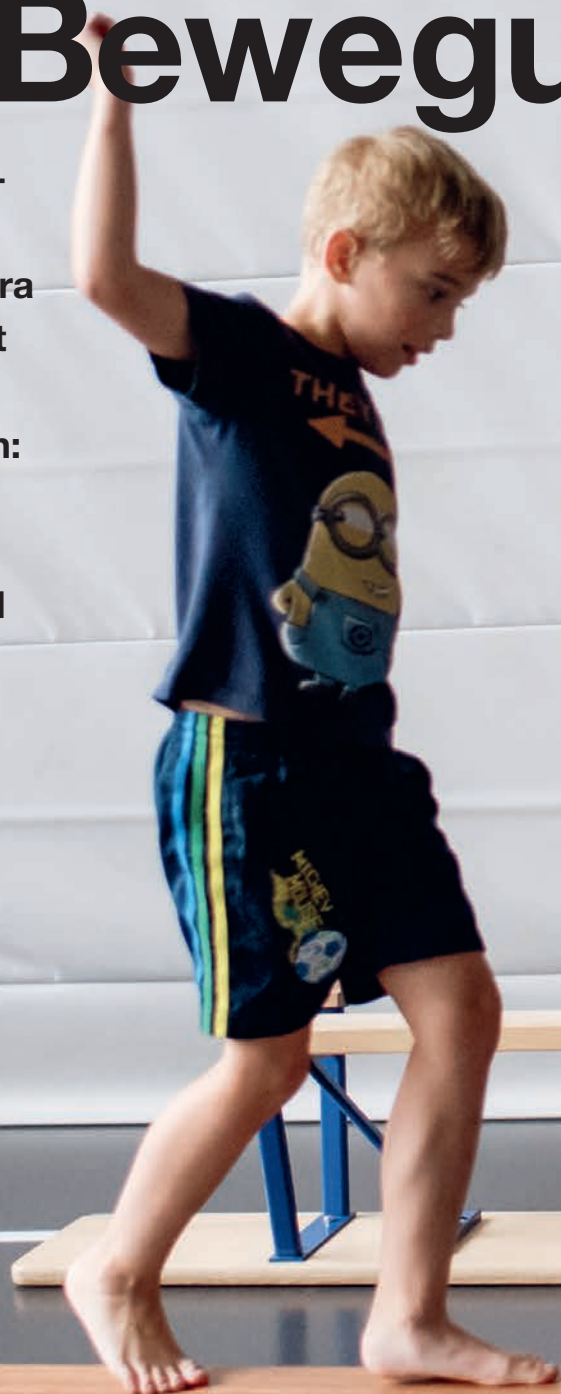


# Eine Extra-Stunde mehr Bewegung

Möglichst abwechslungsreich soll die «Aktiv Kids»-Lektion sein, die Kira Guntli und Petra Bellmont wöchentlich für Kinder in Sevelen zusammenstellen: Die Schülerinnen und Schüler sollen Freude an der Bewegung haben und dabei ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten üben.

Marion Loher



de für





Primarlehrerin Kira Guntli (links) und Kleinklassenlehrerin Petra Belmont (rechts) leiten zusammen das Programm «Aktiv Kids» in Sevelen.

Tasim Alij ist konzentriert. Mit dem Hockeyschläger in der Hand führt er einen kleinen Ball zwischen den Slalomstangen hindurch. Das gelingt ihm gut, kein einziges Mal rollt der Ball davon. Nach der letzten Stange wartet ein Tor, in das er den Ball schiessen muss. Der Drittklässler trifft und freut sich. Doch für den grossen Jubel bleibt keine Zeit. Er schnappt sich den Ball, spurtet zurück an den Ausgangspunkt und beginnt erneut.

