

„Komm mit in das gesunde Boot“

„Komm mit in das gesunde Boot“ Ein Programm der Landesstiftung Baden-Württemberg für die gesunde Entwicklung von Kindern

Rebecca Kunz & Dr. Ilka Seidel

Mit dem „Gesunden Boot“ will die Landesstiftung Baden-Württemberg die gesunde Entwicklung von Kindern nachhaltig unterstützen. Es wird an Kindergärten in Baden-Württemberg von speziell geschulten Fachkräften umgesetzt und besteht aus zwei Modulen: dem Bewegungsmodul „locker hüpfen & lustig spielen“ und dem Ernährungsmodul „lecker essen & trinken“. Alle Kindergärten in Baden-Württemberg können sich für beide Module bei der Landesstiftung bewerben.

Das FoSS erarbeitete im Auftrag der Landesstiftung Baden-Württemberg das Konzept, die Modulhalte sowie die Schulungscurricula und -inhalte für das Bewegungsmodul „locker hüpfen & lustig spielen“. Die inhaltliche Arbeit an diesem Modul fand in Kooperation mit dem Landessportverband Baden-Württemberg und einigen seiner Mitgliedsorganisationen (BSB Nord, BSB Freiburg, WLSB, STB, BTB) sowie der Stiftung Sport in der Schule statt.

Weiterhin wurde am FoSS von Juli 2006 bis Dezember 2007 das Projektbüro aufgebaut, das nun seit Januar 2008 direkt bei der Landesstiftung in Stuttgart seine Arbeit aufgenommen hat. Darüber hinaus hat das FoSS die Schulung der ersten 10 Referenten und 150 Fachkräfte für das Bewegungsmodul organisiert und durchgeführt. Die Schulungen zur Bewegungsfachkraft sind mittlerweile in die Ausbildungsstrukturen des organisierten Sports eingegliedert.

Ziel des Bewegungsmoduls ist es, die Bewegungsaktivität von Kindern nachhaltig zu steigern und die Chancen der Kinder für eine gesunde Entwicklung zu stärken. Hierfür wurden verschiedene Maßnahmen entwickelt. Das Modul wird von speziell geschulten externen Fachkräften über einen Zeitraum von sechs Monaten in den Kindergärten Baden-Württembergs umgesetzt. „Herzstück“ des Bewegungsmoduls ist das „20-Wochen-Bewegungsprogramm“, das aus 40 Bewegungsstunden besteht und von den geschulten Fachkräften zweimal pro Woche mit den Mädchen und Jungen in der Kindertageseinrichtung umgesetzt wird (Dauer pro Bewegungsstunde jeweils 60 Minuten). Eine **Bedarfsorientierte Eingangs- und Abschlussberatung** für das Erzieherinnenteam zum Thema „mehr Bewegung im Kindergartenalltag“, ein **Familienfest** und ein **Elternabend** vervollständigen das Bewegungsmodul und sprechen die Personenkreise an, die für die nachhaltige Wirkung des Moduls besonders wichtig sind.

Mittlerweile haben 420 Einrichtungen mit insgesamt 15.000 Kindern aus Baden-Württemberg am Programm der Landesstiftung Baden-Württemberg teilgenommen. Ein toller Erfolg für das „Gesunde Boot“ und damit auch für das FoSS. Ab Januar / Februar 2009 starten 130 weitere Kindergärten mit der Umsetzung des Förderprogramms „Komm mit in das gesunde Boot“ in ihren Einrichtungen. Die Umsetzung des Moduls / der Module ist für die

Einrichtung und den Träger kostenfrei. Informationen zum Förderprogramm und zur Bewerbung finden Sie unter www.gesunde-kinder-bw.de www.landesstiftung-bw.de

Quelle: Landesstiftung B.-W.



KOMM MIT IN DAS GESUNDE BOOT

Quelle: Landesstiftung B.-W.



