



# Hamburger Kinder in Bewegung

**Berichte und Analysen  
zur Gesundheit**



Behörde für Soziales,  
Familie, Gesundheit  
und Verbraucherschutz

# Impressum

## Hamburger Kinder in Bewegung

**Herausgeber:** Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit  
und Verbraucherschutz (BSG)  
Amt für Gesundheit und Verbraucherschutz  
Fachabteilung Gesundheitsberichterstattung  
und Gesundheitsförderung  
Billstrasse 80, 20539 Hamburg

Stand: November 2006

**Bezug:** Sie erhalten den Bericht kostenlos bei der  
Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und  
Verbraucherschutz  
☎ (040) 428 37 – 1999  
[gesundheitslotsen@bsg.hamburg.de](mailto:gesundheitslotsen@bsg.hamburg.de)  
oder im Internet unter  
[www.gesundheitsfoerderung.hamburg.de](http://www.gesundheitsfoerderung.hamburg.de)

**Gestaltung  
und Druck:** Creativepool Hamburg

**Auflage:** 500 Exemplare  
© 2007, alle Rechte vorbehalten

Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und  
Verbraucherschutz im Internet: [www.gesundheit.hamburg.de](http://www.gesundheit.hamburg.de)

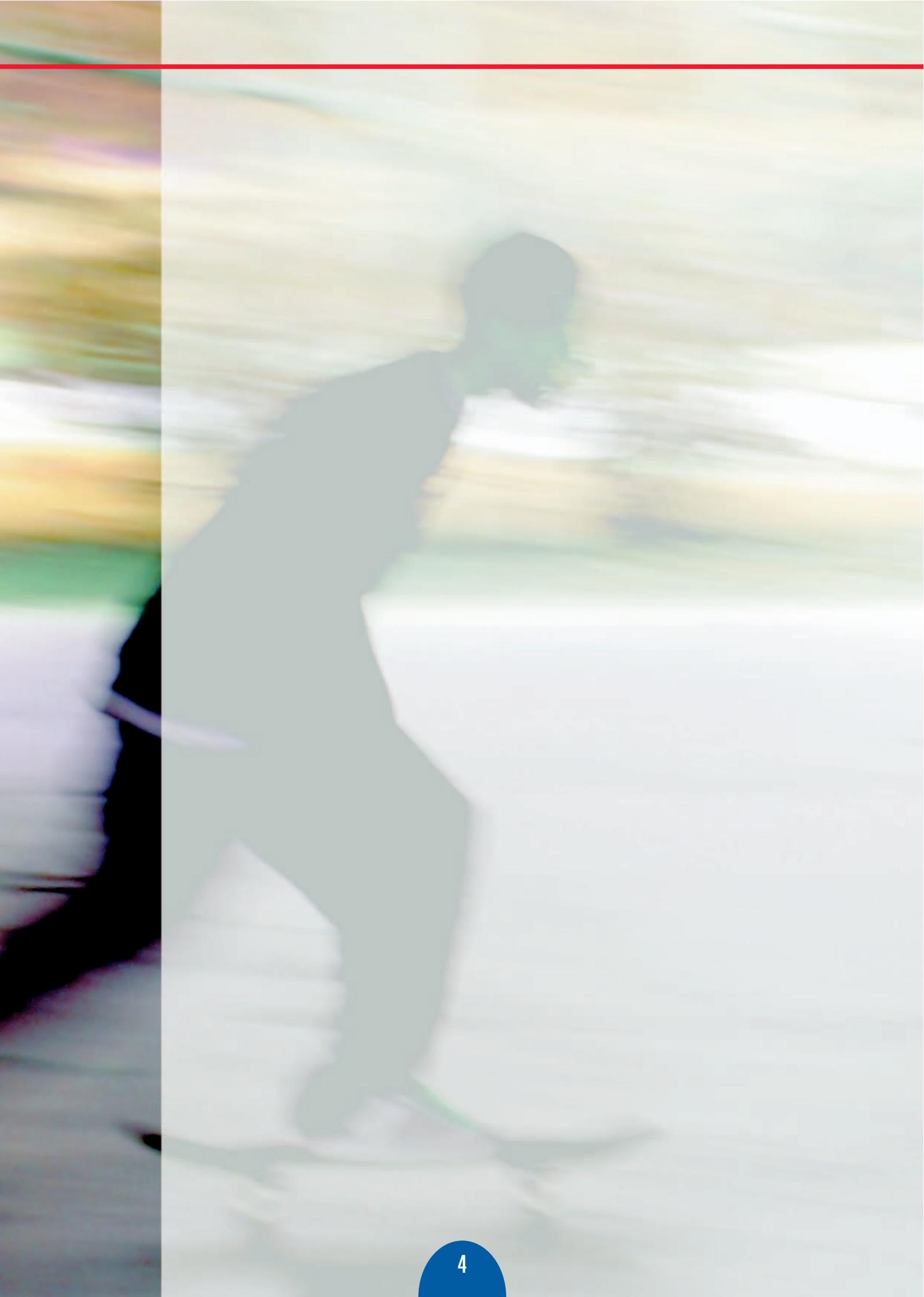
### Anmerkung zur Verteilung

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerschafts-, Bundestags- und Europawahlen sowie Wahlen zur Bezirksversammlung.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl die Druckschrift dem Empfänger oder der Empfängerin zugegangen ist. Den Parteien ist jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung der eigenen Mitglieder zu verwenden.

# Hamburger Kinder in Bewegung

**Bewegungsverhalten, Bewegungsmöglichkeiten  
und Bewegungsmotivation  
von Kindern an Hamburger Grundschulen**



## Vorwort



Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Gesundheit Hamburg!

Unter dieses Motto hat die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz ihre Initiativen und Maßnahmen zur Prävention und Gesundheitsförderung bei Kindern und Familien gestellt.

Ein Schwerpunkt liegt bei der Initiierung von Maßnahmen zur Bewegungsförderung und Erweiterung des Bewegungsraumes für Kinder. Durch eine Vielzahl von Studien ist belegt, dass Bewegung für die motorische und kognitive Entwicklung von erheblicher Bedeutung ist. Umgekehrt trägt Bewegungsarmut ebenso wie Fehlernährung zu Übergewicht und Gesundheitsbelastungen bei. Übergewichtige Kinder haben ein höheres Risiko, übergewichtige Erwachsene zu werden - mit allen gesundheitlichen Folgen.

Der vorliegende Bericht über das Bewegungsverhalten, die Bewegungsmöglichkeiten und -motivation von Kindern ist mir besonders wichtig, weil in ihm der Frage nachgegangen wird, was die Kinder selbst über dieses Thema denken. Wie steht es mit der Bewegung in dem direkten Lebensumfeld und den Familien der Kinder? Was sind die Gründe für Kinder, sich zu bewegen? Bewegung bedeutet dabei nicht nur sportliche Aktivität im Schulsport oder im Verein, sondern auch Toben, Spielen auf dem Bolzplatz, Radfahren etc. Auch der Schulweg ist letztlich eine Gelegenheit für Bewegung im Alltag.

Erfreulich war die große Akzeptanz bei den Schulen, den Eltern und den Kindern, wofür ich mich an dieser Stelle ausdrücklich bedanken möchte. Mehr als 800 Kinder haben sich an der Erhebung beteiligt.

Insgesamt zeigt der Bericht erfreuliche Ergebnisse: Viele Kinder sind täglich körperlich aktiv. Sie sind dabei fast immer mit ihren Freunden zusammen und bewegen sich bevorzugt draußen. Auch viele Eltern sind sportlich aktiv und ein gutes Vorbild für ihre Kinder. Als Motivation sich zu bewegen nennen die Kinder Spaß an der Bewegung, den Wunsch, fit zu sein und (noch) sportlicher zu werden. Nicht ein innerer Drang oder der Kampf gegen Übergewicht veranlassen die Kinder, sich zu bewegen, sondern Ansprüche an sich selbst und das Bedürfnis nach Erfolgserlebnissen.

Aus der Erhebung werden Empfehlungen für Maßnahmen abgeleitet werden. Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz wird diese mit Expertinnen und Experten diskutieren und in einem zweiten Schritt mit wichtigen Akteuren Umsetzungsstrategien entwickeln. Damit werden wir in Hamburg Bewegungsverhalten und Gesundheit der Kinder weiter verbessern.

*Birgit Schnieber-Jastram*

Birgit Schnieber-Jastram

Zweite Bürgermeisterin der Freien und Hansestadt Hamburg

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Auf einen Blick	7
1. Einleitung	9
2. Beschreibung der Stichprobe	9
3. Bewegungsverhalten	10
4. Aktivitäten im Sportverein	12
5. Eltern und Sport	18
6. Bewegungsmotivation und Fitness	18
7. Bewertung und Ausblick	23
8. Handlungsempfehlungen	25
9. Hintergrund	27
<b>Anhang</b>	
Tabelle	31
Fragebogen	32
Quellen	36

## Auf einen Blick

Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) der Freien und Hansestadt Hamburg hat 2006 eine Befragung zum Bewegungsverhalten von Kindern durchgeführt. Ziel war eine Bestandsaufnahme zum Thema Bewegung bei Kindern im Alter von ca. 10 Jahren, die sich an den Aussagen der Kinder selbst orientiert. Mehr als 800 Kinder – in etwa gleich viel Jungen und Mädchen aus allen Hamburger Bezirken und unterschiedlicher Herkunft – haben sich an der Erhebung beteiligt.

Der Weg zur Schule ist für drei Viertel der Kinder ein alltäglicher Anlass zu Bewegung und nimmt im Schnitt nur 10 Minuten in Anspruch. Bewegungsspielräume finden die Jungen eher draußen, bevorzugt auf dem Sportplatz, bei den Mädchen ist das Spektrum der Bewegungsorte breiter gefächert. Deutlich mehr als die Hälfte der Kinder sind in einem Sportverein aktiv, Fußball und andere Ballsportarten werden bevorzugt. Doch auch fast jedes zweite Kind bewegt sich weniger als einmal täglich so intensiv, dass es außer Atem kommt. Je geringer die sportlichen Aktivitäten in der Familie ausgeprägt sind, desto weniger aktiv sind auch die Kinder.

Spaß an der Bewegung, der Wunsch, fit zu sein und (noch) sportlicher zu werden sind die dominanten Motive für Bewegung. Bei den aktiveren Kindern sind fast alle Motive stärker ausgeprägt als bei den weniger aktiven Kindern. Die Kinder schätzen sich selbst überwiegend als sehr fit ein. Bei den Kindern, die sich als weniger fit einschätzen, ist das Bedürfnis, fit und sportlich zu sein, weniger stark ausgeprägt, sie haben

nicht so häufig Spaß an der Bewegung und vor allem fehlt ihnen das Erfolgserlebnis, etwas gut zu können. Mädchen zählen sich häufiger dazu als Jungen. Gleichzeitig sind sie auch etwas weniger häufig im Verein sportlich aktiv.

