

# Viele Schüler sind nicht fit

Im multimedialen Zeitalter klettern junge Leute nicht mehr auf Bäume oder toben auf Feldern herum. Dementsprechend sind sie weniger beweglich als frühere Generationen. Die Sportlehrer der Kurt-Schumacher-Schule Karben haben das deutlich gemerkt und bei der Schulleitung einen Fitnessstest angefordert. Der wurde zu Beginn des Schuljahres durchgeführt. Die Ergebnisse sind zum Teil erschreckend.

Von Holger Pegelow

Für die Kurt-Schumacher-Schüler waren die Sportstunden seit Schuljahresbeginn ganz besonders. Denn die 179 Fünftklässler mussten sich im Sportunterricht einem besonderen Test unterziehen. Denn ihre Fitness wurde getestet. Sie mussten einen 20-Meter-Sprint hinlegen, auf Stangen balancieren, seitwärts hin- und herspringen, den Rumpf beugen, Liegestütze und Sit-ups machen, sechs Minuten laufen und aus dem Stand heraus weitspringen.

Die Anforderungen entstammen dem Deutschen Motoriktest, der von Sportwissenschaftlern, Pädagogen und Medizinern entwickelt worden ist. Der Test gibt einen Überblick über den motorischen Leistungsstand der Kinder und beleuchtet die konditionellen Fähigkeiten. Sportlehrer und Schulleitung hatten sich dazu entschlossen, weil genau diese motorischen Fähigkeiten in den vergangenen Jahren stark nachgelassen haben.



Diese und andere Stationen haben die Fünftklässler der Kurt-Schumacher-Schule Karben zu Beginn des Schuljahres durchlaufen. Jetzt liegen die Ergebnisse vor, die zu Konsequenzen führen. (Fotos: Pegelow)

Nachdem alle Schüler den Parcours absolviert haben und die Ergebnisse ausgewertet wurden, steht fest: »Der Test hat die erwarteten Ergebnisse gebracht«, sagen die Sportfachvorsteher Cornelia Doderer und Gerhard Holm. Fast ein Drittel der Schüler habe unterdurchschnittliche Leistungen gezeigt, stellten sie fest.

## Ohne Bauchmuskeln

Betrachtet man die Tabellen, muss jedoch differenziert werden. Am schlechtesten sieht es bei den Sit-ups aus: Dabei mussten die Schüler sich auf dem Boden liegend nach oben beugen. 30,5 Prozent boten »weit unterdurchschnittliche Leistungen«, fast 20 Prozent unterdurchschnittliche. »Die haben keine Bauchmuskeln«, sagt Holm. Ähnlich ist der Ergebnis bei der Disziplin Rumpfbeugen. Dabei galt es, aus dem Stand mit gestreckten Armen sich nach vorne zu beugen. Es wurde gemessen, wie weit die Schüler nach unten kamen. »Damit wurde deren Beweglichkeit getestet«, sagen die Experten. 43 Prozent zeigten hier Leistungen unter dem Durchschnitt. Auch beim Standweitsprung waren rund ein Drittel unterdurchschnittlich. »Die Ergebnisse sind erschreckend«, sagen Holm und Doderer.

Dennoch haben sie auch Positives entdeckt. Offenbar sind die Laufleistungen der Schüler besser. Immerhin die Hälfte erzielte überdurchschnittliche Werte beim Sechsminuten-Lauf, sogar 85 Prozent bei den Liegestützen. Deutlich über dem Durchschnitt lie-

gen auch die Ergebnisse beim seitlichen Hin- und Herspringen.

Die Verantwortlichen sehen wegen der jetzt anhand von Zahlen belegten motorischen Defizite Handlungsbedarf. Zunächst erhalten die Eltern in diesen Tagen einen Brief von Schulleiterin Ursula Hebel-Zipper.

Darin wird ihnen der Sinn und Zweck dieser Tests erklärt und die individuell erzielten Ergebnisse ihres Kindes mitgeteilt. Darin heißt es, die Entwicklung gebe Anlass zur Sorge. Der Sportunterricht allein könne der allgemeinen Entwicklung nur bedingt entgegenwirken. Zusätzlich dazu sei es auch im privaten Bereich nötig, Motorik und Koordination zu fördern. »Wir räten zu Sportvereinen und zu mehr Sport im Alltag.«

## Dritte Sportstunde angesetzt

In der Schule hat man schon Konsequenzen gezogen. Ab sofort erhalten alle fünften Klassen eine dritte Sportstunde. »Eventuell werden wir das auch für die sechsten Klassen anbieten«, kündigt die Schulleiterin an. Zudem will man Fitnessgeräte anschaffen und zu »bewegten Pausen« kommen. So könnten sich die Schüler mit kleinen Geräten in den großen Pausen etwas bewegen.

Im April wollen die Sportfachlehrer erst einmal Erfahrungen sammeln. Dann kommt für eine Woche das Mobil »Wheel up« der AOK nach Karben an die Gesamtschule. Holm und Doderer freuen sich darauf: »Das wird ein erster Testlauf für die bewegten Pausen.«



Gerhard Holm, Ursula Hebel-Zipper und Cornelia Doderer besprechen die Ergebnisse des Fitnessstests der KSS-Fünftklässler.