Häufigkeit, in der die Lieblingssportarten von den Kindern und Jugendlichen genannt werden, alters- und geschlechtsspezifisch wiedergegeben (Mehrfachnennungen waren möglich).

Übersicht 21: Die fünf Lieblingssportarten von Kindern und Jugendlichen nach Alter und Geschlecht



Zunächst fällt auf, dass es in allen Gruppen (mit Ausnahme des Inline-Skating) nur so genannte klassische Sportarten in die Liste der Top Five schaffen. Dies berechtigt durchaus zu dem Schluss, dass nicht jede sportive Mode vom Schul- oder Vereinssport aufgegriffen werden muss. Jungen und Mädchen bevorzugen sehr unterschiedliche Sportarten. Nur Schwimmen, Radfahren und Joggen bilden den gemeinsamen Kanon – allerdings mit deutlich unterschiedlichen Prozentwerten und Platzierungen. Im Übrigen präferieren Mädchen Volleyball, Tanzen und Reiten, während bei den Jungen Fußball unangefochten Platz eins behauptet, gefolgt vor allem von Basketball.

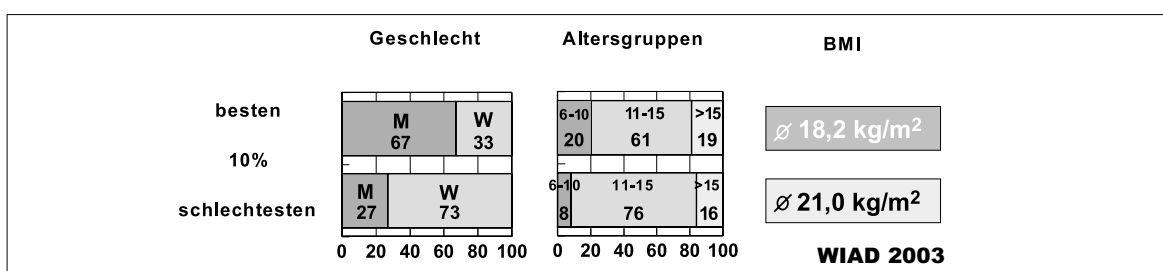
In der Altersbetrachtung wird deutlich, dass die in jüngeren Jahren zu beobachtende ausgeprägtere Neigung zu einzelnen Lieblingssportarten (Fußball und Schwimmen sowie Radfahren und Basketball) im höheren Jugendalter ab 16 Jahren von einer ausdifferenzierteren Mischung abgelöst wird, in der einzelne Sportarten nicht mehr so stark anderen vorgezogen werden. Allerdings vollzieht sich dies auf einem allgemein deutlich niedrigeren Aktivitätsniveau.

3. Wer sind die Besten und wer sind die Schlechtesten?

In diesem abschließenden Ergebniskapitel soll der Frage nachgegangen werden, was eigentlich die motorisch besten von den schlechtesten Schülerinnen und Schülern unterscheidet. Hierfür werden die jeweils rund 10 Prozent Besten und Schlechtesten anhand einiger sozialer und sportbezogener Parameter verglichen. Die Angaben beruhen auf den Daten von jeweils etwa 2.000 Kindern und Jugendlichen. Ein Vergleich der Check-up-Profile der beiden Gruppen zeigt einen Abstand von etwa 20 Punkten (nicht dargestellt). Dies entspricht einem Notenabstand von „gut“ zu „ausreichend/mangelhaft“.

