

# AKTION KID`S MOBIL

## TV Höhenhaus

Der Kinderturntest wurde entwickelt vom Forschungszentrum für den Schulsport (Voss) in Karlsruhe und ist ein Instrument der Kinderturn-Kampagne der Deutschen Turnerjugend (DTJ). Der Deutsche Turner-Bund (DTB) unterstützt diese Initiative.

Der TV Höhenhaus hat für die Durchführung des Projektes an der Gemeinschaftsgrundschule Honschaftsstraße eine Spende von „Sport in Metropolen Köln“ erhalten, als besonders förderungswürdiges Projekt in Köln. Ebenfalls wird das Projekt von der Sportjugend Köln gefördert.

In den Kindergärten in Köln-Höhenhaus sowie an der Gemeinschaftsgrundschule Honschaftsstraße wurden insgesamt 480 Kinder getestet. Die Auswertung der Untersuchungen wurde den Eltern an einem Infoabend präsentiert.

### Warum ist Bewegung für Kinder so wichtig?

Kinder müssen erst etwas greifen können, bevor sie es begreifen. Besonders in den ersten elf Lebensjahren sind Bewegungsangebote sehr wichtig, denn nur dann können sich die individuellen, genetischen Möglichkeiten optimal entfalten und bleiben nicht ungenutzt.

Noch im Zeitalter der Industrialisierung hat sich der Mensch ca. 10 - 12 Std. pro Tag bewegt. Im Zeitalter des Computers und anderer diverser Medien bewegt man sich bewusst nur noch 20 - 25 Minuten pro Tag, dies ist erschreckend. Die Kinder-Bewegungspyramide des „a i d“ (Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten) zeigt, wie viel sich Kinder bewegen sollten:

**Bewegung im Alltag:** Z.B. zu Fuß zur Schule gehen, Treppen steigen, Wege mit dem Fahrrad fahren, mit dem Hund spazieren gehen etc. sollte ein Kind 6 X täglich 5 - 10 Minuten sich bewegen.

**Bewegung in der Freizeit:** Spielen auf dem Spielplatz, auf dem Schulhof, Seilchen springen, Fußball kicken etc. sollte ein Kind pro Tag 4 X 15 Minuten.

**Bewegung beim Sport:** Aktiv Sport betreiben, Schwimmen, Basketball, Turnen etc. sollte ein Kind 2 X pro Tag 15 Minuten.

Somit ergibt sich pro Tag eine empfohlene Bewegungszeit von 2,5 Stunden. Tatsächlich bewegen sich Kinder ca. 50 Minuten insgesamt pro Tag, also viel zu wenig.

Hier kommt wieder das Zeitalter des Computers und der Medien zum Tragen. Viele übergewichtige Kinder haben einen entsprechend hohen Fernseh- und Computerkonsum pro Tag. Je mehr Gewicht, desto mehr Stunden pro Tag, bei 23 % Übergewicht ca. 5 Stunden pro Tag an Medienkonsum.

## Was kann Bewegung bewirken?

Erst im Kindes- und Jugendalter lagert sich **feste Knochensubstanz** ein. Dies ist zwar genetisch gesteuert, wird aber durch Bewegung stimuliert. Je mehr Bewegung, umso dichter und stabiler entwickelt sich die Knochensubstanz.

In den ersten sechs Lebensjahren bildet sich die doppelte S-Form der Wirbelsäule heraus. Das Muskel-Skelett-System entwickelt sich durch entsprechende Bewegungen. Fehlstellungen sind im Erwachsenenalter nur schwer zu korrigieren. Ausreichend Bewegung schafft somit eine **bessere Haltung**.

Schon bei einem Säugling ist die Saug- und Greifmuskulatur sofort einsatzbereit. Muskeln zum Kopfhoben oder zum Rückenstrecken entwickeln sich schon in den ersten Monaten. Gesäß- und Bauchmuskeln hingegen brauchen wesentlich länger bis sie funktionsfähig sind. Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung verhindern, dass sich eine entsprechend **kräftige Muskulatur** richtig ausprägt.