Kinder unterschiedlicher Herkunft stimmen im Allgemeinen in ihrem Bewegungsverhalten und in ihren sportlichen Vorlieben mit den anderen Kindern überein. Allerdings sind Kinder, bei denen auf Grund der Angaben zur Sprache ein Migrationshintergrund vermutet wird, und Kinder, die Schulen in ressourcenschwächeren Stadtteilen besuchen, weniger häufig im Sportverein aktiv. Darüber hinaus ist aufgefallen, dass diese Kinder häufiger den Wettbewerbsgedanken „Ich bewege mich, weil ich sehen will, ob ich besser als die anderen bin.“ als Bewegungsmotiv angeben.

Daraus werden als Handlungsempfehlungen abgeleitet

- gezielte Bewegungsräume zu schaffen, indem mehr Freiflächen als Sport- und Spielräume ausgewiesen werden,
- die Vorbildfunktion der Eltern für das Bewegungsverhalten der Kinder zu stärken,
- gezielt Mädchen zu motivieren und
- Sportangebote so zu gestalten, dass auch weniger fitte Kinder Erfolgserlebnisse und Bestätigung erfahren.



## 1. Einleitung

Im ersten Halbjahr 2006 hat die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) eine Erhebung zum Bewegungsverhalten von Kindern durchgeführt. Ziel war eine Bestandsaufnahme zum Thema Bewegung bei Kindern im Alter von ca. 10 Jahren, die sich an den Aussagen der Kinder selbst orientiert. In 17 Schulen aus allen Hamburger Bezirken beteiligten sich Viertklässler an der Befragung. Diese erstreckte sich auf Ausmaß und Intensität körperlicher Aktivitäten außerhalb des Schulsports sowie die familiären oder persönlichen Faktoren, die vermutlich das Bewegungsverhalten beeinflussen. Die Ergebnisse sollen als Grundlage für die Planung und Durchführung von Interventionsmaßnahmen im Bewegungsbereich und deren Evaluation dienen.

## 2. Beschreibung der Stichprobe

Insgesamt haben sich 826 Kinder aus 41 Klassen an der Befragung beteiligt. Pro Schule haben im Schnitt 50 Kinder mitgemacht. Bis auf 4 Klassen war die Teilnahmebereitschaft außerordentlich gut. Bezogen auf die Klassenstärke haben sich jeweils mehr als 70% der Schülerinnen und Schüler an der Erhebung beteiligt. Die große Mehrheit der Eltern hat demnach der Befragung zugestimmt und mit einer Einverständniserklärung ihren Kindern die Teilnahme ermöglicht.

Die Mehrheit der befragten Kinder entstammt Schulen, in denen der Ausländeranteil unter einem Drittel liegt. Nur ein Drittel der Kinder (36%) besuchen Schulen, in denen der Anteil ausländischer Kinder über 30% liegt. Mehr als ein Drittel der Kinder selbst (37%) ist zweisprachig aufgewachsen. Türkisch ist die häufigste weitere Sprache. Eine kleine Minderheit (27 Kinder) spricht auch noch eine dritte Sprache.

Kinder aus allen Bezirken Hamburgs und aus 16 verschiedenen Stadtteilen sind vertreten. Jeweils etwa 350 Kinder besuchen Schulen in Stadtteilen besserer und mittlerer sozialer Lage, deutlich weniger (127) Kinder besuchen Schulen in Stadtteilen schlechterer sozialer Lage<sup>1</sup>. Indem die Auswertung auch diese Informationen auf Stadtteilebene heranzieht, wird annäherungsweise den sozialen Umständen Rechnung getragen, die sich auch im Gesundheitsverhalten niederschlagen. Dies allerdings nur annäherungsweise, da

individuelle Angaben zum Bildungsstand und Einkommen der Eltern bei dieser kindgerechten Befragung nicht berücksichtigt werden konnten.

Etwa gleichviel Jungen und Mädchen haben sich an der Befragung beteiligt. Die meisten (93%) sind zum Zeitpunkt der Befragung zwischen 9 und 10 Jahre alt, die Jüngste 8 Jahre und der Älteste 13 Jahre. Nach Auskunft der Kinder sind fast alle Väter (91%) und Mütter (71%) berufstätig. Die meisten Kinder (84%) haben Geschwister. Über ein Zimmer für sich allein verfügen drei Viertel der Kinder (77%). Kinder, die in der Eingangsfrage eine oder mehrere Sprachen angegeben haben, wurden als Teilgruppe von Kindern mit vermutbarem Migrationshintergrund (304 Kinder) mit den anderen Kindern vermutlich deutscher Herkunft bzw. mit ausschließlich deutschsprachigem Hintergrund (522 Kinder) verglichen.

In Bezug auf Elternhaus und Familie geben die Kinder mit Migrationshintergrund nur zu 58% an, dass ihre Mütter berufstätig sind, bei den deutschsprachigen Kindern sind es 77%. Ein anderer Unterschied zeigt sich darin, dass in etwa jedes zweite Kind mit Migrationshintergrund (58%) über ein eigenes Zimmer verfügt, bei den deutschsprachigen Kindern sind es fast alle (88%).

In der kleinen Teilgruppe von Kindern, die Schulen in Stadtteilen schlechterer sozialer Lage besuchen, lässt sich feststellen, dass hier die Eltern zu einem geringeren Anteil berufstätig sind und dass diese Kinder weniger häufig ein Zimmer für sich allein haben (61%) als Kinder, die Schulen in besserer sozialer Lage besuchen (80%).

<sup>1</sup> Die Einteilung Hamburger Stadtteile in den Kategorien bessere, mittlere und schlechtere soziale Lage beruht auf eigenen Auswertungen der Daten (1999-2004) des Statistischen Amtes für Hamburg und Schleswig-Holstein. Für jeden Stadtteil werden die Indikatoren Sozialhilfeempfang, Arbeitslosigkeit, durchschnittliche Wohnungsgröße, Anteil Sozialwohnungen und das durchschnittliche Einkommen zu einem Index zusammengefasst. Dieser Index wird – unter Berücksichtigung der jeweiligen Zusammensetzung der Bevölkerung im Stadtteil – in den drei Stufen kategorisiert. Informationen zum Bildungsniveau und Berufsstatus konnten nicht berücksichtigt werden.

Den Schulweg bewältigen die meisten Kinder zu Fuß (59%), viele kommen auch mit dem Fahrrad, Roller oder Skateboard (19%). Diese Kinder, die aktiv den Schulweg bewältigen, brauchen dazu im Mittel etwa 10 Minuten, manche sind aber auch 30-40 Minuten unterwegs. Insgesamt werden fast ein Viertel der Kinder mit dem Auto gebracht, bzw. fahren mit Bus und/oder Bahn zur Schule (23%). Während allerdings die Wegezeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln im Mittel 20 Minuten in Anspruch nimmt, sind die Kinder, die mit dem Auto gebracht werden, nur 10 Minuten unterwegs.

In Abhängigkeit vom Stadtteil zeigen sich tendenzielle Unterschiede: Z. B. fahren nur wenige Kinder aus Stadtteilen mittlerer und schlechterer sozialer Lage mit dem Fahrrad o. ä. zur Schule (3-9%), bei den Kindern, die Schulen in besserer sozialen Lage besuchen, sind es 22%.

**Beschreibung der Stichprobe:** Mehr als 800 Kinder – in etwa gleichviel Jungen und Mädchen unterschiedlicher Herkunft aus allen Hamburger Bezirken – haben sich an der Erhebung beteiligt. Der Weg zur Schule ist für drei Viertel der Kinder ein alltäglicher Anlass zur Bewegung und nimmt im Schnitt nur 10 Minuten in Anspruch. Dies trifft für fast ein Viertel der Kinder nicht zu, die im privaten PKW oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Schule transportiert werden.

### 3. Bewegungsverhalten

Die BSG bildet aktuell einen Arbeitsschwerpunkt im Bereich der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Bewegung, Bewegungsförderung und die Erweiterung des Bewegungsraumes stehen hier im Mittelpunkt. Es besteht kein Zweifel, dass die Förderung von Bewegung bei Kindern für die motorische und kognitive Entwicklung von großer Bedeutung ist.

#### **Frau Elsbeth Elsner, Leiterin eines Sportkindergartens:**

**„Bewegung - das ist wie ein Baustein, der in der körperlichen Entwicklung gebraucht wird.“**

Folgende Vorgabe erklärte den Kindern, was im Fragebogen mit dem Stichwort „bewegen“ gemeint ist:

**„bewegen“ = du läufst, rennst, kletterst, tobst oder machst Sport.**

**Du kommst dabei aus der Puste und dein Herz schlägt schneller!**

Fast die Hälfte der Kinder (45%) haben sich am Tag vor der Befragung mehr als dreimal so intensiv bewegt, dass sie außer Atem waren. Immerhin noch fast ein weiteres Drittel der Kinder (29%) ist zweimal aus der Puste gekommen. Nur wenige Kinder lassen erkennen, dass der vorausgegangene Tag ganz ohne intensive Bewegung verlaufen ist.

Wenn sich die Kinder die vorausgegangene Woche vor Augen führen, geben die meisten an, dass sie sich einmal täglich oder öfter intensiv bewegt haben (53%). Alle anderen Kinder (47%) haben sich weniger als einmal täglich intensiv bewegt. Fast jedes fünfte Kind (18%) ist noch nicht mal jeden 2. Tag außer Atem gekommen. Getrennt nach Geschlecht sind das 15% der Jungen und 21% der Mädchen. Körperliche Inaktivität in dieser Größenordnung und auch mit dieser geschlechtsspezifischen Differenz wurde auch in repräsentativen wissenschaftlichen Studien beobachtet.

Zur wissenschaftlichen Analyse der körperlichen Aktivität wird in Studien mit Hilfe von Indices und Richtlinien gearbeitet. Z.B. wird als Richtlinie empfohlen, dass moderate oder intensive körperliche Aktivität über 5 Tage in der Woche insgesamt mindestens 60 Minuten ausgeübt wird. Bei einer großen Stichprobe aus Deutschland von Kindern der 5. Klasse verhalten sich nur etwa ein Drittel der Jungen und weniger als ein Viertel der Mädchen entsprechend der Richtlinie (HBSC 2002). Darüber hinaus wurde beobachtet, dass von der 5. zur 9. Klassenstufe die körperliche Aktivität auch noch deutlich abnimmt (Hurrelmann et al 2003). Eine aktuelle Studie fordert, dass internationale Richtlinien ein höheres Maß physischer Aktivitäten für junge Menschen empfehlen, um das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen zu minimieren (Andersen et al 2006). Über 1.730 Kinder aus Norwegen, Estland und Portugal waren in diese Studie einbezogen. Im Unterschied zu früheren

Untersuchungen wurde die Bewegung mit einem Messgerät überwacht und es wurden mehrere Risikofaktoren wie Blutdruck, Gewicht, Hautfaltendicke, Insulinresistenz\* und Cholesterin gemessen. Die niedrigsten Risikofaktoren wurden bei 9-jährigen Kindern gefunden, die sich pro Tag 116 Minuten moderat oder stark bewegten. Diese Ergebnisse lassen vermuten, dass Richtlinien für Kinder pro Tag 1 1/2 Stunden oder mehr moderate bis intensive Aktivität empfehlen sollten.

