

[Startseite](#) » [Psychologie/Hirnforschung](#) »

Sportunterricht: Wie die Pandemie die Kinder ausbremste

22.04.2026

📌 MOTORIK IM SINKFLUG

»Vielleicht haben wir es mit einer Art sozialem Long Covid zu tun«

Neue Daten zeigen, dass Kinder und Jugendliche bei Ausdauer, Kraft und Koordination schwächeln. Forschende rätseln, warum sich die Werte nach dem Ende der Coronapandemie nicht erholen. Ein Interview.

von [Carsten Könneker](#)



© ANNIE OTZEN / GETTY IMAGES / MOMENT (AUSSCHNITT)

Die motorischen Leistungen von Kindern sind nach der Coronapandemie abgesackt.

Frau Niessner, wie steht es um die sportlichen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland?

Wir sehen einen Einbruch in der motorischen Leistungsfähigkeit nach der Coronapandemie. Am stärksten macht sich das bei der Ausdauer bemerkbar. Dabei muss man beachten, dass das sportliche Niveau von Kindern und Jugendlichen schon vor der Pandemie niedriger lag als noch eine Generation zuvor.

Die Pandemie hat einem bereits beobachtbaren Abwärtstrend sozusagen noch eins draufgesetzt?

So könnte man sagen. Dass sich die monatelangen pandemiebedingten Bewegungseinschränkungen negativ auf die motorischen Leistungen der Kinder auswirken würden, davon war auszugehen. Die wirklich spannende Frage lautete daher, ob diese Rückgänge bleiben oder sich wieder geben.

»Wie es aussieht, bleiben die Rückgänge bestehen«

Was sehen Sie in den Daten?

Wie es aussieht, bleiben die Rückgänge bestehen – und das, obwohl die Kinder nach einer coronabedingten Delle wieder in ihre Sportvereine gehen. Rund 50 bis 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind im Vereinssport organisiert. Das ist ein sehr hoher Wert.

Wenn Vereinssport wieder auf dem Vor-Corona-Niveau stattfindet, woran liegt der rückläufige Effekt dann?

Das genau ist die ungeklärte Frage: Warum bleibt die Motorik weiter im Keller, warum holen die Kinder nicht wieder auf? Liegt es an einem veränderten Alltag, der durch die Pandemie nur noch passiver geworden ist? Oder könnte der Ganzttag in den Schulen, der aktuell breit ausgerollt wird, eine Rolle spielen? Das ist noch unklar.



© INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT, KIT (AUSSCHNITT)

Claudia Niessner | Die Sportwissenschaftlerin forscht am Karlsruher Institut für Technologie. Dort leitet sie einen Teilbereich der vom Bundesforschungsministerium geförderten Motorik-Modul-Längsschnittstudie (MoMo-Studie), in der körperliche Aktivität und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen untersucht werden.

Woran machen Sie als Sportwissenschaftlerin die motorischen Fähigkeiten von Kindern fest?

Motorische Leistungsfähigkeit umfasst Ausdauer, Kraft und Koordination. Ein Kind sollte zum Beispiel ausdauernd Runden auf dem Sportplatz laufen oder auch mal zur Schule rennen können. Zudem messen wir die Kraft in Armen, Beinen und Rumpf. Jeder Schüler, jede Schülerin

sollte mindestens einen Liegestütz hinbekommen. Die Beinkraft messen wir über den beidfüßigen Weitsprung aus dem Stand. Hier sollte ein Kind die eigene Körpergröße überspringen. Die Rumpfkraft wiederum lässt sich über die Anzahl von Sit-ups bestimmen, die ein Kind ausführen kann.

Und wie messen Sie die koordinativen Fähigkeiten?