Kinder, die schon im Vorschulalter viel mit elektronischen Medien spielen, trainieren vor allem die optischen und akustischen Sinne. Kinder brauchen Bewegung um ein Körpergefühl entwickeln zu können. Kinder, die ihren Körper nicht gut koordinieren können, fallen nicht nur schneller hin, sondern verletzen sich dabei auch schneller. Koordinationsübungen fördern das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte. Kinder mit frühzeitigen und ausreichenden Bewegungserfahrungen entwickeln eine **bessere Koordination und Geschicklichkeit**.

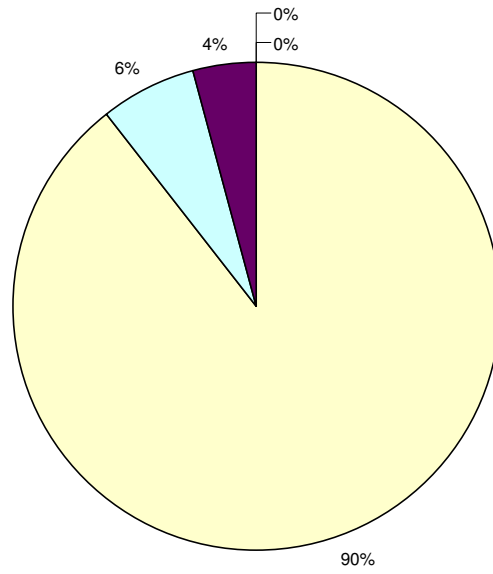
Wer lernt, sich über seinen Körper auszudrücken, der ist auch später in der Lage, sich verbal mit anderen Menschen mitzuteilen. Die motorische Entwicklung ist Grundlage für die **geistige Entwicklung**. Untersuchungen haben ergeben, dass Kinder die körperlich sehr aktiv sind entsprechend bessere schulische und später akademische Leistungen erbringen, als Kinder die weniger aktiv sind.

Erfahrungen von der eigenen Leistungsfähigkeit und ihrer Grenzen gibt dem Kind ein Gefühl von **Selbstbewusstsein und Selbständigkeit**. Dies schafft eine Basis für **Kontaktfreudigkeit und sozialer Kompetenz**.

Viel Bewegung fördert die **gesunde Entwicklung** eines Kindes. Bewegungsmangel und schlechte Ernährung führen zu Übergewicht.

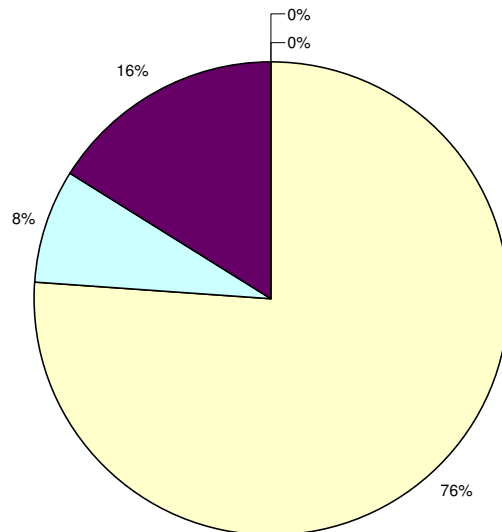
Zur Verdeutlichung dieser Thesen wurden die Kinder im Rahmen des Kinderturntests vorab gemessen und gewogen, um den Body-Maß-Index zu ermitteln. Der Body-Maß-Index auch BMI genannt, zeigt an, ob Kinder normal- bzw. übergewichtig sind.