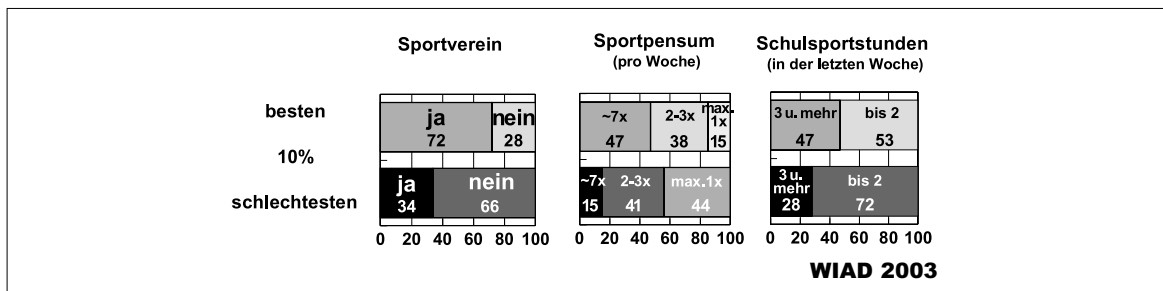
Übersicht 22 macht deutlich, dass das Geschlechter-Verhältnis in beiden Gruppen fast umgekehrt ist: 67% in der Gruppe der Besten sind Jungen und stehen 73 % Mädchen in der Gruppe der Schlechtesten gegenüber. Die Kinder und Jugendlichen in dieser Gruppe sind im Schnitt älter als in der Gruppe der Besten. Es fällt auf, dass sich die Besten vor allem durch einen höheren Anteil 6- bis 10-Jähriger von den Schlechtesten unterscheiden. Auch im Körpergewicht unterscheiden sich beide Gruppen mit einem Body Mass Index (BMI) von 18,2 kg/m² gegenüber 21,0 kg/m². Für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren sind die BMI-Werte nach Halbjahresaltersklassen eingeteilt. Gemäß den Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas ist ein 10-Jähriger mit einem BMI von etwa 21,0 kg/m² bereits übergewichtig, ein 8-Jähriger mit demselben Wert sogar adipös.

Übersicht 22: Ausgewählte Strukturdaten der 10% Besten und Schlechtesten (Soziodemographie)



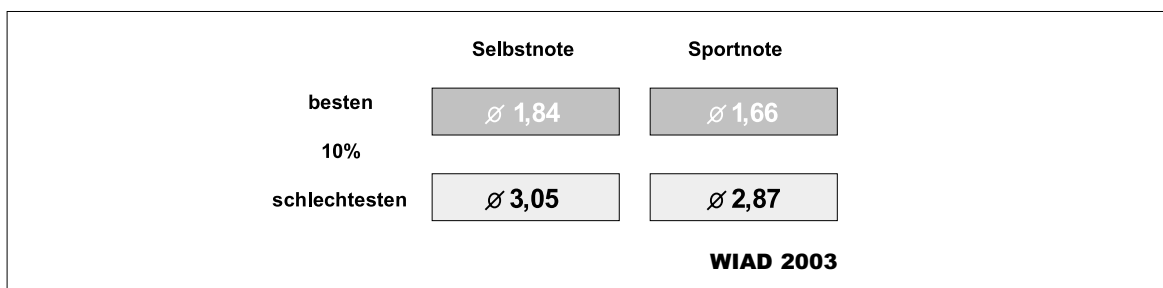
Die sportliche Aktivität (Übersicht 23) beschreiben drei Parameter, mit ebenfalls deutlichen Unterschieden zwischen beiden Gruppen. Fast drei Viertel der Besten sind im Sportverein, aber nur ein Drittel der Schlechtesten. Ungefähr die Hälfte der Besten treibt täglich Sport, während nahezu jeder Zweite von den Schlechtesten dies gar nicht oder höchstens ein Mal pro Woche tut. Aber auch immerhin 15 Prozent der Schlechtesten treiben nahezu jeden Tag Sport.

