



Anleiterin Mona Scholze (rechts) zählt, wie viele Sit-ups die sechsjährige Anna Stümpert in einer vorgegebenen Zeit schafft.



Die Testpersonen sollten bei den Rumpfbeugen immer mindestens bis zur eigenen Fußsohle kommen.



Hendrik Broer, 14, hält sein Gleichgewicht.

## Einbeinstand und Sit-ups für die Forschung

**FITNESS** Große Untersuchung überprüft Leistungsfähigkeit von Kindern / 21 Emdener Probanden dabei

Die bundesweite Studie soll zeigen, wie es um die Motorik und die sportliche Aktivität der jungen Menschen in Deutschland steht.

VON MAIKE PLAGGENBORG

**EMDEN** - „Bis jetzt sind die Emdener ganz gut“, sagt Dennis Schlesinger, Sportstudent im ersten Semester am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). 21 Emdener Kinder und Jugendliche wurden an zwei Tagen im Gründer-Zentrum auf ihre motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität untersucht. Die Stadt Emden ist einer von 167 Orten in Deutschland, in denen zufällig ausgewählte Probanden

getestet werden (siehe Infokasten).

„Noch nie waren so viele Kinder schon in einem so frühen Lebensalter im Sportverein organisiert“, berichtet Professor Dr. Alexander Woll von der Universität Konstanz in Presseinformationen zur Studie. Mehr als die Hälfte der Vier- und Fünfjährigen seien Mitglied in einem Sportverein. „Obwohl die Mitgliederzahlen zunehmen, ist die geringe Alltagsbewegung das Hauptproblem“,

sagt der 21-jährige Student Schlesinger, einer aus einem vierköpfigen Team, das die Emdener Erhebung leitet. Ein oder zwei Stunden Vereinsport in der Woche könnten das nicht ausgleichen.

Unter den Testpersonen sind auch die sechsjährige Anna Stümpert und der 14-jährige Hendrik Broer aus Emden. Wirklich auf dem Prüfstand fühlen sich die Kinder allerdings nicht, denn die Übungen wecken regelrecht Ehrgeiz bei ihnen.

Christoph Centner, ebenfalls Student am KIT, führt Hendrik durch den Übungs-Parcours. Zuerst gibt er ihm

aber einen 15-seitigen Fragebogen in die Hand: Wie wichtig ist dir Sport im Verein? Treiben deine Eltern mit dir Sport? Wie lange spielst du täglich im Freien? – und so weiter. Dann geht es an die Messgeräte. Blutdruck, Körpergröße, Gewicht, Hüft- und Taillenumfang und die so genannte Körperzusammensetzung werden erfasst. Dabei geht es um Fett-, Muskel- und Wasseranteile.

Hendrik bringt es auf gerade mal fünf Kilogramm Körpergewicht bei einem Gesamtgewicht von knapp 60 Kilogramm. „Das ist eigentlich zu wenig“, meint Schlesinger. Der Durchschnitt liegt in seiner Alters-

*„Ich möchte wissen, wo mein Kind steht“*

SILKE STÜMPERT

klasse bei gut zehn Kilogramm. Bei den Körperfettwerten gebe es meistens keine Überraschungen, meint die 20-jährige Annika Trilian. Auch sie studiert am KIT und hilft bei der Emdener Erhebung. „Das stimmt meistens schon mit der äußeren Erscheinung überein.“

Trotzdem: Der hagere Schüler, der in seiner Freizeit mehrmals pro Woche ins Fitnessstudio geht, schlägt sich wacker. „Super!“, „Gut ge-



Heißer Draht: Christoph Centner zeigt Hendrik, wie er die Linie mit einem Metall-Stift nachzeichnen soll, ohne die Kanten zu berühren.

macht!“ und „Respekt!“, lobt ihn der 20-jährige Christoph Centner. Ob Einbeinstand auf einem T-Holzstück oder Rückwärtslaufen auf einem drei Zentimeter breiten Balken: Hendrik meistert die Übungen ziemlich locker. Und besonders angestrengt haben sie ihn auch nicht. Den Versuchskaninchen werden aber nicht nur Leibesübungen abverlangt, auch Ergebnisse aus Reaktions- und Geschicklichkeitsübungen waren Teil des Tests.

Die sechsjährige Anna war bereits zum zweiten Mal dabei. Beim ersten Mal war sie anderthalb Jahre alt und hat an der „KiGGs“-Studie (siehe Infokasten) teilgenommen. Erinnern könne sie sich daran allerdings nicht mehr, sagt sie. „Man merkt, dass Anna volligiert, ihre Balance ist ziemlich gut“, stellt Mona Scholze, 21-jährige Studentin an der pädagogischen Hochschule Karlsruhe, fest. Dabei ist das in Annas Alter nicht selbstverständlich. Bei Kindern zwischen vier und sechs bilde sich die Motorik erst noch aus, und daher seien die Leistungsunterschiede da sehr groß, erzählt Schlesinger. Nach 30 Sekunden Seit-

wärtsspringen, Rumpfbeugen und Liegestützen bekommt Anna bei den Sit-ups allmählich eine rosige Gesichtsfarbe – lächelt aber unauffällig. Bewegung macht ihr Spaß – nicht nur jetzt, sondern auch in ihrem Turnverein.

Am Ende des Parcours wartet eine Übung auf dem Trimmrad. Anna und Hendrik sind dabei per Pulsmesser mit einem Computer verbunden. „Dein Herz schlägt gerade 95-mal in der Minute“ erklärt Mona Scholze ihr, hörbar am Herzton. „Cool, gell?“ fügt die Karlsruherin hinzu. Annas Beine sind eigentlich etwas zu kurz für das Rad, doch das hält sie nicht vom Treten ab.

„Ich möchte wissen, wo mein Kind steht und fördern, dass es mehr Bewegung im Alltag hat“, sagt Annas Mutter Silke Stümpert. Nach den Übungen werden die Ergebnisse ausgewertet und den Probanden mitgeteilt. Zusätzlich bekommen sie Tipps – für ihre Ernährung oder für Übungen zu Hause. Ein bisschen Geld und ein Spiel gab es auch noch – für 90 Minuten Testlauf für die Forschung.



Hendrik balanciert rückwärts, Anleiter Christoph Centner guckt, wie oft er daneben tritt.



Mona Scholze misst Annas Blutdruck vor den Übungen.

### Motorik-Modul

**Das Motorik-Modul**, kurz Momo, ist Teil der bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheitsstudie „KiGGs“ des Robert-Koch-Instituts. Es werden sowohl motorische Daten als auch Gesundheitsdaten erhoben.

**In einer** Basisuntersuchung haben von 2003 bis 2006 bereits 4529 Kinder und Jugendliche im Alter von vier bis 17 Jahren aus 167 Orten teilgenommen. In der aktuellen zweiten Erhebungsphase von 2009 bis 2012 werden zum Teil dieselben Kinder – nun im Alter zwischen zehn und 23 Jahren – und neue Erstprobanden ab vier Jahren untersucht, insgesamt wieder fast 5000 an der Zahl. In Em-

den nehmen 21 Kinder und Jugendliche teil.

**Ziel der Studie** ist es, Erkenntnisse über die Entwicklung der Leistungsfähigkeit sowie die körperlich-sportliche Aktivität zu bekommen. Es wird untersucht, wie sie sich auf die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland auswirken.

**Begleitet** wird die Studie vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT), der pädagogischen Hochschule Karlsruhe, der Universität Konstanz und der pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd in Zusammenarbeit mit dem Robert-Koch-Institut. Träger ist das Bundesministerium für Bildung und Forschung.