### Körpergewicht Kindergarten



■ anorex ■ untergewichtig □ normalgewichtig □ übergewichtig ■ adipös

### Körpergewicht 4. Klasse



■ anorex ■ untergewichtig □ normalgewichtig □ übergewichtig ■ adipös

## **Auswertung der Gewichtsentwicklung vom Kindergarten bis zum 4.Schuljahr**

Es war eine klare Ansteigerung des Gewichts vom Kindergartenalter (durchschnittlich ca. 6 % übergewichtig, 4 % adipös) bis zum vierten Schuljahr (ca. 8 % übergewichtig, 16 % adipös) zu erkennen. Kinder im Vorschulalter aus Wohngebieten mit sozialen Schwierigkeiten, weisen ebenfalls oftmals einen erhöhten Body-Maß-Index auf. Viele Eltern ernähren sich und ihre Kinder ungesund. Sie vertrauen auf die Werbung und sehen in vielen Fertigprodukten wie z.B.: Milch-Schnitte, eine gesunde Ernährung die keine ist. Hier wird gutes, gesundes Essen vorgegaukelt, tatsächlich sind hier viel Zucker, Fette und somit Kalorien versteckt. Die a i d Ernährungspyramide gibt folgende Empfehlung für Kinder vor:

### **6 Portionen**

Getränke, das heißt mindestens eine Portion zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch (davon höchstens 1 Glas reinen Fruchtsaft)

### **5 Portionen**

Brot, Nudeln oder Reis (möglichst Vollkornprodukte) Pell- oder Ofenkartoffeln, Getreide auch beispielsweise als Flocken im Müsli

### **4 - 5 Portionen**

Obst, Gemüse, Salat und Rohkost (fertig in mundgerechte Stücke essen das Kinder gerne auch zwischendurch)

### **3 Portionen plus 1 Portion**

Milch oder Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei oder Wurst

### **2 Portionen**

Koch- oder Streichfett

### **1 Portion**

Süßes, Kekse, salzige Knabbereien, mit Zucker gesüßte Getränke

Wichtig ist auch hier, dass die Eltern Vorbild sind, bzw. Kinder sich nur gesund ernähren können, wenn zu Hause entsprechendes Essen angeboten wird.

Den Eltern wurde zusätzlich die Möglichkeit gegeben in den Räumen der Schule, an vier Abenden einen Ernährungsberatungskurs zu besuchen.

Die Kosten hierfür werden bis zu 80 % von den Krankenkassen übernommen.

## Durchführung des Kinderturntests

Nach Bestimmung des Gewichtes bzw. BMI-Wertes wurde der Kinderturntest durchgeführt.

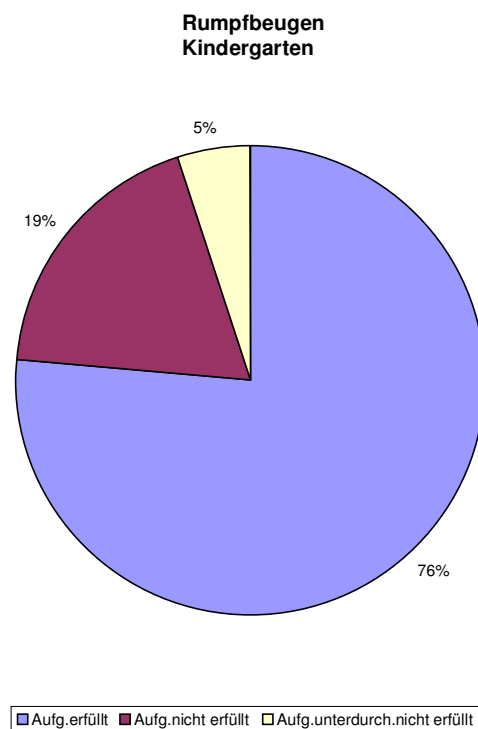
Der Test gestattet auf einfachem Wege eine Beurteilung der motorischen Fähigkeiten von Kindern.