Quelle: Landesstiftung B.-W.

www.gesunde-kinder-bw.de
www.landesstiftung-bw.de

Termine / Fortbildungen

22. - 24.01.2009, Darmstadt
„Informations- und Kommunikationstechnologien in der Sportmotorik“
Tagung der dvs-Sektion Sportmotorik
www.sportmotorik2009.de

24. - 25.01.2009, Bad Vilbel
1. Kinder- und Jugendturnkongress der Hessischen Turnjugend
www.htj.de

14.02.2009, Halle (Saale)
Fachtagung „Fit & Vital – Kinder der Grundschulen in Bewegung“
www.kinderturnen.de

12. - 14.03.2009, Osnabrück
6. Osnabrücker Kongress „Bewegte Kindheit“
www.bewegtekindheit.de

26. - 28.03.2009, Karlsruhe
Der Kinderturn-Kongress „Kinder bewegen, besser essen – Syn(En)-ergien nutzen“
www.kinderturnkongress.de

21. - 23.05.2009, Leipzig
Menschen in Bewegung – Sportpsychologie zwischen Tradition und Zukunft
41. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp)
www.asp2009.de

04.-05.06.2009, Frankfurt am Main
„Facing New Challenges: Education, Health Promotion and Integration in Gymnastics and Sports“
Internationaler Sportwissenschaftlicher Kongress im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes
www.turnfest-congress.de

Impressum

Herausgeber:
Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen – Karlsruhe

Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Klaus Bös
Leitung: Dr. Ilka Seidel / Dr. Alexander Stahn

Redaktion und Layout: Dr. Alexander Stahn

Bildnachweis auf Anfrage.
Auflage: 2500 Stück

Kontakt:
Universität Karlsruhe (TH)
Kaiserstr. 12, Geb. 40.40
76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 - 608-8514
E-Mail: info@foss-karlsruhe.de
Web: www.foss-karlsruhe.de

© FoSS

Forschung

SchnauKraKos

Seite 2

Im Portrait

Dr. Alexander Stahn

Seite 3

Kinderturn-Kongress „Kinder bewegen, besser essen – Syn(En)-ergien nutzen“ vom 26. - 28. März 2009 in Karlsruhe

Von S. Baadte

Vom 26.-28. März 2009 findet auf dem Campus der Universität Karlsruhe (TH) nunmehr zum dritten Mal der Kongress „Kinder bewegen“ statt. Mit dem Kinderturn-Kongress wird der erfolgreiche Kongress „Kinder bewegen – Wege aus der Trägheitsfalle“ aus dem Jahr 2004 und der Kongress „Kinder bewegen – Energien nutzen“ aus dem Jahr 2007 fortgesetzt.

Auch 2009 steht die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Vordergrund des Geschehens. Angesichts der Tatsache, dass die Welt der Kinder offensichtlich in allen modernen Gesellschaften zu einer vermehrt bewegungsarmen Sitzwelt mit vielfältigen Konsequenzen für die kindliche Entwicklung wird, will der Kongress die Bedeutung der Ressourcen Bewegung, Spiel, Sport sowie einer ausgewogenen Ernährung hervorheben. Sie stärken das Körperbewusstsein und tragen zu einer gesunden körperlichen, motorischen, geistigen und sozialen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen bei.

Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg hat sich genau diese positiven Entwicklungen auf die Fahne geschrieben. Deshalb engagiert sie sich für den Kinderturn-Kongress und ist Träger der Veranstaltung. Die Schirmherrschaft haben Frau Dr. Ursula von der Leyen (Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) und Frau Ilse Aigner (Bundesministerin für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz) übernommen, die die gesellschaftliche und politische Bedeutung der Thematik hervorheben.

Veranstalter des Kongresses sind die Universität Karlsruhe (TH), das Max Rubner-Institut (MRI) in Karlsruhe, das Forschungszentrum für den Schulsport

und den Sport von Kindern und Jugendlichen (FoSS) in Karlsruhe, die Universität Konstanz sowie die AOK Baden-Württemberg. Der Kongress wendet sich insbesondere an Lehrer/-innen, Erzieher/-innen, Lehramtstudierende, Trainer/-innen, Übungsleiter/-innen, Wissenschaftler/-innen, Fachleute aus dem Bereich Gesundheit, Mitarbeiter/-innen in der Sozial-, Schul- und Sportverwaltung sowie Vertreter von Kinder-, Jugend- und Sportorganisationen und bietet zudem eine ideale Plattform zum Informationsaustausch zwischen Entscheidungsträgern und Multiplikatoren. Nicht unerwähnt bleiben soll sein Nutzen als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung. Den anvisierten 1000 Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmern werden 15 Hauptvorträge renommierter Referentinnen und Referenten geboten. Sie haben zudem die Möglichkeit, aus über 100 Arbeitskreisen und Praxis-Workshops zu Themen aus den Bereichen Kinderturnen, Bewegung, Sport, Stressbewältigung, Ernährungsverhalten, Psychomotorik oder Bewegtes Lernen zu wählen, um jeweils interessante Einblicke in aktuelle Forschungsansätze zu erhalten. Sie lernen geeignete Interventionsprogramme kennen, sammeln Hintergrundinformationen, praktische Tipps und Anregungen für Bewegungsangebote. Parallel dazu wird eine Fachausstellung zu den Themenbereichen Bewegung, Spiel, Sport und Ernährung das inhaltliche Programm an allen drei Tagen begleiten. Am Freitag, 27. März, laden die Veranstalter alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur „come-together-party“ mit Buffet, Live-Musik und Unterhaltungsprogramm im Festsaal der Universität ein. Zusätzlich findet am Freitag, 27. März 10:30 Uhr, zum ersten Mal ein Kongress-Lauf statt.

