

Projektskizze zum „Bad Dürkheimer Bewegungscheck“

Ausgangssituation, Vorbemerkungen

Bewegung und Sport sind für die gesunde Entwicklung unserer Kinder unverzichtbar. Sich bewegen ist Ausdruck von Vitalität, kindlicher Neugier und Lebensfreude. Bewegung und Sport sind jedoch nicht nur unerlässlich für die körperliche, sondern auch für die kognitive Entwicklung: sie fördern die Lernfähigkeit und Lernbereitschaft sowie das psychosoziale Wohlbefinden.

Wenn es heute jedoch um die **Gesundheit von Kindern und Jugendlichen** geht, dann stehen Bewegungsmangel und Übergewicht im Mittelpunkt der Diskussion. Während klassische Kinderkrankheiten keine besonderen Probleme mehr bereiten, sind heutzutage andere Beeinträchtigungen, wie motorisch-koordinative Defizite, eine ungenügende Fitness und Übergewicht zentrale Probleme. Die nachhaltigen Folgen sind orthopädische und koronare Risiken, die allzu häufig zu frühen chronischen Erkrankungen führen.

Diese Entwicklung wird durch die **Veränderung der Lebens- und Bewegungswelt** der jungen Generation auch in unserer eher ländlichen Region verstärkt: bewegungsarme Freizeitaktivitäten und hoher Medienkonsum nehmen gegenüber bewegungsreichen Aktivitäten einen zunehmend höheren Stellenwert ein. Bewegung spielt im Alltag oft kaum noch eine Rolle und dieses Defizit kann durch den Schulsport alleine kaum noch kompensiert werden. Da nach wie vor gilt „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur noch sehr schwer!“, muss die Förderung von Bewegungsaktivität, Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden bereits im Kindesalter beginnen.

Der Stadtssportverband Bad Dürkheim möchte gemeinsam mit seinen Mitgliedsvereinen, der Stadt Bad Dürkheim, den Schulen und weiteren Partnern diesen Fehlentwicklungen begegnen und sich einer der wichtigsten gesellschaftlichen Herausforderung – dem Thema Gesundheit bei Kindern – stellen. Mit dem „Bad Dürkheimer Bewegungs-Check“ soll **eine regionale Kampagne für eine nachhaltige Bewegungs- und Sportförderung in der Kur- und Sportstadt Bad Dürkheim** gestartet werden. Sie soll den Kindern Freude bereiten, aber auch einen gesundheits- und gesellschaftspolitischen Auftrag erfüllen: Leitziel ist es, Kinder und möglichst auch Eltern nachhaltig und langfristig durch mehr Bewegung zu einem gesünderen, besseren und damit längeren Leben zu motivieren.

Der Bad Dürkheimer Bewegungscheck

Wesentlicher Bestandteil der Kampagne ist der von der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft entwickelte „**Deutsche Motorik-Test 6-18 (DMT)**“ (Details siehe www.deutscher-motorik-test.de), der auf einfachem Weg eine Beurteilung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern gestattet.

Neben einer wissenschaftlich fundierten Auswahl und Beschreibung von acht Tests stehen auch umfangreiche Normwerte für Kinder im Alter von 6 bis 18 Jahren zur Verfügung, die die Beurteilung der Resultate im Bundesvergleich ermöglichen. Die Testaufgaben erfassen die **motorischen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination** und wurden so zusammengestellt, dass sie mit wenigen einfachen Hilfsmitteln problemlos in Schulsportstätten durchgeführt werden können. Für den Bad Dürkheimer Bewegungscheck werden diese Aufgaben noch ergänzt durch Ballweitwurf, einen Wahlreaktionstest sowie eine Handkraftbestimmung.