Die Testaufgaben erfassen die motorischen Fähigkeiten:

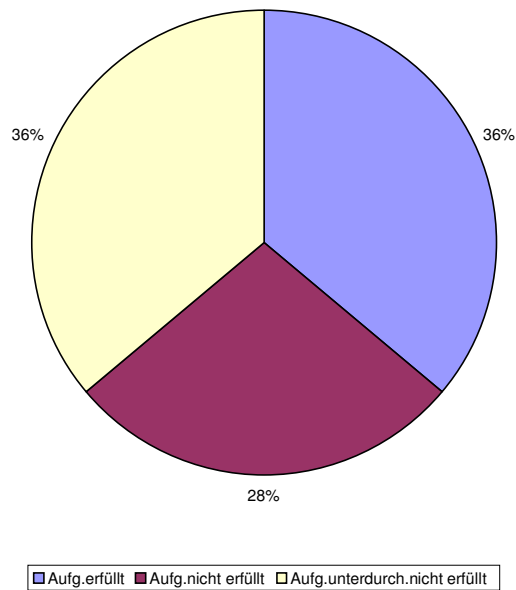
- **Beweglichkeit**
- **Koordination**
- **Kraft**
- **Ausdauer**

### Beweglichkeit:

Die Beweglichkeit der Kinder wurde anhand von **Rumpfbeugen** überprüft. Hierbei versucht das Kind bei gestreckten Beinen, mit den Händen die Zehenspitzen zu erreichen. Wird die Zehenspitze erreicht, ist die Aufgabe erfüllt. Bei dieser Aufgabe haben die Kindergartenkinder wesentlich besser abgeschnitten, als die Schulkinder.



#### Rumpfbeugen 4. Klasse



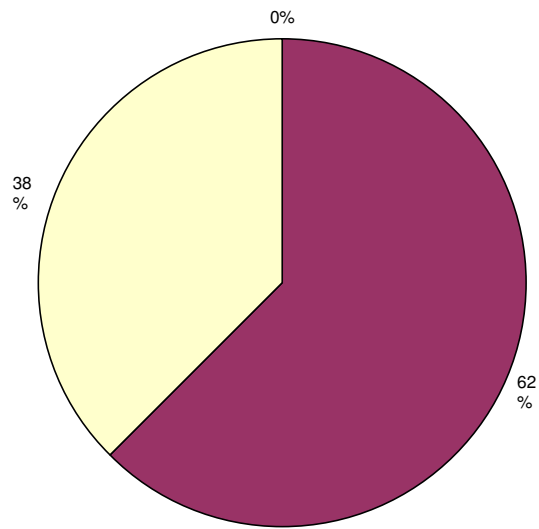
#### Koordination:

Zum Test der Koordinationsfähigkeit sollte das jeweilige Kind zunächst versuchen, eine Minute auf einem Bein das Gleichgewicht zu halten (**Einbeinstand auf dem Boden**)

Jedes Absetzen des gehobenen Fußes sowie Verrücken des Standbeins ist ein Fehler.

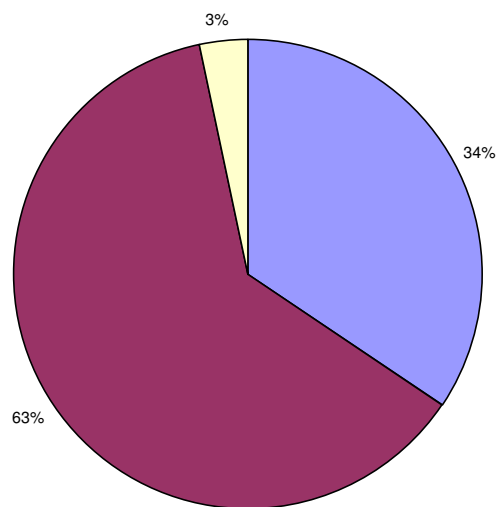
Die Ergebnisse des Tests zeigen, dass der Einbeinstand für Kindergartenkinder sehr schwer ist und die Aufgabe deshalb von kaum einem Kind gelöst wurde.