## Freude am Sport

Der Slalomlauf ist eine von sieben Disziplinen des Postenlaufs, der an diesem Nachmittag in der Turnhalle der Primarschule Gadretsch in Sevelen durchgeführt wird. Die beiden Lehrerinnen Kira Guntli und Petra Belmont haben das sportliche Programm zusammengestellt, doch eine gewöhnliche Turnstunde ist es nicht. Sie findet zusätzlich zum obligatorischen Unterricht statt, ist aber in den Schulkontext eingebunden, und läuft unter dem Namen «Aktiv Kids». Das Bewegungs- und Sport-

förderprogramm des kantonalen Amtes für Sport richtet sich an Kinder von der ersten bis zur dritten Klasse, die sich ausserhalb der schulischen Turnstunde wenig bis gar nicht bewegen. Bei diesem Programm geht es auch um das Miteinander, um gemeinsam in einer Gruppe die Freude am Sport zu entwickeln. So sollen vor allem Mädchen und Buben angesprochen werden, die nicht aktiv in einem Sportverein sind.

### «Mir gefällt's mega gut»

In der Primarschule in Sevelen wird «Aktiv Kids» seit ein paar Jahren angeboten. Das Programm findet einmal pro Woche statt und dauert 45 Minuten. Eine Teilnahme ist freiwillig, die Schülerinnen und Schüler werden von ihren Lehrpersonen animiert, mitzumachen.

An diesem Nachmittag sind es zehn Kinder, die sich nach dem Lesen, Schreiben oder Matheaufgabenlösen noch etwas in der Turnhalle austoben möchten. Die Mädchen und Buben sind aufgeregt und helfen mit, die verschiedenen Posten aufzustellen. So werden nebst dem Slalomlaufen auch Seilspringen, Pedalofahren, Jonglieren, Balancieren, die Rolle vorwärts und das Rückwärtslaufen geübt. In Zweiergruppen sind die Kinder an einem Posten beschäftigt, nach ein paar Minuten wird gewechselt.

Sofia Vetsch steht auf der umgedrehten Langbank. Die Drittklässlerin streckt beide Arme seitlich von sich und balanciert über die Bank. Der erste Durchgang klappt ganz gut, jetzt versucht sie es rückwärts. Langsam, Schritt für Schritt. Ihr Blick geht zum Gspänli, das sie warnt, sobald die Langbank zu Ende ist. Sofia strahlt. Sie ist stolz, auch das Balancieren rückwärts hat sie geschafft, ohne den Boden zu berühren. «Mir gefällt das «Aktiv Kids» mega gut», sagt die Neunjährige. Sie ist zum zweiten Mal mit dabei. Am liebsten spiele sie «Fangis» oder «Hochfangis». «Beim letzten Mal war ich mit meiner Freundin hier», erzählt sie. «Doch sie hat sich in der Zwischenzeit am Knie verletzt und kann deshalb momentan keinen Sport machen.»



Die Kids werden von ausgebildeten J+S-Kindersportleiterinnen gecoach.



Sofia Vetsch



Tasim Alij



Das gemeinsame Aufstellen und Abräumen gehört auch zu «Aktiv Kids» – und macht ebenfalls Spass.



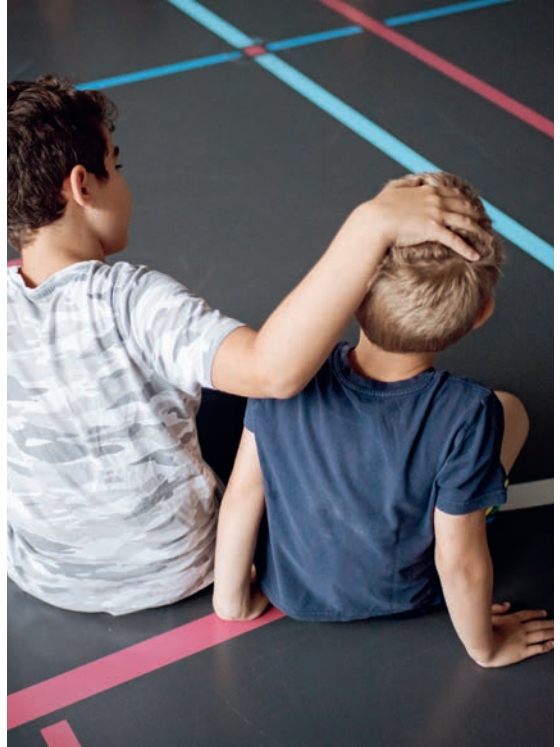
## Abwechslungsreiche Lektionen

Für die Primarlehrerin Kira Guntli und die Kleinklassenlehrerin Petra Belmont ist es das zweite Jahr, in dem sie für das Bewegungsprogramm verantwortlich sind. «Wir sind angefragt worden und haben gerne zugesagt», sagen sie. Beide haben dafür einen J+S-Kindersportkurs gemacht. Guntli und Belmont versuchen, die Stunden jeweils abwechslungsreich zu gestalten. Nebst der Bewegung ist ihnen wichtig, dass die Mädchen und Buben ihre Motorik und Koordination üben können. «Es ist schön zu sehen, wie motiviert sie jeweils mitmachen», sagt Kira Guntli.

