

Gesellschaft Politik Panorama Kultur Lifestyle Digital Wirtschaft Sport Ges

Gesellschaft > Sport an Schulen: Kinder bewegen sich zu wenig, das muss sich ändern

INTERVIEW SCHULE UND GESUNDHEIT

Kinder und Jugendliche machen zu wenig Sport – was sich an deutschen Schulen ändern muss



Kinder und Jugendliche sollten sich laut Experten mehr bewegen, auch in der Schule

© Getty Images

von Katharina Hoch

31.03.2023, 15:21 • 6 Min.

GEMERKT

Jeden Tag 60 Minuten Bewegung, das empfiehlt die WHO Kindern und Jugendlichen. Aber die Realität sieht anders aus. Dafür verantwortlich sind nicht nur die Schulen, sondern auch die Eltern, die oft schlechte Vorbilder sind.

Yolanda Demetriou, Professorin für Sport- und Gesundheitspädagogik an der Technischen Universität München, leitete 2022 eine Studie, in der untersucht wurde, wie sportlich Kinder und Jugendliche sind. Das Ergebnis: Deutsche Schüler:innen bewegen

sich zu wenig, und das kann gravierende Folgen haben. Im Interview mit dem *stern* erklärt sie, was sich an deutschen Schulen ändern muss und welche Rolle Eltern dabei spielen.

Frau Professorin Demetriou, meine Tochter geht in die zweite Klasse. Pro Woche hat sie eine normale Sportstunde und eine Doppelstunde Schwimmen. Ist das Ihrer Meinung nach ausreichend?

Wenn das wirklich immer so umgesetzt wird, dann ist das gar nicht so schlecht. Schwimmen in der zweiten Klasse ist auch kein Standard. Daher hat Ihre Tochter Glück.



Yolanda Demetriou ist Professorin für Sport- und Gesundheitspädagogik

Das heißt, drei Stunden Sport pro Schulwoche wären gut, entsprechen aber an vielen Schulen nicht der Realität

Genau. Eigentlich stehen in der Regel drei Stunden auf dem Lehrplan, aber im Schnitt machen deutsche Schüler:innen 1,8 Schulstunden Sport pro Woche. Das ist natürlich nicht ausreichend.

Wie kommt das?

Wenn Unterrichtsstunden ausfallen, ist das am ehesten Sport. Bei dem aktuellen Lehrermangel kann man sich gut vorstellen, wie oft das passiert. Zudem müssen sich die Schüler:innen ja jedes Mal umziehen. Diese Zeit muss man natürlich noch abziehen. Die reine Bewegungszeit ist dann recht überschaubar.

Warum ist Sport gerade für Kinder und Jugendliche so wichtig?

Weil man die Weichen für das spätere Leben stellt. Lernt ein Kind nicht, einen Ball zu fangen oder zu werfen, wird es später sehr geringe Chance haben, eine Ballsportart zu erlernen. Oder wenn man schwimmen nicht oder nicht gut lernt, dann wird man vermutlich nicht so gern ins Schwimmbad gehen und somit auch kein guter Schwimmer. Kurz gesagt: Inaktive Kinder werden zu inaktiven Erwachsenen.

Sport fördert auch kognitive Funktionen bei Kindern. Warum?

Bewegt man sich ausreichend, kann man sich besser konzentrieren. Denn das Gehirn bekommt mehr Sauerstoff. Wenn wir uns überlegen, dass unsere Kinder in der Schule viele Stunden damit verbringen, ruhig zu sitzen und still zu halten, ist es leicht nachvollziehbar, dass das Konzentrationslevel nicht das Beste sein kann. Aus unseren Studien wissen wir, dass sich die Aufmerksamkeit und die Konzentration von Kindern wiederum verbessert, wenn sie nach einer Doppelstunde eine Bewegungspause haben.

Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Fitness und Konzentrationslevel. Das heißt, dass Schüler:innen, die sich regelmäßig bewegen, besser in der Schule sind?