\* Insulin ist ein Hormon, das dem Körper hilft den Blutzucker zu senken. Bei Insulinresistenz produziert der Körper zwar Insulin, kann jedoch nicht darauf angemessen reagieren. Insulinresistenz wird mit Typ 2 Diabetes und Fettleibigkeit assoziiert sowie mit hohem Blutdruck und Cholesterinproblemen, die Herz-Kreislauf-erkrankungen hervorrufen können.

### Wo und wie bewegen sich die Kinder?

Ganz überwiegend sind die Kinder mit ihren Freunden und Freundinnen zusammen, wenn sie sich bewegen (oft: 54%; manchmal: 44%). Obwohl die Befragung im Monat April stattfand, sagen die Kinder, dass sie sich am meisten draußen bewegen. Wie die untenstehende Tabelle zeigt, spielen sie bevorzugt auf dem Sportplatz (36%), im Garten (15%), auf dem Spielplatz (12%) oder auf dem Gehweg (12%). Insgesamt ein Viertel der Kinder bewegt sich am meisten vor der Witterung geschützt drinnen: in Schwimmbad, Eishalle oder Sporthalle (15%) oder in der Wohnung (9%).

Tab. 1: Antworten auf die Frage „Wo bewegst du dich am meisten?“ in %-Anteilen

Bewegungsort	Alle	Jungen	Mädchen
Sportplatz	36	55	17
Schwimmbad/Sporthalle	17	12	21
Garten	15	10	20
Gehweg	12	9	15
Spielplatz	11	9	14
Wohnung	9	5	13

Jungen und Mädchen bevorzugen unterschiedliche Bewegungsorte: Bei Jungen ist der am häufigsten genutzte Raum eindeutig der Sportplatz (55%). Die Mädchen hingegen zeigen in der Hinsicht keine besonderen Vorlieben und nutzen die Möglichkeiten, sich draußen zu bewegen, genauso häufig wie die wettergeschützten Alternativen.

### Bewegung und Begegnung

Zwischen den Kindern unterschiedlicher Herkunft gibt es im alltäglichen Bewegungsverhalten viele Übereinstimmungen: Der Weg zur Schule, die Bewegungsintensität im Alltag, dass sich die Kinder fast immer mit ihren Freunden zusammen bewegen und dies bevorzugt auf dem Sportplatz – in all diesen Angaben stimmen Kinder mit und ohne Migrationshintergrund überein. Bemerkenswert ist die Beobachtung, dass Kinder mit Migrationshintergrund häufiger die Wohnung als Bewegungsort nutzen als die anderen (15% versus 6%).

Unabhängig vom Stadtteil der Schule bevorzugen Kinder den Sportplatz zur Bewegung. An zweiter Stelle steht bei den Kindern aus besserer sozialer Lage der Garten, bei den anderen Sporthalle, Schwimmbad und ähnliche Einrichtungen – alle Kinder sind dabei fast immer mit ihren Freunden zusammen. In Bezug auf die Angaben zur Bewegungshäufigkeit (gestern und in der letzten Woche) ergeben sich in Bezug auf die Stadtteile keine systematischen Unterschiede.

Eine 1999 und 2002 durchgeführte empirische Studie mit mehr als 2.000 Hamburger Grundschulkindern hat erfragt, wo die Schülerinnen und Schüler am häufigsten spielten. Spitzenreiter war hier eindeutig die Wohnung. Auch hier zeigten sich geschlechtsspezifische Unterschiede: Jungen spielten deutlich häufiger auf dem Bolz- und Sportplatz, Mädchen häufiger im Garten und in der Wohnung (Kretschmer und Wirzing 2003). Diese Kinder wurden auch motorischen Tests unterzogen und ihre Ergebnisse mit bundesrepublikanischen Normwerten verglichen. Hier ergaben sich Indizien für regionale Unterschiede: Die Testergebnisse der Hamburger Kinder waren oft besser als der Durchschnitt (Kretschmer 2003).

Schmidt (2003) beantwortet die Frage „Was tun Kinder am Nachmittag“ mit Hinweisen auf die Spiele im Freien, die bei der großen Mehrheit der 6-12 jährigen Kinder an erster Stelle stehen. Auch hier zeigten sich die unterschiedlichen Vorlieben von Jungen und Mädchen: Bei den „informellen Aktivitäten“ präferieren Jungen zu 75% Gartenanlagen, Bolz- und Fußballplätze sowie wildes Gelände, das Aktivitätsausmaß der Mädchen ist etwas geringer und kleinräumiger.

Im Unterschied zu beiden Untersuchungen wurde in dieser Befragung ausdrücklich nach dem am meisten genutzten Bewegungsort gefragt, und die Kinder wurden gebeten, nur eine Vorgabe anzukreuzen. Spielen kann, muss aber nicht Bewegung einschließen.

In einer weiteren empirischen Studie an fast vierhundert 5-12-jährigen Kindern wurden die Zeitumfänge ihrer Alltagsaktivitäten nicht im Nachhinein erfragt, sondern zeitgleich von einem neutralen Beobachter protokolliert, an Werktagen ebenso wie am Wochenende. „Sportive Tätigkeiten“ treten an über 80% der Werktage auf und an fast 90% der Wochenendtage und nehmen im Schnitt ca. 2 Stunden täglich in Anspruch. Die Häufigkeit scheint mit zunehmendem Alter geringer zu werden. Auch in der Zusammenschau mit der Vielfalt anderer Aktivitäten (Spielen, visueller Medienkonsum, Alltagsaktivitäten, außerschulischem Lernen etc.) kommt Kleine (2003) zu dem Ergebnis, dass der Kinderalltag nach wie vor auf Bewegung ausgerichtet ist. Aufgrund seiner Beobachtungen warnt er, dass in der wissenschaftlichen und öffentlichen Diskussion - im Vergleich zu Themen wie Schulsport, Freizeitsport, Vereinssport und Leistungssport - die Facetten und die Bedeutung von Alltagsbewegung vernachlässigt werden.

**Herr Professor Dr. Knut Dietrich (Forum Spielräume):**  
**„Um Spielräume zu bewahren und zu pflegen muss man etwas tun. Man kann nicht einfach sagen, wir geben den Kindern einen neuen Spielplatz. Der Spielraum muss Be-**

**standteil des Lebensraumes der Kinder sein. Da passt oft was nicht zusammen: Da gibt es Plätze, die nicht benutzt werden und da gibt es Kinder, die Platz brauchen.“**

**Bewegungsverhalten:** Etwa die Hälfte der befragten Kinder kommen mindestens einmal täglich außer Atem, doch auch nahezu jedes zweite Kind bewegt sich noch nicht einmal täglich so intensiv. Bewegungsspielräume finden die Jungen eher draußen, bevorzugt auf dem Sportplatz, bei den Mädchen ist das Spektrum der Bewegungsorte breiter gefächert.

#### 4. Aktivitäten im Sportverein

Sportvereine bieten Kindern vielfältige Möglichkeiten sich zu bewegen. Dort können sie verschiedene Sportarten kennen lernen, regelmäßig ausüben und sich mit anderen Kindern auf unterschiedlichen Leistungsniveaus bewegen. Wie sind die 10-jährigen in die Aktivitäten der Sportvereine eingebunden? Etwas mehr als 100 Kinder (14%), vor allem Mädchen, waren noch nie in einem Sportverein. Mehr als 150 Kinder (20%) waren früher mal in einem Sportverein, aber aktuell zum Zeitpunkt der Befragung nicht mehr.

Deutlich mehr als die Hälfte der Kinder (66%) sind zum Zeitpunkt der Befragung als Mitglied in einem Sportverein aktiv: Die Jungen noch zu einem etwas höheren Prozentsatz (71%) als die Mädchen (62%). Diese Kinder haben berichtet, welche Sportarten sie im Verein ausüben und wie oft.

#### Von A bis Z – von Aikido bis Zirkustechnik

55 verschiedene Sportarten führen die Kinder an, fast das ganze Alphabet ist vertreten:

-  Badminton und  Ballett
-  Cartfahren und  Cheerleading
-  Fechten und  Fußball
-  Hockey und  Hip Hop
-  Joggen und  Judo



Bei all den verschiedenen traditionellen und neuen Trendsportarten scheint jedoch das größte Interesse der Ball zu finden: Fußball (28%) und andere Ballsportarten wie Handball und Basketball (16%) sind die am häufigsten ausgeübte Sportart im Sportverein. An dritter Stelle stehen Kampfsportarten (12%), gefolgt vom Schwimmsport (11%).

**Herr Günter Ploß, Präsident des Hamburger Sportbundes:**

„In einer Großstadt wie Hamburg ist eine fast nicht übersehbare Vielfalt von anderen Angeboten festzustellen. Einige Sportarten, z.B. Turnen oder Leichtathletik, die früher die Traditionssportarten waren, spielen heute im Bewusstsein von Kindern und Jugendlichen eine eher untergeordnete Rolle, im Bereich der Trendsportarten ist sehr viel Zulauf.“

Bei den Sportaktivitäten im Verein haben Jungen und Mädchen unterschiedliche Vorlieben (s. Abb.1):



62% der Jungen bevorzugen Fußball und andere Ballsportarten, an dritter Stelle stehen die unterschiedlichen Kampfsportarten. Bei den Mädchen ist das Spektrum breiter: Andere Ballsportarten und Tanzen sind bei insgesamt 31% der Mädchen die bevorzugten Sportarten, Turnen und der Reitsport folgen an dritter und vierter Stelle. Immerhin spielen 10% der Mädchen Fußball im Sportverein.

Die unterschiedlichen Sportarten lassen sich danach einteilen, ob sie sich eher dem Teamsport zuordnen lassen wie z.B. Fußball und Hockey oder eher Einzelsportarten wie z.B. Leichtathletik, Tanzen und Schwimmen. Demnach engagiert sich in etwa die Hälfte der Kinder, die im Verein sportlich aktiv sind, in einem Teamsport (44%), die andere betätigt sich überwiegend in Einzelsportarten (56%). Durch die oben beschriebenen unterschiedlichen Vorlieben der Jungen und Mädchen ist auch die Erfahrung im Teamsport bei den Jungen deutlich ausgeprägter als bei den Mädchen: Jungen sind überwiegend in einem Teamsport (62%) an den Verein gebunden, bei den Mädchen sind es nur 25%.

**Herr Norbert Baumann, Behörde für Bildung und Sport (BBS):**

„Die Kinder wechseln viel mehr die Sportarten als früher. Da ist vier Wochen das Skaten in, dann kennen sie eine Freundin, die geht zum Schwimmen, dann ist Schwimmen in. Koordinationsfähigkeit nimmt heutzutage einen stärkeren Raum ein, als sie es vor 10 bis 15 Jahren getan hat, Ausdauer- und Krafttraining sind weniger präsent.“

Fast ein Viertel der Kinder (22%) ist zusätzlich mit einer zweiten Sportart im Verein aktiv: Einrad und Hip Hop, Basketball und Karate, Stepp und Tischtennis - auch hier nennen die Kinder wieder eine Vielzahl unterschiedlicher Sportarten. Zusammengefasst kommt auch hier dem Ballsport und Fußball wieder die Hauptrolle zu, Schwimmen und Tanzen werden ebenfalls häufiger genannt.