Bei der Koordination gibt es schon bei der Eingangsuntersuchung für die Grundschule eine Testübung: Jedes Kind soll eine Minute lang über eine Linie hin- und herspringen, ohne diese zu berühren. Mindestens 15 Sprünge sollten es in 60 Sekunden sein. Wir sehen hier freilich auch Kinder, die schon Probleme haben, das nur zwei- oder dreimal zu schaffen, ohne dabei umzukippen. Zum Testen des Gleichgewichts gibt es auch noch andere Aufgaben wie rückwärts balancieren oder auf einem Bein stehen. Grundschüler sollten eine Minute lang auf einem Bein stehen können.

Wie entwickeln sich die motorischen Fähigkeiten im Kindes- und Jugendalter?

Wenn ein Kind grundsätzlich gesund ist, findet eine beachtliche Entwicklung statt. Bei Mädchen steigt die motorische Leistungsfähigkeit bis zum Alter von etwa 13 Jahren an, bei Jungen sogar bis 17 Jahren. Vor allem bei Kraft und Ausdauer erhalten die Jungen in der Pubertät noch mal einen Schub, was auf die Bildung des Sexualhormons Testosteron zurückgeht.

Erklären sich die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen allein biologisch?

Nicht nur. Auch die geschlechtsspezifische Sozialisation spielt eine Rolle, weil Mädchen und Jungen im Alltag oft unterschiedliche Bewegungsanreize, Rückmeldungen und Rollenbilder erfahren.

Stimmt es, dass sich Mädchen in ihren sportlichen Fähigkeiten in jüngeren Jahren schneller entwickeln als Jungen?

Die Geschlechter sind bis zu einem Alter von rund acht Jahren relativ gleich entwickelt. Allerdings sehen wir bei den Mädchen im Durchschnitt Vorteile bei der Koordination. Das liegt jedoch daran, dass sie eher als Jungen im Verein turnen oder tanzen, es handelt sich also um einen Trainingseffekt. Einen ähnlichen Effekt zugunsten der Jungen sehen wir umgekehrt bei der Ausdauer.

Wie hat sich die Coronapandemie konkret auf die motorischen Fähigkeiten von Kindern ausgewirkt?

Im europäischen Vergleich sehen wir, dass sich die Dauer und die Strenge der Lockdowns in den verschiedenen Ländern unterschiedlich auf die motorischen Fähigkeiten ausgewirkt haben. In Ländern, die früher geöffnet haben oder erlaubt haben, dass Kinder zwischendurch die Wohnung verlassen und draußen spielen durften, sind die Kinder besser durchgekommen. Allerdings ist bei der Interpretation dieser Daten Vorsicht geboten: Das sind zunächst einmal nur Korrelationen, also Zusammenhänge ohne eindeutige Kausalität. Um Ursache und Wirkung wissenschaftlich sauber benennen zu können, braucht man aufwendige Längsschnittstudien, das heißt Daten

von Kindern, deren motorische Fähigkeiten jeweils vor und nach der Pandemie gemessen wurden. Und das natürlich von möglichst vielen Kindern.

Gibt es solche Daten?

Wir haben sie in der Motorik-Modul-Studie vorliegen, in der wir die körperlich-sportliche Leistungsfähigkeit von 4- bis 17-Jährigen untersuchen. Diese Studie im Auftrag des Bundesforschungsministeriums läuft seit 2003; derzeit sind wir in der Endphase der Auswertung, die Publikation der Ergebnisse steht noch aus. Es ist aber zu erwarten, dass darin die klassischen Faktoren zum Vorschein kommen.

Das bedeutet?

Der Sozialstatus etwa wird eine große Rolle spielen. Wenn Eltern gut verdienen, haben sie mit höherer Wahrscheinlichkeit ein Haus mit Garten, und ihre Kinder konnten auch während der langen Lockdown-Wochen raus, waren in ihrer Bewegung weniger eingeschränkt. Daneben dürften wir den typischen Einfluss von Aktivitätsmangel-Hotspots in Städten finden: Wo eng bebaut wurde, wo es viele Hochhäuser und wenig Grünflächen gibt, dort waren Kinder höchstwahrscheinlich stärker in ihrer Aktivität eingeschränkt und haben entsprechend auch in ihrer motorischen Leistungsfähigkeit mehr nachgelassen. Mit anderen Worten: Vorhandene soziale Ungleichheiten werden sich ganz sicher auch in den Motorikdaten widerspiegeln.

