

**Bewegtes Entspannen – Entspanntes Bewegen** Seite 3

**Ergebnisse des Online-Balltypentests** Seite 2

**Termine für Kongresse, Tagungen, Symposien** Seite 2

## Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Von Prof. Dr. K. Bös, Dr. E. Opper, Dr. A. Worth, J. Oberger, N. Romahn, M. Wagner und Prof. Dr. A. Woll

**Die Frage, wie gesund Kinder und Jugendliche wirklich sind, ließ sich bisher nicht zuverlässig beantworten. Am Robert Koch-Institut (Berlin) wurde deshalb ein bundesweiter, repräsentativer Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS, www.kiggs.de, Kernsurvey) von 2003 bis 2006 durchgeführt.**

Drei Jahre lang ist ein Ärzte- und Forscherteam vom hohen Norden bis zum Süden Deutschlands durch insgesamt 167 Orte gereist und hat rund 18.000 Kinder und Jugendliche untersucht und motorisch getestet. Das Motorik-Modul (MoMo, www.motorik-modul.de) ist ein Teilmodul des Kinder- und Jugendgesundheits surveys. MoMo wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert und vom Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe durchgeführt (Leitung: Prof. Klaus Bös, Dr. Annette Worth). Die Auswertungsphase in den Jahren 2007 und 2008 läuft in Kooperation mit den sportwissenschaftlichen Instituten in Konstanz (Prof. Dr. Alexander Woll) und Bayreuth (Prof. Dr. Walter Brehm).

der 4-5-Jährigen sind Mitglied im Verein. Dies steigert sich bei den 6-10-Jährigen auf 65% und reduziert sich bei den 11-17-Jährigen wieder auf 55%. Mit 63% sind insgesamt mehr Jungen als Mädchen (52%) Vereinsmitglieder. Dabei spielen die meisten Jungen Fußball (40%), die Mädchen turnen am liebsten (18%).

Es zeigt sich zwar, dass viele Kinder in einem Sportverein angemeldet sind, doch nur 13,6% davon trainieren dreimal oder häufiger und 52,3% trainieren einmal pro Woche.

Nicht die Einbindung von Kindern und Jugendlichen in den Verein ist problematisch, sondern der Rückgang der Alltagsbewegung. Das kann durch eine Stunde Vereinssport in der Woche nicht ausgeglichen werden.

Je jünger die Kinder sind, um so häufiger spielen sie auch im Freien. Bei den 4-5-Jährigen sind es beispielsweise im Durchschnitt noch 6 Tage (57,5% täglich), die pro Woche im Freien verbracht werden und dies reduziert sich bei den 6-10-Jährigen auf 5 Tage (44,5% täglich) und bei den 11-17-Jährigen auf 3,5 Tage (21,8% täglich).

Dabei geht es vor allem auch um die Intensität, mit der sich die Heranwachsenden bewegen. So geben nur 21 Prozent der Kinder an, sich bei ihrer Freizeitaktivität so stark anzustrengen, dass sie auch ins Schwitzen kommen.

Doch dann zeigt die Bewegung erst Wirkungen.

Nach einer Aktivitäts-Richtlinie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollen sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag mit moderater Intensität bewegen. Diese Richtlinie erfüllt gerade einmal ein Drittel (29 %) der Kinder und Jugendlichen.

Hier zeigen sich starke Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen: mit durchschnittlich 38 % erfüllen eher die Jungen als die Mädchen (21 %) die Bewegungs-Richtlinie der WHO.

Beim Blick auf die motorische Leistungsfähigkeit zeigt sich, dass über ein Drittel der Kinder und Jugendlichen (35%) nicht in der Lage sind, zwei oder mehr Schritte auf einem 3cm breiten Balken rückwärts zu balancieren.

Beim Balancieren auf der T-Schiene gelingt es 86% der Probanden nicht, eine Minute ohne Bodenberührung auf der Schiene zu stehen. Bei der Rumpfbeuge, einem Test zur Messung der Beweglichkeit, erreichen 43% nicht das Fußsohlenniveau, wobei hier ein ganz deutlicher Geschlechtsunterschied sichtbar wird:

▶▶▶ Seite 2

## Editorial

### Quo vadis FoSS?

Im Oktober 2004 wurde mittels Zielvereinbarung zwischen MWK und Universität das FoSS gegründet und mit der Einstellung der Geschäftsführerin, Frau Dr. Ilka Seidel, zum 1. März 2005 nahm das FoSS seine Geschäftstätigkeit auf.



