

## Halbierte Sportstunden

Kinder verlieren die Bewegung. Wissenschaftler fordern eine Reform des Unterrichts

Von Gudrun Weitzenbürger

**W**er würde heute noch zwölf Kilometer mit dem Fahrrad fahren, um zu seinem Sportverein zu kommen? Und nach dem Training die gleiche Strecke wieder zurückradeln? So tat es einst als Schüler der Hamburger Fußballer Uwe Seeler. Aus heutiger Sicht klingt das nach einer Heldentat. Viele wären heute körperlich gar nicht mehr in der Lage dazu.

Die Entwicklung ist seit Jahren alarmierend. Viele heutige Kinder und Jugendliche sind zu dick, zu faul, der Kampf gegen Fernsehen und Playstation scheint verloren. In einer Forsa-Umfrage unter 100 Kinderärzten bestätigten 57 Prozent der Befragten, dass Rückenschmerzen bei Minderjährigen in den letzten Jahren zugenommen haben. Aktuelle Zahlen der Techniker Krankenkasse belegen, dass allein in Bayern Kinder mehr als eine Million Mal wegen Rückenproblemen beim Physiotherapeuten waren. "Inaktive Jugendliche klagen häufiger über Schmerzen im Muskel-Skelett-System", bestätigt auch die Sportwissenschaftlerin Susanne Tittlbach von der Universität Bayreuth.

### Plätze werden zugebaut

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang - auch im Zeitalter von Computer und Fernsehen. Doch leider wird ihnen die Gelegenheit genommen, sich frei zu bewegen. Das beklagt zumindest die Wissenschaftlerin Helga Leineweber vom Institut für Schulsport und Sportentwicklung der Sporthochschule in Köln. "Es fehlen öffentliche Plätze für die Freizeit", beschreibt sie die derzeitige Situation. "Plätze werden zugebaut und Wiesen als Parkplätze angelegt."

Kaum ein Kind klettert noch auf einen Baum, fährt auf der Straße mit Inlinern oder zur Schule mit dem Fahrrad. Was bleibt, ist die "offizielle" Art, sich zu bewegen: in der Schule im Sportunterricht oder im Verein.

Der Schulsport allerdings wird stiefmütterlich behandelt. Sportstunden werden landauf, landab zugunsten wichtigerer Fächer wie Mathematik oder Englisch gekürzt. Während Anfang der neunziger Jahre an Haupt- und Realschulen noch bis zu vier Stunden Sport unterrichtet wurden, liegen die Durchschnittswerte heute zwischen 2,2 und 2,4 Stunden.

An Gymnasien werden ab der siebten Klasse nur noch zwei Sportstunden pro Woche gegeben. Die Lehrgewerkschaften und der Deutsche Sportbund beklagen, dass jede vierte Sportstunde ausfällt und die Sportanlagen zu einem Fünftel nicht mehr den Anforderungen genügen.

"Auch von den Eltern kommt wenig Unterstützung", sagt die Sportwissenschaftlerin Susanne Tittlbach. Sie sind nicht mehr bereit oder haben nicht die Zeit, ihre Sprösslinge in den Vereinssport zu fahren. Die Folge ist, dass schon Kleinkinder oftmals die klassischen Bewegungen nicht mehr können: die Rolle vorwärts beispielsweise oder die Rumpfbeuge. "Wenn ich schon banale Bewegungen nicht mehr schaffe, bin ich auch zu komplexeren motorischen Abläufen nicht fähig", sagt Susanne Tittlbach.

