

Eine aktuelle Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat den Finger erneut in die Wunde gelegt. Deutsche Kinder und Jugendliche bewegen sich viel zu wenig. Die übergroße Mehrheit kommt nicht mal auf eine Stunde körperliche Aktivität pro Tag. Die Folgen werden in den kommenden Jahren gravierend sein, meint der Sächsische Sportlehrerverband und fordert endlich ein Umdenken.

Der 34-jährige Robert Venus, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit des Verbands und selbst an der Leipziger Werner-Heisenberg-Schule als Sportlehrer im direkten Kontakt mit der Zielgruppe, erklärt, woran es liegt und welche Dinge verändert werden sollten.

**Herr Venus, aus einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO geht hervor, dass sich 87 Prozent der Mädchen und fast 80 Prozent der Jungen in Deutschland täglich nicht ausreichend bewegen. Woher kommt das aus Ihrer Sicht?**

Vorweg sollte erwähnt werden, dass die Gründe für den Bewegungsmangel der Kinder und Jugendlichen in der aktuellen WHO-Studie nicht untersucht wurden. In Verbindung mit anderen Studien, wie zum Beispiel der KiGGS, der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, der JIM-Studie, Jugend, Information, Medien, oder der Shell-Jugendstudie, lassen sich jedoch verifizierte Ergebnisse herauslesen, welche ein gewisses Grundgefühl sowie persönliche Beobachtungen im Schulalltag als auch in der Freizeit bestätigen.

Die Autoren der WHO-Studie äußern natürlich ebenso ihre Vermutungen wie zum Beispiel Leanne Riley, die in der digitalen Revolution Ursachen sieht, dass sich das Bewegungsverhalten der Jugendlichen immer mehr hin zu einem bewegungsärmeren Alltag verändert. Und schaut man in die Pausenhöfe, Gänge, Zimmer und Mensen unserer Schulen, so sieht man in den Pausen zunehmend ein immer wiederkehrendes Bild – Schüler/-innen, die kognitiv anspruchsvolle Spiele im Sitzen auf dem Smartphone spielen, anstatt sich zu bewegen oder aktiv zu erholen und Schüler/-innen, die sich lieber Textnachrichten schreiben anstatt sich real miteinander zu unterhalten.

Auch die aktuelle JIM-Studie oder auch die SHELL-Jugendstudie verzeichnen in ihren Ergebnissen im Bereich Freizeit einen Rückgang von sportlichen Aktivitäten, während der Konsum von digitalen Medien immer mehr steigt und Jugendliche heute im Durchschnitt schon über zwei Stunden am Tag alleine für Spiele am Smartphone verbringen – mit dem Hinweis, dass es am Wochenende noch mehr ist. Alarmierende Ergebnisse von allen Seiten und doch passiert nichts.

**Und wie schneidet Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern in der WHO-Studie ab?**

Im Ergebnis liegt Deutschland hier aktuell im Jahr 2019 mit 87,9 Prozent der Mädchen und 79,7 Prozent der Jungen im Vergleich zum Durchschnitt aller in der WHO-Studie erfassten Industriestaaten mit 84,6 Prozent Mädchen und 72,1 Prozent Jungen zwar nicht völlig abgeschlagen, was für ein generelles Problem weltweit spricht, aber deswegen kann man sich damit ja nicht einfach nach dem Motto: „den anderen Ländern geht es auch nicht besser“ zufriedengeben und weiter nur zusehen, wie die Zahlen weiter steigen.

Zumal beispielsweise im direkten Vergleich mit der vermeintlichen Fastfood-Nation, den Vereinigten Staaten – 80,5 Prozent Mädchen und 64 Prozent Jungen – Deutschland noch schlechter wehkommt. Wenn man in einem so hohen Maß die Empfehlungen der WHO verfehlt wird deutlich, wie viel ungenutztes Potenzial wir noch ausschöpfen können und müssen, um wieder mehr Bewegungszeit in den Alltag der Kinder und Jugendlichen zu bringen – mit all den positiven Aspekten, die schon so oft postuliert wurden. Der Sportunterricht kann hier eine entscheidende Schlüsselrolle einnehmen, wenn es auch politisch gewollt wird.



Robert Venus ist Sportlehrer in der Werner-Heisenberg-Schule in Möckern und Mitglied des Sächsischen Sportlehrerverbands.

## GESUNDHEIT

# Noch weniger Bewegung als in der Fastfood-Nation USA

Die Folgen des Bewegungsmangels sind für unsere Kinder gravierend.