Prof. Dr. Klaus Bös

In den Arbeitsfeldern Forschung, Lehre und Wissenstransfer wurden in den vergangenen 2 Jahren stolze Erfolge erzielt. National und international vielbeachtete Meilensteine sind die 2 Kongresse „Kinder bewegen“, zuletzt im März 2007 mit über 800 Teilnehmern, sowie die deutschlandweite MoMo-Studie, bei der 4.529 Kinder und Jugendliche hinsichtlich ihrer Aktivität, Fitness und Gesundheit untersucht wurden.

Das FoSS ist verantwortliches Projektbüro für das landesweite Förderprogramm der Landesstiftung Baden-Württemberg für Kindergärten „Komm in das gesunde Boot“ und hat 2006 gemeinsam mit der AOK, der Universität Konstanz, der PH Heidelberg und der Agentur Script u. a. das „Summer Science Camp“ im Projekt „Science Kids. Kinder entdecken Gesundheit“ ausgerichtet. In einem weiteren Kooperationsprojekt mit Barmer und DTB zeichnete sich das FoSS für die Entwicklung des Kinderturn-Tests verantwortlich.

Die Schwerpunktsetzungen im Bereich der Bewegungsdiagnostik haben dazu geführt, dass unter Mitarbeit des FoSS in der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft ein ad-hoc-Ausschuss „Motorische Tests“ gegründet wurde, der zunächst das Ziel hat, im Auftrag der Sportministerkonferenz einen Fitnessstest für Kinder und Jugendliche zu entwickeln, der flächendeckend eingesetzt werden kann. Ergänzend hat das FoSS den Auftrag, für das Bundesland Nordrhein-Westfalen einen „Eingangstest“ für die neu einzurichtenden sportbetonten Schulen zu entwickeln und zum Einsatz zu bringen.

Nach gut 2 Jahren kommt nun das FoSS, dessen Arbeiten von einem wissenschaftlichen Beirat begleitet werden, auf den Prüfstand. Eine internationale Expertengruppe evaluiert im Auftrag von Ministerium und Rektorat die geleistete Arbeit. Die spannende Frage, die bereits im Juli beantwortet werden soll, lautet, ob das FoSS die in der Zielvereinbarung fixierten Aufgaben so gut erledigt hat, dass es eine zweite Finanzierungsphase geben wird. Vorstand und Mitarbeiter sehen dieser Evaluation mit großer Spannung aber auch mit sehr viel Optimismus entgegen.

Prof. Dr. Klaus Bös  
Vorstand des FoSS

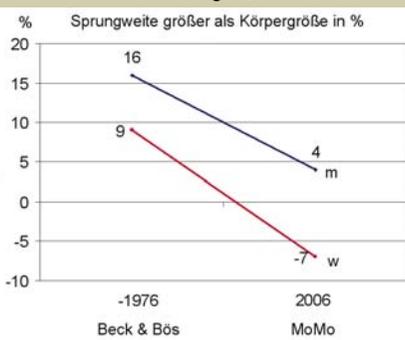


Abb. 1: Sprungweite größer als Körpergröße in %

Aus der Gesamtstichprobe des Kernsurveys wurden 4.529 Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 17 Jahren ausgewählt und zusätzlich hinsichtlich ihrer motorischen Leistungsfähigkeit getestet und zu ihrer körperlich-sportlichen Aktivität befragt.

Damit liegt erstmals eine bundesweit repräsentative Stichprobe zur motorischen Leistungsfähigkeit und der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen vor.

### Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen

58 % der 4-17-jährigen Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind Mitglied in einem Sportverein. Und die Mitgliedschaft beginnt schon in jungen Jahren: Über die Hälfte (52%)



Mit 53% schafft es über die Hälfte der Jungen gegenüber 33% der Mädchen nicht, die Fingerspitzen tiefer als Fußsohlenniveau zu strecken. Bei der Messung der Kraftfähigkeit mittels Standweitsprung zeigt sich, dass sich die Kinder und Jugendlichen im Vergleich zu Messungen von 1976 um 14% verschlechtert haben. Bei der Messung im Jahr 1976 sprangen die Jungen durchschnittlich 16% über ihre Körpergröße und dieser Wert hat sich bis heute auf 4% reduziert. Die Mädchen sind vor 30 Jahren 9% über Körpergröße gesprungen und heute schaffen sie im Durchschnitt eine Weite, die 7% unter ihrer Körpergröße liegt.

