

Gehen – Laufen – Springen: Kinder brauchen Bewegung

Dieses Symposium trägt den Titel: Kinderfüße – Kinderschuhe.

Demnach müssten vor allem Orthopäden und Schuhmacher zu Wort kommen. Jetzt spricht aber ein Sportpädagoge zu Ihnen. Sie werden fragen, was er zu diesem Thema zu sagen hat. Und ich gestehe es sogleich – nicht allzu viel. Nach mir kommen aber ohnedies noch die eigentlichen Experten zu Wort. Als Betreuer des Dissertationsprojektes von Mag. Wieland Kinz ist mir diese Thematik nicht unbekannt, Aussagen dazu aber biete ich Ihnen nur indirekt an.

Kinderschuhe bekleiden Kinderfüße und Kinderfüße sind zum Gehen, Laufen und Springen da. Und dies tun unsere Kinder immer seltener und deshalb müssen wir uns Gedanken machen, Kinder wieder in Bewegung zu bringen. Damit befasst sich ein Sport – oder besser ausgedrückt – ein Bewegungspädagoge. Gehen, Laufen und Springen sind grundlegende motorische Tätigkeiten und Fähigkeiten im Kindesalter – jede für sich und jede in Verbindung mit Ballspielen, Tanzen, gymnastischen Übungen, Wanderungen und vielen weiteren Bewegungshandlungen. Was bedeutet das Wort „grundlegend“ in diesem Zusammenhang? Ausreichende und vielseitige Bewegung im Kindesalter ist grundlegend für die optimale Entwicklung des Kindes – und dies nicht nur in körperlicher sondern auch in sozialer, kognitiver und emotionaler Hinsicht. Bewegungseinschränkung bedeutet eingeschränkte Persönlichkeitsentwicklung - Bewegungsförderung ist wiederum Entwicklungsförderung. Auch unter diesem Gesichtspunkt sollen wir unser Thema betrachten. Ich will es in drei Gedankenschritten tun:

1. Warum müssen wir uns über das Bewegungsleben unserer Kinder überhaupt Gedanken machen? Sind Kinder nicht ohnedies ständig in Bewegung?
2. Welche Beweise und Belege stützen die Behauptung, dass Bewegung eine Entwicklungsnotwendigkeit sei?
3. Was ist zu tun, damit Kinder in Bewegung bleiben angesichts der heutigen bewegungsfeindlichen Lebensumstände?

I. Kind und Bewegung

Kinder sind doch ständig in Bewegung: sitzen nicht ruhig auf ihren Stühlen, möchten draußen sein und heruntollen, klettern auf Bäume, springen über Gräben, werfen mit Steinen, laufen den Bällen nach: - ein längst überholtes Kinderbild, das ich eben gezeichnet habe!

Kinder sitzen vor den Fernsehschirmen und Computern, in Schulbänken und Autos, mit Handys beschäftigt oder anderem elektronischen Spielzeug: unsere Kinder sind Sitzriesen geworden.

Eigentlich sind Kinderschuhe ohnedies kein Problem – beim ständigen Herumsitzen machen sie keine Beschwerden, auch wenn sie zu eng oder zu klein geraten sind.

Sie sind dann kein Problem, wenn wir uns mit diesem Zustand abfinden – wir Bewegungspädagogen tun dies aber nicht sondern sind beständig bemüht, die Bewegung wieder zu den Kindern und die Kinder wieder in Bewegung zu bringen.

Bevor ich aber auf diese bewegungspädagogischen Maßnahmen zu sprechen komme, will ich Ihnen noch zwei Aspekte vortragen: Zum ersten mit Zahlen und Fakten belegen, dass unsere Kinder tatsächlich bewegungsarm aufwachsen und zum zweiten die nachprüfbaren Folgen der kindlichen Bewegungsarmut aufdecken.