Das kann man nicht pauschalisieren. Aber es gibt auf jeden Fall einen Zusammenhang zwischen Bewegung und kognitiver Leistung. Vielleicht könnte man es so sagen: Wenn man eine Klasse hat, die sich während der Unterrichtszeit kaum bewegt und keine Bewegungspausen macht, und eine Klasse, in der solche Pausen gefördert werden, dann wird die aktive Klasse vermutlich im Durchschnitt bessere Leistungen erbringen als die inaktive Klasse.

Auch emotionale und soziale Kompetenzen sollen durch Sport gesteigert werden.

Können Sie das erklären?

Bei den Mannschaftssportarten lernt man zum Beispiel, mit Erfolg und Niederlage umzugehen oder mit seinen Mitstreitern gemeinsam ein Ziel zu verfolgen. Man erlebt Teamgeist, Zusammenhalt, Zugehörigkeit und fühlt sich als Gruppe stark. Und man lernt auch, wie es ist zu verlieren und wieder "aufzustehen", die sogenannte Frustrationstoleranz.



BRIEF EINER LEHRERIN

Viele halten sich für Experten, wenn es um den Lehrerberuf geht. Liebe Eltern, bitte haben Sie mehr Vertrauen!

Sport scheint auf vielen Ebenen wichtig zu sein. Was passiert, wenn man sich schon als Kind zu wenig bewegt? Welche Folgen kann das haben?

Die schlimmsten Folgen hat es für die Gesundheit. Bewegt man sich als Kind wenig, wird man das als Erwachsener in der Regel nicht ändern. Das bedeutet, die Wahrscheinlichkeit für eine ganze Palette an Erkrankungen steigt rapide an: zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht oder Depressionen. Neben den Krankheiten nehmen auch allgemeines Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit ab. Die WHO betont immer wieder, dass unzureichende Bewegung, das heißt weniger als 60 Minuten am Tag, viertgrößter Risikofaktor für einen frühzeitigen Tod sei.

60 Minuten Bewegung am Tag sollten Kinder doch schaffen, oder? Auch ohne Sportstunde.

Das kommt natürlich auf den jeweiligen Alltag an. Die Daten zeigen jedoch, dass nur 13 bis 40 Prozent der Kinder die Bewegungsempfehlung erreichen. In Schulnoten gedacht ist das eine 4- für Deutschland. Im Vergleich zu anderen Ländern sind wir im unteren Drittel.

Wie alt waren die Kinder, die für die Studie befragt wurden?

Im Schulalter zwischen sechs und 18 Jahren. Es ist aber so, dass sich Kinder in der Grundschule noch deutlich mehr bewegen. Werden sie älter, nimmt die Beweglichkeit ab.

Am wenigsten bewegen sich Mädchen in der Pubertät, die einen Migrationshintergrund haben.

Woran liegt das?

Das hat etwas mit den kulturellen Begebenheiten zu tun. Mädchen aus muslimischen Familien werden einfach sportlich weniger gefördert. Gerade wenn sie in der Pubertät sind. Sie besuchen weniger Sportvereine und Sportveranstaltungen. Leider werden diese Mädchen oft ausgebremst.

Schulen müssten also mehr in der Verantwortung stehen. Warum wird Sport dort so wenig Priorität gegeben?

An manchen Schulen läuft das ja ganz gut, an anderen nicht. Das liegt natürlich auch am Lehrermangel. Wie gesagt, Sportstunden fallen meist zuerst aus. Das kann ich verstehen. Natürlich haben Prüfungsfächer wie Mathe oder Deutsch Vorrang. Aber gerade für die Kinder aus bewegungsarmen Familien ist es ein Desaster, wenn der Sport in der Schule auch noch wegbricht. Ich will allerdings noch mal betonen, dass nicht alles am Sportunterricht hängt. Die Schule muss an sich ein bewegungsfreundlicher Ort werden.

Was heißt das konkret?