Wenn sich die Pandemie auf diese Weise in den sportlichen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen niedergeschlagen hat – wie lässt sich erklären, dass ihr Fitnessniveau nach Ende der Beschränkungen nicht wieder auf das alte Niveau zurückgekehrt ist?

Das haben wir tatsächlich aktuell noch nicht verstanden. Meine Hypothese lautet: Vielleicht haben wir es hier mit einer Art sozialem Long Covid zu tun.

Was verstehen Sie darunter?

Seit Corona hat sich die Lebenswelt der Kinder weiter verändert. Natürlich gab es vorher schon Smartphones, aber die Art der Mediennutzung hat sich durch die Pandemie nachhaltig gewandelt. Das sehen wir auch bei uns Erwachsenen – Homeoffice und Videokonferenzen sind geblieben, Familien halten sich insgesamt mehr drinnen auf. Und die Lebenswelt der Kinder ist tatsächlich noch bewegungsärmer geworden: Sie werden häufiger zur Schule gefahren, leiden gewissermaßen unter Verhäuslichung. Aber das ist eben eine Hypothese, das müssen wir erst noch belegen.

»Freies Spielen draußen findet kaum noch statt«

Was verstehen Sie unter Verhäuslichung?

Man hält sich drinnen auf. Außerdem sind Familien stärker durchgetaktet als vor der Pandemie. Wenn man von zu Hause arbeitet, will man noch mehr unter einen Hut

kriegen. Freies Spielen draußen findet kaum noch statt.

Wie steht es mit Übergewicht, der Schattenseite von mangelnder Bewegung: Beobachten Sie auch da einen Trend bei Kindern und Jugendlichen?

Die Auswertungen zur deutschlandweiten MoMo-Studie im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums laufen gerade noch, aber wir haben Daten aus dem Fitnessbarometer für Baden-Württemberg. Demnach hat der mittlere Body-Mass-Index der Kinder auch nach der Wiedereröffnung des Lebens nach Ende der Pandemie nochmals leicht zugelegt. Insofern passt das zu den Motorikdaten.

Auch um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist es nicht gut bestellt, die Diagnosen von Depressionen oder Angststörungen etwa stiegen zuletzt weiter an. Gibt es auch da Zusammenhänge mit dem Bewegungsmangel?

Kinder erleben die Polykrise unserer Zeit sehr bewusst: Pandemie, Klimaschäden, Kriege. Das zieht sie mental herunter. Körperliche Bewegung kann dem etwas entgegensetzen. Nicht zuletzt deshalb ist Bewegung auch Teil vieler Therapien bei psychischen Erkrankungen.

»Schulsport ist eine Investition in die gesunde Zukunft von Kindern«

Was kann die Schule beitragen, um positiv zu wirken?

Wie steht es konkret um den Sportunterricht in Deutschland?

Der Sportunterricht leidet dramatisch. Das sollte uns als Gesellschaft aufrütteln, denn hier findet ja gesundheitliche Prävention statt: Schulsport ist eine Investition in die gesunde Zukunft von Kindern. Fakt ist jedoch: Sport ist immer nur dieses Nebenfach, das schnell weggekürzt oder fachfremd unterrichtet wird.

Können Sie das in Zahlen festmachen?