### Einbeinstand Kindergarten



■ Aufg.erfüllt ■ Aufg.nicht erfüllt ■ Aufg.unterdurch.nicht erfüllt

### Einbeinstand 3. Klasse

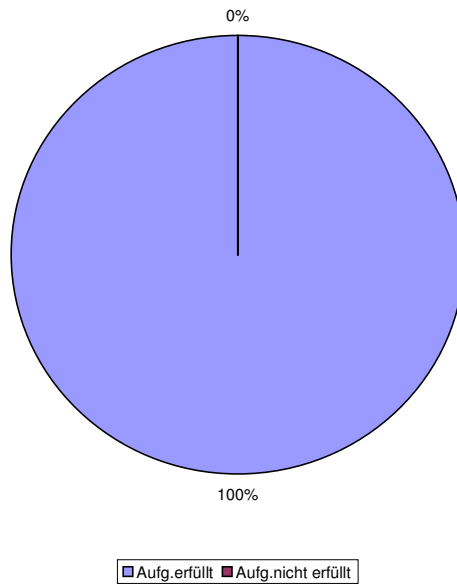


■ Aufg.erfüllt ■ Aufg.nicht erfüllt ■ Aufg.unterdurch.nicht erfüllt

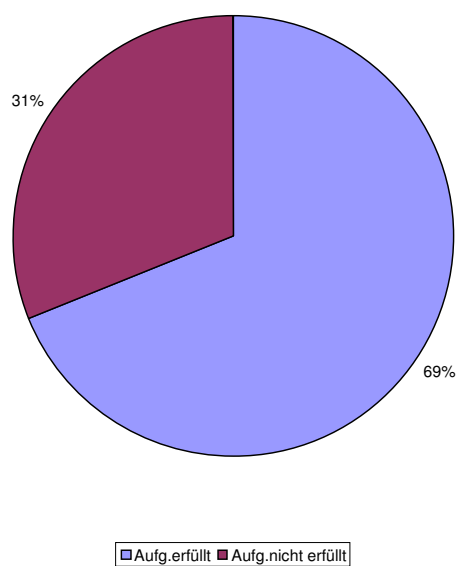
Bei der darauf folgenden Koordinationsaufgabe sollten die Kinder **Rückwärts Balancieren**. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn das Kind alleine 8 Schritte rückwärts hintereinander gemacht hat.

Von den Schulkindern haben alle die Aufgabe erfolgreich erfüllt.

**Balancieren rückwärts  
Schulkinder**



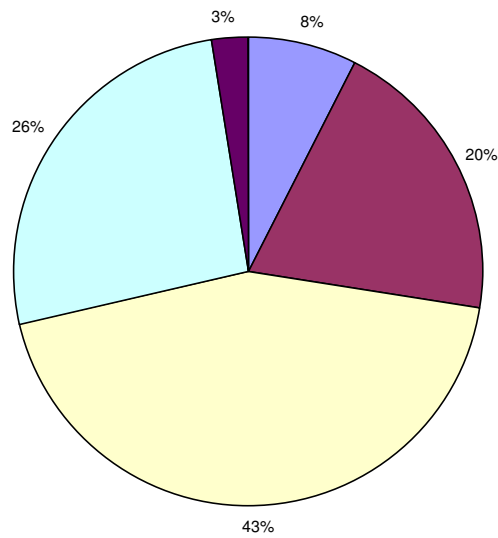
**Balancieren rückwärts  
Kindergarten**





