

Natürlicher Drang

Bildung Eine neue Studie zu Corona zeigt: Trotz Lockdowns haben sich die Kinder mehr bewegt als sonst. Welche Lehren lassen sich daraus ziehen?

Box-Workout, Yoga und Krafttraining für Fußballer. Im Corona-Lockdown war YouTube für den Sportlehrer Michael Berndt eine wichtige Quelle. Er verlinkte kurze Filme der Plattform auf der Website des Peter-Wust-Gymnasiums im saarländischen Merzig, an dem er seit 20 Jahren unterrichtet. »Ich wollte irgendetwas tun, um meine Schüler in Bewegung zu bringen«, erklärt Berndt.

Der Pädagoge war besorgt, dass seine Schüler durch die Restriktionen des öffentlichen Lebens noch mehr Zeit vor dem Fernseher und mit dem Handy verbringen würden. »Gerade weil Sportvereine, Fitnessstudios und sogar Spiel- und Sportplätze über viele Wochen geschlossen waren«, sagt Berndt.

Die Weltgesundheitsorganisation hat den Bewegungsmangel unter Kindern und Jugendlichen zur Pandemie des 21. Jahrhunderts deklariert. Viele bewegen sich weniger als die empfohlenen 60 Minuten pro Tag. Die Folge: Es fehlt ihnen an Körperspannung, Kondition und koordinativen Fähigkeiten. Aktuell gilt jedes siebte Kind in Deutschland zudem als übergewichtig.

Dass der Lockdown diese Probleme verschärfen würde, befürchtete auch Alexander Woll, Leiter des Karlsruher Instituts für Sport und Sportwissenschaft (KIT). Mit seinem Team fragte er deshalb 1711 Kinder und Jugendliche hierzulande im Alter von 4 bis 17 Jahren danach, womit sie sich in dieser Zeit beschäftigt haben.

Eine erste Auswertung der repräsentativen Studie liegt dem SPIEGEL vor. Das Ergebnis ist überraschend. Denn Bildschirm- und Bewegungszeiten stehen nicht wie oftmals angenommen im Widerspruch zueinander. Im Lockdown haben die Kinder und Jugendlichen einerseits mehr Zeit vor dem Fernseher, dem Computer und mit dem Handy verbracht und weniger organisierten Sport betrieben – sich insgesamt aber mehr bewegt als in ihrem regulären Alltag (siehe Grafik).

»Damit hätte ich nicht gerechnet«, sagt Studienleiter Woll, »aber es verdeutlicht: Haben Kinder entsprechende Freiräume, kommen sie ihrem natürlichen Bewegungsdrang von sich aus nach.«



Junge auf einem Spielplatz in Hamburg: Bewegung als Hausaufgabe

In allen Altersgruppen hatte sich im Lockdown die Bildschirmnutzung in der Freizeit durchschnittlich um etwa eine Stunde am Tag erhöht. Vor allem in der Gruppe der 14- bis 17-Jährigen, wobei der Anstieg bei den Jungen insgesamt stärker ausfiel.

Das »organisierte Sporttreiben«, im Schnitt sonst 28,5 Minuten täglich, fiel während der Ausgangsbeschränkung komplett weg. Dafür bewegten sich die Kinder und Jugendlichen durchschnittlich 17,7 Minuten mehr am Tag im Rahmen von »unorganisiertem Sporttreiben«, sie spielten Fußball auf der Wiese oder Basketball vor der Garage. Das galt besonders für die Sechs- bis Zehnjährigen.

Um im Schnitt 36,2 Minuten täglich nahm darüber hinaus die »Alltagsaktivi-

tät« zu, wie etwa Radfahren oder auch Spielen im Garten.

Ein Vergleich war Woll und seinen Kollegen deshalb möglich, weil ihnen entsprechende Daten aller Teilnehmer aus der Zeit vor Corona vorlagen. Denn diese sind zugleich Probanden des »Motorik-Moduls« (MoMo), einer seit 2003 andauernden Untersuchung über die motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland.

Woll zieht aus den neuen Erkenntnissen wichtige Schlüsse: »Insbesondere in Großstädten muss es stets genügend Bewegungsflächen für Kinder und Jugendliche geben. Sie sind ein wichtiger Raum für jene, die kein Zuhause mit Garten haben.«

In der Kindheit werden die Grundsteine für koordinative und konditionelle Fähigkeiten gelegt. Englisch lernen kann man noch mit Mitte vierzig – Defizite in diesen körperlichen Bereichen kann man als Erwachsener nur noch schwer ausgleichen.