Übersicht 23: Ausgewählte Strukturdaten der 10% Besten und Schlechtesten (sportliche Aktivität)



Eine Gegenüberstellung der Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit mit der über die Schulnote bewerteten Fremdeinschätzung zeigt bei aller gebotenen Vorsicht der Interpretation, dass in beiden Gruppen die Sportlehrer bessere Noten verteilen, als die Schüler selbst es bereits tun (Übersicht 24). Die schon beschriebene ausgeprägte Neigung zur Selbstüberschätzung wird in keiner Weise gedämpft, auch nicht in der schlechten Gruppe. Gemessen an den Testergebnissen schätzen die Kinder und Jugendlichen ihre körperliche Leistungsfähigkeit tendenziell als viel zu gut ein. Vollends unrealistisch ist die nochmals bessere Benotung im Sportunterricht, wonach selbst die Schlechtesten zehn Prozent im Durchschnitt noch besser als befriedigend eingestuft werden.

Übersicht 24: Ausgewählte Strukturdaten der 10% Besten und Schlechtesten (Leistungsbewertung)



Interessanterweise wollen in beiden Gruppen etwa 43 Prozent der Kinder und Jugendlichen gerne mehr Sport treiben. Für die schon auf hohem Niveau agierenden Besten bieten sich im Sport zahlreiche Gelegenheiten zur Bestätigung und damit zur höheren Motivation. Der Wunsch ist vermutlich nicht mehr leicht zu verwirklichen, wenn der Sport selbst bereits viel Zeit beansprucht. Mit ihrem deutlich niedrigeren Sportpensum spielt dieser Grund für die Gruppe der

Schlechtesten nur eine untergeordnete Rolle. Eher wird das Zeitbudget von konkurrierenden Freizeitaktivitäten beansprucht. Vermutlich demotivierende Erfahrungen im Freizeitsport, eine fehlende Heranführung an geeignete Sportarten und unzulängliche Angebote verhindern ein Mehr an körperlicher Betätigung.

So ermutigend dieser ausgeprägte Wunsch nach mehr sportlicher Betätigung bei denen ist, die es besonders nötig haben, so schwierig ist es offenkundig, die weniger aktiven Kinder und Jugendlichen dauerhaft an den Sport heranzuführen. Hier klafft eine Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Ein Ziel der Initiative „Fit sein macht Schule“ ist es, diese Lücke zu schließen. Soll dies gelingen, muss das Sportangebot zeitgemäß und spaßbetont sein und es muss stärker als bisher auch die Wünsche und Lebensumstände der Kinder und Jugendlichen berücksichtigen. Dies alles sind Hinweise, an denen der Schul- und der Vereinssport ansetzen können. Beide gemeinsam sollten Angebote schaffen, die auch die Schwächeren zu mehr körperlicher Betätigung bewegen und ihnen zu einer besseren körperlichen Fitness verhelfen.

4. Datenbasis und Datenstruktur

Seit Beginn der Aktion „Fit sein macht Schule“ nimmt die Zahl der beteiligten Schulen und Schulklassen stetig zu. Waren es 2001, im ersten Jahr der Aktion, insgesamt 353 Klassen, stieg die Zahl in 2002 bereits auf 668 Schulklassen. Die Gesamtklassenzahl lag Ende des Jahres 2002 bei 1.021 Klassen, was einer Schülerzahl von 20.599 entspricht. Da die Beteiligung an dem Bewegungs-Check-up nicht über einen Stichprobenplan zentral gesteuert ist, sondern freiwillig erfolgt, kann es zu regionalen Abweichungen in der Zusammensetzung der Populationen kommen. Baden-Württemberg, Brandenburg, Bremen und Thüringen bleiben weiterhin unbeteiligt. Am stärksten engagiert sind bis Ende 2002 die Bundesländer Nordrhein-Westfalen mit 6.481, Bayern mit 4.852, Berlin mit 2.408, Rheinland-Pfalz mit 1.876, Mecklenburg-Vorpommern mit 1.719 und Niedersachsen mit 1.482 Schülerinnen und Schülern.