Da diese Testung für sich genommen die motorische und gesundheitliche Situation der Kinder natürlich nicht verbessert, werden aus den Ergebnissen mithilfe eines am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth unter Mitarbeit des SSV Vorsitzenden Uli Fehr entwickelten Algorithmus softwaregestützt – je nach Ausbaustufe – **individuelle Handlungsempfehlungen** und Tipps für Kinder und Eltern abgeleitet. Dazu wird zusätzlich zu den elf Tests noch Körpergröße sowie Körpergewicht gemessen. Diese sportmotorischen Daten werden noch durch einen begleitenden **Fragebogen** u.a. zum Freizeitverhalten ergänzt.

Ziel ist es die Kinder noch besser als bisher für bereits bestehende Bewegungsangebote in Schule und Vereinen zu motivieren und Eltern auf mögliche Risikofaktoren für bewegungsarmes Freizeitverhalten aufmerksam zu machen. Dies soll mittelfristig möglichst noch durch die Schaffung von neuen bzw. den Ausbau und die Optimierung bestehender Bewegungs- und Beratungsangebote wie z.B. einer sportorientierten Ferienbetreuung unter SSV-Regie ergänzt und intensiviert werden.

Die Kampagne hebt sich damit erheblich und grundlegend von anderen primär – wenn nicht ausschließlich – kommerziell orientierten Aktionen ab, die teilweise mit einem einzigen Test (wie der (Slalom-) Sprint bei einer in Bad Dürkheim bereits durchgeführten Aktion) nicht ansatzweise die komplexe motorische Leistungsfähigkeit erfasst können, überwiegend auf Handlungsempfehlungen verzichten und keinerlei Nachhaltigkeitsaspekte beinhalten.

Urkunden, Ergebnisverwertung

Alle Kinder erhalten direkt nach Testabschluss eine **individuelle Urkunde** mit einem Stärken-Schwächen-Profil mit dessen Grundlage bei festgestellten gravierenden motorischen Defiziten bzw. deutlichem Übergewicht perspektivisch eine separate Einladung für ein **Bewegungsförderprogramm bzw. eine Ernährungsberatung** erfolgen kann. Weiterhin kann aufgrund des spezifischen Profils auch eine besondere Eignung für bestimmte Sportartengruppen im Sinne einer **Talentdiagnose** festgestellt werden. Neben dieser natürlich völlig unverbindlichen Empfehlung direkt auf der Urkunde als **Anreiz sich einem Sportverein anzuschließen**, kann den Dürkheimer Sportvereinen über „Talentlisten“ eine gezielte Mitgliedergewinnung ermöglicht werden. Auch wenn die Durchführung der Testung als schulische Veranstaltung erfolgt, haben die Resultate selbstverständlich keinerlei Einfluss auf die Notengebung.

Über den begleitenden Fragebogen kann der SSV nicht nur seiner Aufgabe zur „Erhebungen über Stand und Entwicklung der Sportvereine“ laut Satzung gerecht werden, sondern darüber hinaus auch wertvolle **Impulse für die gesamte Sportlandschaft** in der Kurstadt geben.

Auch wenn der Bewegungsscheck kein Wettkampf im klassischen Sinn darstellen soll, ist dennoch eine schulübergreifende, öffentlichkeitswirksame Präsentation und Auszeichnung der z.B. fünf besten Schülerinnen und Schüler denkbar.

2. Stufe – Talentcheck

Anzustreben, wenn auch als optional anzusehen ist eine zweite Teststufe der besten ca. 20% Kinder mit ergänzenden sportartspezifischen Tests, die außerhalb der Schulzeit insgesamt an einem Nachmittag durchgeführt werden können. Mit den zusätzlichen Daten ist eine genauere sportartspezifische Eignungsfeststellung möglich. Aufgrund der starken Ausrichtung auf den Vereinssport sollte hier jedoch auch die Initiative aus den Vereinen kommen.