Von Marko Hofmann

**Was bedeutet denn ausreichende Bewegung und was können Sie empfehlen – abgesehen vom Sportunterricht?**

Wenn wir zunächst bei der WHO-Studie bleiben, dann ist nach WHO-Standards mit ausreichender Bewegung per Definition gemeint, dass Kinder und Jugendliche dann ausreichend körperlich aktiv sind, wenn sie jeden Tag mindestens 60 Minuten mäßig bis sehr anstrengende körperlich-sportliche Aktivität ausüben. Die Studienleiterin Regina Guthold meint dazu im Übrigen ergänzend: „Jugendliche, die sich bewegen, haben eine bessere Herzgesundheit. Ihre Lunge funktioniert besser. Sie haben auch eine bessere Auffassungsgabe, lernen leichter. Und sie haben auch ein besseres Sozialverhalten.“

Da stecken bereits wieder gute Argumente für mehr und ausreichend Bewegung drin. Ein erster Schritt wäre beispielweise, bereits den Schulweg zu Fuß oder per Fahrrad zu bestreiten, anstatt sich jeden Morgen von den Eltern zur Schule fahren zu lassen.

Natürlich spielen hier auch infrastrukturelle Aspekte eine Rolle, Stichwort bewegungsfreundliche Umgebung. Ich werde als Elternteil natürlich eher mein Kind mit dem Fahrrad zur Schule schicken, wenn ich weiß, dass eine gewisse Grundsicherheit gegeben ist, zum Beispiel durch ausreichend Radwege. Hier sieht man die Komplexität des Themas. Zudem sollten Kinder und Jugendliche, wenn sie schon keinen Sportverein mehr besuchen, wieder die den älteren Generationen noch bekannte Stunde im Hof oder Park verbringen, anstatt den ganzen Nachmittag nur vor dem Bildschirm zu sitzen. Ein Hindernis ist hier vielleicht

auch wieder, dass beispielsweise Hinterhöfe mehr und mehr zu kinderunfreundlichen Parzellen verkommen und Kontakt und Bewegung durch Zäune bis hin zu Ballspielverboden ausgeschlossen werden.

Des Weiteren könnte die Stadt, die Kommune, das Land für mehr öffentliche Freizeit- und Bewegungsangebote – Stichwort: gesundheitsorientierte Stadtplanung, kinder- und jugendgerechte Gestaltung von Grünflächen und Freizeitanlagen – sorgen, zum Beispiel mehr öffentlich zugängliche Spielfelder, Outdoor-Fitnessgeräte in Parks, etc. Und natürlich sollte der Sportunterricht, als das Fach, welches alle erreicht, ausgebaut werden. Die tägliche Sportstunde würde ja bereits fast die WHO-Empfehlung erreichen. Und die Kinder und Jugendlichen wären gleichzeitig ausgeglichener im Schulalltag.

**Was sind Ihre Minimal- und Maximalforderung an die Politik, um das Problem anzugehen?**

Unser absolutes Minimalziel ist die Abwendung jeglicher weiterer Kürzungen im Bereich des Sportunterrichts, aber eigentlich die Rücknahme der aus unserer Sicht falschen politischen Entscheidung, den Sportunterricht fast vollständig in jeder Klassenstufe auf zwei Stunden pro Woche zu kürzen. Durchgängig drei Stunden pro Woche Sport von der Klasse 1 bis 12 wäre schon ein richtiger und wichtiger Schritt, die Einführung der täglichen Sportstunde unsere Idealvorstellung.

**Wie stellt sich die Leistungsfähigkeit der Schüler aktuell im Sportunterricht dar? Was geht oder geht nicht mehr im Vergleich zu früher?**

Übergewicht ist mittlerweile schon häufiger ein Thema, wenn auch nicht gleich verteilt, zum Beispiel was die unterschiedlichen Schulformen betrifft. Kinder sind auch gefühlt häufiger krank. So gibt es kaum Sportstunden, an denen tatsächlich alle Schüler/-innen teilnehmen können. Kinder und Jugendliche haben teils schon früh Krankheitsbilder, die Teilsportbefreiungen oder Vollsporttaste nach sich ziehen.

Kindern und Jugendlichen fehlt es weiterhin zunehmend an motorischen Grundfertigkeiten und koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Welche Auswirkungen das bis in das Erwachsenenalter haben kann, hat die American Heart Association mit einem komödiantischen und dennoch sehr ernsten Inhalt treffend in einem Video aufgegriffen, um für mehr Sportunterricht zu werben.

Auch die intrinsische Anstrengungsbereitschaft ist mittlerweile nicht mehr in einem wünschenswerten Maß ausgeprägt. Kinder und Jugendliche erwarten oft eine Animation von außen, selbsttätiges Einbringen überfordert einige Schüler/-innen erkennbar.