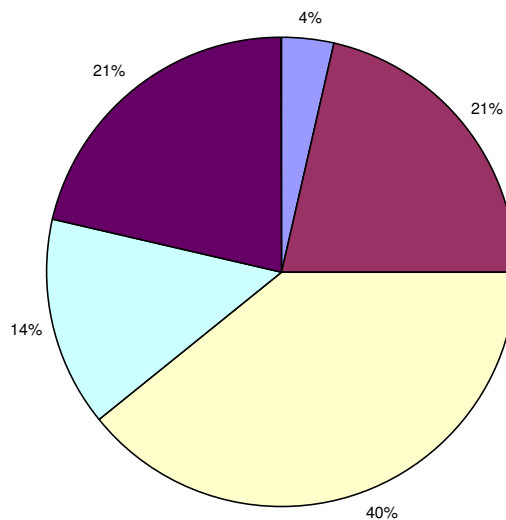
Für die dritte und letzte Aufgabe des Koordinations-Testes sollten die Kinder mit beiden Beinen gleichzeitig über eine Linie springen (**Seitliches Hin- und Herspringen**). Hier wurde die Anzahl der Sprünge aus 2 x 15 Sekunden addiert. Bei der Aufgabe haben die Kinder sehr unterschiedlich abgeschnitten.

**Seitliches Hin- und Herspringen  
Kindergarten**



■ weit unterdurchschnittlich ■ unterdurchschnittlich □ durchschnittlich □ überdurchschnittlich ■ weit überdurchschnittlich

**Seitliches Hin- und Herspringen  
3. Klasse**



■ weit unterdurchschnittlich ■ unterdurchschnittlich □ durchschnittlich □ überdurchschnittlich ■ weit überdurchschnittlich

### **Kraft:**

Zur Kraftüberprüfung gibt es zwei Übungen:

1. **Standweitsprung** - Das Kind soll mit beidbeinigem Absprung möglichst weit springen.
2. **Liegestütz** - Das Kind soll innerhalb von 40 Sekunden so viele **Liegestütze** wie möglich durchführen.

### **Ausdauer:**

Die letzte Testaufgabe beinhaltete die Überprüfung der Ausdauer mit einem **6 Minuten Lauf**. Diese Aufgabe wurde nur bei Schulkindern durchgeführt und getestet.

Die Kinder hatten bei der Durchführung der Aktion viel Spaß und waren zum Teil mit großem Ehrgeiz im Einsatz.

## **Fazit:**

Kinder, aber auch Eltern als Vorbildfunktion, sollten sich schon von klein auf möglichst viel bewegen. Einfache Wege zum Kindergarten oder zur Schule, nicht mit dem Auto fahren sondern zu Fuß gehen; Treppen steigen und nicht den Fahrstuhl oder die Rolltreppe benutzen, etc.

Im alltäglichen Bereich gibt es sehr viele Bewegungsmöglichkeiten.

Beim **Sport im Verein** sollte gerade bei Kindern auch der Spaß und die Freude an der Sportart im Vordergrund stehen.

Der TV Höhenhaus bietet ein vielseitiges Sportangebot an, für die Altersklasse von ca. 1,5 - 6 Jahren an das Eltern-Kind-Turnen, klassisches Kinderturnen, moderner Tanz, schwimmen, Trampolin Ballsport sowie psychomotorische Förderung.

Angebote für Kinder im Grundschulalter sind Abenteuerturnen, Ballsport, Gerätturnen, Karate, Moderner Tanz, Spiel und Spaß durch Bewegung, Tischtennis sowie Trampolin. Ebenfalls bietet der Verein in den Schulferien verschiedene Sportfreizeiten an.

Seit Sommer 2006 ist der TV Höhenhaus Träger des Offenen Ganztags an der Gemeinschaftsgrundschule Honschaftsstraße. Der Verein achtet sehr darauf, dass jedes Kind mindestens eine Sport-AG in Anspruch nimmt bzw. in diesem Bereich ein umfangreiches Angebot angeboten werden kann.

**TV Höhenhaus**  
**Thymianweg 15**  
**51061 Köln**  
**Tel: 0221-636367**  
[tvhoehenhaus@netcologne.de](mailto:tvhoehenhaus@netcologne.de)

**Geschäftsführung**  
**Anja Röhrich**