Dabei zeigt ihre Studie eindeutig: Ausdauer, Kraft und Koordination nehmen zu, je mehr Sport getrieben wird. Und mit der Leistungsfähigkeit steigt auch die selbst eingeschätzte Fitness, mit dem Ergebnis, dass das Selbstwertgefühl steigt. "Jugendliche wollen ihre eigene Kraft ausleben", sagt Susanne Tittlbach. Treiben sie Sport, sind sie emotional belastbarer und schließen schneller Kontakte zu anderen. Kinder wollen sich bewegen, aber anders. Obwohl sie mit dem genetischen Grundprogramm der Vorfahren ausgestattet sind, wachsen sie in einer Zivilisation auf, die weniger Bewegung abverlangt. Deshalb müssen die Vereine und auch der Schulsport sich auf die veränderten Ansprüche der Kinder einstellen.

"Der Schulsport entfernt sich immer mehr vom klassischen Sportunterricht", sagt Helga Leineweber von der Kölner Sporthochschule. Während früher im Sommer die Leichtathletik, im Winter das Hallenturnen auf dem Programm standen, gibt es heute zusätzliche Möglichkeiten. "Kinder sollen ihre Bewegungserfahrung erweitern", sagt Leineweber. Während Jugendliche im Leistungssport schon gut versorgt sind, geht es Leineweber darum, den Breitensport wieder zu beleben. Dazu gehört auch eine moderne Bewegungskultur: Staffellauf und Slacklines, Weitsprung und Waveboards - so sollte zeitgemäßer Unterricht aussehen.

Für den Hamburger Sportverein (HSV) sind dies keine Fremdwörter. Obwohl vor mehr als einem halben Jahrhundert gegründet, ist der Verein heute auf dem neuesten Stand. Der Sohn der Gründerin, Harry Diekhoff, führt die Kinderabteilung. Hier gibt es Wartelisten für die Drei- bis Achtjährigen. Diekhoff macht dies Sorgen, aber er ist auch nicht minder stolz darauf, so viel Erfolg zu haben. "Das Geheimnis dahinter", sagt Diekhoff, "ist das sportübergreifende Angebot."

Drei Übungsleiter kümmern sich um die rund zwanzig Kinder in jeder Sportgruppe, sogenannte Bewegungslandschaften ersetzen eine statische Übungsstation vor Barren oder Reck, die Stationen können frei variiert werden, so dass jedes Kind sich öfter und länger bewegen kann.

### **Kooperation mit Hochschule**

"Wir üben das Rollen, das Balancieren, den Slalom", sagt Diekhoff, "die Geschicklichkeit wird trainiert". Im Winter in der Halle, im Sommer auf der Jahnkampfbahn im Hamburger Stadtpark. Diekhoff leitet nicht nur den Kindersport im HSV, er ist auch Sportlehrer an der Grundschule Knauerstraße in Hamburg. Die Grundschule ist obendrein eine "sportbetonte" Schule. Sie soll in Zusammenarbeit mit dem Verein den Sport an der Schule hervorheben, um Ausdauer und

Selbstwertgefühl zu stärken. Ein wenig hochtrabend ist von einer "olympischen Erziehung" die Rede.

Die DSB-Sprint-Studie, eine Untersuchung zur Situation des Schulsports aus dem Jahr 2006, besagt, dass an Grundschulen 50 Prozent des Sportunterrichts nicht von ausgebildeten Sportlehrern gehalten wird. An weiterführenden Schulen sind die Lehrerstellen nicht ausreichend, um den Unterricht im Krankheitsfall aufrechterhalten zu können. Das hat sich bis heute nicht geändert.

Diekhoffs Schule ist gut dran. Sie kooperiert mit der Kölner Sporthochschule. "Klasse in Sport" heißt das Projekt, mit dem Defizite bei den Kindern aufgearbeitet werden und elementare Fertigkeiten gelehrt werden sollen. Doch Diekhoff sieht Grenzen. "Man kann nicht alles auf die Schulen abwälzen", fordert er, "letztendlich sind die Eltern verantwortlich."

"Hat der Direktor eine Affinität zum Sport", sagt Helga Leineweber, "dann bewegt sich auch was." Sie fordert, dass Schulen den Kontakt zu Vereinen suchen und mit ihnen gemeinsam Programme auf die Beine stellen.