Parallel dazu wird eine Fachausstellung zu den Themenbereichen Bewegung, Spiel, Sport und Ernährung das inhaltliche Programm an allen drei Tagen begleiten. Am Freitag, 27. März, laden die Veranstalter alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur „come-together-party“ mit Buffet, Live-Musik und Unterhaltungsprogramm im Festsaal der Universität ein. Zusätzlich findet am Freitag, 27. März 10:30 Uhr, zum ersten Mal ein Kongress-Lauf statt.

▶▶▶ Seite 2



Interventionsmaßnahme

„Komm mit in das gesunde Boot“ Seite 4

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,



Prof. Dr. Dickhuth, Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats

Die Freiburger Sportmedizin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem gesundheitlichen Status von Kindern. Von Anfang an lag ein Schwerpunkt bei den bewegungsarmen und übergewichtigen Kindern, ohne das diesem Problem in der übrigen Medizin

zunächst eine wesentliche Beachtung geschenkt wurde. In Anbetracht der zunehmenden Häufigkeit von Übergewicht und Adipositas änderte sich diese Wahrnehmung. Heute ist unbestritten, dass Übergewicht gerade Kinder physisch und psychisch krank machen kann. Neben der Prävention des Übergewichts sind Bewegung und Spiel grundlegend auch für die Entwicklung sensomotorischer Fähigkeiten und die Basis für eine gesunde intellektuelle, soziale und persönliche Entwicklung im Kindesalter. Darüber hinaus ist Bewegung zusätzlich notwendig, um kognitive Fähigkeiten zu erwerben. Die Reizsetzung in den ersten Lebensjahren beeinflusst die Entwicklung neuronaler Verschaltung und damit die Reifung des Gehirns. Gerade das Kinderturnen ist hervorragend geeignet, alle wichtigen Komponenten der Bewegung im Kindesalter anzusprechen. Es sollte darüber hinaus nicht vergessen werden, dass Ernährungsgewohnheiten und Bewegungsgewohnheiten im Elternhaus geprägt werden und Eltern „Modelle“ für ihre Kinder sind. Es bleibt zu wünschen, dass der Kinderturn-Kongress 2009 auch den Aspekt der Elternschaft mitberücksichtigt, soziale Gradienten und Migrationshintergrund beleuchtet und dazu dient, die Primärprävention und Gesundheitsförderung erneut ins Blickfeld zu rücken. Es gibt genügend Wissen darüber, es mangelt jedoch weiterhin an einer ausreichenden Vernetzung und Umsetzung. ◀

Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth
Medizinische Klinik, Abt. Präventive und Rehabilitative Sportmedizin
Universität Freiburg

►►► Fortsetzung von Seite 1

Gunsten der SOS-Kinderdörfer auf dem Kongressgelände statt, bei dem rund 1000 Kinder aus den Karlsruher Schulen an den Start gehen. Alle Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmer sind herzlich eingeladen.

Anmeldungen mit Buchungen der Arbeitskreise und Praxis-Workshops sind ab Dezember online auf unserer Internetseite oder auf postalischem Wege über die Anmeldekarte in unserem Programmheft möglich. Die Teilnahmegebühr beinhaltet Hauptvorträge, Arbeitskreise, Praxis-Workshops, die Fachausstellung und die Kinderturn-Gala am Samstag. ◀

Frühbuchertarife (bis 18.01.2009)

Normaltarif: 89,- €
Ermäßigter Tarif: 69,- €
(für Studierende, Auszubildende und Besitzer der GYM CARD)
Normaltarife (ab 19.01.2009)
Normaltarif: 99,- €
Ermäßigter Tarif: 79,- €
Tageskarte 59,- €