Damit sich jedes Kind genug bewegt, nimmt Woll neben den Eltern vor allem die Bildungsinstitutionen in die Pflicht: »In den Schulen erreichen wir alle, unabhängig vom sozialen Status und dem freiwilligen Engagement der Eltern.« Doch bis auf wenige Ausnahmen werde dort noch nicht ausreichend viel getan, um den Schülern den »Eigenwert von Bewegung« zu vermitteln – so wie es die Bildungsaufträge der Kultusministerien vorschreiben.

In der Regel sind an Schulen zwei bis drei Wochenstunden Sportunterricht à 45 Minuten vorgesehen. Der Weg zur Turnhalle und das Umziehen kosten Zeit, am Ende bleibt oft nicht viel übrig für den Sport selbst. »Und jetzt in der Corona-Zeit wird an vielen Schulen in den nächsten Monaten überhaupt kein regulärer Sportunterricht stattfinden«, fürchtet Woll.

Bewegte Jugend

Wie lange 4- bis 17-Jährige in Deutschland am Tag durchschnittlich mit den genannten Aktivitäten beschäftigt waren, in Minuten

vor d. Lockdown während d. Lockdowns (April 2020)

Organisiertes Sporttreiben (z. B. im Verein) Veränderung

0,0 **28,5**

-28,5
min

Unorganisiertes Sporttreiben (z. B. Kicken)

6,6 **24,3**

+17,7

Alltagsaktivität (z. B. Spaziergehen, Spielen)

107,3 **143,5**

+36,2

Bildschirmnutzung in der Freizeit

133,3 **194,5**

+61,2

1711 Befragte, Quelle: KIT

DER SPIEGEL

Was die Situation verschärft: Zugleich fehlt es durch den wieder aufgenommenen Schulbetrieb nun erneut an Freiräumen, in denen die Kinder ihrem angeborenen Bewegungsdrang nachkommen könnten.

Einen Lösungsansatz dafür sieht der Karlsruher Sportwissenschaftler in einem Instrumentarium, das es sonst in jedem anderen Schulfach gibt: »Es ist wichtiger denn je, über Hausaufgaben im Sportunterricht zu diskutieren«, fordert Woll.

Dadurch ließen sich zusätzliche Anreize schaffen, die Kinder individuell und altersgerecht zur Bewegung zu motivieren. Um das Gleichgewicht zu fördern, könnte man jüngeren Kindern zum Beispiel auftragen, sich die Zähne auf einem Bein zu putzen und dabei zu versuchen, die Augen zu schließen. Als Krafttraining böten sich klassische Übungen wie Sit-ups oder Liegestütze an. Um die Kondition zu verbessern, eigne sich etwa ein Lauftagebuch, in dem die Fortschritte dokumentiert werden. Zudem gebe es für Jugendliche inzwischen viele digitale Angebote.

Bleibt die Frage, wie motiviert Schüler angesichts eines ohnehin vollen Tageskalenders sind. Sportlehrer Berndt hat seine Schützlinge gebeten, kurze Videos zu schicken, die zeigen, wie sie üben, was er auf die Schul-Website gestellt hat. Nur die Jüngeren aus den Klassen fünf und sechs seien dem nachgekommen, sagt Berndt.

Auch wenn er selbst seinen Schülern öfter mal etwas für zu Hause aufgibt, etwa das Jonglieren mit drei Bällen zu üben – von verpflichtenden Hausaufgaben hält er wenig, gerade im Hinblick auf die älteren Schüler. »Deren Pensum nach Schulschluss ist jetzt schon sehr beachtlich«, meint er.

Doch wie schafft man es, Schüler für Sport zu begeistern, die damit anscheinend nichts anfangen können? Womit Berndt gute Erfahrungen gemacht hat: Der Leichtathletikverein, in dem er als Trainer tätig ist, kooperiert nachmittags mit einer Grundschule. »Im Zuge dessen können sich die Kinder in unterschiedlichen Sportarten ausprobieren«, so Berndt.

Der Karlsruher Forscher Woll denkt derweil darüber nach, wie er die Politik dazu bringen kann, sich mit dem Thema Hausaufgaben im Sportunterricht zu beschäftigen. Aus Elterngesprächen weiß er: »Zugehört wird mir dann, wenn ich erkläre, dass Bewegung die Konzentration und Aufmerksamkeit verbessert.«

Oder sollte man nicht, so Woll, das gleiche Recht für Kinder wie für Hunde fordern? Ab 2021 sollen Hundehalter dazu verpflichtet werden, ihrem Tier täglich mindestens eine Stunde Auslauf im Freien zu ermöglichen. Woll: »Wenn wir das auch für unsere Kinder hinbekämen, dann wäre viel gewonnen.« Antje Windmann