Im Folgenden werden ausgewählte erste Ergebnisse zu motorischer Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlicher Aktivität im Zusammenhang mit Gesundheitsparametern vorgestellt.

### Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und subjektiver Gesundheit

Wer sich viel bewegt, fühlt sich gesünder: Kinder und Jugendliche, die ihre Gesundheit gut bis sehr gut einschätzen, sind täglich 15 Minuten mehr aktiv als diejenigen, die ihre Gesundheit als mittelmäßig oder schlecht bezeichnen.

### Zusammenhang zwischen motorischer Leistungsfähigkeit und subjektiver Gesundheit

Kinder und Jugendliche, die ihre Gesundheit mindestens gut einschätzen, schneiden bei den Konditions- und Koordinationsübungen besser ab als diejenigen, die ihre Gesundheit mittelmäßig bis schlecht bewerten. Beim Standweitsprung ergeben sich beispielsweise Leistungsunterschiede von bis zu zehn Prozent.

### Kein Zusammenhang zwischen Übergewicht und sportlicher Aktivität

Übergewichtige Kinder und Jugendliche lehnen Sport und Bewegung nicht generell ab. Immerhin 93 % der übergewichtigen und adipösen Kinder und Jugendlichen geben an, mindestens einmal pro Woche Sport zu treiben und 49 % sind Mitglied in einem Sportverein. Bei Übungen zur Kondition (z.B. Ausdauer, Standweitsprung, Liegestütz) und Koordination (z.B. seitliches Hin- und Herspringen, Einbeinstand Balancieren rückwärts) schneiden übergewichtige Kinder und Jugendliche schlechter ab als Normalgewichtige. Je älter die Kinder werden, umso deutlicher werden die Leistungsunterschiede. Bei feinmotorischen Übungen (z.B. Stifte einstecken, Reaktionstest) unterscheiden sich übergewichtige und normalgewichtige Kinder nicht voneinander.

Weitere Ergebnisse und Vorträge zum Motorik-Modul können auch von der Homepage [www.motorik-modul.de](http://www.motorik-modul.de) herunter geladen werden. Im Herbst 2007 wird ein Forschungsendbericht mit der Auswertung der Basisdaten des Motorik-Moduls veröffentlicht.

Weitere Informationen unter Tel.: 0721/608-8513 oder via Email ([worth@sport.uka.de](mailto:worth@sport.uka.de); [opper@sport.uka.de](mailto:opper@sport.uka.de)).

## Ergebnisse des Online-Balltypentests

Von S. Bappert

**Die FoSS-Aktion des Online-Balltypentests für die AOK im Rahmen der Jugendkampagne für mehr Sport und Bewegung „Ohne Kids läuft nix!“ ist abgeschlossen. Wir berichteten im Newsletter vom Mai 2006 über die Zwischenergebnisse. Im folgenden Beitrag werden die Endergebnisse präsentiert.**

Neugierige Kinder haben die Möglichkeit anhand eines Fragebogens über eigene Vorlieben, Gewohnheiten und Fähigkeiten, Empfehlungen für die drei am besten für sie geeigneten Ballsportarten zu erhalten. Zwischen August 2005 und Juli 2006 haben insgesamt 6392 Personen an dem Balltypen-

wenn sie beim Spiel um den Ball hart kämpfen müssen und sich dabei auch mal gegenseitig anrempeln.

Überraschend ist die Verteilung der Antworten auf die Frage, wie gerne die Kinder beim Ballspielen einen Schläger in der Hand halten. Nahezu 60% der Jungen und nur 20% der Mädchen geben an, sehr gerne mit einem Schläger Ball zu spielen.

Auffallend ist, dass zwar jeweils knapp 50% der Jungen und Mädchen angeben, geschickt einen Ball führen zu können, dass jedoch bei der Frage nach der Geschicklichkeit in den Füßen die Jungen mit knapp 60% und die Mädchen nur mit knapp 40% eine positive Antwort geben.