Gruppentarif ab 10 Personen auf Anfrage beim Kongressbüro
come-together-party (Buffet, Live-Musik und Show-Programm) 15,- €
Kongress-Lauf 19,- € (Barzahlung)

Weitere Informationen erhalten Sie über die Homepage

www.kinderturnkongress.de

Veranstalter

KIT (Karlsruhe Institute of Technology)
FoSS (Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen)
Universität Konstanz FG Sportwissenschaft
MRI (Max Rubner-Institut)
AOK Baden-Württemberg

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Klaus Bös / Universität Karlsruhe (TH)
Prof. Dr. Gerhard Rechkemmer / MRI
Dr. Ilka Seidel / FoSS
Prof. Dr. Alexander Woll / Universität Konstanz

Organisatorische Leitung

Sarah Baadte
Universität Karlsruhe (TH)
Kaiserstraße 12, Gebäude 40.40
76131 Karlsruhe
Telefon: +49 (0)721/ 608-8323
Fax: +49 (0)721/ 608-4841
E-Mail: baadte@kinderturnkongress.de

SchnauKraKos

SchnAuKraKos – Entwicklung und Evaluation eines Bewegungsprogramms für motorisch talentierte Grundschul Kinder in den Bereichen Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination

Susanne Bappert & Beate Wenrich

Laut Doll-Tepper, Präsidentin des Weltverbandes für Sportwissenschaft und Leibes-/Körpererziehung (ICSSPE) und Vizepräsidentin des DOSB, besitzt der deutsche Schulsport im internationalen Vergleich einen hohen Stellenwert. Demgegenüber stehen allerdings Kürzungen des Schulsports (vgl. Hofmann, 2008, S. 195) sowie viele fachfremde Sportlehrkräfte. Besonders betroffen sind die Grundschulen (vgl. Deutscher Sport Bund, 2005, S. 1-15).

Ergebnisse wie „Schüler fühlen sich im Sportunterricht unterfordert [...] und werden ihrer Leistungsbereitschaft nicht entsprechend entlohnt“ (vgl. Deutscher Sport Bund, 2005, S.7) scheinen nicht so viel Anklang zu finden wie Aussagen über eine bewegungsarme Kindheit (vgl. Schaffner, 2004, S. 99). Neben den Auffangnetzen, die für entwicklungs-auffällige und motorisch beeinträchtigte Kinder in Form von Sportförderunterricht als Ergänzung zum Schulsport geschaffen werden, sollten auch leistungsstarke Kinder zusätzlich gefördert werden. In Ländern und Städten werden zwar Maßnahmen zur Talentförderung betrieben, speziell ausgearbeitete und evaluierte Bewegungsprogramme werden in den meisten Fällen jedoch nicht eingesetzt.

Aus diesem Grund wurde im FoSS das Bewegungsprogramm SchnAuKraKos für motorisch talentierte Grundschul Kinder entwickelt, mit dem Ziel die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder gezielt und entsprechend ihres Leistungsniveaus zu fördern. Das Programm ist über einen Zeitraum von 12 Wochen konzipiert und besteht aus zwei Einheiten pro Woche à 90 Minuten.

Im Frühjahr 2008 wurde das Bewegungsprogramm in Kooperation mit dem PSK-Verein (Post Südstadt Karlsruhe e.V.) evaluiert. Dazu wurde eine Interventions- (N=8) und eine Vergleichsgruppe (N=16) mit Kindern im Alter von sechs bis acht Jahren gebildet. Die Interventi-

onsgruppe erhielt das Bewegungsprogramm SchnAuKraKos, das von Beate Wenrich, einer praxiserfahrenen Sportwissenschaftlerin, durchgeführt wurde. Vor und nach dem Untersuchungszeitraum wurde sowohl die Interventions- als auch die Vergleichsgruppe mit Hilfe des Kinderturn-Tests untersucht. Der Kinderturn-Test ist eine Kurztestversion des bundesweit eingesetzten Motorikmoduls (Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des Robert-Koch-Instituts) und besteht für das Grundschulalter aus 7 Items: Einbeinstand, Balancieren rückwärts, Seitliches Hin- und Herspringen, Rumpfbeuge, Standweitsprung, Liegestütz und 6-Minuten-Lauf (Deutsche Turnerjugend im Deutschen Turnerbund, o.A.).