Fast ein Drittel der im Sportverein aktiven Kinder (29%) geht einmal in der Woche zum Training, etwas



mehr als ein Drittel (40%) zweimal in der Woche und wiederum etwa ein Drittel (31%) noch häufiger. Bei den Jungen liegt die wöchentliche Frequenz etwas höher als bei den Mädchen.

Hat die Tatsache, dass ein Kind oder Jugendlicher täglich, zwei- bis dreimal pro Woche oder maximal einmal pro Woche Sport treibt, einen Einfluss auf die sportmotorische Leistungsfähigkeit? Die WIAD-Studie kommt zu dem Schluss: Je öfter Jungen und Mädchen Sport treiben, umso fitter sind sie. Generell schneiden Vereinsmitglieder in punkto körperlicher Leistungsfähigkeit deutlich besser ab (WIAD 2003). Andersherum kann aber auch argumentiert werden: Kinder sind im Sportverein, weil sie leistungsfähiger sind. Kretschmer und Wirszig (2003) beobachteten bei den Hamburger Grundschulkindern, dass die motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern, die im Sportverein sind und außerschulische Sportangebote nutzen, besser ausgeprägt ist. Kinder, die sich z.B. überwiegend an anregungsarmen Orten aufhielten und nur wenige Spiel- und Sportgeräte besaßen, waren häufiger in der Gruppe mit schlechten motorischen Leistungen zu finden.

Bei den sportlichen Aktivitäten im Verein zeigen sich allerdings Unterschiede in Abhängigkeit von der Herkunft der Kinder: Nur 52% der Kinder mit Migrationshintergrund sind aktiv im Verein, das zumeist auch nur einmal in der Woche. Ausschließlich deutschsprachige Kinder sind zu 74% im Sportverein aktiv, und das im Schnitt zweimal in der Woche. In den Vorlieben für Fußball, Ballsport und Kampfsport ähneln sich die beiden Gruppen wieder sehr.

Kinder, die Schulen in ressourcenschwachen Stadtteilen besuchen, unterscheiden sich hinsichtlich der sportlichen Aktivitäten im Verein von den anderen Kindern: Nur 53% der Kinder aus Schulen in schlechterer sozialer Lage sind aktiv im Verein, in mittlerer sozialer Lage sind es 63%, in besserer sozialer Lage 74%.

Sportliche Inaktivität – hier zumindest vermutet auf der Grundlage, dass die Kinder nicht an ei-

nen Sportverein angeschlossen sind – muss nicht Desinteresse bedeuten. Z.B. konkurrierende Freizeitaktivitäten, demotivierende Erfahrungen, schlechte organisatorische Bedingungen können dazu beitragen. Gerade die weniger fitten Kinder und auch die Mädchen wünschen sich vermehrt sportliche Aktivität (Schmidt et al 2003, WIAD 2003).

### Sport und Bewegung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Im September 2006 hat das Robert Koch-Institut in Berlin anlässlich des Symposiums zur Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland die ersten Auswertungsergebnisse des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) vorgestellt. Auch für das Bewegungsverhalten von über 17.000 Kindern lagen erste Ergebnisse vor: Ein Großteil der Kinder im Alter von 3-10 Jahren bewegt sich regelmäßig: 77% spielen fast täglich im Freien und 52% machen wenigstens einmal in der Woche Sport. Kinder aus Migrantenfamilien und mit niedrigem sozialen Status sind weitaus weniger aktiv. Von den Jugendlichen im Alter von 11-17 Jahren sind 84% mindestens einmal in der Woche in der Freizeit so aktiv, dass sie dabei ins Schwitzen oder außer Atem geraten. Mädchen sind seltener in ihrer Freizeit aktiv und schätzen ihre körperliche Leistungsfähigkeit schlechter ein. Besonders deutlich zeigt sich dies bei Mädchen aus Migrantenfamilien und mit niedrigem sozialen Status ([www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)).

**Aktivitäten im Sportverein:** Deutlich mehr als die Hälfte der Kinder sind in einem Sportverein aktiv, die Jungen bevorzugen Fußball und anderen Ballsportarten, die Mädchen Ballsportarten und Tanzen. Allerdings hat jedes fünfte Kind der sportlichen Aktivität im Verein im Alter von 10 Jahren wieder den Rücken gekehrt. Mädchen, Kinder mit vermutlichem Migrationshintergrund oder aus Schulen in schlechterer sozialer Lage sind in Sportvereinen unterrepräsentiert. Mit welchen Angeboten können sie (wieder) für sportliche Aktivitäten im Verein gewonnen werden?

## Infrastruktur in Hamburg

### Sport

Im Hamburger Sportbund (HSB) sind zurzeit 786 Vereine zusammengeschlossen, in denen über 494 Tsd. Sportlerinnen und Sportler registriert sind.

Die Hamburger Sportjugend ist die Dachorganisation aller in Hamburg sporttreibenden Kinder und Jugendlichen. Sie ist die Kinder- und Jugendorganisation des Hamburger Sportbundes und betreut damit über ihre Vereine vor Ort ca. 175.000 junge Menschen.

Die im Verband für Turnen und Freizeit (VTF) organisierten 200 Vereine bieten wöchentlich ca. 1.500 Kinderturngruppen an.

Es gibt derzeit rund 150 öffentliche Sportplätze, die hauptsächlich von Vereinen im Bereich Fußball genutzt werden. In Vereinshand befinden sich 124 Sportplätze.

Es gibt rund 700 Sporthallen, darunter 590 Schulsportstätten. Die Schulsportstätten stehen dem Vereins- und Verbandssport ab 17 Uhr, ggf. auch früher, zur Verfügung.

Bäderland bietet seine 26 Schwimmbäder als Sport- und Bewegungsstätten an, darüber hinaus gibt es 18 Badeseen.

Das Förderprogramm „Kooperation Schule und Verein“ bezuschusste im Jahr 2005 613 Kooperationen, an denen 110 Vereine und 210 Schulen beteiligt sind. Ziel dabei ist, Kinder und Jugendliche für den Sport zu begeistern und sie zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren.

### Spiele

Auf einer Fläche von 274 ha befinden sich 740 öffentliche Spielplätze, darin enthalten sind 182 Bolzplätze. Den städtebaulichen Richtwert von 1,5 Quadratmeter Spielplatzfläche pro Einwohner/in hat Hamburg damit erreicht. Allerdings ist die Verteilung der Spielplätze in der Stadt unterschiedlich, so dass es neben gut ausgestatteten Stadtteilen auch Stadtteile mit Defiziten gibt. Zu letztgenannten Stadtteilen gehören u. a. die verdichteten Innenstadtbereiche.

In Hamburg gibt es insgesamt 58 Abenteuer- oder Bauspielplätze. Die meisten der Flächen sind in der Gesamtanzahl öffentliche Spielplätze enthalten. Für 36 dieser Spielplätze ist die Stadt Hamburg, für 22 die freie Jugendhilfe als Träger zuständig.

Es gibt derzeit 43 Hamburger Spielhäuser und Kinderzentren in verschiedener Trägerschaft.

Auf rund 3.000 ha Fläche betreibt Hamburg 1.366 Parkanlagen.

## Erfolgreiche Hamburger Bewegungsprojekte

### SiB – „Schule in Bewegung“

Unter dem Motto „Schulsport bewegt Schule“ hat der Deutsche Sportbund 2006 zum zweiten Mal seinen bundesweiten Förderpreis für Schulen vergeben. Ziel des Wettbewerbs ist es, herausragende und beispielhafte innovative Kooperationsformen zwischen Ganztagschulen (bzw. Schulen mit ganztägigen Angeboten) und Sportvereinen im Hinblick auf die gemeinsame Ausgestaltung der Ganztagschulen auszuzeichnen. Der 3. Platz ging dieses Mal an die Hamburger Gesamtschule Am Heidberg (GAH) im Stadtteil Langenhorn.

Die Schule ist bereits seit 1998 aktiv, ihr Bewegungsangebot zu optimieren. Ausgezeichnet wurde die Schule für ihr Bewegungskonzept, mit dem folgende drei Ziele verfolgt werden:

- Neugestaltung des Schulhofes
- Offene Mitmachangebote/ Betreutes Spielen auf dem Schulhof
- Kooperation Schule und Sportverein

[www.gesamtschule-am-heidberg.de](http://www.gesamtschule-am-heidberg.de)

### HAG- Ausschreibung „Gesunde Schule in Hamburg“

Die Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) schrieb im Schuljahr 2005/2006 zum 8. Mal den Wettbewerb „Gesunde Schule in Hamburg“ aus. Die Auszeichnung „Gesunde Schule in Hamburg“ erhalten Schulen, die während des Schuljahres nachweislich gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bzw. gesundheitsfördernde Verhältnisse an ihrer Schule verbessert haben.

Einer von mehreren gesundheitsfördernden Aspekten betrifft die Bewegungsförderung und Pausengestaltung. Mit dem Schwerpunkt „Bewegung“ und Modell-Konzepten wie „Aktive Pause“, „Bewegte Schule“ u. a. haben sich im Schuljahr 2005/2006 sechs Schulen beworben, die alle ausgezeichnet wurden.

[www.hag-gesundheit.de](http://www.hag-gesundheit.de)

### Moving Kids – Bewegungsförderung in gestaltbaren Umwelten durch das Hamburger Forum Spielräume e.V.

Kinder im Alter von 3 - 12 Jahren brauchen für ihre Entwicklung Spiel- und Bewegungsräume, die man verändern, um- und ausgestalten kann, in denen sie ihren Spielphantasien freien Lauf lassen und ihrer Umwelt eigene Bedeutungen geben können.

Das von 2004 bis 2005 im Stadtteil Lurup laufende Projekt „Bewegungsförderung in gestaltbaren Umwelten“ wählte die Kindertagesstätte zum Ausgangspunkt, um Anreize und Rahmenbedingungen für mehr Bewegung zu schaffen. Von besonderer Bedeutung waren die Übergänge von den privaten in die öffentliche Spielräume, aber auch informelle Spielräume im städtischen Umfeld, die sich wiederentdecken und als Bewegungsraum „besetzen“ lassen. Dazu gehörten auch die (Um)gestaltung der Frei- und Außenräume von Kindertagesstätte und Wohnumfeld sowie das Gelände der Schule Langbargheide und deren angrenzende Bereiche. Gemeinsam mit Partnern aus dem städtischen Umfeld ist ein tragfähiges lokales Netzwerk der Bewegungs- und Gesundheitsförderung entstanden, das auch nach Projektende nachhaltig weiter wirkt. Was das Projekt an modellhaften Erfahrungen hervorbringt, lässt sich im Grundsatz auf alle Quartiere der Stadt übertragen und wird als Beitrag zur sozialen Stadtentwicklung verstanden.