Nichts desto trotz ist für 42% der teilnehmenden Kinder (46% der Jungen, 37% der Mäd-

chen) die erste Empfehlung der Fußball-Sport. Die drei häufigsten Empfehlungen nach dem Fußball waren für 21,6% der Kinder (20% der Jungen, 23% der Mädchen) Hockey. Für die Jungen folgten dann die Empfehlungen für American Football (11,3%) und Volleyball (10,8%), während es sich bei den Mädchen genau umgekehrt darstellte: Nach Hockey folgten hier Volleyball (13%) und American Football (10,2%).

Es wurden jedoch auch alle anderen Ballsportarten (Basketball, Handball, Wasserball, Tennis, Tischtennis und Badminton) mindestens 50 mal empfohlen (siehe dazu Abbildung 2).

Nach der erfolgreichen Aktion, haben wir einen online basierten Sportartentest über den Ballsport hinaus für insgesamt 32 Sportarten entwickelt. Dieser Kinder-Fragebogen wird derzeit hinsichtlich seiner Gütekriterien (Reliabilität und Validität) überprüft. ◀

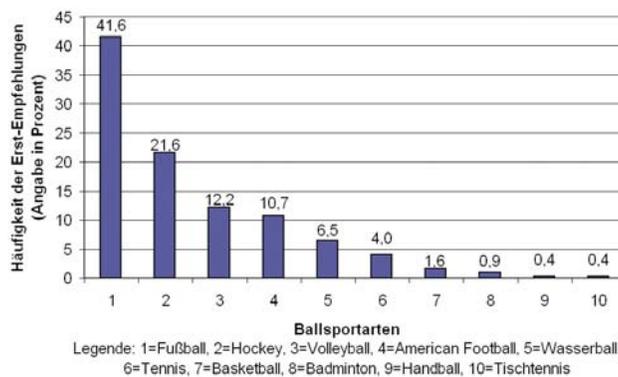


Abb. 2: Häufigkeiten der Empfehlungen einzelner Ballsportarten

test teilgenommen. Von diesen Teilnehmern lagen 5672 in unserer Zielgruppe. Der Online-Fragebogen richtete sich an Kinder zwischen 6 und 19 Jahren. Das Durchschnittsalter beträgt etwa 13 Jahre. 45,4% der teilnehmenden Kinder und Jugendliche sind männlich, 54,6% sind weiblich.

Bei der Frage, wie gerne die Kinder Sport mit vielen Leuten gemeinsam betreiben, gaben über 72,1% der Befragten an, dies sehr gerne zu tun.

57% der Kinder (61% der Jungen, 53% der Mädchen) gaben an, dass sie es gut finden,

## Termine

### 07. - 30.08.2007, Karlsruhe

Kinder-Uni Karlsruhe: Das bedeutet für die Acht- bis Zwölfjährigen spannende Themen, anschauliche Vorlesungen, spektakuläre Aktionen zum Mitmachen.

[www.uni-karlsruhe.de/news/kinder.php](http://www.uni-karlsruhe.de/news/kinder.php)

### 26. - 28.09.2007, Hamburg

Der 18. Sportwissenschaftliche Hochschultag der dvs mit dem Thema „SportStadtKultur“ hat sich zum Ziel gesetzt die vielfältigen, wechselseitigen Beziehungen zwischen Sport, Stadt und Kultur zu untersuchen.

[www.dvs2007.de](http://www.dvs2007.de)

### 26. - 28.09.2007, Hamburg

„Bewegung - Gesundheit - Lebenswelt“ lautet das Thema der Jahrestagung der dvs-Kommission Gesundheit auf dem Hochschultag.

### 11. - 13.10.2007, Rust

Science Days im Europark Rust bietet Wissenschaft und Technik zum Anfassen - für Jung und Alt!

[www.science-days.de/sdays](http://www.science-days.de/sdays)

### 27. - 29.09.2007, Karlsruhe

„PreventiKA – Messe & Fachkongress für Gesundheit und Prävention“. Die Veranstaltung greift die drei für die Prävention relevanten zentralen Themenbereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung auf.

[www.preventika.de](http://www.preventika.de)

### 28. - 29.11.2007, Stuttgart

ScienceKids Kongress findet im Bildungszentrum SpOrt in Stuttgart statt - das FoSS gehört zum Partnernetzwerk.