Über den Tag verteilt sollte es immer wieder Bewegungsmöglichkeiten geben. Zum Beispiel Bewegungsspiele im Klassenzimmer nach einer Unterrichtseinheit. Pausenhöfe, die zum Bewegen animieren. Man kann Sportevents organisieren, verschiedene Sportvereine vorstellen oder am Nachmittag Sport-AGs anbieten. Da gibt es zahlreiche Möglichkeiten.

Sozusagen eine Bewegungskultur in der Schule etablieren.

Genau. Aber dafür braucht es engagierte Ministerien und Schulleitungen, die das forcieren und sich für diese Themen einsetzen. Wir können nicht die ganze Verantwortung auf die einzelnen Lehrkräfte abwälzen. Die sind ja schon am Rande ihrer Kräfte. Diese Haltung muss von oben kommen.

Jetzt kann man nicht die ganze Verantwortung der Schule zuschreiben. Welche Rolle spielen denn die Eltern?

Eltern und Lehrer müssen an einem Strang ziehen. Bei unserer Studie kam allerdings heraus, dass das nicht der Fall ist. Die Eltern haben nämlich gesagt, dass die Schule für die sportliche Aktivität ihrer Kinder verantwortlich sei. Die Lehrer wiederum sahen die Verantwortung bei den Eltern.

Was könnten Eltern besser machen?

Ihre Kinder nicht so sehr in Schutz nehmen. Wir haben Interviews mit Eltern und ihren Kindern geführt. Dabei kam etwas Erstaunliches heraus. Gerade Jugendliche gehen sehr gerne zu Fuß zur Schule oder nehmen das Fahrrad. Bei der Befragung zeigte sich allerdings, dass Eltern ihren Kindern sofort anbieten, sie zur Schule zu fahren, sobald es anfängt zu nieseln, obwohl es die Jugendlichen gar nicht fordern. Das ist nett gemeint, aber kontraproduktiv.

Stattdessen die Kinder lieber bei jedem Wetter raus schicken?

Es ist wichtig, den Kindern zu zeigen, dass man auch bei Regen zur Schule radeln kann. Als Eltern sollte man ihnen genau diese Grundhaltung mitgeben und gutes Vorbild sein. Leider sehen wir stattdessen oft ein Eltern-Taxi neben dem anderen vor den Schulen stehen.

Einem Grundschulkind Bewegung schmackhaft zu machen, mag noch leicht sein. Aber wie schaffe ich es, meinen Teenager-Sohn, der am liebsten den ganzen Tag im Zimmer sitzt und zockt, zu mehr Bewegung zu animieren?

Meine Erfahrung ist, dass es bei den meisten Jugendlichen mindestens eine Sportart gibt, die ihnen Spaß macht oder an der sie Interesse haben. Eltern sollten da im guten Austausch mit den Kindern bleiben und sie dabei unterstützen, herauszufinden, wo es sie hinzieht. Eventuell dann auch gemeinsam mit Freunden. Da steigt die Motivation.



VOR ORT

GEFLÜCHTETE JUGENDLICHE

Sie kommen aus Afghanistan, Senegal, Irak und standen noch nie auf dem Eis. Jetzt sollen sie ausgerechnet Curling spielen

Der Tag ist bei den meisten Eltern gut durch getaktet. Haben Sie einen Tipp, wie man Sport und Bewegung generell mehr in den Alltag einbauen kann?

Es geht schon mal damit los, dass man probieren kann, das Auto einfach ganz stehen zu lassen und alle Wege entweder zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln zurückzulegen. Selbst der Weg zur Bushaltestation beinhaltet mehr Bewegung als das Auto zu nehmen. Wir wissen aus den Daten, dass Strecken unter fünf

Kilometern gut mit dem Fahrrad zu bewältigen sind für Kinder. Und alles, was unter zwei Kilometer ist, geht leicht zu Fuß. Wenn wir also versuchen, alle Wege möglichst aktiv zu gestalten, wäre das schon mal ein guter erster Schritt. Zudem tun wir der Umwelt damit einen Gefallen.

Das wäre dann auch nicht allzu zeitaufwendig.