[www1.uni-hamburg.de/forum/movingkids](http://www1.uni-hamburg.de/forum/movingkids)

### Wettbewerb „Besser essen. Mehr bewegen.“

Das Hamburger Projekt „Bille in Bewegung - fit, pfiffig und kooperativ“ gehört zu den Preisträgern des 2006 ausgeschriebenen Wettbewerbs „Besser essen. Mehr bewegen.“ des Bundesernährungsministeriums. Über drei Jahre werden Gesundheitsförderungsaktivitäten in den Stadtteilen Hamm, Horn, Billstedt und Rothenburgsort gefördert. In diesen Stadtteilen leben etwa 148.000 Einwohnerinnen und Einwohner, davon ca. 14.000 Kinder. Ziel dieses Projektes ist die Einbettung von Ernährungs- und Bewegungsaktivitäten in den Alltag der Familien und der Einrichtungen in den Stadtteilen (z. B. Kindertagesstätten, Schulen, Stadtteilvereine, Weiterbildungsinstitutionen). Projektträger ist Arbeit und Leben e. V., zu den Projektpartnern gehört u. a. auch das Bezirksamt Hamburg Mitte.

[www.besseressenmehrbeugen.de](http://www.besseressenmehrbeugen.de)

## 5. Eltern und Sport

Eltern können im Bereich Sport und Bewegung eine Vorbildfunktion einnehmen - tun sie das auch? Fast drei Viertel der Kinder geben an, dass Mutter und/oder Vater mit gutem Beispiel voran gehen: Bei mehr als 300 Kindern (38%) sind beide Eltern sportlich aktiv, mindestens einer von beiden bei 33% der Kinder. Andererseits wachsen auch 29% mit Mutter und/oder Vater auf, die nicht sportlich aktiv sind.

Auch die sportliche Aktivität der Geschwister kann ein Indikator dafür sein, ob in der Familie des Kindes Bewegung eine selbstverständliche Betätigung im Alltag ist. Immerhin sind bei den Kindern, die Brüder und Schwestern haben, 81% der Geschwister sportlich aktiv. Demnach haben ein Drittel der Kinder (33%) eine sportlich aktive Familie: Eltern und Geschwister sind sportlich aktiv. Mindestens ein Elternteil oder ein Geschwisterkind ist bei mehr als der Hälfte der Familien (58%) sportlich aktiv. Weniger als 10% der Kinder (n=60) wachsen mit Eltern und Geschwister auf, von denen keiner sportlich aktiv ist.

Kinder ohne ein sportlich aktives Familienmitglied bewegen sich weniger häufig und sind auch nur zu einem Drittel im Sportverein. Kinder mit wenigstens einem sportlich aktiven Familienmitglied bewegen sich häufiger und mehr als die Hälfte dieser Kinder sind auch im Sportverein. Kinder, deren Eltern und Geschwister sportlich aktiv sind, sind die aktivsten in der alltäglichen Bewegung und zu drei Viertel auch im Sportverein aktiv.

### Vorbild Eltern

Diese Beobachtungen bestätigen einen vermutbaren Trend (s. Graf et al 2003): Je stärker die sportlichen Aktivitäten in der Familie ausgeprägt sind, desto aktiver sind auch die Kinder, desto häufiger kommen sie im Alltag außer Atem und sind auch zu einem größeren Prozentsatz im Sportverein aktiv.

Auch bei den Kindern mit vermutbarem Migrationshintergrund gehen die Eltern häufig mit gutem Beispiel voran: Etwa die Hälfte der Mütter und Väter sind sportlich aktiv – so ähnlich wie bei den anderen Kindern. Bei 34% der Familien mit Migrationshintergrund sind - gegenüber 41% bei den ausschließlich deutschsprachigen Kindern - beide Eltern sportlich aktiv.

Eine ähnliche Beobachtung trifft für die Stadtteil-Einstufung zu: Die Eltern der Kinder, die Schulen in Stadtteilen schlechterer und mittlerer sozialer Lage besuchen, sind zu einem Drittel sportlich aktiv. Bei den Kindern aus Schulen in besserer sozialer Lage sind zur Hälfte beide Eltern sportlich aktiv.

### Herr Günter Ploß, Präsident des Hamburger Sportbundes:

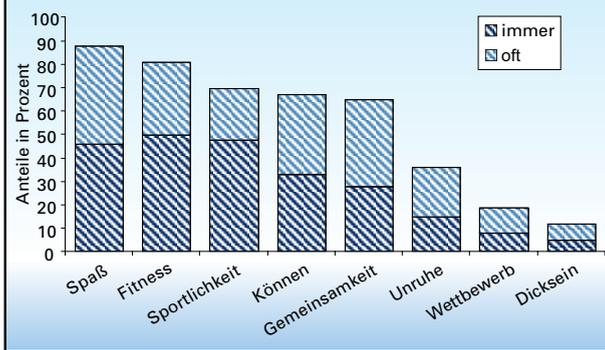
**„Ein Problem ist auch, dass Eltern möglicherweise ihre Kinder wenig beim Sporttreiben unterstützen oder auch zu Sportveranstaltungen begleiten. Verständlich: Zum Beispiel als Alleinerziehende/r mit Berufstätigkeit ist es gewiss unheimlich schwierig, das auf die Reihe zu bekommen. Da bedarf es eigentlich der Förderung und zusätzlicher Unterstützung. Ein gemeinsames Projekt der Hamburger Sportjugend und der Behörde für Bildung und Sport bemüht sich in diesem Kontext z.B. um eine Verbesserung der Sportangebote an den Ganztagschulen.“**

**Eltern und Sport:** Ob Vater oder Mutter oder auch eines der Geschwister - in den meisten Familien ist zumindest ein Mitglied sportlich aktiv. Je stärker die sportlichen Aktivitäten in der Familie ausgeprägt sind, desto aktiver sind auch die Kinder.

## 6. Bewegungsmotivation und Fitness

Manche Erwachsene bewegen sich berufsbedingt viel in ihrem Arbeitszusammenhang, andere suchen in ihrer Freizeit den Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit. Erwachsene haben Gewohnheiten entwickelt, können sich informieren, bei Beschwerden dem ärztlichen Rat folgen, gute Vorsätze zum gesundheitsbewussten Verhalten umsetzen – sich aus vielerlei Motiven bewegen. Aber was motiviert Kinder zur Bewegung? In der Befragung gaben die Kinder Auskunft darüber, wie häufig sie durch die verschiedenen vorgegebenen Motive – z.B. „weil es mir Spaß macht“ oder „weil ich nicht immer still sein kann“ oder „weil ich sportlicher werden will“ - zur Bewegung veranlasst werden.

**Abb. 2: Profil der „immer“ oder „oft“ präsenten Bewegungsmotive bei allen Kindern**



Demnach sind die Motive sich zu bewegen bei den Kindern unterschiedlich stark präsent. Deutlich an erster Stelle steht, dass Bewegung Spaß macht (88% immer/oft) und der Wunsch, fit zu sein (81% immer/oft). Auch ist für viele Kinder wichtig, sportlicher zu werden (71% immer/oft). Das Bedürfnis, mit anderen etwas gemeinsam zu machen (65% immer/oft) oder „weil ich es gut kann“ (67% immer/oft) ist auch noch für mehr als die Hälfte der Kinder ein häufiges Motiv. Ein Drittel der Kinder empfindet innere Unruhe (35% immer/oft) als ein Anlass sich zu bewegen. Deutlich weniger (20% immer/oft) motiviert der Wettbewerb, das Bedürfnis, zu zeigen, dass man besser ist. Noch weniger Kinder finden sich zu dick (12% immer/oft) und bewegen sich deswegen.

Das Motivationsprofil der Jungen unterscheidet sich nicht wesentlich von dem der Mädchen. Ebenso wenig unterscheiden sich Kinder, die im Sportverein aktiv sind, hinsichtlich ihres Motivationsprofils von den Kindern, die aktuell im keinem Sportverein engagiert sind. Auch das Motivationsprofil der mehrsprachigen Kinder unterscheidet sich im Wesentlichen nicht von den Motiven, die die anderen Kinder angegeben haben. Die einzige Ausnahme ist das Motiv Wettbewerb: „Ich bewege mich, weil ich sehen will, ob ich besser bin als die anderen“. Dieses Motiv spielt nur für 13% der deutschsprachigen Kinder immer/oft eine Rolle. Für ein Drittel der Kinder mit Migrationshintergrund ist dieses Motiv immer/oft ein Anlass, sich zu bewegen.

Im Vergleich der Kinder aus Schulen unterschiedlicher Stadtteile haben sich bisher durchaus widersprüchliche Beobachtungen ergeben: Die Kinder stim-

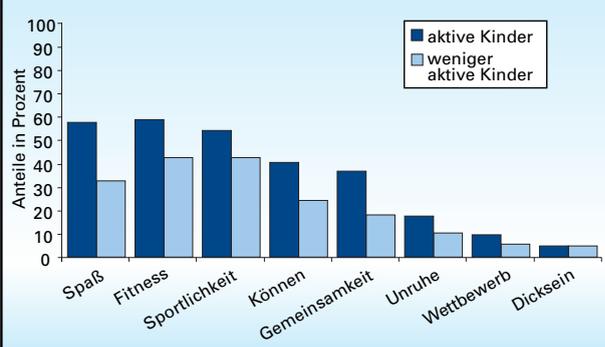
men z.B. in der Bewegungsintensität überein, unterscheiden sich aber in den Rahmenbedingungen und bezüglich der Einbindung in einem Sportverein. Wie sieht es bei der Motivation zur Bewegung aus? Im Allgemeinen sind die Motivationsprofile der Kinder aus Schulen in unterschiedlichen Stadtteilen sehr ähnlich. Die einzige Ausnahme ist auch hier wieder das Motiv Wettbewerb „Ich bewege mich, weil ich sehen will, ob ich besser bin als die anderen“. Dieses Motiv spielt nur für 11% der Kinder aus Schulen in besserer sozialer Lage „immer/oft“ eine Rolle, bei Kindern aus mittlerer sozialer Lage sind es 22%, bei schlechterer sozialer Lage ist es für mehr als ein Drittel der Kinder ein immer oder oft präsenten Motiv, sich zu bewegen.

### Herr Norbert Baumann (Behörde für Bildung und Sport):

**„Das Problem liegt darin, dass es eine soziale Schere gibt, wie in anderen Bereichen auch. Die schlägt sich auch im Bewegungsverhalten und damit gekoppelt sicher auch im Ernährungsverhalten nieder und letztendlich dann auch im Gesundheitsstatus.“**

Eine andere Frage ist, ob es spezielle Motivationslagen gibt, die das tatsächliche Bewegungsverhalten förderlich beeinflussen. Um diese Frage zu beantworten, werden die mehr als 400 aktiven Kinder, also die, die in der letzten Woche mindestens einmal täglich außer Atem gekommen sind, mit denjenigen verglichen, die deutlich weniger aktiv waren und noch nicht einmal jeden zweiten Tag außer Atem gekommen sind (fast 150 Kinder).