[www.sciencekids.de](http://www.sciencekids.de)

## Konstituierung des Wissenschaftlichen Beirats des FoSS

Von Dr. I. Seidel

**Der Kongress „Kinder bewegen - Energien nutzen“ im März 2007 war nicht nur wegen der großen Teilnehmerzahlen, der sehr positiven Resonanz der Teilnehmer und Referenten ein besonderes Ereignis. Darüber hinaus konnte das FoSS als einer der Veranstalter die Auszeichnung als „ausgewählter Ort im Land der Ideen 2007“, einer Initiative des Bundespräsidenten, entgegennehmen. Wir berichteten in der Ausgabe 1/07.**

### Deutschland Land der Ideen



Abb. 3: Logo „Land der Ideen“

Am Abend des ersten Kongresstages fand eine weitere für die Geschichte des FoSS wichtige Veranstaltung statt. An diesem Tag konstituierte sich der wissenschaftliche Beirat des FoSS. Die Aufgabe des Beirates besteht darin, das FoSS in grundsätzlichen Fragen zur Ausgestaltung und

Entwicklung des Zentrums zu beraten. Er soll weiterhin zur strategischen Ausrichtung des FoSS Stellung nehmen und Maßnahmen zur Weiterentwicklung des FoSS vorschlagen.

Der Beirat wird jeweils für die Dauer von zwei Jahren berufen. Der derzeitige Beirat setzt sich aus hochrangigen Wissenschaftlern unterschiedlicher Disziplinen zusammen (siehe Tabelle 1). Herr Prof. Dr. Dickhuth wurde einstimmig zum Beiratsvorsitzenden gewählt, Prof. Dr. Rudolf Stadler hat ebenfalls einstimmig das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden übernommen.

An dieser Stelle möchten sich der Vorstand und die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen recht herzlich für die Bereitschaft bedanken, das FoSS in seiner zukünftigen Entwicklung mit Rat und Tat zu

unterstützen.

In den kommenden Ausgaben des FoSS-Newsletters werden Sie die Beiratsmitglieder ein wenig näher kennen lernen können.

Eine erste Aufgabe hat der Beirat zwischenzeitlich übernommen. Für die noch in diesem Sommer stattfindende Evaluierung (siehe Editorial) des FoSS hat der Beirat eine Reihe von Wissenschaftlern als externe Gutachter für die Evaluierung des FoSS vorgeschlagen. Im nächsten FoSS-Newsletter werden wir über die Evaluierung berichten. ◀

Name	Fachdisziplin	Ort
Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Vorsitzender)	Sportmedizin	Universitätsklinikum Freiburg
Prof. Dr. Dr. Ulrich Oltersdorf	Ernährungsökonomie und Ernährungssoziologie	BfEL Karlsruhe
Prof. Dr. Jürgen Rekus	Allgemeine Pädagogik	Universität Karlsruhe (TH)
Prof. Dr. Rudolf Stadler (stellv. Vorsitzender)	Sportwissenschaft, Schwerpunkt Sportpädagogik	Universität Salzburg
Prof. Dr. Martin Wabitsch	Kinder- und Jugendmedizin	Universitätsklinikum Ulm
Prof. Dr. Alexander Woll	Sportwissenschaft, Schwerpunkt Gesundheitssport	Universität Konstanz

Tabelle 1: Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats

## Bewegtes Entspannen – Entspanntes Bewegen

Von Prof. Dr. N. Fessler

**Mit durchhängendem Rücken ins Sofa geflegt, mit verspanntem Rücken am PC oder mit verkrampft aneinander gepressten Knien in der überfüllten Stadtbahn! Haltung zu bewahren und das seelische Gleichgewicht zu stärken ist das Ziel einer Reihe von Entspannungsmethoden, die am Körper bzw. mit diesem arbeiten.**

Der Markt der Möglichkeiten boomt, verschiedenste Entspannungs- und Konzentrationstechniken werden zunehmend in verschiedenen sportlichen Kontexten für verschiedene Altersgruppen erprobt. Das Projekt „Bewegtes Entspannen – Entspannte Bewegung“ (Sept. 2006 – März 2008) will einen Überblick zu Entwicklungen, Formen und Funktionen solcher Methoden und Techniken geben, wobei philosophische, historische und kulturelle Hintergründe einbezogen werden. In einem zweiten Schritt stellt sich die Forschungsfrage, welche Entspannungsmethoden kind- und jugendgerecht im Setting Schule angeboten werden können. Die hier zu leistende theoretische Aufarbeitung und die kind- und jugendgerechte didaktisch-methodische Umsetzung von Entspannungsthematiken mittels gezielter Unterrichtsversuche in verschiedenen Unterrichtsfächern und Unterrichtssituationen will vorhandene Forschungslücken schließen.