Da die letzte Schulsportstudie 2016 durchgeführt wurde und für eine neue die Finanzierung fehlt, haben wir dazu keine aktuellen Zahlen. Wir wissen schlicht nicht, wie viel Sportunterricht ausfällt – und wie viel überhaupt erteilt wird. Während der Pandemie wurde Sport wegen erhöhter Ansteckungsgefahr als Erstes gestrichen. Ein weiteres Problem besteht darin, dass Sportlehrer oft für ihre weiteren Fächer abgezogen werden, weil man davon ausgeht, dass die kognitiven Fächer wie Deutsch, Mathematik und Fremdsprachen viel wichtiger sind. Auch jetzt, nach der Pandemie, werden hauptsächlich die kognitiven Fächer gefördert. Das ist aus meiner Sicht hochproblematisch, gerade wenn wir an den Ganztagsdenken, der gerade ausgerollt wird: Wenn die Kinder jetzt noch länger in der Schule sind, ist es umso wichtiger, dass wir ihnen dort Bewegung anbieten.

Dabei geht es dann nicht nur um den Sportunterricht im engeren Sinne, oder?

Richtig. Ein bewegter Schulhof gehört dazu, bewegte Pausen, bereits das bewegte Zur-Schule-Kommen. Es geht ganz generell um aktive Mobilität.

Eigentlich müsste im Ganztag doch eine Chance für mehr Bewegung liegen. Was ist mit der Idee, Vereinstrainer für weitere Angebote auf dem Schulgelände einzubinden?

Das ist natürlich der große Wunsch. Doch das scheitert oft an der Wirklichkeit. Vereinstrainer sind meist Ehrenamtliche, die tagsüber arbeiten, wenn die Kinder Schule haben. Ohnehin gibt es zu wenige Ehrenamtliche. Sicherlich wird es ganz tolle Beispiele geben, wo so etwas funktioniert. Aber der Plan, dass das komplett über die Vereine abgedeckt wird, wird in der Fläche nicht aufgehen. Damit solche Angebote flächendeckend gelingen, braucht es eine übergeordnete Verankerung und Unterstützung durch Kultusministerien, Schulträger und Kommunen.

Für Sport muss man sich bisweilen ja auch aufraffen. Wie sieht guter Sportunterricht aus, bei dem Kinder gerne mitmachen?

Hier hat sich in der Lehrerausbildung viel getan. Sportunterricht findet heute viel motivierender statt. Früher wurden Schüler im Sportunterricht häufig bloßgestellt. Da gab es etwa die, die bei Mannschaftssportarten nie gewählt wurden. Moderner Sportunterricht findet nicht mehr so statt. Die Lehrkräfte sind didaktisch und methodisch gut ausgebildet, ein vielfältiges Angebot zu schaffen, sodass selbst bei großer Heterogenität jeder etwas findet, was ihm Spaß macht, und niemand ausgegrenzt wird.

Was ist für Sie das tiefe Ziel von Sportunterricht?

Es geht nicht um Spezialisierung auf bestimmte Sportarten oder Talentscouting für künftige Olympiasieger, sondern darum, den Sinn für Bewegung und die Freude daran zu vermitteln. Den eigenen Körper ganzheitlich kennenzulernen, zu spüren: Wenn ich mich bewege, dann schlägt mein Herz. Und es geht um das soziale Miteinander. Der Sportunterricht vermittelt ja auch, sich an Regeln zu halten.

»22 Prozent aller Grundschul Kinder in Deutschland können heute nicht schwimmen«

Was ist mit Schwimmunterricht?

Hier haben wir ein riesiges Problem, weil wir nicht genügend Schwimmhallen haben und es obendrein an Schwimmlehrern mangelt. 22 Prozent aller Grundschul Kinder in Deutschland können heute nicht schwimmen. Das ist ein reales Problem, denn laut Daten der Weltgesundheitsorganisation ist bei den 5- bis 14-Jährigen Ertrinken die Haupttodesursache. Die Schule wird dieses Problem freilich nicht allein lösen können. Die Zeit, die die Kinder im Unterricht im Wasser sind, ist dafür schlicht zu kurz. Das heißt, wir brauchen auf jeden Fall ergänzende Angebote.