**Abb. 3: Profil der „immer“ präsenten Bewegungsmotive bei den aktiven und weniger aktiven Kindern**





Im Ergebnis sind fast alle Motive bei den aktiveren Kindern stärker ausgeprägt. Der deutlichste Unterschied findet sich im Motiv „Ich bewege mich, weil es mir (immer/oft) Spaß macht“. Fast 60% der aktiven Kinder stimmen zu, aber nur 33% der weniger aktiven Kinder. Die Motive wie Unruhe, Wettbewerb und die Selbsteinschätzung, zu dick zu sein, sind in beiden Gruppen gleichermaßen nachrangig.

In einer großen australischen Studie wurden Kinder zwischen 7-16 Jahren dazu befragt, was sie motiviert, sich an körperlichen Aktivitäten zu beteiligen. In allen Altersgruppen und bei Jungen und Mädchen stimmte jeweils ein sehr großer Prozentsatz zu, dass Bewegung sie gesund hält, dass sich dabei ein gutes Gefühl in Bezug auf sich selbst einstellt und dass körperliche Aktivität sie fit hält. In dieser Untersuchung wurde auch gefragt, was die Schüler und Schülerinnen von mehr körperlicher Bewegung abhält. Die meisten (fast 80%) antworteten darauf, dass sie sich – nach eigener Einschätzung - sowieso schon ausreichend bewegen. Fast 20% der Kinder führten an, dass sie deswegen nicht mitmachen, weil sie glauben, darin nicht sehr gut zu sein (CAPANS 2003).

Über 2.000 Kinder zwischen 9 und 14 Jahren in Nordrhein-Westfalen wurden 2003 dazu befragt, welche Nachmittagsangebote sie sich an ihrer Schule wünschen, bzw. welche bereits bestehenden Angebote ihnen gefallen. An erster Stelle wünschen sich die Kinder Sportangebote, gefolgt von Zeit zum Ausruhen und Zeit zum Spielen (LBS-Kinderbarometer). Wie lassen sich die weniger aktiven Kinder „anstecken“, zu mehr Bewegung motivieren, sodass das „aus der Puste kommen“ etwas Alltägliches wird?

**Frau Elsbeth Elsner, Leiterin eines Sportkindergartens:**  
**„Themen, die für Kinder von Interesse sind, sollen nicht nur die pädagogische Arbeit beim Werken oder Musizieren bestimmen, sondern auch bei der Schaffung von Bewegungsmöglichkeiten.“**

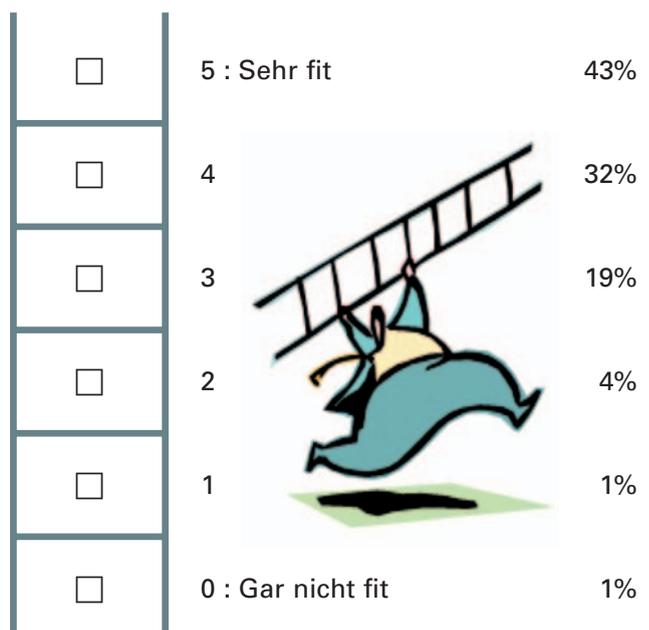
**Herr Hans-Michael Herold, Schulleiter:**  
**„Schulen können in gewisser Weise ausgleichen, dadurch dass sie Pausenbewegungsangebote machen. Ansonsten fördern wir die Bewegung unsere Schüler auch am Nachmittag - einerseits über die Kooperation mit Vereinen, andererseits durch Neigungsangebote von selbst ausgebildeten Sportassistenten.“**

Auch ist zu fragen, inwieweit auch die Kinder – wie Erwachsene in Befragungen – ihre Antworten nach der sozialen Erwünschtheit ausrichten. Dass Spaß ein dominantes Motiv bei Kindern zur Bewegung ist, erschließt sich durch den engen Zusammenhang von Spiel und Bewegung. Möglicherweise versuchen die Kinder mit der häufigen Nennung der Motive „Fitness“ und „Sportlichkeit“ auch ein bisschen dem sportlichen Idealbild Erwachsener zu entsprechen.

**Einschätzung der eigenen Fitness**

Unabhängig davon, wo, warum und wie oft sich die Kinder bewegen, schätzten sie selbst ihre Fitness auf einer Stufenleiter von null bis fünf ein.

**Abb.: 4: Selbsteinschätzung der Kinder auf einer Fitnessleiter von Stufe 0 – gar nicht fit bis 5 – sehr fit**



Fast die Hälfte der Kinder hält sich für „sehr fit“ (43%) und nur ein Viertel hält sich für gar nicht oder weniger fit (Stufe 0-3; 25%).

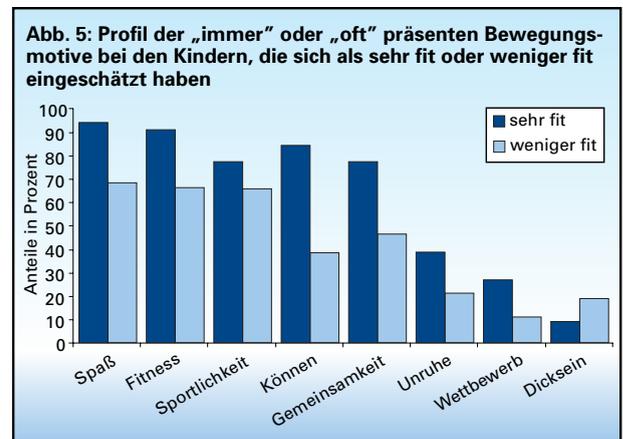
Was unterscheidet die Kinder, die sich für weniger fit halten, von den anderen? Und gibt es Hinweise auf mögliche Gründe? Die Selbsteinschätzung ist nicht mit einem objektiven Test auf sportliche Leistungsfähigkeit gleichzusetzen (s. WIAD-Studie 2003). Dennoch kann die Einschätzung der eigenen Fitness einen Hinweis darauf geben, welche Kinder sich mit ihren körperlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten im Einklang befinden und welche Kinder an sich Defizite wahrnehmen.

In der WIAD-Studie 2003 wurden die Ergebnisse eines Fitness-Tests (z.B. Ballprellen, Stufensteigen, Hochspringen) mit der Selbsteinschätzung abgeglichen. Ergebnis: Es gibt bei Kindern einen deutlichen Hang zur Selbstüberschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Diese Selbstüberschätzung ist bei den Jüngsten besonders ausgeprägt und nimmt mit zunehmendem Alter ab, bei Jungen ist sie stärker ausgeprägt als bei Mädchen.

Es fällt auf, dass Mädchen in dieser Untergruppe der Kinder, die sich für weniger fit halten, überproportional häufig vertreten sind: 31% der Mädchen halten sich für weniger fit, bei den Jungen sind es nur 16%. Eine weitere wichtige Beobachtung ist, dass sich die Kinder - trotz aller Skepsis gegenüber der subjektiven Einschätzung - im Großen und Ganzen mit Bezug zur Realität einschätzen: Die in der Selbsteinschätzung weniger fitten Kinder haben sich in der letzten Woche auch deutlich weniger bewegt: Bei den Kindern, die sich für sehr fit halten, sind es mehr als die Hälfte, die jeden Tag außer Atem gekommen sind, bei den weniger fitten Kindern nur ein Drittel.

Eine wissenschaftliche Studie in Österreich kam zu dem Ergebnis, dass bei einem Großteil der Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren das Aktivitätsniveau stark abnimmt und schon im Alter von 11-12 Jahren die Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten (besonders im Bereich Ausdauer und Koordination) stagniert (Sandmayr 2004).

Immerhin die Hälfte der in der Selbsteinschätzung weniger fitten Kinder ist im Sportverein, bei den Kindern, die sich als sehr fit eingeschätzt haben, sind es drei Viertel. Auch treiben die Eltern der „weniger fitten“ Kinder weniger Sport. Weniger als die Hälfte der Väter (47% statt 65%), weniger als die Hälfte der Mütter (46% statt 56%) und auch etwas weniger Geschwister (75% statt 84%) geben ein gutes Beispiel. Insgesamt gesehen sind dies allerdings nur geringfügige Unterschiede zwischen den Kindern, die ihre Fitness als sehr gut oder eher gering eingeschätzt haben. Im Motivationsprofil zeigen jedoch die Kinder, die sich als „sehr fit“ einschätzen, und die Kinder, die sich für weniger fit halten, deutliche Unterschiede (s. Abb.5).



Bei den Kindern, die sich für weniger fit halten, sind alle vorgegebenen Bewegungsmotivationen weniger präsent. Ihr Bedürfnis, fit und sportlich zu sein, ist weniger stark ausgeprägt und sie haben nicht so häufig Spaß an der Bewegung. Vor allem aber scheint ihnen als Motiv die Erfahrung zu fehlen, etwas gut zu können. D.h., eine Bestätigung der körperlichen Fähigkeiten, ein Erfolgserlebnis im Sport ist bei ihnen als Bewegungsmotivation weniger präsent. Möglicherweise ist dafür die gegenteilige Erfahrung - etwas nicht gekonnt zu haben, nicht mithalten zu können oder den Anforderungen nicht zu entsprechen - ein Grund, sich von den Bewegungsangeboten im Alltag zurückzuziehen und sich damit auf ein geringeres Aktivitätsniveau einzustellen.

Auch das Motiv, etwas gemeinsam machen zu wollen, ist bei ihnen weniger häufig. Die anderen Motive - innere Unruhe, sich in der Konkurrenz zu

behaupten oder weil sie sich zu dick finden – sind wie bei den Kindern, die sich als sehr fit eingeschätzt haben, von nachrangiger Bedeutung. Die Wahrnehmung, dass sie übergewichtig sind, spielt bei den weniger fiten Kindern etwas häufiger eine Rolle.

Diese Kinder brauchen demnach Sportangebote, die nicht an Idealbilder von sportlicher Fitness anknüpfen – das spricht ihre Bedürfnisse nicht an. Sie müssen die Erfahrung machen, dass Bewegung Spaß macht und sie müssen erfahren, dass auch sie als „weniger fitte“ Kinder etwas gut können.

