

## Bewegung – die schönste Nebensache der Welt!?

Recherchiert man im Internet zum Thema Bewegungsförderung und ideale Umfänge von Bewegung, Spiel und Sport für Heranwachsende, so stößt man häufig auf die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die da lauten: mindestens 60 Minuten tägliche körperliche Aktivität für Kinder im Alter von 5 bis 17 Jahren.<sup>1</sup>

Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung gehen sogar noch einen Schritt weiter und empfehlen für Grundschul Kinder und Jugendliche täglich mindestens 90 Minuten mäßig anstrengende bis anstrengende Alltagsaktivitäten, Spiel und Sport für eine gesunde Entwicklung.<sup>2</sup>

Schon die Empfehlung der WHO erreicht laut der bundesweit repräsentativen „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS) heutzutage nur jedes vierte Kind.<sup>1</sup> Auch das Motorik-Modul (MoMo) - als Teilmodul der KiGGS Studie - belegt seit 2003 regelmäßig, dass Mädchen weniger aktiv sind als Jungen und die körperliche Aktivität im Übergang vom Kindes- ins Jugendalter dramatisch zurückgeht.

Ausreichend Aktivität legt jedoch das Fundament für ein langes Leben und eine hohe Lebensqualität.<sup>3</sup> Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität sind – mehrfach wissenschaftlich belegt - wichtige Aspekte einer gesunden Entwicklung im Kindes- und Jugendalter.

Trotz dieses Wissens nimmt die Bewegung im Alltag zunehmend ab! Immer weniger Kinder und Jugendliche gelangen mit dem Rad oder zu Fuß zur Schule, freies Spielen tritt immer mehr in den Hintergrund. Dem Rückgang des unorganisierten Sporttreibens und des Spielens im Freien steht laut MoMo ein Anstieg des organisierten Sporttreibens, vor allem in der Schule, gegenüber. Jedes dritte Angebot im Ganztage beispielsweise ist ein Bewegungsangebot. Der ab 2026 kommende Rechtsanspruch auf eine ganztägige Bildung und Betreuung wird diesen Zustand noch verstärken und Schul- und Vereinssport gewinnen als Vermittler von Gesundheitsbewusstsein und vielfältiger Körpererfahrungen weiter an Bedeutung.

Damit Kindern und Jugendlichen hinsichtlich Aktivität und Motorik keine Nachteile entstehen, ist ein starker Fokus auf Bewegungs-, Spiel und Sportaktivitäten notwendig. Der Landessportbund MV versucht schon seit Jahrzehnten gemeinsam mit seinen Verbänden und Vereinen Bewegung, Spiel und Sport in all ihren Lebenswelten zu integrieren und setzt verschiedene Programme und Projekte um.

Im Setting Schule greift seit 1994! das von der Sportjugend des LSB initiierte Landesprogramm **Gemeinsam Sport in Schule und Verein** und bietet Sportvereinen unseres Bundeslandes die Möglichkeit an Schulen - zusätzlich zum verpflichtenden Sportunterricht - vielfältige, qualifizierte und zielgruppenadäquate Sportangebote umzusetzen, die sich an den Wünschen der Schülerschaft orientieren, aktuelle Trends aufgreifen oder Lücken im Fachwissen über bestimmte Sportarten schließen können. Laut Kultusministerkonferenz, Deutschem Olympischen Sportbund und Landessportbund MV sollten drei Sportunterrichtsstunden in der Woche in allen Jahrgangsstufen die Regel sein. Eine Handlungsempfehlung, die vielerorts schwierig umzusetzen ist. Das liegt u.a. daran, dass der Unterrichtsausfall im Fach Sport bundesweit über alle Schulformen hinweg überdurchschnittlich hoch ist. In M-V erhalten im aktuellen Jahr 128 Sportvereine Fördermittel aus dem Programm **Gemeinsam Sport in Schule und Verein** zur Finanzierung von 462 Kooperationsprojekten an 237 Schulen, bewegen dabei wöchentlich 7918 Kinder und Jugendliche und können helfen. Gemeinsam vereinbarte Ziele sind 2024 z.B. „Persönlichkeitsentwicklung fördern“, „Freude an Bewegung vermitteln“, „Soziale Kompetenzen fördern“ oder „Koordinative Fähigkeiten fördern“. Auch das **Deutsche Sportabzeichen** abzulegen, gehört zu den Zielen des LSB und mancher Kooperationsprojekte in MV und wird als Leistungsabzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