Folgende Arbeiten sind bereits durchgeführt:

- Entwicklung und Erprobung eines Kategoriensystems zur systematisch-wissenschaftlichen Deskription von Entspannungsmethoden.
- Explorative Studien in verschiedenen schulischen Kontexten (Sportunterricht, fächerübergreifende Bewegungsangebote im Rahmen von Bewegungspausen im Unterricht, Außerunterrichtlicher Sport) zu folgenden Entspannungstrainings: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Hatha-Yoga, Qigong,

Pilates, Eutonie, Haltungstechniken (z.B. in Anlehnung an Feldenkrais). Die Dokumentation erfolgt schriftlich in Form didaktisch-methodisch aufbereiteter Programme sowie mit Hilfe von Bildmaterial, Film- und Tonaufnahmen. An einer Konzeption didaktisch aufbereiteter Lehr-Filme zu Fortbildungszwecken in Print- und elektronischen Medien wie z.B. Lehr-CD-ROMs wird derzeit gearbeitet.

Weitere vorgesehene Arbeiten sind:

- Aufbau einer Datenbank zu wichtigen körperbasierten Entspannungsmethoden auf Basis des entwickelten Kategoriensystems, dabei Filterung der Literatur nach fachlichen Gesichtspunkten und Entwicklung von Listen zu einzelnen Techniken.
- Entwicklung von Lehrmaterialien zu verschiedenen Formen des systematischen Entspannungstrainings.
- Entwicklung eines „Open-and-Distance-Learning-Moduls“ zu Zwecken der Aus- und Fortbildung. ◀



Abb. 4 : Feldenkrais-Lektion: Die Kinder sollen aus einer sitzenden Haltung in die liegende Haltung kommen und wieder zurück – und dies mehrmals. Die Arme sollen beim gesamten Bewegungsablauf an derselben Stelle bleiben. Es wird Zeit zum Ausprobieren gegeben: Welche Seite fällt leichter? Was ist besonders schwer? Ziele: Bewusstheit durch Bewegung – bewusstes Bewegen! Wenn der Bewegungsablauf mehrere Male durchgeführt wurde, stehen die Kinder auf und erspüren, ob sie jetzt anders stehen und ob sie sich kleiner oder größer fühlen als vorher. Die Studie wurde in Klasse 4 im Rahmen von Bewegungspausen im Unterricht durchgeführt und auch im Sportunterricht unter dem Thema „Der Fußboden als Lehrer“.

Abb. 5: Progressive Muskelrelaxation (PMR): Kopf auf die rechte und linke Schulter legen (die Entspannungsphasen sollten mindestens 15 Sekunden dauern).

Diese Übung ist Teil eines Kurzprogramms zur Schulter- und Nackenanspannung und -entspannung. Das gesamte Programm beinhaltet sieben Kurzprogramme, die je 3-7 Minuten dauern. Die Programme bauen aufeinander auf und sprechen jeweils unterschiedliche Muskelgruppen an. Sie wurden mit Kindern einer dritten Klasse erprobt. PMR ist schnell lern- und lehrbar.



Abb. 6: Hatha-Yoga beinhaltet Körperstellungen, mit denen z.B. Tierhaltungen nachgeahmt werden. Wie bei vielen körperbasierten Entspannungstrainings kommt es auch hier nicht auf Schnelligkeit an, sondern auf eine differenzierte Körperwahrnehmung und präzise ausgeführte Bewegungen. Die Übungen trainieren und fördern konzentratives Handeln. Die Studie befasste sich mit Integrationsmöglichkeiten des Yoga in verschiedenen Fächern bzw. im Schulalltag für die Eingangsklassen eins und zwei.