Übersicht 25 zeigt, wo die jetzige Stichprobe von den Vergleichswerten für das Bundesgebiet abweicht: Mädchen sind leicht, die mittlere Altersgruppe der 11- bis 15-Jährigen ist stärker überrepräsentiert; Grundschulen und berufliche Schulen sind unterrepräsentiert, Realschulen und Gymnasien überrepräsentiert. Unterdurchschnittlich beteiligt sind bisher Schulen aus dem ländlichen Raum. Dennoch kann die jetzt erreichte Verteilung als sehr gut angesehen werden. Sie lässt aufgrund der auch in den Untergruppen erreichten Fallzahlen sowohl für die Gesamt- wie auch für die verschiedenen Subpopulationen fundierte repräsentative und vergleichende Aussagen zu.

Übersicht 25: Struktur des ausgewerteten Datensatzes nach Geschlecht, Alter, Schultyp und Regionstyp (Stand: 12/2002)

| | | <i>Stichprobe</i> | | <i>Vergleichswerte für Bundesgebiet in %</i> |
|-------------------|---|-----------------------|----------|--|
| | | <i>Anzahl absolut</i> | <i>%</i> | |
| <i>Geschlecht</i> | männlich (6- bis 18-Jährige) | 9.348 | 46,1 | 51,3 |
| | Weiblich (6- bis 18-Jährige) | 10.924 | 53,9 | 48,7 |
| | Gesamt | 20.272* | 100,0 | 100,0 ¹ |
| <i>Alter</i> | 6-10 Jahre | 2.671 | 13,1 | 31,8 |
| | 11-15 Jahre | 13.743 | 67,2 | 43,1 |
| | 16 und älter | 4.022 | 19,7 | 25,2 |
| | Gesamt | 20.436* | 100,0 | 100,0 ¹ |
| <i>Schultyp</i> | Grundschule | 2.062 | 10,5 | 26,9 |
| | Hauptschule | 1.671 | 8,5 | 8,8 |
| | Realschule | 4.213 | 21,4 | 10,1 |
| | Gymnasium | 5.877 | 29,8 | 18,1 |
| | allgemeinbildende Schulen mit unterschiedlichen Bildungsgängen | 3.584 | 18,2 | 11,0 |
| | Sonderschulen | 202 | 1,0 | 3,4 |
| | berufliche Schulen | 2.105 | 10,7 | 21,5 |
| | Gesamt | 19.714* | 100,0 | 100,0 ² |
| <i>Regionstyp</i> | Agglomerationsraum | 7.842 | 38,1 | 30,4 |
| | Verstädterter Raum | 9.323 | 45,3 | 33,9 |
| | Ländlicher Raum | 3.434 | 16,7 | 35,7 |
| | Gesamt | 20.599 | 100,0 | 100,0 ³ |

* Abweichungen vom Gesamt-n (20.599 Fälle) beruhen auf fehlenden Angaben.

¹ Quelle: Bevölkerungsfortschreibung zum 31.12.1999 des Stat. Bundesamt

² Quelle: Schulstatistik Schuljahr 2000/01 des Stat. Bundesamtes

³ Quelle: INKAR, Indikatoren und Karten zur Raumentwicklung 1998 des Bundesamtes für Bauwesen und Raumordnung

5. Der Bewegungs-Check-up – Beschreibung von Instrument und Ablauf

Der Erfassungsbogen des Bewegungs-Check-up, wie er am Ende dieses Kapitels abgebildet ist, setzt sich aus dem Münchner Fitnesstest (MFT) nach Rusch/Irrgang und einem Kurzfragebogen zusammen, mit denen folgende Übungen und Fragestellungen erfasst werden:

Die sechs Übungen des MFT wurden von Rusch und Irrgang nach aufwändigen statistischen Analysen aus 30 Übungen als die hinsichtlich Aufwand und Handhabbarkeit am besten geeigneten und mit Blick auf die motorischen Hauptbeanspruchungsformen (Kraft, Schnellkraft, Ausdauer, Flexibilität, Koordination) auch aussagekräftigsten ausgewählt. Die bequeme Auswertbarkeit, das Vorliegen von alters- und geschlechtsspezifischen Normierungstabellen und der geringe Zeit- und Geräteaufwand im Vergleich zu anderen sportmotorischen Testverfahren waren weitere Gründe für den Einsatz des MFT im Rahmen der Initiative „Fit sein macht Schule“.

