

EXTRA: Unsere Turner (IV) – Früh Grundlagen legen, im Alter Beweglichkeit erhalten

Erfolgsmodell Kindersportschule

Die Kinder haben sich verändert und brauchen immer mehr Hilfe bei einer breiten motorischen Grundausbildung

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
GISBERT NIEDERFÜHR

Kinder-Sportschulen (KiSS) gibt es in ganz Deutschland und es gibt sie seit 1988. Erfunden haben sie die schwäbischen Turner. Ihr Anspruch ist es, Kindern eine gute motorische Grundausbildung zu bieten, und zwar bevor sie sich für eine bestimmte Sportart entscheiden. Die älteste „KiSS“ im Rems-Murr-Kreis gibt es in Waiblingen.

1988 war es, dass Jürgen Weineck von der Universität Erlangen erschreckende Untersuchungsergebnisse vorlegte. Bundesweit galten damals 85 Prozent der Schüler als haltungsschwach, 23 Prozent als Übergewichtig, 35 Prozent als koordinativ schwach und ein Viertel aller Kinder als organleistungsschwach. Um dagegen etwas zu tun, entwickelte Kurt Knirsch, Sportprofessor und damals Vizepräsident des Schwäbischen Turnerbundes, ein Konzept, nach dem Jochen Kucera die erste „Kinderturn- und Sportschule“ in Weingarten gründete. Sie wurde zum Erfolgsmodell. Ihr Lehrplan ist abgestimmt auf die Bildungspläne von Schulen und Kindergärten und entstand in Abstimmung mit mehreren Sportverbänden.

So erfolgreich die „KiSS“ sind, sie sind heute nötiger denn je. Denn die motorischen Fähigkeiten der Kinder sind in den vergangenen 29 Jahren nicht besser, sondern sogar noch schlechter geworden. Das sind auch die Erfahrungen, die René Biler macht. Er ist Leiter der „KiSS“ Waiblingen. Mit ihm haben wir gesprochen.

Was macht eine „KiSS“, eine Kindersportschule?

Jede Kindersportschule ist ein bisschen anders aufgebaut und strukturiert. Gemeinsam aber ist allen, dass sie den Kindern eine breite motorische Grundlagenausbildung vermitteln will. Bei den Kleinen mit vielen turnerischen Ausbildungsinhalten vom Schwingen, Hangeln, Purzeln, Rollen. Das wird nach und nach immer sportartspezifischer. Ich kann ja Partiebälle oder gar Handball erst spielen, wenn ich Fangen und Passen gelernt habe.

Gibt's da keine Probleme mit den anderen Abteilungen?

Im VfL Waiblingen nicht. Aber ich höre oft, dass es schwierig ist, eine „KiSS“ zu eröffnen, weil die Abteilungen fürchten, ihnen

„KiSS“ im Kreis

■ Im Rems-Murr-Kreis gibt es sechs „KiSS“ mit Zertifikat. Das heißt, sie stellen sich der Qualitätsprüfung alle vier Jahre: VfL Waiblingen, SV Fellbach, TV Oeffingen, TV Stetten, SG Weinstadt, SV Winnenden. In Waiblingen arbeiten fünf hauptamtliche Sportlehrer, davon drei mit 50-Prozent-Stelle, dazu zwei Studentinnen in der dualen Ausbildung, zwei Praktikanten und zwei Übungsleiter.



Übungsstunde in der „KiSS“ Waiblingen mit René Biler: Vorne geht's um eine Volleyballübung, im Hintergrund schwingen Kinder am Seil. Bild: Steinemann

werden die Mitglieder weggenommen. Dabei ist es genau anders herum. Die „KiSS“ bildet die Kinder breit aus und schickt sie dann in die Abteilungen.

Basis ist das Turnen?

Turnen und Leichtathletik. Das sind die beiden Sportarten, die Voraussetzung sind für alle anderen Sportarten.

Wie viele Stufen gibt es?