Die Lebensgewohnheiten heutiger Kinder sind also europaweit in vielen Erhebungen erkundet worden, ich berufe mich nur auf solche, die in Österreich oder in Deutschland durchgeführt worden sind und deshalb die Situation **unserer** Kinder beschreiben:

1. Die Tätigkeiten von Grundschulkindern sehen nach einer deutschen Studie folgend aus:

Tätigkeit	Dauer
Liegen	9 Stunden / Tag
Sitzen	9 Stunden / Tag
Stehen	5 Stunden / Tag
Bewegung	1 Stunden / Tag
Davon Sport bzw. intensive Bewegung	15 bis 30 Minuten / Tag

Tab.1: Tätigkeiten von Grundschulkindern (Bewegungstagebuch 1 Woche, N = 1000)
(Bös 1999, 33)

Das Sitzen hängt wesentlich mit dem Fernsehen und den Computerspielen zusammen. Wieder einige Zahlen:

Fernsehen

6 – 8 Jährige: Fernsehen bis 40 Stunden / Woche
mehr Stunden als in der Schule

3 5 Jährige: durchschnittlich 80 Minuten / Tag
(Quelle: MA II 2000)

Computerspiele:

11 jährige Knaben: 18 % täglich 4 – 6 Stunden

2. Besitz eigener elektronischer Geräte

	6- bis 8 Jährige	9- bis 10 Jährige
Radio	52,4 %	61,9 %
Radiorekorder	75,4 %	51,9 %
Fernseher	15,5 %	34,0 %
Videorekorder	5,5 %	14,9 %
Computer	21,3 %	28,8 %
Walkman	42,1 %	62,5 %

Tab. 2: Besitz eigener elektronischer Geräte nach Glogauer 1993 (in Zimmer 1997, 23)

Die Folgen der kindlichen Bewegungsarmut, die ich sogleich benennen werde, sind keine Mutmaßungen eines Pädagogen sondern sportwissenschaftlich oder medizinisch nachgewiesene Tatsachen:

In vielen europäischen Ländern vermindern sich die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder und Jugendlichen beständig und drastisch. Den Beweis für diese Behauptung lieferte für Österreich u. a. die umfangreiche Studie am Salzburger Institut für Sportwissenschaften in der die Testergebnisse von über 60.000 10 – 14 jährigen Schülern, die im Rahmen der Klug und Fit-Aktion erhoben wurden, ausgewertet und mit früheren Erhebungen dieser Art verglichen worden sind. Das Resümee des Verfassers dieser Studie (Dr. Andreas Sandmayr): die erwähnten körperlichen und motorischen Fähigkeiten nahmen innerhalb eines Zeitraumes von 20 Jahren um 15 % ab. Einfach ausgedrückt: die gegenwärtige Generation der 10 – 14 Jährigen ist kraftärmer, weniger ausdauernd, bewegungsungeschickter und neigt zu Muskeldysbalancen.

In den 90er Jahren wurden in Mitteleuropa mehrere Erhebungen zur motorischen Leistungsfähigkeit, Kondition und zum Gesundheitszustand der 8 – 18 jährigen Kinder und Jugendlichen durchgeführt, die alle zum selben Ergebnis kommen: Ein Rückgang der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und eine deutliche Verschlechterung des Gesundheitsbildes dieser Jugendgeneration gegenüber früheren Generationen.

Haltungsstörungen und -fehler

▪ 90% aller Grundschul Kinder: Haltungsanomalien (Fleiss 1994)
▪ 1/3 aller Wiener Schüler (6-10Jahre): Haltungsgefährdet (MA II, 2000)
▪ 50 – 65% aller deutschen Schüler haben Haltungsschwächen (Bundesarbeitsgemeinschaft 1992)

Tabelle 3

Übergewicht

Deutschland: 30 % der Schulanfänger (Dordel 1991) 20 – 40 % der Kinder (Hauner 1999)
Österreich: 10 – 25 % Wiener Gesundheitsbericht (MA II, 2000)

Tabelle 4

Motorische Leistungsfähigkeit

20 % der Vorschulkinder 50 % der Grundschul Kinder	} motorisch leistungsschwach (Gabler 1998)
10 – 20 % schwächere motorische Leistungen der 10Jährigen 1996 im Vergleich zu den 10Jährigen 1976 (Bös 1999)	
10 % der 6- bis 10Jährigen sind ausdauer schwach (Dordel 1996)	
10 – 15 % Rückgang der gesamten konditionellen und koordinativen Leistungsfähigkeit der 10- bis 14Jährigen innerhalb von 20 Jahren (Sandmayr 2001)	

Tabelle 5

Folgen der Bewegungsarmut (BRD):