## Mit grossem Eifer dabei

Das zusätzliche Sportprogramm macht den Schülerinnen und Schülern Spass, sie sind mit grossem Eifer dabei – und das ist ihnen anzusehen. Nach 45 Minuten glühen ihre Wangen und die Haare kleben verschwitzt an der Stirn. Ein Pfiff aus einer Trillerpfeife ertönt. Das Programm ist für heute zu Ende, was die Kinder mit einem «schade» quittieren.

Auch Tasim Alij hätte gerne noch weiter gemacht. Der Achtjährige nimmt seit über einem Jahr an «Aktiv Kids» teil. Der Postenlauf an diesem Nachmittag hat ihm «super» gefallen. Für den Lauf mit Schläger und Ball durch die Stangen hindurch hat er von der Lehrerin sogar ein «Super gemacht!» bekommen. Das freut ihn, noch mehr freuen würde ihn aber, wenn sie einmal Fussball spielen dürften. «Vielleicht das nächste Mal», sagt er hoffnungsvoll und verabschiedet sich in die Garderobe. Er wird dann wieder dabei sein.



Balancieren und Jonglieren, aber auch Kameradschaft finden in einer «Aktiv Kids»-Lektion Platz.

# Sportvereine spielen eine wichtige Rolle

**In der Deutschschweiz bewegen sich zwei Drittel aller Kinder und Jugendlichen mindestens eine Stunde pro Tag – diese und weitere Erkenntnisse liefern verschiedene Studien.**

**Von Philipp Landmark**

Die Bewegungsfreudigkeit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz wird seit etlichen Jahren regelmässig untersucht. Allen voran die Studie «Sport Schweiz», die in Intervallen von sechs Jahren durchgeführt wird, zeigt nicht nur eine jeweilige Momentaufnahme, sondern auch Veränderungen im Laufe der Zeit auf.

So lässt sich heute beispielsweise sagen, dass Kinder und Jugendliche ihre sportlichen Aktivitäten seit 2014 gesteigert haben. Nach wie vor treiben Knaben und junge Männer mehr Sport als Mädchen und junge Frauen, die Unterschiede sind aber kleiner geworden.

## **Kids wandern gerne**

Das bei den beliebtesten Sportarten von Kindern Skifahren, Schwimmen, Velofahren und Fussball obenaus schwingen, überrascht nicht. Dass dann aber bereits Wandern genannt wird, schon eher – Eltern beklagen sich ja gerne in grosser Zahl, dass ihre Sprösslinge Wandermuffel seien. Bei den Jugendlichen sieht die Rangliste ähnlich aus, nach Skifahren, Schwimmen, Velofahren und Wandern kommen hier dann Jogging und Krafttraining.

Die Studie, die vom Bundesamt für Sport zusammen mit weiteren Trägern wie Swiss Olympic, aber auch dem Kanton St.Gallen und den Städten St.Gallen und Rapperswil-Jona getragen wird, hat für die Studie «Sport Schweiz 2020» Daten von 1501 Kindern im Alter von 10 bis 14 Jahren und 1906 Jugendlichen von 15 bis 19 Jahren erhoben. Der Erhebungszeitraum lag zwischen März und August 2019 – die Coronapandemie hatte also noch keinen Einfluss, wodurch die Daten gut vergleichbar sind.

## **Zwei Drittel in Sportvereinen**

Nicht überraschend kommt die Studie zur Erkenntnis, dass Sportvereine und auch der Schulsport zentrale Pfeiler für das Sport- und Bewegungsverhalten sind. Bemerkenswert ist, dass zwei Drittel aller Kinder in einem Sportverein mitmachen, bei den Jugendlichen sind es noch 41 Prozent. Diese Zahlen dürften allerdings etwas zu positiv sein, da bildungsferne Familien mit Migrationshintergrund tendenziell weniger oft bei solchen Studien mitmachen.