Bei uns in Waiblingen sind es acht Stufen: ganz neu die „Mini-Mini“-„KiSS“ für Zweieinhalb- bis Dreijährige. Darauf folgen Mini-„KiSS“ 1 (Dreieinhalb- bis Vierjährige), Mini-„KiSS“ 2 (Vier- bis Fünfjährige), Grundstufe, die Ausbildungsstufen eins, zwei und drei und am Ende die Orientierungsstufe (Neun- bis Zehnjährige). Die Kleinen haben eine Unterrichtseinheit (45 Minuten) pro Woche, aber in der Vorschule sind es zweimal 60 Minuten.

Wie viele Kinder haben Sie?

Derzeit. 410. Davon sind 250 im Vorschulalter.

Wie war das früher?

Wenn ich in die alten Ordner schaue, dann hatten meine Vorgänger noch vier Orientierungsstufen, also vier vierte Klassen mit jeweils 15 Kindern, aber sie hatten damals auch noch keine Kinder im Vorschulalter. Wir haben mittlerweile nur eine vierte Klasse. Die Alterspyramide wird immer spitzer. In Zeiten von Ganztagschule und berufstätigen Eltern schaffen es viele zeitlich nicht mehr, ihr Kind zweimal in der Woche in die „KiSS“ zu bringen.

Das heißt, je älter die Kinder werden, desto eher verlassen sie die „KiSS“?

Ja.

Was hat sich sonst im Vergleich zu früher verändert? Sind die Leistungen besser oder schlechter?

Sie sind schlechter geworden. Vor allem in den Kindergärten und den AGs an Schulen merken wir dies. Die Kinder, vor allem die Mädchen, haben größere Probleme, einen Ball zu prellen und zu fangen. Sie werden heute überall hingefahren, sie haben viel weniger Bewegungszeit. Himmel und Hölle auf der Straße hüpfen, Seilspringen oder Gummi-Twist, das stirbt aus. Das nennt man in der Sportsoziologie die Verinselung der Lebensräume und den Verlust der Straßenkindheit.

Die Bewegungsfähigkeiten der Kinder nehmen also immer noch weiter ab?

Ja, definitiv.

Warum?

Der Spaß muss bei den Kindern viel mehr als früher im Vordergrund stehen, sonst verlieren sie die Motivation. Ich zum Beispiel mache heute viel mehr mit angeleiteten Stationstraining an Großgeräten und weniger mannschaftlich kooperative Spiele. Die Kinder wollen oder können sich nicht mehr so konzentrieren und haben eine niedrigere Inhibition, können sich also weniger selbst zurücknehmen und stellen sich in den Vordergrund. Spätestens nach zehn Minuten brauche ich einen völlig anderen Unterrichtsinhalt. Auch die intrinsische Leistungsmotivation, die Motivation von

innen, etwas unbedingt lernen zu wollen, hat nachgelassen. Genauso der Wille, an die Grenzen zu gehen.

Woran liegt das?

Das hat unterschiedlichste Ursachen. Zum einen gibt es Kinder, denen zu Hause alles nachgetragen oder für sie erledigt wird. Zum anderen Kinder, die von zu Hause gar keine Unterstützung bekommen und im Alltag oft alleine gelassen werden. Diese vergessen z.B. oft ihre Sportkleidung für den Schulsport. Die Kinder sind deshalb auch nicht mehr so selbstständig, können zum Teil die Schuhe nicht selbst binden oder können sich noch nicht von ihren Eltern trennen.

Was kann die „KiSS“ dagegen machen?

Der Sport kann hier viel machen. Das fängt bei den Kleinen an: Stellt euch auf in einer Reihe, macht eure Übung und stellt euch wieder an. Es ist nicht selbstverständlich, sich zurückzunehmen, zu warten, bis man an der Reihe ist. Es gibt Kinder, die können keine 30 Sekunden in der Reihe stehen und warten. Das können sie aber hier lernen. Genauso das Sozialverhalten, das Einhalten von Regeln und dem Fair Play. Der Umgang mit Sieg und Niederlage. Sie lernen auch, wie wichtig der Teamgedanke ist: Eine Mannschaft ist nur so gut wie der Schwächste, deshalb muss ich dem helfen.