Profitieren Fächer wie Mathematik oder Deutsch davon, wenn die Schülerinnen und Schüler regelmäßig Sportunterricht haben, weil ihr Bewegungsdrang dann erst einmal gestillt ist und sie aufnahmebereiter sind?

Das ist definitiv der Fall, dazu gibt es viele Studien. Noch wichtiger als der Sportunterricht ist hier aber das bewegte Lernen. Laufdiktate und weitere spielerische Formate sind sehr förderlich. Wir wissen, dass gerade diese kleinen Unterbrechungen vom herkömmlichen Unterricht dabei helfen, den Lernstoff zu verinnerlichen – weit besser als eine Stunde Schulsport vorher oder nachher. Bewegung sollte daher ganzheitlich mitgedacht werden, wenn man Schulen und Lernen weiterentwickelt.

Motorische Fähigkeiten: Das sollte ein Kind bei der Einschulung können

Zum Zeitpunkt der Einschulung – im Alter von etwa sechs Jahren – sollten Kinder wesentliche motorischen Fertigkeiten entwickelt haben, wie sie unter anderem in der U9-Untersuchung sowie in der Schuleingangsuntersuchung (ESU) berücksichtigt werden:

- Im Bereich der Grobmotorik zeigt sich eine altersgerechte Entwicklung etwa darin, dass ein Kind rund zehn Sekunden sicher auf einem Bein stehen (U9-Standard) und eine zwei bis drei Meter lange Linie ohne Abstützen entlang balancieren kann (ESU).
- Koordinative Fähigkeiten werden unter anderem im seitlichen Hüpfen, beim Werfen und Fangen eines Balls sowie in Bewegungsformen wie dem Galoppschritt sichtbar.
- Eine grundlegende Ausdauer äußert sich darin, dass kurze Laufstrecken von etwa 20 bis 30 Metern ohne deutliche Ermüdung bewältigt werden können.

- Kraftfähigkeiten lassen sich zum Beispiel beim Klettern auf Spielgeräten oder bei wiederholten Sprungbewegungen wie Hampelmännern feststellen.

In Baden-Württemberg wurde im Rahmen der Einschulungsuntersuchung das klassische Einbeinhüpfen zunehmend durch das seitliche Hin- und Herspringen ergänzt oder ganz ersetzt. Dieses erfasst insbesondere die Ganzkörperkoordination, Aktionsschnelligkeit sowie die Kraftausdauer der unteren Extremitäten. Die Kinder springen dabei mit beiden Beinen gleichzeitig so schnell wie möglich seitlich über eine markierte Mittellinie hin und her – beispielsweise auf einer Matte. In der Regel werden zwei Durchgänge à 15 Sekunden durchgeführt. Ein Ergebnis von etwa 16 Sprüngen bei Jungen und 17 Sprüngen bei Mädchen entspricht hier dem 50. Perzentil und damit dem durchschnittlichen Leistungsniveau sechsjähriger Kinder in Deutschland.

Neben den grobmotorischen – sportlichen – Fähigkeiten sind für einen erfolgreichen Schulstart auch feinmotorische Kompetenzen von großer Bedeutung. Dazu zählen insbesondere ein sicherer Dreifingergriff beim Schreiben, das Ausmalen innerhalb von Begrenzungen sowie das Schneiden mit der Schere entlang vorgegebener Linien.

Carsten Könneker

ist Redaktionsleiter Psychologie und Social Sciences.

QUELLEN

Eberhardt, T. et al., Sports Medicine – Open 10.1186/s40798-025-00881-2, 2025

Hanssen-Dose, A., Schwimmfähigkeit von Grundschulkindern: Ergebnisse der MoMo-Studie (2018–2020). In: Sportunterricht 71, 2022, S. 160–164

Ludwig-Walz, H. et al., Journal of Sport and Health Science 10.1016/j.jshs.2025.101101, 2026

Reiss, F. et al., Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie 10.1024/1422-4917/a001045, 2025