Organisatorische Rahmenbedingungen

„In der Grundschule werden die Weichen gestellt“ stellte unlängst erneut eine Studie fest (Augste & Jaitner 2010, S. 244) und in dem Altersbereich ist auch der Dürkheimer Bewegungsscheck sinnvollerweise anzusiedeln. Um die Nachhaltigkeit der Kampagne zu sichern, um Effekte nachprüfen und individuelle Entwicklungen nachzeichnen zu können, ist eine mehrfache Testung z.B. regelmäßig **in der 2. und 4. Klasse** anzustreben. Aus organisatorischen Gründen ist eine Durchführung **während der Schulzeit** im Zeitraum von einer Woche für alle Dürkheimer Schulen anzustreben. Aufgrund der Anzahl der Tests und deren Platzbedarf (20-m-Sprint, Ballwurf) sind zur Durchführung die „großen“ **Mehrfachhallen** in Bad Dürkheim prädestiniert – eine Durchführung im Freien ist aus Gründen der Vergleichbarkeit (Untergrund, Wind) und der witterungsbedingten Ungewissheit kaum sinnvoll.

Sämtliche **Testmaterialien und EDV-Ausstattung** werden zunächst über die Universität Bayreuth zur Verfügung gestellt. Das komplette Procedere incl. Testanweisungen, EDV-Abwicklung etc. ist bereits jahrelang erprobt – eine vergleichbare Kampagne wird im Landkreis Fulda seit 2010 inzwischen flächendeckend mit jährlich über 1.500 Kindern durchgeführt.

Um eine reibungslose Durchführung der Tests zu gewährleisten, sind in etwa **10 bis 15 Helfer** einzuplanen, die die Testung von rund 30 Kindern in ca. zwei Stunden ermöglichen. Dies müsste überwiegend durch die von der Kampagne profitierenden SSV-Mitgliedsvereinen erfolgen. Es handelt sich um einfache Zählaufgaben bzw. Weiten-/Zeitmessungen, die zwar gewissenhaft durchgeführt werden müssen, jedoch ohne weitere Vorkenntnisse nach kurzer Einführung leistbar sind.

Organisatorische Aufgaben wie Helfereinteilung, Erstellung von Einladungsschreiben u.ä. erfolgt durch die SSV-Geschäftsstelle.

Finanzierung

Die Kosten des skizzierten Verfahrens belaufen sich inkl. Testmaterialien, EDV-Ausstattung, Verbrauchsmaterial, Aufwandsentschädigung für Testhelfer bei ehrenamtlicher Tätigkeit der Projektleitung auf insgesamt rund **10,- € pro Teilnehmer/-in**.

Hinzuzurechnen sind Kosten für den **Schülertransport** und ein durch eine Fachkraft durchgeführtes **Bewegungsförderungsprogramm** sowie ein Angebot zur **Ernährungsberatung**.

Für die **zweite Teststufe – Talentcheck** sind weitere 5€ pro Teilnehmer/-in aufzubringen – dies jedoch mit deutlich verringerter Teilnehmerzahl.

Die Kosten für Schülertransport sowie einen Zuschuss für den Hauptteil der Kampagne, den „Bewegungsscheck“ trägt für 2016 die Stadt Bad Dürkheim. Die restlichen der Kosten wird durch den SSV übernommen, der mit der Kampagne seinem satzungsgemäßen Auftrag der Förderung des Sports nachkommt und auch über entsprechende Mittel verfügt.

