

# Bewegung und Sport – unverzichtbar für die kindliche Entwicklung!

Bewegung und Sport in Schule, Freizeit und Verein gehören zu den beliebtesten Tätigkeiten von Kindern. Kleine Kinder haben einen regelrechten Bewegungsdrang, den sie immer und überall auszuleben versuchen. Im Laufe der Kindheit und erst recht im Jugendalter geht allerdings diese Spontanmotorik immer weiter zurück und auch die noch immer sehr hohen Mitgliederzahlen in Sportvereinen können nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich Kinder und vor allem Jugendliche zunehmend weniger bewegen.

Die Ergebnisse der MoMo-Studie (s. vorheriger Beitrag) zeigen, dass sich weniger als ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen täglich mindestens eine Stunde bewegt. Fitnessvergleiche mit früheren Kindergenerationen belegen, dass heutige Kinder und Jugendliche eine um zehn Prozent verminderte körperliche Leistungsfähigkeit als Gleichaltrige vor 30 Jahren aufweisen. Der neu entwickelte Deutsche Motorik Test (dmt), welchem die MoMo-Testbatterie zugrunde liegt, bietet die Möglichkeit, praktikable und sportnahe motorische Tests in Schule und Verein durchzuführen, um bundesweit die aktuelle Leistungsfähigkeit von Kinder und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren zu ermitteln ([www.deutscher-motorik-test.de](http://www.deutscher-motorik-test.de)).

Warum sollen sich Kinder und Jugendliche bewegen und Sport treiben? Im Wesentlichen gibt es hier vier starke Argumente.

## 1. Bewegung und motorische Entwicklung

Am besten erkennt man die Bedeutung der Bewegung, wenn man zur Bewegungsuntätigkeit verdammt ist. In wenigen Wochen bildet sich die Muskulatur zurück (dies wird sehr anschaulich, wenn z.B. ein Bein- oder Armgips nach einigen Wochen wieder entfernt wird), wir müssen schon nach einigen Tagen Bettlägerigkeit wieder sicheres Stehen und Gehen lernen und fühlen uns unwohl, wenn wir uns nicht bewegen können. Umgekehrt ist gerade im Kindesalter ein ausreichendes

Maß an Bewegung unverzichtbar, damit sich der kindliche Organismus überhaupt entwickeln kann. Tierversuche, bei denen man Jungtieren die Bewegung entzieht, zeigen eindrucksvoll, dass sich diese bewegungspassiven Tiere weit weniger positiv entwickeln als aktive Tiere. Noch mehr gilt dies für Kinder, bei denen Bewegungsreize nicht nur physiologische Reaktionen auslösen, sondern auch immer mit kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklungsreizen untrennbar verknüpft sind.

## 2. Bewegung und Gesundheit hängen untrennbar zusammen

Bewegungsmangel sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen ist neben einer falschen Ernährung eine Hauptursache für zahlreiche (Zivilisations-)krankheiten wie Adipositas, Diabetes Typ II oder kardiovaskuläre Erkrankungen. Bewegung und Sport leisten einen wesentlichen Beitrag, um physische Gesundheitsressourcen (Schutzfaktoren) zu stärken. Durch gezielte Bewegungsmaßnahmen können komplexe Anpassungsprozesse im Organismus hervorgerufen werden, welche die Gesundheit positiv beeinflussen. Auf der anderen Seite wirkt körperliche Aktivität Risikofaktoren wie Übergewicht oder erhöhten Blutzuckerwerten, die bereits im Kindesalter auftreten, entgegen. Wie Studien aus den vergangenen Jahren zeigen, klagen Kinder in zunehmendem Maße auch über psychosomatisch bedingte Befindlichkeitsstörungen und Beschwer-

den (z.B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Stress), gegen die körperliche Aktivität ebenfalls helfen kann. Nicht zuletzt muss beachtet werden, dass sich Verhaltensdimensionen früh ausprägen und in der Lebensspanne relativ stabil bleiben. Kinder, die früh körperlich aktiv sind, weisen im Erwachsenenalter eine höhere Wahrscheinlichkeit auf, sich regelmäßig zu bewegen, als Kinder, die nicht an Aktivität gewöhnt wurden.