- 75 % der 6jährigen haben eine schwache Bauchmuskulatur
- 50 % sind nicht imstande 30 Sekunden auf einem Bein zu stehen
- 10 % haben eine geringe Ausdauerfähigkeit
- 30 % sind insgesamt koordinativ beeinträchtigt

Tabelle 6

Folgen der Bewegungsarmut (BRD):

- 50 – 65 % Haltungsschwächen und -fehler
- 30 % Übergewicht
- 20 – 25 % Kreislaufschwächen oder Kreislaufregulationsstörungen
- 40 % Rückenschmerzen
- 84 % anormale Blutfettwerte (Cholesterin)
- 5 % bereits Bluthochdruck

(Quelle: Helmut Zöpfl)

Tabelle 7

Und immer wieder liest man in den einschlägigen Veröffentlichungen die Ansicht der Autoren, dass die mangelhaften und unzureichenden Bewegungserfahrungen in der frühen Kindheit, also der Zeit bis zum Schuleintritt besonders dafür verantwortlich sind.

Die statistischen Befunde sind durch zahlreiche subjektive Erfahrungen zu ergänzen und zu bestätigen:

Turnlehrer malen erschreckende Bilder vom motorischen Unvermögen der Kinder und Jugendlichen, Ärzte stellen die beständige Zunahme der Haltungsschwächen und -fehler fest, wenn heutzutage von Kinderkrankheiten die Rede ist, sind nicht mehr Masern, Scharlach, Keuchhusten u. ä. gemeint sondern Fettsucht, Kreislaufschwächen, Diabetes melitus, Haltungsfehler.

II. Bewegung als Entwicklungsförderung

Unleugbar ist die vielseitige und organbelastende Bewegung im Kindesalter ein unverzichtbarer Faktor der optimalen Entwicklung und Entfaltung der Person. Wenn von Bewegung gesprochen wird, ist gewiss auch Gehen, Laufen und Springen gemeint, die Bewegung der Füße und Beine, für die das richtige Schuhwerk von Bedeutung ist. Darüber hinaus aber ist es von Wichtigkeit, dass die Heranwachsenden vielseitig in Bewegung sind, im Alltag und in der Freizeit, Sport treibend, Ball spielend, wandernd, tanzend, schwimmend, Ski fahrend usw. In keinem anderen Lebensalter ist die vielseitige Bewegung so wichtig wie im Kindesalter bis zum 10. Lebensjahr. Ihre fördernde Wirkung erfasst alle Aspekte der menschlichen Entwicklung, die Körper- und Organbildung ebenso wie die kognitive Entfaltung, die Befähigung zum sozialen Handeln oder die Ausgestaltung der emotionalen Gestimmtheit.

Ein paar Belege für die zuletzt getätigte Behauptung:

Eine Züricher Studie bringt den Nachweis, dass Kinder mit mehr Bewegungsmöglichkeiten im Wohnumfeld (Spielplätze, verkehrsarme Straßen, Parkanlagen usw.) eine günstigere Sozialentwicklung aufweisen als bewegungseingeschränkte Kinder. Untersuchungen von Diem, Krüger u. a. an Vorschulkindern bescheinigen den motorisch geförderten bessere kognitive Leistungen als den motorisch benachteiligten Altersgenossen. Dass die „bewegten“ Kinder eine bessere körperliche Entwicklung, höhere koordinative und konditionelle Fähigkeiten ausbilden als die Sitzkinder ist zwar eine triviale Erkenntnis aber für das Individuum alles andere als unbedeutend.

Die Beweisführung über den positiven Zusammenhang zwischen vielseitiger Bewegungstätigkeit und gezielter Bewegungsförderung auf der einen Seite und einer günstigen und gelungenen Persönlichkeitsentwicklung auf der anderen Seite ließe sich noch durch weitere Fakten und Zahlen belegen. Ich begnüge mich mit diesen wenigen Hinweisen und stelle nun die Frage, ob wir alle – Eltern, Lehrer, Kindergärtnerinnen, Übungsleiter in Vereinen, - die wir Bewegungserzieher der heranwachsenden Generation sein sollen – genug tun, um die Kinder in Bewegung zu halten.

