

Kindersportnachmittag mit dem Schwerpunkt "Ausdauer" am Sportinstitut der Universität Hildesheim

Die Kluft zwischen sehr sportlichen Kindern und Kindern mit motorischen Schwächen wird größer. Diesen Sachverhalt legen Studien, wie die Kinder- und Jugendgesundheitsstudie (KiGGS) des Robert-Koch-Institutes aus dem Jahr 2006 nahe.

85 Mädchen und Jungen kletterten und turnten beim Kindersportnachmittag des Kindersportforums - Studierende des Sportinstituts maßen die Fitness.

Aus einem Gespräch mit der lokalen Presse der HAZ mit

Prof. Dr. Nickel, Vorsitzender des Kindersportforums und Dr. Schipp, Leiter der Orthopädischen Klinik des St. Bernward Krankenhauses in Hildesheim:

HAZ: Herr Professor Nickel: Wie beurteilen Sie die körperliche Fitness der jungen Teilnehmer beim heutigen Kindersporttag. Waren die Kinder vor 20 Jahren sportlich "besser drauf"?

Prof. Nickel: Insgesamt waren die Kinder vor zwanzig Jahren gesünder und kräftiger. Heute klafft die Schere zwischen sehr sportlichen und bewegungsschwachen Kindern weit auseinander.

HAZ: Warum haben sie heute das Motto Ausdauer gewählt?

Nickel: Ausdauer ist die Grundlage jeder intensiven Beanspruchung, ob im Sport oder im Alltag. Besonders, was die längere Belastung der Muskulatur im Oberkörper-, Arm- und Schulterbereich angeht, beobachten wir immer größere Defizite.

HAZ: Herr Dr. Schipp, welche Auswirkungen haben ausdauernde Belastungen auf Kinder und Jugendliche

Dr. Schipp: Gute Auswirkungen einer Ausdauerbelastung sind bei Kindern und Jugendlichen ebenso positiv einzuordnen wie bei Erwachsenen. Herauszuheben sind die positiven Aspekte zum Beispiel in Hinsicht auf Auffälligkeit für Erkältungskrankheiten, Stärkung der Immunabwehr, Förderung einer guten Haltung, Verbesserung der Belastungsfähigkeit. Die positiven Aspekte sind so zahlreich, dass sie hier nur teilweise angesprochen werden. Betonen möchte ich eine verbesserte psychische Gesundheit, das Sozialverhalten, die Bewegungsfreude und das Erlebnis in der Gemeinschaft.

HAZ: Welchen sozialen und psychischen Einfluss hat der Sport neben dem gesundheitsfördernden Aspekt auf Kinder- und Jugendliche.

Nickel: Wie man bei unseren Kindersportnachmittag sieht, lernen gerade im Sport die Kinder gemeinsam zu klettern, zu turnen und zu spielen. Zur Entwicklung der Persönlichkeit trägt die Auseinandersetzung mit unseren speziell entwickelten Übungsgeräten in hohem Maße bei.

HAZ: Mit welchen sportlichen Aktivitäten lassen sich die Kinder am besten vom PC weglocken und zum Bewegen motivieren? Muss es in jungen Jahren schon eine feste Sportart sein oder sollten sich die Teilnehmer in verschiedenen Sparten ausprobieren?

Nickel: Kinder sind immer wieder fasziniert von den vielen spannenden Bewegungsstationen wie dem Trampolin, der Kletterwand oder Abenteuerlandschaften. Hier schaffen sie sich wichtige Bewegungsgrundlagen, die ihnen später den Zugang zu speziellen Sportarten sehr erleichtert.

HAZ: Wie viele Sportstunden pro Woche empfehlen sie im Grundschulbereich, um Kinder gesundheitlich zu fördern. Können sich Kinder überanstrengen?

Nickel: Gesunde und normal entwickelte Kinder verfügen über körpereigene Schutzmechanismen, die eine Überanstrengung verhindern. Im Zweifelsfalle sollten Eltern einen Arzt zu Rate ziehen.

Schipp: Wünschenswert wäre natürlich eine tägliche sportliche Aktivität, um den Sport und die körperliche Aktivität für das geistige und künstlerische Arbeiten der Kinder zu nutzen.

HAZ: Die Studenten Ihres Seminars haben an verschiedenen Stationen unter anderem den Puls gemessen oder die Wiederholungen gezählt. Wie ist ihr Eindruck? Welche Ergebnisse interessieren bei ihren Untersuchungen?

Schipp: Für die motivierten Eltern steht selbstverständlich das Interesse am Fitnesszustand ihres Kindes im Vordergrund. Mein erster Eindruck über die körperliche Fitness ist sehr positiv.

Die Studierenden können bei der Durchführung solcher Projekte ihr theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen und erhalten so eine Rückmeldung wie weit das Theoretische einen konkreten Bezug haben kann.

Für zukünftige Sportlehrer und Sportpädagogen, Trainer ist das eine wertvolle Erfahrung.

(Interview von März 2007)