Absolut. Ich habe selbst zwei Kinder und bin berufstätig. Da fehlen einem einfach Zeit und Kraft, um noch große Aktivitäten in den Tag einzubauen. Deswegen muss man im Alltag einfach umdenken. Mit dem Fahrrad fahren anstatt mit dem Auto. Die Treppe nehmen anstatt den Aufzug. Solche vermeintlichen Kleinigkeiten machen schon viel aus.

#THEMEN [Sport](#) • [Kinder](#) • [WHO](#) • [Lehrer](#) • [Schule](#)

MEHR ZUM THEMA



FITNESS-RENNEN

Marathon war gestern. Hyrox ist gerade angesagt. Ein Erfahrungsbericht



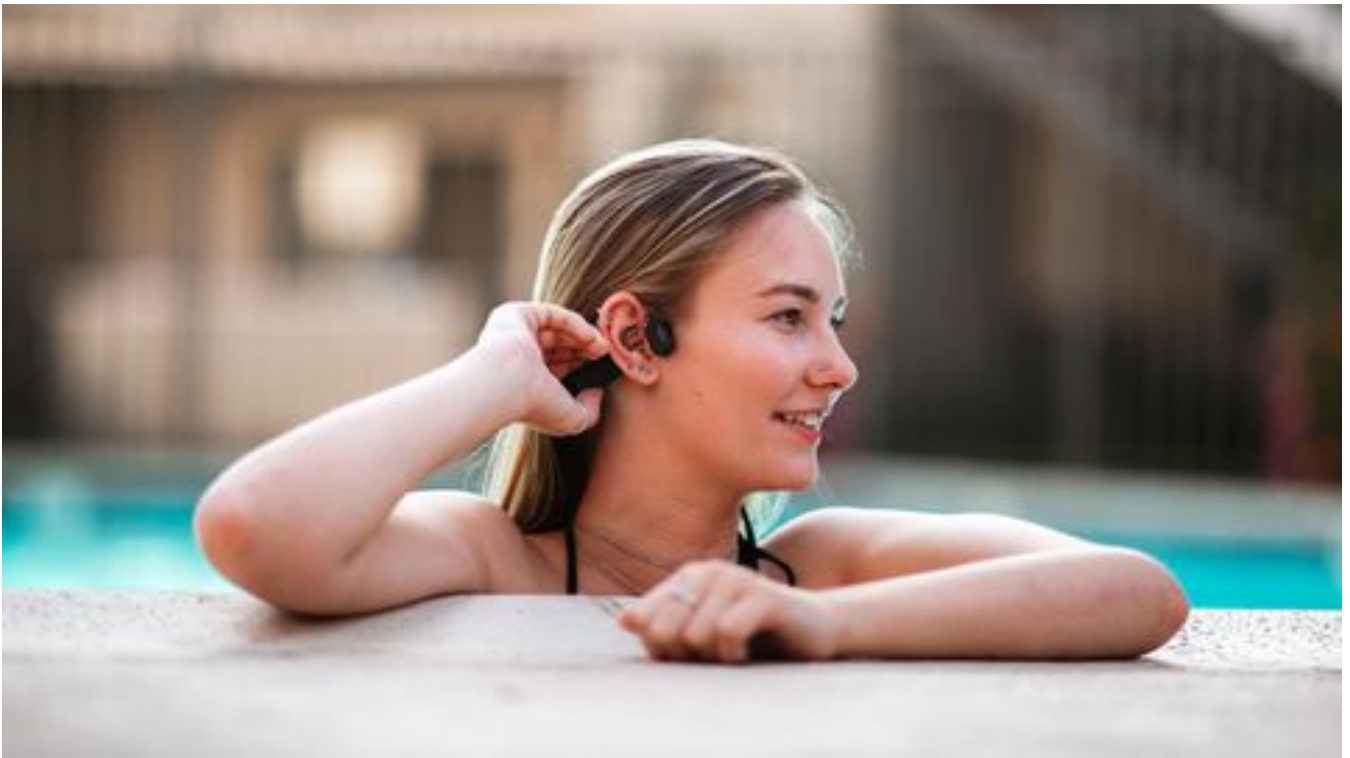
INSPIRATION

Ostergeschenke für Männer: Diese zehn Geschenkideen gehen immer



ERNÄHRUNG

Eiweiße, Proteine, Fette: Expertin Yael Adler erklärt, welche Lebensmittel uns gesund halten und das Altern verlangsamen



TRAINING MIT MUSIK

Wasserdichte Kopfhörer: Diese Modelle liefern den Sound zum Schwimmen



SPORTWISSENSCHAFTLER UND UNIPROFESSOR

Herr Froböse, können Bewegungsprogramme per App funktionieren?