## 3. Bewegung verbessert Konzentration und Lernfähigkeit

Gerade in Zeiten von Pisa tendieren viele Eltern und Lehrer vermehrt dazu, auf die kognitiven Faktoren der kindlichen Entwicklung und weniger auf die körperliche Entwicklung zu achten. Dabei hat der Sportunter-



Prof. Dr. Klaus Böses  
Janina Krell





© Lucky Dragon – Fotolia.com

richt in der Schule einen weitaus geringeren Stellenwert als sprach- oder naturwissenschaftliche Fächer. In den letzten Jahren konnten jedoch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass körperliche Aktivität, sofern sie mit einer gewissen Intensität und Regelmäßigkeit ausgeübt wird, einen positiven Einfluss auf kognitive Leistungen hat. Bewegungsfreudige Kinder verfügen

über ein besser durchblutetes Gehirn und gesteigerte Hirnfunktionen, was sich in einer erhöhten Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit und somit auch besseren Schulnoten niederschlägt. Durch Bewegung wird auch die so genannte Neurogenese im Gehirn angeregt, bei der vor allem im Bereich des Hippocampus, der für Gedächtnis- und Lernleistungen zuständig ist, die Neubildung von Nervenzellen stimuliert wird.

#### 4. Bewegung und vor allem Sport stärken Psyche und schaffen Emotionen

Es ist bedauerlich, dass heutzutage immer weniger Kinder sportliche Wettkämpfe aktiv erleben. Die Gefühle, zu gewinnen und mit den Kameraden Siege zu feiern, aber auch die negativen Erlebnisse, im Sport zu verlieren oder abzusteigen, sind von enormer Bedeutung für die Psyche. Kinder werden durch Sport mit Erfolg und Misserfolg konfrontiert. Der Umgang mit diesen Emotionen hilft dabei, mit ähnlichen Erlebnissen im beruflichen und alltäglichen Leben besser umgehen und sie bewältigen zu können. Heute wird in diesem Zusammenhang von den so genannten „Soft Skills“ (Schlüsselkompetenzen) gesprochen, die neben der Fachkompetenz zum schulischen und beruflichen Erfolg führen.

Durch Sport und Wettkämpfe werden solche „Soft Skills“ eingeübt und auch in den Alltag transferiert, so dass eine positive Lebensgestaltung und die Bewältigung von Alltagssituationen erleichtert wird.

#### Literatur

Bös, K., Worth, A., Opper, E., Oberger, J., Romahn, N., Wagner, M., Jekauc, D., Mess, F. & Woll, A. (2009). Motorik-Modul: Eine Studie zur motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Abschlussbericht zum Forschungsprojekt. Baden-Baden: Nomos Verlag.

Bös, K., Schlenker, L., Büsch, D., Lämmle, L., Müller, H., Oberger, J., Seidel, I. & Tittlbach, S. (2009). Deutscher Motorik Test 6-18 (DMT 6-18). Band 186: Schriften der Deutschen Vereinigung der Sportwissenschaft. Hamburg: Czwalina Verlag.

Klaus Bös & Janina Krell

KIT (Karlsruher Institut für Technologie)

Prof. Dr. Klaus Bös ist Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft und Dekan der Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften am Karlsruher Institut für Technologie (KIT). Seine Forschungsarbeiten befassen sich mit dem Schulsport und der motorischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, mit Sport und Gesundheit sowie mit der Entwicklung und Evaluation von Diagnoseverfahren und Sportprogrammen.

Janina Krell ist Sportwissenschaftlerin (B.A.) und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT).

Red: Re1