| Münchner Fitnessstest (MFT) nach RUSCH/IRRGANG | Kurzfragebogen |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ballprellen (Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten) • Zielwerfen (Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten) • Rumpfbeugen/Hüftbeugen (Überprüfung der Flexibilität) • Standhochspringen (Überprüfung der Schnellkraft und Flexibilität) • Halten im Hang (Überprüfung der Kraftausdauer) • Stufensteigen (Überprüfung der anaeroben Ausdauer) | <ul style="list-style-type: none"> • Soziodemographie (Alter, Geschlecht, Schule, Größe, Gewicht) • Sportpensum • Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit • Interessen und Vorlieben für verschiedene Sportarten • Sportvereinszugehörigkeit • Angaben zum Schulsport |

Ziel des MFT ist die Erfassung bzw. Überprüfung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit bei Schülerinnen und Schülern aller Altersgruppen, d.h. bei 6- bis 18-jährigen Kindern und Jugendlichen. Er liefert eine Grobdiagnose der Muskel-, Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit zur Ermittlung des jeweiligen Leistungsvermögens und im Zeitvergleich können Veränderungen des jeweiligen Bewegungs- und Leistungsvermögens beobachtet werden. Lehrer erhalten auf der Basis von Schüler-, Klassen- und Schulprofilen Informationen über den aktuellen Fitness- bzw. Trainingszustand (Querschnittuntersuchung) und dessen Veränderung im Zeitablauf (Längsschnittuntersuchung).

Mit Hilfe der Ergebnisse können beispielsweise

- (1) Schülerinnen und Schüler gezielt gefördert werden (vom Sonderturnen bis zur Talentförderung),
- (2) Unterrichtsschwerpunkte angepasst und Schülerwünsche berücksichtigt werden,
- (3) Kooperationen von Schulen und Sportvereinen gezielt angegangen werden,
- (4) Schülerinnen und Schüler sich aktiv mit der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit im Vergleich mit anderen Schülerinnen und Schülern, Klassen oder Schulen (z.B. im Rahmen von Schulwettbewerben) auseinandersetzen,
- (5) Argumente für den Schulsport gesammelt werden (z.B. keine weitere Kürzung des Schulsports).

Neben der Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler werden mit einem Kurzfragebogen Informationen zur Soziodemographie, zur Häufigkeit des Sporttreibens, zu Interessen bzw. Präferenzen für verschiedene Bewegungs- und Sportaktivitäten, zur persönlichen Leistungsbeurteilung (Selbsteinschätzung), zur Mitgliedschaft in einem Sportverein und zum Schulsport erhoben. Insgesamt können mit den Daten dieses Bewegungs-Check-up wesentliche Basisinformationen zum Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen gewonnen werden, Informationen zur körperlichen Leistungsfähigkeit ebenso wie zu sport- und bewegungsbezogenen Einstellungen und Verhaltensweisen.