<sup>1</sup> Journal of Health Monitoring · 2018 3(1) DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-006.2 Robert Koch-Institut, Berlin

<sup>2</sup> Rütten, A., & Pfeiffer, K. (2021). Menschen in Bewegung bringen. Der Bewegungsratgeber für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, älter Erwachsene und Erwachsene mit chronischen Erkrankungen [Elektronische Version]. Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. BzGA. 6-8.

<sup>3</sup> WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, World Health Organization 2020

Dem Wunsch des *MoMo*-Leiters, Prof. Alexander Woll, nach mehr Bewusstsein für die Bedeutung der motorischen Leistungsfähigkeit für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen versucht der LSB MV seit dem Schuljahr 2022/23 zusätzlich mit dem Projekt **BewegungsCHECK MV** zu begegnen. Seit Projektbeginn konnten mehr als 3.500 Schüler getestet und nach ihrer durchschnittlichen körperlichen Aktivität befragt werden. Im Anschluss erhielt jeder Schüler einen FITNESS-PASS mit den Ergebnissen in den Testaufgaben Einbeinstand, Standweitsprung, Medizinballstoß, 20-m-Sprint, 6-min-Lauf und Sternlauf sowie ein Begleitschreiben für Eltern, um weitere Schritte in Sachen individueller Bewegungsförderung machen zu können.

Allerdings zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass speziell in den jüngsten Altersgruppen ab dem 4. Lebensjahr im Zusammenspiel von Aktivität und motorischer Entwicklung die Grundlage für die spätere Leistungsfähigkeit geschaffen wird. Eine frühzeitigere Bewegungsförderung ist also wichtig und holt - erneut neben Eltern - Kinderärzte und Tagespflegepersonen auf den Plan. Die Sportjugend des Landessportbundes und ihre Mitgliedsorganisationen, die Vereine, Verbände sowie Kreis- und Stadtsportbünde, setzen an diesem Punkt das Programm **KinderBewegungsLand** an, das seit 2000 MV-weit Kooperationsprojekte zwischen Sportvereinen und Tageseinrichtungen für Kinder fördert. 2024 unterstützen 81 Sportvereine mit 271 Kooperationsprojekten mit 221 Tageseinrichtungen für Kinder 4.568. So viele wie noch nie!

## Die Argumente für mehr Bewegung sprechen schließlich für sich:

### Bewegung fördert die Konzentration!<sup>4</sup>

Regelmäßige körperliche Aktivität sorgt für eine bessere Durchblutung und folglich zu einer erhöhten Sauerstoffversorgung des Gehirns<sup>5,6</sup>. Es kommt zu einer Steigerung der Gehirnfunktionen. Das Lösen von Aufgaben fällt leichter und die selektive Aufmerksamkeit lässt sich besser lenken. Kinder, die regelmäßig Sport treiben, sind konzentrierter, fokussierter und ruhiger. Sie zeigen nachweislich bessere schulische Leistungen!<sup>7</sup> Körperliche Fitness steht im Zusammenhang mit besserer Hirnleistung und einem größeren Hirnvolumen<sup>8</sup>. Regelmäßige Aktivität hilft Kindern zudem dabei, besser mit neuen oder schweren Situationen umzugehen<sup>9</sup>.