**Herr Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Sportmediziner der Universität Hamburg):**

**„Je frühzeitiger man Kinder an das „sich Bewegen“ gewöhnt, desto besser ist es. Zähne putzen gehört doch mittlerweile zum Hygienestandard – warum gehört eigentlich nicht auch dazu, dass man sich regelmäßig einmal pro Tag zum Schwitzen bringt? Wenn man in die Ausbildungen von Lehren, Erziehern und Altenpfleger Elemente von Bewegungsförderung einbinden würde, wäre das schon ein erster Schritt. Es muss gelingen, den Kindern Bewegung als einen elementaren Bestandteil des Lebens klar zu machen.“**

**Motivation und Fitness:** Spaß an der Bewegung, der Wunsch, fit zu sein und (noch) sportlicher zu werden, sind die dominanten Motive zur Bewegung. Bei den aktiveren Kindern – identifiziert über die Bewegungshäufigkeit in der letzten Woche – sind fast alle Motive stärker ausgeprägt als bei den weniger aktiven Kindern. Die Kinder schätzen sich selbst überwiegend als sehr fit ein. Bei den Kindern, die sich für weniger fit halten, ist das Bedürfnis, fit und sportlich zu sein, weniger stark ausgeprägt, sie haben nicht so häufig Spaß an der Bewegung und vor allem fehlt ihnen das Erfolgserlebnis, etwas gut zu können.

## 7. Bewertung und Ausblick

Die Ergebnisse dieser bewusst einfach gehaltenen Befragung sind aufschlussreich. Sie bieten einen Einblick in die Welt der 10-jährigen Kinder in Bezug auf Bewegung und Sport im Alltag, insbesondere bezogen auf die Motivation zur Bewegung.

Die Kooperation mit den Schulen, die Teilnahmebereitschaft der Kinder und die Zustimmung der Eltern waren so positiv, dass die Erhebung mit vertretbarem Aufwand wiederholt werden kann.

### Positive Erkenntnis: Aktive Kinder in Hamburg

Insgesamt zeigt der Bericht erfreuliche Ergebnisse. Es gibt einen hohen Prozentanteil täglich aktiver Kinder, ausgeprägte Motive, sich zu bewegen, eine gute Selbsteinschätzung bezüglich der eigenen Fitness, viele Eltern, die sportlich aktiv sind und ein gutes Beispiel abgeben.

Allerdings haben sich insbesondere Schulen an der Erhebung beteiligt, die bereits mehrjährige Projekte zur Gesundheitsförderung umgesetzt hatten. Im Schulklima hat es von daher möglicherweise auch fördernde Einflüsse gegeben. Diese Faktoren waren nicht explizit Gegenstand der Untersuchung, haben vermutlich dennoch zu dem positiven Gesamteindruck der Erhebung mit beigetragen. Vorsichtig bewertet, gibt diese Untersuchung Hinweise, dass Gesundheitsförderungs- und Bewegungsaktivitäten in Schulen wirksam sind. Dennoch sind die gewonnenen Erkenntnisse geeignet, ein Zielbild für gesundheitsförderliche Bewegung von Kindern und entsprechende Handlungsansätze zu formulieren.

### Beliebte Bewegungsorte

10-jährige Jungen zieht es am häufigsten auf den Sportplatz, Mädchen hingegen suchen eher Sporthallen, Schwimmbäder und andere geschützte Räume auf. Bewegung findet kaum noch auf den städtischen Freiflächen wie Gehweg, Parkplätzen etc. statt. Nur bei Kindern, die Schulen in Stadtteilen besserer sozialer Lage besuchen, bieten Gartenflächen einen bevorzugten Bewegungsort. Kinder mit vermutbarem Migrationshintergrund nennen häufig „nur“ die eigene Wohnung als Bewegungsort.

### Mädchen und Jungen

Die 10-jährigen Mädchen dieser Stichprobe bewegen sich weniger häufig, sie sind zu einem geringeren Anteil in einem Sportverein aktiv und viele schätzen sich als weniger fit ein. Insgesamt gesehen, scheinen sie im Bewegungsbereich nicht das Aktivitätsniveau der Jungen zu haben.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sollte ihren Interessen und Vorlieben bei den Sportarten Rechnung getragen werden. Wissenschaftliche Studien belegen: Bei Mädchen spielt bei den sportlichen Aktivitäten der soziale Kontext eine größere Rolle (s. z. B. Horter 2000), also z. B. die Vertrautheit mit den anderen Kindern beim Sport, der Umgangston untereinander und die Möglichkeiten zur Mitbestimmung. Dies zu berücksichtigen könnte dazu beitragen, dass Bewegung auch bei Mädchen ein selbstverständlicher Aspekt des Alltags bleibt.

### Kinder unterschiedlicher Herkunft

Kinder dieser Stichprobe mit vermutbarem Migrationshintergrund bewegen sich genauso häufig wie die ausschließlich deutschsprachigen Kinder. Der bevorzugte Bewegungsort ist häufiger die eigene Wohnung und die Kinder sind deutlich weniger in einem Sportverein aktiv. Bei den bevorzugten Sportarten der Kinder im Verein spielt der Migrationshintergrund anscheinend keine Rolle.

Kinder, die Schulen in ressourcenschwachen Stadtteilen besuchen, unterscheiden sich in manchen Aspekten von den anderen Kindern, z.B. bezüglich der Verfügbarkeit über ein eigenes Zimmer oder in der Bewältigung des Schulwegs. Bei der Bewegungsintensität oder den bevorzugten Sportarten der Kinder im Verein spielt die Einstufung des Stadtteils der Schule keine Rolle. Vereinszugehörigkeit und die sportliche Aktivitäten der Eltern sind erwartungsgemäß abgestuft. Das Bedürfnis zu sehen, ob man selbst besser ist als die anderen, geben Kinder aus Schulen in schlechterer sozialer Lage ebenso wie Kinder mit Migrationshintergrund häufiger als Bewegungsmotiv an.

### Eltern als Vorbild

Je stärker die sportlichen Aktivitäten in der Familie ausgeprägt sind, desto aktiver sind auch die

Kinder. Sie kommen häufiger im Alltag außer Atem und sie sind auch zu einem größeren Prozentsatz im Sportverein aktiv. So könnte die Überzeugungsarbeit bei bisher unsportlichen Erwachsenen zur Bewegung im Alltag einen positiven Nebeneffekt haben und auch die Kinder in Schwung bringen. Der andere Weg ist auch vorstellbar: Sind die Kinder mit Begeisterung im Sportverein oder auf eigene Initiative in der Freizeit sportlich aktiv können sie auch ihre Eltern „anstecken“.

Kinder von heute sind die Eltern von morgen. Es muss gelingen den Abwärtstrend in der Entwicklung der körperlichen Fitness von Kindern und Jugendlichen umzukehren, so dass sie ihrerseits der nächsten Generation wieder ein gutes Vorbild sind (WIAD 2003).

### Unterschiede in der Bewegungsmotivation

Besonders aufschlussreich sind die Angaben der Kinder, was sie zur Bewegung motiviert. Auch wenn nicht ausgeschlossen werden kann, dass soziale Erwünschtheit die Antworten mit beeinflusst, zeigen sich dennoch überzeugende Trends und durchaus wegweisende Differenzen bei Teilgruppen. Im Allgemeinen bewegen sich die Kinder, weil es Spaß macht und weil das allgegenwärtige Idealbild des fröhlichen und sportlich aktiven Menschen auch bei ihnen angekommen ist. Nicht ein innerer Drang oder Übergewicht veranlassen sie, sich zu bewegen, sondern Ansprüche an sich selbst und das Bedürfnis nach Erfolgserlebnissen. Eher distanziert äußern sie sich zum Wettbewerb: Sie müssen offensichtlich nicht immer die besten sein.

Bei Kinder mit vermutbarem Migrationshintergrund und Kindern, die Schulen in schlechterer bis mittlerer sozialer Lage besuchen, scheint es etwas anders auszusehen. Sie wollen sich bewegen, um sich zu bestätigen, um zu zeigen, dass sie besser sind als die anderen - vielleicht, weil sie hier kompensieren können, dass es ihnen in anderen Bereichen nicht gelingt „besser zu sein als die anderen“.

Kinder, die weniger fit sind und sich auch weniger bewegen, sind insgesamt weniger motiviert. Die Erfahrung, dass Bewegung Spaß macht und dass jedes Kind etwas gut kann, könnte einen Weg zu mehr Bewegung im Alltag ebnen.

**Herr Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Sportmediziner der Universität Hamburg):**

**„Wir müssen ja nichts neu erfinden. Wir wissen im Grunde, woran es liegt, und müssten eigentlich nur das gesammelte Wissen umsetzen. ... Man könnte mit einer größeren Sensibilisierung so viele kleine Effekte erreichen, die in der Summe nachher zu wirklich guten Gesamtentwicklungen führen würden.“**

## **8. Handlungsempfehlungen**

### **Bewegungsräume schaffen!**

Insbesondere in verdichteten Stadtteilen sollten mehr Freiflächen als Sport- und Spielräume ausgewiesen werden. Dabei ist auf Attraktivität und Sicherheit zu achten – das betrifft auch die Wege zu den verschiedenen Stätten. Schulen und Kindertageseinrichtungen sollten die Themen Bewegung und Begegnung bzw. Kommunikation gezielt aufgreifen und altersentsprechend im Alltag verankern.

### **Eltern ansprechen!**

Eltern haben einen erheblichen Einfluss auf die Bewegungsfreude und das Bewegungsverhalten ihrer Kinder. Die Bedeutung der Vorbildfunktion der Eltern für das Bewegungsverhalten der Kinder muss gestärkt und vermittelt werden. Dafür müssen auch Kindertageseinrichtungen, Schulen und Sportvereine Sorge tragen. Eltern sollen die Kinder dabei unterstützen, Bewegung in ihren Alltag zu integrieren (z.B. indem der Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt wird). Angebote für Eltern mit ihren Kindern sind auszubauen. Dafür wäre z.B. die verstärkte Kooperation von Schule und Sportverein oder Schule und Schwimmbad vorteilhaft.

### **Motivation stärken - Mädchen gezielt motivieren!**

Schulen, Sportvereine, Jugendtreffs etc. sollten sich mit ihren Angeboten verstärkt und gezielt auf die Interessenlagen und Bedürfnisse von Mädchen einstellen. Bewegung und Kommunikation sind dabei miteinander zu verknüpfen. Gerade für die Mädchen sollten vorhandene Innenräume (z.B. Schulhallen)

soweit möglich für Spiel und Sport geöffnet werden. Nachmittagsangebote der Sportvereine für die Mädchen einer Klasse bzw. einer Jahrgangsstufe könnten hier erfolversprechend sein.

### **Erfolgserebnisse und Selbstwert fördern!**

Sportangebote sollten gezielt in ressourcenschwächeren Stadtteilen und/oder mit einem hohen Anteil von Kindern mit Migrationshintergrund organisiert werden. Diese Sportangebote sollten so gestaltet sein, dass die Kinder Erfolgserebnisse und Bestätigung erfahren. Dies gilt sowohl für Kinder, die nicht besonders fit sind, als auch für Kinder, die Sport als Möglichkeit sehen, durch Leistung und Erfolg besondere Aufmerksamkeit zu erreichen. In Schulen, Kindertageseinrichtungen und Sportvereinen bzw. in der Aus- und Fortbildung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter sollten diese Aspekte verstärkt aufgegriffen werden.

