

# Springen, strecken, balancieren

Eltern wissen oft gar nicht, wie unsportlich ihre Kinder sind, wenn alle zu Hause vor dem PC oder dem Fernseher sitzen. Die Sportlehrer der Karbener Kurt-Schumacher-Schule schlagen schon lange Alarm, ihre Schüler hätten motorische Probleme. Um einen Überblick über die Defizite der Schüler zu bekommen, hat an der Schule ein groß angelegter Fitnesstest begonnen.

Von Holger Pegelow

Die Fünftklässlerin gerät zwar ins Wanken, bleibt aber auf der Schiene. Noch zwei Schritte rückwärts, dann steht sie auf dem Brett am Ende. Ihr Klassenkamerad dagegen muss häufig absteigen. Die Aufgabe scheint aber auch nicht ganz leicht: rückwärts über drei verschieden breite Balken von drei, 4,5 oder sechs Zentimetern balancieren. Die Sportlehrerin der Klasse, Silke Ramb, trägt alles ganz genau ein. Gruppe für Gruppe muss diese Station durchlaufen. Sie ist eine von insgesamt acht Tests, mit denen die Fitness von Schülern erfasst wird. Ein paar Meter weiter springen die Schüler von einem Quadrat ins andere, hin und her. Gezählt wird, wie viele Male es in der vorgegebenen Zeit hin und her geht. An einer weiteren Station müssen sich die Fünftklässler nach vorne beugen. »Mal schauen, wie weit unter du kommst«, heißt es dort, wo es um die Beweglichkeit des Rumpfes geht.

Es ist ein ziemliches Gewusel in der Großsporthalle der Kurt-Schumacher-Schule. Dorthin müssen Woche für Woche alle Eingangsklassen der Gesamtschule. Die Klasse 5BR ist die erste, die diese Tests absolviert. Insgesamt 192 Schülerinnen und Schüler müssen die Übungen bis zu den Herbstferien machen.

## Motorische Probleme

Es ist das erste Mal, dass die KSS die Fitness ihrer Schüler erfasst. Die Ankündigung von Schulleiterin Ursula Hebel-Zipper hatte öffentlich für einigen Wirbel gesorgt. Aber die ganze Testreihe hat ein langes Vorspiel. Gerhard Holm, der Fachleiter Sport an der KSS, sagt, dass die motorische Entwicklung der Schüler seit Jahren rückläufig sei. Die Schere zwischen denen, die recht sportlich sind, und denen, die Koordinations- und Konditionsprobleme haben, gehe immer weiter auseinander.

Um nun systematisch zu erfassen, wie es um Koordination, Kondition und Balancefähigkeit bestellt sei, habe man sich dafür entschieden, den Deutschen Motorik-Test auch in der KSS durchzuführen. »Das ist ein standardisierter Test, der so schon an anderen Schulen durchgeführt worden ist.«



Springen, Balancieren und Rumpfbeugen gehören zu den Fitnesstests, die die Kurt-Schumacher-Schüler gerade absolvieren. Sportlehrerin Silke Ramb trägt alle Werte ein. (Fotos: pe)

Und so ist man an diesem Morgen zusammengekommen, um in der Halle verschiedene Stationen aufzubauen. Mit einem 20-Meter-Sprint wird die Aktionsschnelligkeit der Schüler getestet, beim Balancieren rückwärts werden Koordination und Präzision getestet, bei Rumpfbeugen die Beweglichkeit. Zwei Übungen dienen der Kraftausdauer: Liegestütze und Sit-ups. Der Standweitsprung misst die Schnellkraft und ein Sechs-Minuten-Lauf die aerobe Ausdauer.

An diesem Morgen, als der Redakteur sich vor Ort umschaute, laufen die Schüler ein paar Runden um das Volleyballfeld. Sportlehrerin Ramb will hinterher wissen, was die Schüler wohl meinen, wie lange sie gelaufen seien. Die Schätzungen liegen weit daneben, denn sie sind nur eine Minute gelaufen. Aber so schnell, dass einige von ihnen nach der zweiten Runde schon außer Puste sind.

Alle Tests werden in eine Liste eingetragen, nebenbei werden Alter, Größe und Gewicht erfasst. Daraus lässt sich der sogenannte Body-Maß-Index ermitteln, sodass eingestuft werden kann, ob das Kind normal- oder übergewichtig ist.

»Alle Daten werden in einem Bewertungsbogen festgehalten«, kündigt Holm an. »Und dann wird der mit einem Begleitschreiben an die Eltern geschickt. Ziel des Ganzen: Väter und Mütter sollen ihre Sprösslinge zu mehr

Bewegung animieren. Die Schule kann nicht mehr machen, als sie jetzt tut. Nicht einmal die dritte Wochenstunde Sport kann an der KSS noch gehalten werden. Als Grund nennt Holm den Platzmangel. »Wir haben einfach keine Räume mehr, in denen Sportunterricht stattfinden kann.« Wie also sollen unsportliche Schüler sportlicher werden? »Man sollte Kooperationen mit Sportvereinen versuchen«, sagt der Fachleiter Sport. »Wir als Schule können Hilfe leisten, aber wir können nicht alles auffangen.«

## Viele kommen mit dem Rad

»Bewegung und Ernährung müssen mehr in den Fokus gelangen, und durch solche Projekte können wir für die Gesundheit etwas tun«, sagt Schulleiterin Ursula Hebel-Zipper. An der KSS befasst man sich schon länger mit diesem Thema. Es gab bereits zwei pädagogische Tage dazu. Daran hätten die Schüler mit viel Engagement teilgenommen. Zudem sind sie am Karbener Stadtradeln aktiv. Viele Schüler kommen mit dem Fahrrad, die Ständer vor dem Hauptgebäude sind voll belegt. (asp/pe)