## Bachelor-Studiengänge „Sport“

Von Prof. Dr. N. Fessler & Prof. Dr. G. Stibbe

Die Pädagogische Hochschule Karlsruhe bietet erstmalig im Wintersemester 2007/2008 die Bachelor-Studiengänge „Sport, Gesundheit, Freizeit“ sowie „Sprachförderung mit Schwerpunkt Bewegungserziehung im Elementarbereich“ an. Beide Studiengänge sind modular aufgebaut, die Lernerfolge werden nach dem Europäischen Leistungspunktesystem ECTS bewertet - 180 ECTS-Punkte sind zu erbringen. Detail-Informationen zu diesen Studiengängen unter: [www.ph-karlsruhe.de/org/sport](http://www.ph-karlsruhe.de/org/sport)

### BA „Sport, Gesundheit, Freizeit“

Der Studiengang nimmt Bezug auf die anspruchsvolle Bildungsnachfrage junger Menschen und soll die Studierenden auf einen attraktiven Arbeitsmarkt mit guten Berufschancen vorbereiten. Er steht im Zusammenhang mit gesellschaftlichen Wandlungsprozessen in den letzten Jahrzehnten, die zu deutlichen Veränderungen in der Lebensgestaltung und im Freizeitverhalten geführt haben. Als Folge der demographischen und ökonomischen Entwicklung sowie einer generellen Erhöhung des Lebensstandards sind etwa zwei Drittel

unserer Lebenszeit von der Herausforderung bestimmt, fit und gesund zu sein, um den Beruf als auch die Freizeit befriedigend und sinn erfüllt gestalten zu können.

Den Studierenden werden Kompetenzen für komplexe Anforderungen in verschiedenen Berufsfeldern vermittelt. Nach erfolgreichem Studium können sie mit ihrem Wissen über den Zusammenhang von Lebensqualität, Gesundheit, Freizeit, Bewegung und Sport in verschiedenen Berufsfeldern gesundheitsförderliche Angebote entwickeln sowie Menschen und Organisationen in Fragen der Freizeitgestaltung beraten. Berufsfelder sind die Tourismus-, Freizeit- und Kulturindustrie, Sportvereine und -organisationen oder Betriebe (z.B. innerbetriebliche Gesundheitsförderung). Die Kernfächer „Sportwissenschaft“ und „Gesundheits- und Freizeitbildung“ werden interdisziplinär in enger Kooperation folgender Einrichtungen der PH Karlsruhe angeboten: Institut für Bewegungserziehung und Sport; Institut für Bildungswissenschaft; Institut für Naturwissenschaften; Institut für technische und häusliche Bildung; Abteilung Philosophie/Ethik.

BA „Sprachförderung & Bewegungserziehung“  
Dieser BA ist bundesweit der erste Studien-

gang, der die beiden Fächer bzw. Bereiche „Sprachförderung/Deutsch“ und „Bewegungserziehung/Sport“ inhaltlich eng verzahnt und aufeinander abgestimmt im Bereich „Kindliche Bildung“ anbietet.

Der Studiengang richtet sich an Interessierte, die mit Kindern der Altersgruppe 0-10 Jahre in unterschiedlichen Bildungskontexten wie Kindergarten, (Ganztags-)Grundschule, Hort oder einer Schülernachhilfeeinrichtung arbeiten wollen. Nach erfolgreichem Studium können Studierende tätig werden in der Beratung und Anleitung von ErzieherInnen bei der Entwicklung von Maßnahmen der Sprachförderung und Bewegungserziehung oder in der Fort-/Weiterbildung von ErzieherInnen und des Kita-Personals. An Grundschulen ist eine Mitarbeit möglich bei der Entwicklung, Implementierung, Betreuung und Evaluation insbesondere von Maßnahmen der Sprachförderung und Bewegungserziehung im Rahmen der Ganztagsbetreuung und im Hortbereich. Weitere mögliche Tätigkeitsfelder sind: Sportvereine und Sportfachverbände; Nachhilfeeinrichtungen als Sprachförderlehrkraft; bei kommunalen Trägern: Koordination und Evaluation von Maßnahmen der Sprachförderung und Bewegungserziehung. ◀

## „Komm mit in das gesunde Boot“ - Bewegungs- und Ernährungsexperten im Kindergarten

Von B. Pfänder

Ziel des Förderprogramms der Landesstiftung Baden-Württemberg ist es, die Vier- bis Sechsjährigen in den Kindergärten Baden-Württembergs auf Trab zu bringen. In über 50 Kindergärten wird bereits intensiv gekocht und getobt. Weitere Kindergärten werden nach den Sommerferien im neuen Kindergartenjahr 07/08 starten.