**Zur Selbstüberprüfung: Was sollte ein 17-Jähriger beispielsweise im Ausdauerbereich ohne Probleme leisten können?**

Eine gute Frage, ich denke, da gibt es keine eindeutige Antwort. Aus persönlicher Sicht würde ich von einem Jugendlichen im Alter von 17 Jahren erwarten, dass er es schafft, in einem mittleren Tempo eine Stunde ausdauernd zu laufen und dabei eine Strecke von 10 km zu absolvieren. Gerne auch mehr. Legt man einen klassischen Lauftest wie den Cooper-Test zugrunde, müssten Schüler/-innen in diesem Alter in der Lage

sein, in 12 Minuten knapp 3 km zu laufen. In der Realität erreichen Schüler/-innen diesen Wert aber immer öfter nicht. Vor allem wenn man diesen Test als Ausgangstest für eine Ist-Analyse des Ausdauerlevels ansetzt.

Sportunterricht kann aber zumindest im aktuellen Umfang nicht gewährleisten. Grundlagenausdauer überhaupt erst einmal herzustellen. Das heißt im Umkehrschluss, dass Schüler/-innen eigentlich spätestens zum Beginn der Sommerferien mit einem leichten Lauftraining anfangen müssten, um am Ende der Sommerferien mit einer ersten Superkompensationsphase und damit mit einem erhöhten Ausdauerlevel in den Lernbereich Leichtathletik, oft am Schuljahresbeginn, zu starten. In der Realität macht das natürlich kaum einer. Wenn man dann zusätzlich über den Schulsport hinaus keinen Sport treibt, fängt man besonders nach den Sommerferien eigentlich immer bei Null an und ist zur Leistungsüberprüfung am Ende des Lernbereiches nicht unbedingt auf dem Level, auf dem man sein könnte und müsste, wenn man seinen Alltag sportlich aktiver gestalten würde.

**Welche Ideen haben Sie, Sport für Jugendliche auch außerhalb des Unterrichts interessant zu machen?**

Eine Möglichkeit bieten natürlich die Arbeitsgemeinschaften im Ganztagesangebot, bei denen sportliche Inhalte aufgegriffen oder vertieft werden können, die im regulären Sportunterricht keinen Platz finden oder zu kurz kommen. Oder auch besondere Sportarten, wie z. B. Klettern oder die Tanzform Breakdance, welche ich zum Beispiel als AG anbiete. Das Problem hierbei ist nur, dass der Bereich der Ganztagesangebote (GTA) nicht mehr alle Schüler/-innen erreicht und hier meist diejenigen hingehen, die sowieso sportlich aktiv sind. Die Schüler/-innen, welche das Mehr an Bewegung jedoch dringend bräuchten, erreicht man damit in der Regel nicht.

Das ist ja auch der Grund, weshalb wir als Sportlehrerverband Sachsen unter anderem im Rahmen unserer Petition und auch im Nachgang immer wieder betont haben und betonen, dass es sich um Augenwischerei handelt, wenn man meint, mit GTA die Kürzungen im regulären Sportunterricht auffangen zu können. Das Einzige, was man hier auslagert, ist die Verantwortung gegenüber unseren Kindern und Jugendlichen. von staatlicher Seite für ausreichend Bewegungszeit im regulären Sportunterricht zu sorgen. Und das ist in Sachsen aktuell leider politisch gewollt, weil der eigentliche Grund für die Kürzungen vor allem der andauernde Lehrermangel ist, nur dass man offiziell das Ganze als Entlastung der Schüler/-innen verkaufen wollte und verkauft hat, gut platziert vor den Sommerferien, um möglichen Widerstand im Sande verlaufen zu lassen. So geht leider sächsisch.

**Robert Venus über den Sportlehrerverband Sachsen:**

1. Der Sportlehrerverband Sachsen vertritt derzeit über 500 Sportlehrer/-innen aller Schulformen aus ganz Sachsen, Tendenz steigend.

2. Dazu zählen in erster Linie erfahrene Kolleginnen und Kollegen, die bei ihrer täglichen Arbeit in der Schule stets das Interesse und die Neugier für neue Ideen und Ansätze der Sportvermittlung zeigen und sich in besonderer Weise für die Belange des Schulsports einsetzen.

3. Als Berufsverband sind wir der kompetente Vertreter, Mitgestalter und Ansprechpartner in allen Fragen des gesamten Schulsports gegenüber der Gesellschaft und Politik.

4. Wir setzen uns dafür ein, dass Sportunterricht und Schulsport unverzichtbare Bestandteile der schulischen Bildung sind und bleiben (siehe Petition 2018).

5. Wir sichern mit unseren Fort- und Weiterbildungen die Qualität des Sportunterrichts und des Schulsports.