Zum ersten Testzeitpunkt waren beide Gruppen bezogen auf die motorische Leistungsfähigkeit auf demselben Ausgangsniveau. Das Testitem Balancieren rückwärts konnten alle Kinder bereits zum ersten Testzeitpunkt mit der Maximalzahl von acht Schritten absolvieren, so dass dieses Item für den zweiten Testzeitpunkt keine Differenzierung mehr zuließ. Aus diesem Grund geht dieses Item nicht in die folgende Auswertung mit ein.

Bezogen auf die Aktivität in der Freizeit gab es jedoch deutliche Unterschiede zwischen Kindern der Vergleichs- und Interventionsgruppe. Dies konnte anhand eines Aktivitätsfragebogens erfasst werden. Die Kinder der Kontrollgruppe sind im Vergleich zu den Kindern der Interventionsgruppe in der Freizeit drei Tage häufiger körperlich aktiv, spielen zwei Tage öfter im Freien, und sind zu 56,3% Mitglied im Sportverein, während es in der Interventionsgruppe nur 37,5% sind. Diese Rahmenbedingungen müssen bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden.

Die Kinder der Interventionsgruppe haben sich im Verlauf des 12-wöchigen Beobachtungszeitraums in vier von sechs Items (Einbeinstand, Seitliches Hin- und Herspringen, Rumpfbeugen und Liegestütz) tendenziell stärker verbessert als die Kinder der Vergleichsgruppe. In zwei Items verschlechterten sich die Kinder aus unerklärlichen Gründen (Standweitsprung, 6-Minuten-Lauf). Die Effekte des Bewegungsprogramms sind in den Items Seitliches Hin und Her Springen (F=6.12; p=0.04; Eta²=0.5) und Liegestütz (F=6.34; p=0.04; Eta²=0.5) signifikant. Das Interventionsprogramm erreicht alle



Jungen und Mädchen und alle Altersgruppen in jeder motorischen Fähigkeit gleichermaßen. Abbildung 1 zeigt den Vergleich der Interventions- und Kontrollrichtung zum ersten und zweiten Testzeitpunkt anhand von z-Werten.

Die subjektiven Eindrücke der Bewegungsstunden decken sich mit den Ergebnissen: Das Bewegungsprogramm SchnAuKraKos wird daher hinsichtlich der Intensität, vor allem in den Bereichen Ausdauer und Sprungkraft, überarbeitet und daraufhin nochmals anhand einer größeren Stichprobe bezüglich der Wirkungen auf die motorische Entwicklung überprüft. ◀

Literatur:

Deutscher Sport Bund (Hrsg.). (2005). Kurzfassung der DSB-SPRINT-Studie. Eine Untersuchung zur Situation des Schulsports in Deutschland.

Deutscher Turnerjugend im Deutschen Turnerbund (Hrsg.). (o.A.). Leitfaden Kinderturn-Test.

Hofmann, J. (2008). „Schulen in Bewegung – Schulsport in Bewegung“. Sportunterricht, 57 (2), 194 - 196.

Schaffner, K. (2004). „Bahn frei – Kartoffelbrei!“ – Leben in einem Bewegungskindergarten. Motorik 27 (2), 99 - 105.