Seit Februar 2007 kommen speziell ausgebildete Bewegungsfachkräfte zweimal die Woche in die ersten „Schnellstarter-Kindergärten“ und animieren die vier- bis sechsjährigen Mädchen und Jungen zum Rennen, Hüpfen, Balancieren und Ballspielen. Da spielt es keine Rolle, ob der Bewegungsraum in den Kindergärten groß oder klein ist. Neben dem Bewegungsmodul „locker hüpfen & lustig spielen“ gibt es bereits seit vergangener Herbst das Ernährungsmodul „lecker essen & trinken“. Hier erleben die Kinder, dass gesundes Essen schmeckt. Sie erfahren, wo die Nahrung herkommt und was der eigene Körper für einen Nutzen von guten Lebensmitteln hat. Beide Module sind Teil des Förderprogramms „Komm mit in das gesunde Boot“ der Landesstiftung Baden-Württemberg. Die Durchführung des Bewegungsprogramms mit den Kindern wird 20 Wochen lang in den regulären Kindergartenalltag integriert. Hierzu kommen Vor- und Nachbereitungsphasen, Fitnessstests für Kinder, Beratungen für die Erzieher, Aktionstage für die ganze Familie und Elternabende in der Tageseinrichtung. Bei den Kindern und den Erzieherinnen in den

Kindergärten kommen beide Module gut an. „Die Kinder sind voll dabei und fragen, ob ich nicht jeden Tag kommen kann“ erzählt Bettina Sting, die als eine der ersten ausgebildeten Bewegungsfachkräfte im Kindergarten Erhardstraße in Herrenberg eingesetzt ist und seitdem zweimal pro Woche die Kinder in der Einrichtung auf spielerische Weise ins Schwitzen bringt. Das Bewegungsprogramm besteht aus 40 Bewegungsstunden, die durchgängig in spannende Piratengeschichten „verpackt“ sind. So entdecken die Kinder bei ihren Piratenabenteuern immer wieder neue Formen der Bewegung und des Miteinanders oder haben Spaß



Abb. 7: Spass an Bewegung.

an „seeräubertauglichem“ Essen wie Kullerbowle und Prickelbrause. Als Bewegungsmaterialien zum Üben und Spielen werden hauptsächlich Alltagsgegenstände wie Zeitungen, Wäscheklammern, Teppichfliesen, Bierdeckel, Kissen, Luftballons eingesetzt, häufig aber auch Kleingeräte wie Seile, Reifen und verschiedene Bälle. Eingeläutet werden alle Bewegungsstunden mit dem eigens für das „gesunde Boot“ komponierten Piratenlied, zu dem auch eine passende Piraten-Choreografie gehört. Die Mädchen und Jungen machen begeistert mit und freuen sich schon auf die nächsten zu bewältigenden Bewegungsabenteuer. Das Ernährungsprogramm „lecker essen & trinken“ besteht aus zehn Bausteinen: vom Besuch auf dem Bauernhof über das „Verzauern von Lebensmitteln“ bis zu ersten Versuchen im Gemüseanbau ist alles dabei. Auch

liegt ein Schwerpunkt auf der Elternarbeit, die in beiden Programmteilen sehr intensiv einbezogen werden.

Kindergärten aus Baden-Württemberg, die ebenfalls an diesem Programm der Landesstiftung teilnehmen möchten, können sich über den Träger für ein oder auch beide Module beim eingerichteten Projektbüro „Gesunde Kinder“ am FoSS in Karlsruhe bewerben. Für die kommunalen, kirchlichen und freien Träger entstehen bei der Umsetzung der Module keine Kosten. Informationen rund um das Förderprogramm stehen auf der Homepage unter [www.gesunde-kinder-bw.de](http://www.gesunde-kinder-bw.de) zur Verfügung.

Kontaktadresse:

FoSS – Projektbüro „Gesunde Kinder“, Kaiserstr. 12, Geb. 40.40, 76131 Karlsruhe, e-Mail: [projektbuero@gesunde-kinder-bw.de](mailto:projektbuero@gesunde-kinder-bw.de) ◀

## Impressum

Herausgeber:

Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe

Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Klaus Bös  
Leitung: Dr. Ilka Seidel  
Redaktion und Layout: Matthias Schlag

Bildnachweis auf Anfrage.  
Auflage: 2500 Stück

Kontakt:

Universität Karlsruhe (TH)  
Kaiserstr. 12, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe  
Tel.: 0721 - 608-8514  
E-Mail: [seidel@foss-karlsruhe.de](mailto:seidel@foss-karlsruhe.de)  
Web: [www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

© FoSS