ZU PRÜDE FÜR MICHELANGELO?

Münchner Museumsdirektor: "Nacktheit in der Kunst ist Ausdruck unserer Kultur"



FITNESS WATCH

Überragendes Display, rätselhafte Schwächen: Die Polar Ignite 3 im Test



FRAGEN UND ANTWORTEN

IOC-EMPFEHLUNG AN WELT-VERBÄNDE

Rückkehr russischer Athleten: Welche Bedingungen gibt es und drohen nun Boykotte anderer Länder?



SCHUH-TREND 2023

High-Top-Sneaker: Diese Modelle sind jetzt besonders angesagt



KRIMI-RÄTSEL

Haben Sie das Zeug zum Meisterdetektiv und können diesen Mordfall lösen?

Video • 01:06



BUCH "DAS ENDE DER EHE"

Autorin Emilia Roig will die Ehe abschaffen: "Wir müssen mit der Übermacht der Paare brechen"



ERNÄHRUNG

Eiweiße, Proteine, Fette: Expertin Yael Adler erklärt, welche Lebensmittel uns gesund halten und das Altern verlangsamen



VOR ORT

FOTOGRAFIE

Meer und Licht – vor Borneo wird mit schwimmenden Plattformen Fisch gefangen. Riesige Lampen locken die Tiere an

8 Bilder



PRÄVENTION GEGEN HOCHWASSER

Nach Flutkatastrophe im Ahrtal: Wie Forscher mit Erdbebensensoren die Region schützen wollen



UNGEWOLLT SCHWANGER

Beraterin von pro familia: Frauen verlassen sich bei der Verhütung zu sehr auf ihre Zyklus-App – mit Folgen

WISSENSCOMMUNITY

NEWSTICKER

04.04.2023 - 12:25 Uhr

Auszeichnung: Tenebrae Choir bekommt Rheingau Musik Preis

04.04.2023 - 12:24 Uhr

Bundestag: Union will Untersuchungsausschuss zum Steuerskandal

04.04.2023 - 12:23 Uhr

Fußball: Krise vor Pokal: RB-Profis sprechen sich ohne Trainer aus

04.04.2023 - 12:22 Uhr

Mainz: Frau mit Messer verletzt: Mann stellt sich Polizei

04.04.2023 - 12:22 Uhr

Unna: 14-Jähriger zündet Böller - drei Jugendliche schwer verletzt

04.04.2023 - 12:12 Uhr

Bundesliga: Wolfsburger Fußballerinnen verpflichten Schweizerin Xhemaili

04.04.2023 - 12:11 Uhr

Fußball: VfB-Bosse verteidigen Zeitplan der Labbadia-Trennung

04.04.2023 - 12:08 Uhr

Trainer: "Eine Ehre": Hoeneß startet voller Tatendrang beim VfB

04.04.2023 - 12:08 Uhr

Lehrer Dieter Bachmann: "Klassische Schulnoten sind eher ein Lernhemmnis"

04.04.2023 - 12:06 Uhr

Bundesliga: Bietigheimer Handballerinnen holen Schwedin Hvenfelt

INHALTE IM ÜBERBLICK

NACH OBEN

[Impressum](#) • [Redaktionelle Richtlinien](#) • [AGB](#) • [Datenschutzhinweise](#) • [Datenschutz-Einstellungen](#) • [Netiquette](#) •
[Werbung](#) • [Browserbenachrichtigungen](#) • [Kontakt](#)

© G+J Medien GmbH