Denn die Widersacher der kindlichen Bewegung sind allmächtig und allgegenwärtig:

- die Autogewohnheiten der Eltern
- die Schulbusse
- Fernsehsendungen
- Computerspiele
- Handygespräche

III. Was wäre zu tun?

Wenn wir festgestellt haben, dass Spiel, Sport und alltägliches Bewegung unverzichtbare Faktoren der optimalen Entwicklung von Kindern sind und zugleich konstatieren müssen, dass unsere Kinder das motorische Handeln zugunsten der Sitztätigkeiten vermindern und wenn wir drittens durch zahlreiche Untersuchungen die fatalen Folgen dieser Situation erkennen, dann muss etwas geschehen, damit dieser Teufelskreis aus Bewegungsarmut – Lebensumständen und Entwicklungsstörung durchbrochen wird.

Es sind Anzeichen da für ein Bemühen dieser Art – und ich werde einiges davon gleich anführen – es deutet aber auch einiges darauf hin, dass die wichtige Funktion der Bewegung im Entwicklungsgeschehen längst nicht verstanden ist:

- so etwa, wenn die Sportstunden im schulischen Unterricht gekürzt werden
- wenn in den Städten der fließende und ruhende Autoverkehr weiterhin für wichtiger genommen werden als das Spiel- und Bewegungsbedürfnis der Kinder
- wenn Eltern den Wissenserwerb über das leibliche Wohlergehen ihrer Kinder stellen

Es zeichnen sich aber auch positive Entwicklungen ab:

- immer mehr Kindergärtnerinnen erkennen den Wert der Bewegung und gestalten die Kindergärten bewegungsfreudiger
- immer mehr Eltern-Kind-Gruppen bilden sich in den Turnvereinen
- in immer mehr Volksschulen können sich die Kinder auch während der Unterrichtszeit bewegen, auf Sitzbällen sitzend lesen oder lerngymnastische Übungen ausführen
- immer mehr Schulen gestalten die Pausenräume und Pausenplätze in Spielräume um und ermöglichen den Schülern eine aktive Pause

Jede Aktion und jedes Programm, das Kinder in Bewegung bringt, sind zu begrüßen und durchzuführen. Von vielen Seiten und vielen Mächten wird ihnen Spiel, Sport und Bewegung versagt oder ausgedet.

Von vielen Seiten und über viele Wege haben die Gegenmaßnahmen anzusetzen – ich habe einige angeführt. Das was wir hier beraten ist ebenfalls ein Beitrag dazu, so harmlos die Thematik Kinderfüße und Kinderschuhe aufs erste Hinsehen erscheinen mag. Dass dahinter ein gewichtiges gesundheitspolitisches Anliegen steckt, werden die folgenden Referenten ihnen deutlich vor Augen führen. Ich bedanke mich bei Ihnen, dass sie auch meinen grundlegenden Überlegungen über die Bedeutung der Bewegung im Kindesalter ihre Aufmerksamkeit geschenkt haben.

LITERATUR:

- BÖS, K. (1999): Kinder und Jugendliche brauchen Sport! In: BÖS, K. / SCHOTT, N. (Hrsg.) (1999): Kinder brauchen Bewegung- leben mit Turnen, Sport, Spiel. Bericht vom Kongress der Rheinland-Pfälzischen Turnverbände 1998 in Worms. (Sportwissenschaft und Sportpraxis, Band 117). Hamburg, 29 – 47
- DORDEL, S. (2000): Kindheit heute: Veränderte Lebensbedingungen = reduzierte motorische Leistungsfähigkeit? Motorische Entwicklung und Leistungsfähigkeit im Zeitwandel. Sportunterricht 49, 11, 341 – 349
- GABLER, P. (1998): Motorische Entwicklung und Leistungsfähigkeit von Schulkindern in Abhängigkeit vom Alter und Geschlecht. Haltung und Bewegung 4, 12, 36-40
- HAUNER, H. (1999): Zwanzig Prozent der deutschen Bevölkerung haben Adipositas. Ärztezeitung 134, 7
- MA II (Magistratsabteilung für Angelegenheiten der Landessanitätsdirektion, Dezernat II – Gesundheitsplanung) (2000): Kindergesundheitsbericht. Wien 2000
- SANDMAYR, A. (2002): Das motorische Leistungsniveau der 11- bis 14jährigen Schülerinnen und Schüler in Österreich. Unveröff. Dissertation Salzburg
- ZIMMER, R. (1997): Bewegte Kindheit. Kongressbericht Osnabrück. Schorndorf