| Check-Up-Erfassungsbogen* | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------|--------------------------|
| | Anfangsbuchstabe deines Vornamens | Geburtsdatum | | | | | | | | |
| | | Tag | | Monat | | Jahr | | | | |
| z.B. Ann-Cathrin Müller geb. 9.10.85 | A | 0 | 9 | 1 | 0 | 1 | 9 | 8 | 5 | |
| Bitte ausfüllen | | | | | | | | | | |
| Genauer Schulname und Schultyp: (z.B. Heinz-Erhardt-Schule, Gymnasium) _____ Klasse: _____ | | | | | | | | | | |
| Geschlecht: <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/> männlich Größe (in cm): _____ Gewicht (in kg): _____ | | | | | | | | | | |
| 1. Wie oft treibst du Sport in der Woche? | | | | | | | | | | |
| - fast täglich / täglich | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| - zwei- bis dreimal in der Woche | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| - regelmäßig , ca. einmal in der Woche | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| - unregelmäßig / selten | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| - nie | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 2. Würdest du gerne lieber mehr oder weniger Sport treiben als du es momentan tust? | | | | | | | | | | |
| - so wie jetzt ist es okay | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| - lieber würde ich weniger Sport treiben | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| - lieber würde ich mehr Sport treiben | | | | | | | <input type="checkbox"/> | | | |
| 3. Wie würdest du deine körperliche Leistungsfähigkeit beurteilen? | | | | | | | | | | |
| Sehr gut | | Gut | | befriedigend | | ausreichend | | mangelhaft | | ungenügend |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| 4a. Welche Sportart(en) treibst du zur Zeit am liebsten? (Schreibe Deine Lieblingssportart an Nummer 1 usw.) | | | | | 4b. Welche Sportart(en) würdest du gerne häufiger treiben? | | | | | |
| 1. _____ | | | | | 1. _____ | | | | | |
| 2. _____ | | | | | 2. _____ | | | | | |
| 3. _____ | | | | | 3. _____ | | | | | |
| 5. Bist du Mitglied in einem Sportverein? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> nein | | | | | | | | | | |
| 6. Wie viele Sportstunden hattest du in der letzten Schulwoche? _____ Sportstunden <input type="checkbox"/> hatte keinen Sportunterricht | | | | | | | | | | |
| 7. Welche Sportnote bzw. wie viele Punkte hattest du im letzten Zeugnis? | | | | | | | | | | |
| Note: _____ | | | | | Punkte: _____ | | | | | |
| Test-Ergebnisse: | | | | | | | | | | |
| 1. Ballprellen: (Gesamtpunktzahl) _____ | | | 4. Standhochspringen: (Differenz in cm) _____ | | | | | | | |
| 2. Zielwerfen: (5 Versuche, Gesamtpunktzahl) _____ | | | 5. Halten im Hang: (Zeit in Sekunden) _____ | | | | | | | |
| 3. Rumpf-Hüftbeugen: (Differenz in cm) _____ | | | 6. Stufensteigen: { Erholungspuls: _____ | | | | | | | |
| | | | | | | Ruhepuls: _____ | | | | |

* Die Angabe von Daten erfolgt freiwillig. Die Erhebung dient ausschließlich der wissenschaftlichen Auswertung und Unterstützung der schul-sportlichen Ausbildung. Die Erhebung erfolgt nicht zum Zwecke der Zuordnung persönlicher und körperlicher Verhältnisse zu einzelnen Personen seitens der AOK oder des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands (WIAD) gem. e.V.

Die den Sportlehrern auf Anfrage überlassene Materialmappe enthält ein Faltblatt mit Basisinformationen für den Lehrer, eine Handreichung für den Bewegungs-Check-up, in welcher der MFT erläutert wird, Testaufbau und Testdurchführung sowie die Handhabung des Instruments (Erfassungsbogen) beschrieben und Hinweise zur Vorbereitung und Organisation gegeben werden. Eine ausreichende Anzahl von Erfassungsbogen und eine statistische Information zum MFT für interessierte Lehrer runden die Materialmappe ab.

6. Literatur

Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter (AGA): Leitlinien, verabschiedet auf der Konsensus-Konferenz der AGA am 19. Oktober 2001

Bös, K. (Hg.) (2001): Handbuch Motorische Tests. Göttingen.

Brettschneider, W.-D., Kleine, T. (2002): Jugendarbeit in Sportvereinen. Anspruch und Wirklichkeit. Schorndorf.

Dötsch, J., Dittrich, K., Rascher, W., Kiess, W. (1997): Macht Fernsehen dick? Beziehung zwischen Adipositas bei Kindern und Jugendlichen und Konsum alter und neuer Medien. Der Kinderarzt 28: 1351-6.