Wie lange dauert es, bis sich die Kinder daran gewöhnen?

Das Einhalten von Ritualen (Begrüßung, Kontrolle der Anwesenheit, Aufwärmspiel, Dehnen/Kräftigen, Hauptteil, Ab-

Die Situation der Jugendlichen

Fitness. Um die sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen ist es nicht mehr allzu gut bestellt. Sie geht Jahr für Jahr weiter zurück. Die Homepage des VfL Waiblingen zitiert Ergebnisse von Studien, die allerdings auch schon einige Jahre zurückliegen. Die aktuelle Situation, das legen die Antworten von René Biler im Interview nahe, ist noch schlechter.

- Weniger als 33 Prozent der in Deutschland lebenden Kinder bewegen sich täglich eine Stunde – wie sie es eigentlich tun sollten. Bei den Zehnjährigen sind es sogar nur noch 17,3 Prozent, bei den 17-Jährigen nur noch 3,3 Prozent. Die Leistungsfähigkeit nimmt seit Jahrzehnten stetig ab.
- Kinder und Jugendliche haben sich von 1976 bis 2006 hinsichtlich ihrer Leistung im Standweitsprung um 14 Prozent verschlechtert.
- Im Jahr 2000 wurden bei 900 000 Kindern in Deutschland Haltungsschäden festgestellt, davon waren 19 Prozent unter sechs Jahre alt.
- Jeder dritte Abc-Schütze hat schon gesundheitliche Störungen, verursacht durch Bewegungsmangel. Schon heute leiden bis zu 38 Prozent aller Kinder an Übergewicht.
- 43 Prozent der Kinder und Jugendlichen erreichen mit ihren Fingerspitzen nicht den Fußboden. Jedes fünfte Kind schafft keine ganze Rumpfbeuge mehr und ist übergewichtig.
- 35 Prozent der Kinder und Jugendlichen schaffen es nicht, zwei Schritte oder mehr rückwärts zu balancieren.
- Bei den Viertklässlern klagen 44 Prozent gelegentlich und 8 Prozent sogar ständig über Rückenschmerzen.

Quellen:

Gesundheitsstudie im Rahmen der Kampagne „Kinderturnen macht clever & fit“ von Prof. Dr. K. Bös aus Karlsruhe, 4529 Probanden wurden von 2003 bis 2006 untersucht und befragt.
Bundesweite Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (Kiggs) des Robert Koch Instituts, 18 000 Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 17 Jahren haben daran teilgenommen.
Studie des „International Journal of Pediatric Obesity“
Kinder- und Jugendstudie des Hamburger Hans-Bredow-Institutes.

schlussspiel) geht sehr schnell. Vor allem bei den Kleinen sind diese festen Abläufe wichtig. Sie geben ihnen Sicherheit. Das Einhalten von Regeln ist unsere tägliche Arbeit, wir müssen sie jede Stunde aufs Neue einfordern. Bei manchen Kindern mehr, bei manchen selten und bei manchen fast immer.

Nächste Folge

Wie der Turngau Talente fördert und welche es bis nach ganz oben geschafft haben.

„Man kann immer noch etwas verbessern“

Pluspunkt-Gesundheit-Kurse demonstrieren den Menschen den gesundheitlichen Wert des Sports / Besuch beim VfL Winterbach

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
GISBERT NIEDERFÜHR

Kinder haben immer größere Defizite in ihren Bewegungsmöglichkeiten. Darum kümmern sich Kindersportschulen (siehe oben) oder die Jugendabteilungen der Turnvereine. Mindestens ebenso wichtig ist es, Erwachsene beweglich und damit gesund zu halten. Eine schweißtreibende Angelegenheit.

Der VfL Winterbach hat zwei Kurse mit dem Zertifikat Pluspunkt Gesundheit im Angebot. Genutzt werden sie ausnahmslos von Frauen, geleitet von Ute Veit. Die 50-

Jährige bietet die Kurse bereits seit 21 Jahren an. Den ersten der beiden („Call Fit“) besuchen regelmäßig zehn bis 16 Frauen zwischen 35 und 70 Jahren, viele davon bereits von Anfang an. Damit reicht die Übungsstunde über einen üblichen Pluspunkturs hinaus, der, so Sibylle Lentini vom Turngau Rems-Murr, Einsteiger zum Sporttreiben führen oder Wiedereinsteigern den Weg zurück ebnen soll.