Dass weibliche, ausländische und städtische Mitglieder in Sportvereinen eher untervertreten sind, deckt sich mit dem Befund, dass die Gruppen auch

weniger Sport treiben: Die soziale Herkunft, die Nationalität und der Siedlungstyp haben Einfluss auf die Sportlichkeit von Kindern und Jugendlichen.

Zu ähnlichen Resultaten gelangt die zwischen 2013 und 2016 durchgeführte Studie «Sophya» der Name steht für Swiss Children's Objectively Measured Physical Activity. Diese Studie erhebt die Daten zweigleisig: einerseits durch Befragungen, andererseits aber auch mit Beschleunigungssensoren, die von den Probanden über eine Woche getragen werden.

Das führt zu einer interessanten Beobachtung: In den Befragungen wird die These gestützt, dass ein tieferer Bildungsgrad des Elternhauses dazu führt, dass Kinder und Jugendliche weniger Sport treiben. Die Bewegungsmessungen bei den gleichen Kindern und Jugendlichen zeigen aber keine signifikanten Unterschiede zu den jeweiligen Vergleichsgruppen. Die Studienautoren zitieren dazu eine Studie von 2009 (Brockman et al.), wonach Kinder und Jugendliche aus niedrigeren sozialen Schichten weniger Zugang zu strukturierter Bewegung und Sport hätten, aber mehr Zeit im aktiven Spiel verbrachten. Weil in den Interviews eher nach strukturierten Aktivitäten gefragt wird, fallen diese Kinder und Jugendliche hier ab. Die Bewegungsmessungen dagegen messen alle Aktivitäten und belegen, dass sich diese Kids durchaus bewegen, ohne aber Sport im engeren Sinn zu treiben.

## Bewegung nimmt mit Alter ab

Die Daten der Beschleunigungsmessungen ergeben, dass Buben im Schnitt 89 Minuten täglich körperlich aktiv sind, die Mädchen kommen auf 69 Minuten. Deutlich zeigt sich auch, dass mit jedem Lebensjahr die Aktivität abnimmt. Gründe, warum Kinder und Jugendliche weniger Sport treiben, sind insbesondere «kritische Übergänge» zwischen Primar- und Sekundarstufe sowie am Ende der obligatorischen Schulzeit.

Die verschiedenen Studien zeigen, dass mit jedem Lebensjahr die körperliche Aktivität abnimmt. Am Schluss sitzt man im Bürostuhl. Patrick Raymann,



Bild: Benjamin Manser

Durch regelmässige Übung werden Kinder geschickter und beweglicher.

Leiter Kindersport im St.Galler Amt für Sport, kennt das Phänomen: «Auch wer mal einen Beruf mit körperlicher Aktivität gewählt hatte, wird mit jeder Beförderung «sesshafter», man arbeitet im Büro statt auf der Baustelle. Das hat einen Einfluss. Bekannt ist auch: Je mehr Freizeit ich habe, desto mehr bewege ich mich.»

Eine grosse Belastung in der Schule oder lange Arbeitszeiten können demnach Gründe sein, keinen Sport zu treiben. Etwa 20 Prozent der Bevölkerung sind gemäss den Studien Nicht-Sportler, «der Rest der Bevölkerung ist über die Jahre aber aktiver geworden», betont Patrick Raymann.

Signifikant sind auch die Unterschiede zwischen den Sprachregionen. Die Empfehlung von 60 Minuten Bewegung pro Tag erreichen in der Deutschschweiz 67,5 Prozent aller Kinder und Jugendlichen, in der Romandie sind es noch 60,4 Prozent, in der italienischen Schweiz sogar nur 54,8 Prozent. Die Gründe dafür sind noch weitgehend unklar, es dürfte sich aber gemäss den Studienautoren um mehrere Faktoren handeln.



# ANSICHTSSACHE

INTERACTIVE KIDS

NICHT MEIN TAG!

PASSIVE KIDS



ACTIVE KIDS

HYPERACTIVE KIDS