Eggert, D., Brandt, K., Jendritzki, H., Küppers, B. (2000): Verändern sich die motorischen Kompetenzen von Schulkindern? Ein Vergleich zwischen den Jahren 1985 und 1995. Sportunterricht 49: 350-5.

Gardemann, J. (2001): Neuer Kurs im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst; ärztliche Professionalität zwischen sozialer Pädiatrie, Betriebsmedizin und interdisziplinärer Gesundheitsförderung. Gesundheitswesen 63: 658-66.

Kalies, H., Lenz, J., von Kries, R. (2002): Prevalence of overweight and obesity and trends in body mass index in German pre-school children, 1982-1997. International Journal of Obesity 26: 1211-7.

Klaes, L., Rommel, A., Cosler, D., Zens, Y. C. K. (2000): Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Forschungsbericht im Auftrag des Deutschen Sportbundes und des AOK Bundesverbandes. Bonn: WIAD.

Kretschmer, J., Giewald, C. (2001): Veränderte Kindheit – veränderter Schulsport? Sportunterricht 49.

Kurth, B.-M., Bergmann, K.-E., Dippelhofer, A., Hölling, H., Kamtsiuris, P., Thefeld, W. (2002): Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsblatt 45: 852-8.

Mast, M., Körtzinger, I., Müller, M. J. (1998): Ernährungsverhalten und Ernährungszustand 5- bis 7-jähriger Kinder in Kiel. Aktuelle Ernährungsmedizin 23: 282-8.

Rusch, H., Weineck, J. (1998): Sportförderunterricht. Lehr- und Übungsbuch zur Förderung der Gesundheit durch Bewegung. Schorndorf.

Rusch, H., Irrgang, W. (2001): Handreichung für den Münchner Fitnessstest, in: Materialmappe zur Gemeinschaftsaktion „Fit sein macht Schule“, WDV-Verlag Frankfurt.

Schmidt, W. (1997): Veränderte Kindheit – veränderte Bewegungswelt: Analysen und Befunde. Sportwissenschaft 27: 143-160.

Singer, R., Eberspächer, H., Bös, K., Rehs, H.-J. (1980): Die ATPA-D-Skalen. Eine deutsche Version der Skalen von Kenyon zur Erfassung der Einstellung gegenüber sportlicher Aktivität. Bad Homburg v. d. H.

WIAD-Studie (2001): Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Kurzfassung einer Untersuchung auf der Basis einer sekundäranalytischen Sichtung, einer repräsentativen Befragung bei 12- bis 18-Jährigen und eines Bewegungs-Check-up in Schulen. Eine Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands. DSB (Hg.). Frankfurt a. M.

Herausgeber:

Deutscher Sportbund mit Förderung des AOK-Bundesverbandes
im Rahmen der gemeinsamen Kooperationsvereinbarungen

Autoren:

Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD)
Dr. Lothar Klaes, Detlev Cosler, Alexander Rommel, Yvette C. K. Zens

Redaktion:

Günter Müller, Journalist

Projektteam:

Dr. Sabine Wedekind, Gudrun Schwind-Gick, Rainer Tobien (Deutscher Sportbund),
Dr. Frank Poddig, Volker Kuhnig (AOK-Bundesverband)

Gestaltung und Produktionsbetreuung:

Sihler & Partner Werbeagentur GmbH, Neu-Isenburg

Druck:

Kunze & Partner, Mainz

1. Auflage: 1.000 Stück, Frankfurt/Main 2003
ISBN 3-89152-724-1

Zu beziehen über den Herausgeber

Ansprechpartner:

Wissenschaftliches Institut der Ärzte Deutschlands (WIAD) gem. e.V.
Godesberger Allee 54
53175 Bonn
E-Mail: wiad@wiad.de
Telefon: (02 28) 81 04-1 72
Telefax: (02 28) 81 04-1 55

Weitere Informationen und Downloads unter:

www.richtigfit.de

WIAD-AOK-DSB-Studie II

Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Fehlende Grafik auf Seite 22

Übersicht 14: Menge Schulsport nach Geschlecht und Alter