Dass viele der Winterbacherinnen schon 20 Jahre Erfahrung haben, merkt man; vor allem als Gast, der – vergeblich – versucht mitzuhalten. Während sich Kurs zwei vor allem dem Herz- und Kreislauftraining widmet, steht in Call Fit die Stärkung der

Haltemuskulatur im Mittelpunkt. Ute Veit: „Ich lege besonderen Wert auf Gleichgewicht und Koordination.“ Außerdem setzt sie auf Stützübungen. „Wenn der Rumpf stabil ist, hat das Auswirkungen auf den gesamten Körper.“ Wenn nicht, auf die Schweißproduktion des Übenden.

Sich auf dem Ellbogen abzustützen, zwischen den Knien einen Ball festzuhalten, dazu noch unter Ganzkörperspannung Armbewegungen auszuführen, das gelingt zwar selbst den Ältesten im Kurs, die Neulinge jedoch treibt eher die Frage um: Wie lange noch? Dieser Unterschied aber macht deutlich, was möglich ist. Ute Veit: „Man kann immer noch etwas verbessern.“ In einer Herzsportgruppe, die sie ebenfalls betreut, sehe sie, wie selbst Menschen weit über 80 sich durch das sportliche Training noch weiterentwickeln und sich dadurch wohler fühlen.

Sie sieht aber auch, dass viele kein Körpergefühl haben, gar nicht wissen, wie sich ein gestreckter Arm oder ein aufrechter Körper anfühlt. Und oft kämen zu den Präventionskursen zudem Menschen, „die irgendwann merken: Ich muss was tun“, die aber allzu schnell wieder aufgeben.

Zu dieser Sorte gehören die Winterbacherinnen nicht. Sie halten auch die anstrengendsten Übungen aus. Das zu erreichen, ist Aufgabe des Übungsleiters, und deshalb legt der Turnbund besonderen Wert auf deren Qualifikation. Die Ausbildung dazu bietet er selbst an. Ute Veit ist nicht nur Übungsleiter Prävention, sie ist zudem qua-



Den Rumpf minutenlang stabil zu halten und dabei noch Bewegungen mit Armen und Beinen in Einklang zu bringen, ist ziemlich anstrengend. Bild: Steinemann

Pluspunkt Gesundheit und Gym-Welt

■ „Der Pluspunkt Gesundheit.DTB ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitsport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen“, heißt es beim Deutschen Turnerbund (DTB). Das Zertifikat „hilft Vereinen, nach außen deutlich zu machen, dass sie über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen“. Es gibt ihn im Bereich Prävention und Reha.

■ Im Bereich Prävention beispielsweise muss der Übungsleiter mindestens die Ausbildung „Sport in der Prävention“

auf der 2. Lizenzstufe vorweisen.

■ Die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kursgebühren, wenn das Zertifikat zuerkannt wurde.

■ Im Turngau Rems-Murr beteiligen sich 27 Vereine. Allerdings, so Sibylle Lentini vom Turngau, umfasst das nur jene, die mit den Kassen arbeiten und den bürokratischen Aufwand nicht scheuen. „Eigentlich hat jeder unserer Vereine ein Gesundheitsangebot im Programm.“ In der Gym-Welt mit ähnlichen Anforderungen sind es beispielsweise 49 Vereine.

lifiziert, Herzsport-, Schlaganfall und Diabetes-Gruppen zu leiten. „Die Ausbildung ist mit den Jahren immer besser geworden“, sagt sie. Und obwohl schon immer viel verlangt worden sei, wurden die Anforderun-

gen immer weiter erhöht. Für die Übungsleiter lohnt sich der Aufwand: Sie sind begehrter. Für die Übenden lohnt es sich ebenfalls: Sie werden beweglicher, fitter, gesünder.