

Purzelbäume schlagen lohnt sich

Bewegung Neben Unterschieden zwischen Stadt- und Landkindern zeigen sich Differenzen zwischen den Geschlechtern



Ist dieses purzelbaumschlagende Kind in Zürich die Ausnahme?

CÉLINE SCHEIDEGGER

VON KARI KÄLIN

Balancieren, Purzelbäume schlagen, Hüpfen auf einem Bein sowie vorwärts und rückwärts laufen: Um Bewegung geht es im ersten Teil des Tests. Im zweiten Teil müssen die kleinen Kinder etwas anderes bewegen: Einen Ball auf eine Zielscheibe werfen, fangen, prellen und mit einem Ball am Fuss dribbeln. Das sind die Aufgaben, die gut 400 Kindergärtler im Alter von 4 bis 6 Jahren in einer Turnhalle für eine neue Studie absolvieren mussten. Wissen-

schafter der Universität Basel sowie der Pädagogischen Hochschulen Schwyz und Zürich haben dabei die motorischen Basiskompetenzen (Mobak) der 4-bis 6-Jährigen erfasst. Mitgemacht an der Mobak-Studie haben 26 Kindergärten aus der Stadt Zürich und dem Kanton Uri.

Die Wissenschaftler haben erstmals anhand der genannten Aufgaben untersucht, wie geschickt Vorschulkinder in der Schweiz sind. Die Ergebnisse der

Pionierarbeit: Die Kindergärtler im Kanton Uri schneiden sowohl mit und ohne Ball signifikant besser ab als die Stadtzürcher Kinder.

Christian Herrmann, Studienmitautor und Sportwissenschaftler am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, deutet diesen Befund so: «Wir gehen davon aus, dass die Kinder auf dem Land mehr freien Raum für das selbstständige Spielen und Bewegen vorfinden als



die Kinder in der Stadt.» Oder anders formuliert: Zu viel Beton schadet der Geschicklichkeit, Grünfläche aber macht agil.

Ein Gendergraben mit dem Ball

Doch auch zwischen den Geschlechtern gibt es Unterschiede. Und das schon bei den Vierjährigen: Buben behandeln den Ball deutlich virtuoser als Mädchen. Herrmann vermutet die Ursache in einer geschlechtsspezifischen Sporterziehung: «Vielleicht machen Eltern mit Buben eher Ballspiele als mit Mädchen», sagt er. Dass die Unterschiede zwischen Buben und Mädchen allerdings so gross sind, hat ihn überrascht. Er appelliert deshalb an Eltern und Pädagogen, Mädchen im Ballspiel stärker zu fördern.

Bessere Resultate erzielten Kinder in Kindergärten, in denen das Projekt «Purzelbaum» der Schweizerischen Gesundheitsstiftung Radix umgesetzt wird. Pro Tag, so das Ziel, bewegen sich die Kinder mindestens eine Stunde lang, damit ihnen Dinge wie Purzelbäume, Balancieren oder Klettern leichter fallen. Martin Lang, Fachexperte bei Radix, freut sich über die Studienergebnisse: «Sie bestätigen, dass unser

Konzept wirksam ist.»

Das Projekt «Purzelbaum» wurde im Jahr 2004 in Basel entwickelt. In 15 Kantonen kommt es unterdessen zum Einsatz. Die Räumlichkeiten werden bewegungsfreundlich umgestaltet, das pädagogische Personal geschult und die Eltern mit einbezogen, denn die Kindergärten sollen keine Bewegungsinseln bleiben.

Problem: Kinder sitzen zu lange

Welchen konkreten Nutzen bringt die Mobak-Studie für den Kindergarten-Alltag? Für den Sportforscher Christian Herrmann ist klar: Die Ergebnisse liefern Hinweise, wo die Kleinsten motorisch stehen und wo der Hebel anzusetzen ist. «Wir müssen die Lehrer befähigen, den Förderbedarf der Kinder zu erkennen und darauf aufbauend gezielte Bewegungsaufgaben mit ihnen durchzuführen», sagt er. Und ermuntert auch die Eltern, das Bewegungsverhalten ihrer Kinder in den Blick zu nehmen und sie zu unterstützen. Grundsätzlich zeigt er sich zufrieden mit dem Geschicklichkeitsniveau an hiesigen Schulen und

**«Kinder auf dem Land
finden mehr freien Raum
für das Spielen vor.»**

Christian Herrmann

Sportwissenschaftler Uni Basel

Kindergärten. Bei rund jedem fünften Kind gebe es jedoch Förderbedarf.

Bewegung und Kinder: Dieses Thema sorgt immer wieder für Schlagzeilen. Vor zwei Jahren fanden Sportwissenschaftler der Universität Basel heraus, dass rund die Hälfte von 300 untersuchten Erstklässlern im Kanton Zürich grosse Mühe bekundeten, einen Purzelbaum zu schlagen. Jeder fünfte Primarschüler ist übergewichtig, das zeigt eine andere Erhebung.

Die 6- bis 16-jährigen Kinder in der Schweiz verbringen laut aktuellen Studien 90 Prozent ihrer Zeit sitzend oder liegend. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat deshalb schon vor längerer Zeit Bewegungsempfehlungen für Kindern von 0 bis 5 Jahren formuliert. Kinder, die schon laufen können, sollen demnach mindestens drei Stunden pro Tag herumtoben, für grössere eignen sich Dinge wie Ballspiele oder Trottinettfahren. Fernsehen, Computer und Tablets sind bis 2 Jahre nicht zu empfehlen, danach sind «erzieherisch wertvolle» Aktivitäten mit technischen Geräten in Ordnung.