### Bewegung macht Spaß!<sup>4</sup>

Durch körperliche Aktivität wird die Produktion von Glückshormonen angeregt. Ein Anstieg dieser Hormone sorgt für emotionale Belohnung - wir fühlen uns glücklich und empfinden Freude<sup>10</sup>. Zum anderen erzielt man durch Bewegung und Sport persönliche Fortschritte und hat Erfolgserlebnisse, die sich positiv auf Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auswirken<sup>11,12</sup>. Eigene Kompetenzen werden erkannt und ausgebaut, die Motivation und der Spaß an Bewegung steigen.

### Bewegung fördert die Motorik!<sup>4</sup>

Körperliche Aktivität ist eng mit grundlegender motorischer Kompetenz verbunden und verbessert diese signifikant<sup>13,14,15</sup>. Durch regelmäßige körperliche Aktivität werden motorische Fähigkeiten wie Koordination oder Beweglichkeit gezielt gefördert. Eine gute Koordination beugt Unfällen vor. Ferner gibt es einen positiven Zusammenhang zwischen Motorik und kognitiver Entwicklung: Vor allem im Kindesalter spielt die Bewegung eine große Rolle, denn die Ausbildung motorischer Fähigkeiten erfolgt in jungen Jahren. Muskuloskeletale, kardiorespiratorische, sensorische und neurologische Funktionen werden in Lernprozessen durch Bewegung miteinander verknüpft. Ein körperlich aktiver Lebensstil sorgt für mehr Kraft und Ausdauer, einen reduzierten Körperfettanteil und gesteigerte

<sup>4</sup> <https://www.actipros.de/warum-bewegung-wichtig-ist.html>. (Zugriff: 11.09.2024)

<sup>5</sup> Bidzan-Bluma, I., Lipowska, M. (2018). *Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review*.

<sup>6</sup> Sember, V., et al. (2020). *Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis*.

<sup>7</sup> Poitras, V. J., et al. (2016). *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth*.

<sup>8</sup> Cardiorespiratory Fitness and Brain Volumes, Ronald C. Petersen, PhD, MD peter8@mayo.edu · Michael J. Joyner, MD · Clifford R. Jack, Jr., MD, Volume 95, Issue 1p6-8 January 2020, [https://www.mavoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(19\)31006-7/fulltext](https://www.mavoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(19)31006-7/fulltext)

<sup>9</sup> Detert, D., & Hoffmeister, K. (2010). *Bewegte Kinder, starke Kinder: Das Zusammenspiel von Resilienzentwicklung und Bewegungsförderung*. Haltung und Bewegung, 30(4), S. 32-39. <https://www.bisp-surf.de/Record/PU20120200969>

<sup>10</sup> Di Liegro, et al. (2019). *Physical Activity and Brain Health*.

<sup>11</sup> Klos, L., et al. (2020). *Interventions to Promote Positive Affect and Physical Activity in Children, Adolescents and Young Adults – A Systematic Review*.

<sup>12</sup> Tendinha, R., et al. (2021). *Impact of Sports Education Model in Physical Education on Students' Motivation: A Systematic Review*.

<sup>13</sup> Jones, D., et al. (2020). *Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis*.

<sup>14</sup> Lopes, L., et al. (2020). *A Narrative Review of Motor Competence in Children and Adolescents: What We Know and What We Need to Find Out*.

<sup>15</sup> McDonough, D. J., et al. (2020). *Effects of Physical Activity on Children's Motor Skill Development: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials*.

Knochengesundheit. Das Risiko, Diabetes oder koronare Herzerkrankungen zu erleiden, sinkt [...]. Die Hirnforschung betont ferner die positiven Auswirkungen von Sport auf die emotionale, soziale und kognitive Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Erwerb und Aufrechterhaltung der Motorik bringen demnach nachweislich gegenwärtige und zukünftige Vorteile mit sich!

Deshalb sollte die schönste Nebensache der Welt wieder zur Hauptsache im Leben unserer Kinder und Jugendlichen werden!

Katherina Kammlodt  
Referentin Bewegungsförderung  
für Kinder und Jugendliche