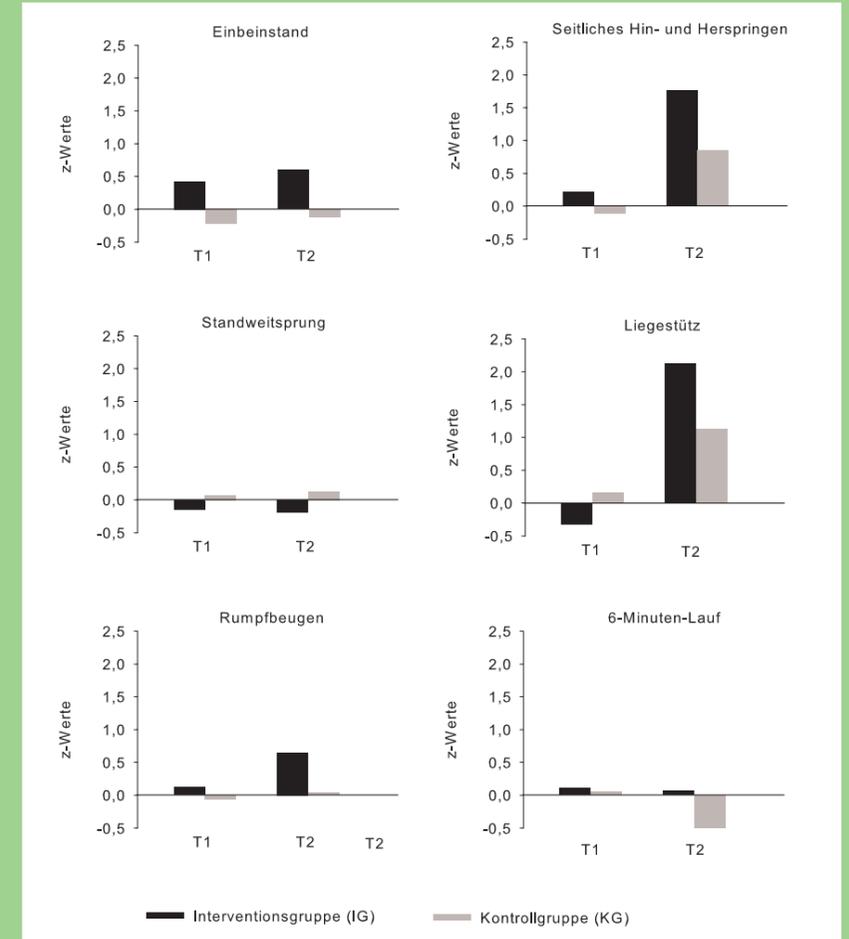


Abbildung 1. Motorische Leistungsfähigkeit vor (T1) und nach (T2) dem Interventionszeitraum

Im Portrait: Dr. Alexander Stahn

Das FoSS ist nicht zu stoppen – im Sommer dieses Jahres konnte ich mich der Anziehungskraft des FoSS nicht mehr entziehen und verlagerte meinen Wirkungskreis aus der Hauptstadt nach Karlsruhe.



Dr. Alexander Stahn

Seit dem 1. September bin ich nun offiziell am FoSS tätig und unterstütze die Ziele und Aufgaben des FoSS als stellvertretender Geschäftsleiter. Meine Promotion zum Doctor rerum medicarum erfolgte an der Charité Berlin auf dem Gebiet der Biosignalverarbeitung. Dabei wurden neue Anwendungsfelder und Einsatzmöglichkeiten der bioelektrischen Impedanzspektroskopie in der Sportwissenschaft und -medizin erschlossen. Nach

einem 2-jährigen Auslandsaufenthalt in Südafrika an der Stellenbosch University war ich zwei Jahre an der State International School Berlin tätig. In dieser Zeit wuchs mein Interesse an anwendungsorientierten Fragestellungen der Kinder- und Schulsportforschung. So stellte sich das Angebot einer Tätigkeit am FoSS als ideale Anknüpfungsmöglichkeit für eine neue berufliche Herausforderung dar. Dabei ist es mir ein zentrales Anliegen im Bereich Schulsport eine Brücke zwischen Natur-, Geisteswissenschaften und technischen Disziplinen zu schaffen und deren Synergieeffekte in Forschung, Lehre und Transfer sinnvoll zu nutzen. Ziel soll es sein, eine neue Arbeitsgruppe zu etablieren, die sich mit der Fragestellung Bewegung und Lernen aus neurophysiologischer Sicht auseinandersetzt. Während zunehmend positive Effekte von körperlicher Aktivität auf Gehirnfunktionen und Kognition beschrieben werden, ist bislang kaum geklärt, wie viel

Aktivität bei welcher Intensität und welcher Art die gewünschten Reaktionen hervorruft. Hierbei handelt es sich um ein höchst aktuelles und bedeutendes Forschungsfeld, das eine zunehmende Verzahnung von kompetenten Sportwissenschaftlern, Neurophysiologen und Ingenieuren erfordert. Visionäres Ziel dieses Vorhabens ist die Konzeption qualitätsgesicherter Maßnahmen zur Optimierung von gruppenspezifischen Lern- und Entwicklungsprozessen in Kindheit, Schule, Beruf und Alter. Ich hoffe und wünsche mir, dass das FoSS auch zukünftig seine Anziehungskraft und Wirkungsbreite potenzieren wird und weitere Wissenschaftler für dieses interdisziplinäre Vorhaben gewinnen kann und freue mich schon jetzt auf eine spannende, leidenschaftliche und intensive Zusammenarbeit. ◀

Dr. rer. medic. Alexander Stahn