Anhang – Die Testübungen beim Bad Dürkheimer Bewegungscheck

<p>20 m Sprint</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der zyklischen Aktionsschnelligkeit bzw. der Sprintschnelligkeit.</p> <p>Aus dem Hochstart muss bei selbstständigem Start eine 20m entfernte Ziellinie so schnell wie möglich erreicht werden.</p>	
<p>Standweitsprung</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der Schnellkraft der unteren Extremitäten bzw. der Sprungkraft.</p> <p>Aus dem Stand muss beidbeinig so weit wie möglich nach vorne gesprungen werden wobei bei der Landung nicht nach hinten gefallen oder sich mit der Hand abgestützt werden darf.</p>	
<p>Sit-Ups</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpf-, insbesondere Bauchmuskulatur.</p> <p>Innerhalb von 40 Sekunden muss der Oberkörper so weit aufgerichtet werden, bis die Ellbogen die Knie berühren.</p>	
<p>Liegestütz</p>	<p>Die Aufgabe dient der Messung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten.</p> <p>Innerhalb von 40 Sekunden müssen so viele Liegestütze wie möglich ausgeführt werden. Zur Sicherung der vollständigen Streckung muss eine Hand auf die andere gelegt werden und um das vollständige Absenken zu sichern muss hinter dem Rücken in die Hände geklatscht werden.</p>	

<p>Rumpfbeuge</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der Beweglichkeit (im Rumpfbereich und der ischiocruralen Muskulatur).</p> <p>Mit gestreckten Beinen müssen die Finger langsam so weit wie möglich nach unten geschoben werden.</p>	
<p>Seitlich Hin- und Herspringen</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck bei Sprüngen.</p> <p>Innerhalb von 15 Sekunden muss so oft wie möglich beidbeinig von einer in die andere Feldhälfte gesprungen werden – ohne eine der Begrenzungslinien zu berühren.</p>	
<p>Ballweitwurf</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der Überprüfung der Schnellkraft der oberen Extremität bei Wurfbewegungen.</p> <p>Aus dem Stand muss ein 80g Schlagball so weit wie möglich geworfen werden.</p>	
<p>Wahlreaktionstest</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der Reaktionsschnelligkeit bei Auswahlreaktionen sowie weiterer sportspielspezifischer Aspekte.</p> <p>Je nach aufleuchtender Farbe auf einem Bildschirm muss einer von vier im Halbkreis angeordneter Kästen mit der Hand berührt werden.</p>	

<p>Balancieren rückwärts</p>	<p>Die Aufgabe dient der Überprüfung der Koordination bei Präzisionsaufgaben.</p> <p>Auf drei unterschiedlich breiten Balken müssen ohne Zeitdruck rückwärts 8 Schritte absolviert werden bzw. der Balken ganz überlaufen werden. Gezählt wird die Anzahl der Schritte</p>	
<p>6 min Lauf</p>	<p>Die Aufgabe dient der Messung der aeroben Ausdauer (beim Laufen).</p> <p>Innerhalb von 6 Minuten muss ein Volleyballfeld so oft wie möglich umrundet werden.</p>	
<p>Körpergröße und -gewicht</p>	<p>Die Station dient ganz trivial zur Messung von Körpergröße und Körpergewicht.</p>	

Datenverarbeitung

Die einzelnen Versuche der Testübungen werden in einer an der Universität Bayreuth entwickelten Software verrechnet und unter Nutzung eines statistischen Verfahrens mit alters- und geschlechtsspezifischen Referenzwerten verglichen. Im Ergebnis wird ein Prozentwert ausgegeben, der es ganz einfach ermöglicht, die Werte im deutschlandweit vorhandenen Leistungsspektrum einzuordnen und die Werte unabhängig von Geschlecht und Alter direkt vergleichen zu können. Der Prozentrang 50 entspricht dabei deutschlandweit der mittleren Leistung gleichaltriger Schüler, Prozentrang 60 bedeutet, dass nur 40% der gleichaltrigen Schüler noch besser sind. Diese Werte werden auch – ohne Größe und Gewicht – auf den Urkunden für die Kinder grafisch dargestellt.

Mit Hilfe eines speziellen Algorithmus werden die Testergebnisse inkl. Größe und Gewicht mit bekannten Anforderungsprofilen verschiedener Sportarten in Bezug gesetzt und ein ebenfalls als Prozentwert ausgegebener Eignungswert für diese Sportarten errechnet. Die Prozentangaben sind dabei lediglich als Orientierungswert zu verstehen - je höher der Wert, desto höher die theoretische Eignung mit Grundlage der durchgeführten Tests.