Damit aus den Erkenntnissen dieser Erhebung differenzierte Empfehlungen und Maßnahmen abgeleitet werden können, wird die BSG in gezielten Gesprächen mit Expertinnen und Experten zum Thema diese Empfehlungen diskutieren und im Hinblick auf die Umsetzung bewerten. In einem zweiten Schritt wird die BSG die relevanten Akteure in dem Bereich (Sportbund, Krankenkassen etc.) einladen, gemeinsam Umsetzungsstrategien zu entwickeln.



## 9. Hintergrund

Die zur Verfügung stehenden nationalen und regionalen Studien belegen, dass Bewegung wichtige Anreize für die gesundheitliche Entwicklung von Kindern setzt. Zahlreiche Studien verdeutlichen den motorischen Entwicklungsstand und die körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern und beleuchten die Zusammenhänge im zeitlichen, sozialen oder räumlichen Kontext (vgl. z.B. Emrich et al 2004; Dietrich 2003, Kretschmer 2001, Prätorius 2004; Schmidt et al 2003, WIAD-Studie 2000/2003).

Fragestellungen, die die Sichtweise der Kinder berücksichtigen und einen kleinräumigen Bezug zum Lebensumfeld aufweisen, werden durch aktuelle Studien nicht ausreichend abgedeckt. Diese unbefriedigende Datenlage wird zumindest speziell für den Hamburger Raum durch die vorliegende Erhebung verbessert. 10-jährige Kinder wurden als Zielgruppe gewählt, weil Kinder in diesem Alter eigenständig genug sind, sich Bewegungsräume in ihrem Umfeld zu erschließen. Und sie können selbstständig einen schriftlichen Fragenkatalog beantworten.

Konzeptionell wurde die Erhebung an drei Zielen ausgerichtet:

- Inhaltliches Hauptziel war, einen Einblick in das Bewegungsverhalten und die Bewegungsmotivation dieser Altersgruppe zu ermöglichen.
- Eine einfache Gestaltung des Fragebogens sowie ein geringer organisatorischer Aufwand sollten zur Akzeptanz bei den Kindern, den Eltern und der Lehrerschaft beitragen.
- Die Erhebung sollte grundsätzlich geeignet sein, Veränderungen im Bewegungsverhalten bzw. der Bewegungsmotivation nach der Durchführung von Interventionsmaßnahmen schnell und mit wenig Aufwand durchführen zu können.

### Befragungsinstrument

In allen Aspekten der Befragung sind die Angaben und die Selbsteinschätzung der Kinder maßgeblich. Eine „objektive“ Messung der körperlichen Fitness ist ebenso wenig Bestandteil dieser Erhebung wie die Einschätzung durch relevante Bezugspersonen

(Eltern, Lehrerinnen und Lehrer) zu den Möglichkeiten und der Verwirklichung von gesundheitsförderlichem Bewegungsverhalten der Kinder.

Grundlage für die Erarbeitung des Fragenkataloges mit insgesamt 20 Fragen waren u. a. die Erhebungsinstrumente des Surveys Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC 2001/2002), des Health Related Behaviour Questionnaire for Primary Schools und das International Physical Activity Questionnaire (IPAQ 2002) siehe Anhang.

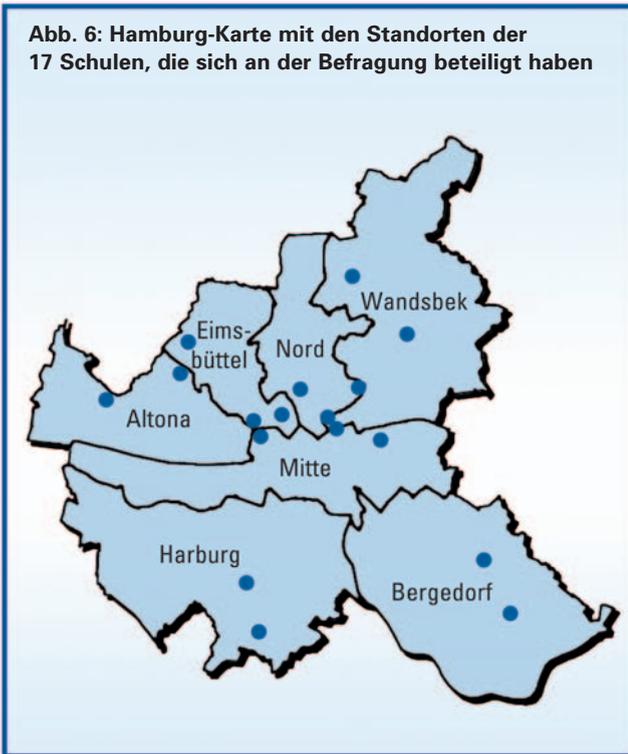
Die Kinder wurden um folgende Auskünfte gebeten:

- Persönliche Angaben wie Geschlecht, Alter, Mehrsprachigkeit, Berufstätigkeit der Eltern, Anzahl Geschwister, Verfügbarkeit über ein eigenes Zimmer,
- Bewältigung des Schulweges (z. B. zu Fuß, mit dem Fahrrad), subjektive Einschätzung des Bewegungsverhaltens außerhalb der Schulzeit, genutzte Bewegungsorte (z. B. Sportplatz, Schwimmbad), Häufigkeit von Bewegung mit Freunden/Freundinnen,
- evtl. Mitgliedschaft im Sportverein, die Sportarten und Nutzungsfrequenz im Verein,
- sportliche Aktivitäten von Familienangehörigen,
- Motivation für das eigene Bewegungsverhalten (z. B. Spaß daran haben),
- Einschätzung der eigenen Fitness.

### Erhebung

Die Befragung wurde in ausgewählten Hamburger Grundschulen im 4. Jahrgang durchgeführt. Sechszwanzig ausgewählte Hamburger Grundschulen wurden um Unterstützung bei dieser Erhebung gebeten. Grundlage waren bereits bestehende Kooperationsbeziehungen zwischen Schulen und der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) z.B. im Zusammenhang mit „Klassenfrühstück – Klasse Frühstück“ oder „Spannende Schule – entspanntes Miteinander“. Ein zusätzliches Auswahlkriterium war, dass möglichst alle Hamburger Bezirke sowie Schulen aus unterschiedlicher sozialer Lage vertreten sind.

**Abb. 6: Hamburg-Karte mit den Standorten der 17 Schulen, die sich an der Befragung beteiligt haben**



**Tab. 2: Schulen, die sich mit ihrer 4. Jahrgangsstufe an der Erhebung „Kinder in Bewegung“ beteiligt haben**

Schule	Bezirk	Stadtteil
Müssenredder	Wandsbek	Poppenbüttel
Hasselbrook	Wandsbek	Eilbek
Richardstraße	Wandsbek	Eilbek
Erich-Kästner	Wandsbek	Farmsen-Berne
Turmweg	Eimsbüttel	Rotherbaum
Max-Traeger	Eimsbüttel	Eidelstedt
Altonaer Schule	Eimsbüttel	Eimsbüttel
Langbargheide	Altona	Lurup
Iserbrook	Altona	Iserbrook
Speckenreye	HH-Mitte	Horn
Laeizstrasse	HH-Mitte	St. Pauli
Grumbrechtstraße	Harburg	Heimfeld
Marmstorf	Harburg	Marmstorf
Curslack-Neuengamme	Bergedorf	Curslack
Nettelburg	Bergedorf	Bergedorf
Alter Teichweg	HH-Nord	Dulsberg
Heinrich-Hertz	HH- Nord	Winterhude

Neun der kontaktierten Schulen lehnten eine Zusammenarbeit ab. Als Gründe wurde Zeitmangel angegeben sowie andere Studien oder Befragungen, an denen sich die Schulen bereits beteiligten. Auch wurden Aufwand und Probleme vorhergesehen, von den Eltern die notwendige Einverständniserklärung einzuholen. Da insbesondere Schulen in ressourcenschwachen Stadtteilen eine Beteiligung an dieser Erhebung ablehnten, ergibt sich eine geringe Repräsentanz für diesen Bereich. An der Befragung beteiligten sich Schüler und Schülerinnen aus kleinen (weniger als 50 Kinder) und großen Schulen (über 1.500 Kinder). Im Mittel besuchten etwa 400 Kinder die jeweilige Schule.

Je nach Klassenstärke und Anzahl der vorhandenen Klassen haben in den einzelnen Schulen weniger als 20 aber auch mehr als 100 Schüler und Schülerinnen an der Befragung teilgenommen. Für einige Klassen lagen weder Angaben zur Klassenstärke (6 Klassen) noch Angaben dazu vor, wie viele Einverständniserklärungen an Eltern verteilt wurden (8 Klassen). Aufgrund der vorhandenen Daten für die anderen Klassen lässt sich schätzen, dass 31 Klassen mit mehr als 70% ihrer Schüler und Schülerinnen einbezogen wurden und dass zwischen 75 und 100% der verteilten Einverständniserklärungen von den Eltern positiv beantwortet wurden.

Die Lehrkräfte haben die Erhebung unterstützt, indem sie die Einverständniserklärungen an die Eltern ausgeteilt und wieder eingesammelt haben und indem sie den Kindern Unterrichtszeit eingeräumt haben, den Fragebogen zu beantworten. Die Schüler und Schülerinnen haben eigenständig und anonym im Klassenverband mit Unterstützung durch eine Lehrkraft an der Befragung teilgenommen. Nur in zwei Schulen wurden davon abweichend die Fragebögen von den Kindern zuhause ausgefüllt. Die Erhebung fand im April 2006 statt.

Für die Unterstützung der Jungen und Mädchen, der Schulleiter und Schulleiterinnen sowie der Lehrer und Lehrerinnen möchten wir uns ausdrücklich bedanken!

## Interviews

Begleitend zur Erhebung wurden mit mehreren Hamburger Fachleuten strukturierte Interviews durchgeführt. Inhalte waren eine Einschätzung des Bewegungsverhaltens von Kindern im Alter bis 14 Jahren, Besonderheiten in der zeitlichen Entwicklung während der letzten Jahre und mögliche Ursachen für eher positive als auch negative Veränderungen. Außerdem wurde erfragt, welche Lebenslagen und Umstände förderlich sind für das Bewegungsverhalten von Kindern und welche Angebote die Interviewpartnerin oder der Interviewpartner aus ihrer fachlichen Sicht für besonders sinnvoll halten. Auch wurde um Stellungnahme gebeten, welche Perspektiven für das Bewegungsverhalten der Kinder in den nächsten 10 Jahren gesehen werden. Zitate aus diesen Interviews kommentieren die Ergebnisse der Erhebung.

### Wir bedanken uns bei

Herrn Baumann,  
Behörde für Bildung und Sport,  
Herrn Professor Dr. Braumann,  
Universität Hamburg,  
Herrn Professor Dr. Dietrich, em.,  
Universität Hamburg,  
Frau Elsner,  
Leiterin des Bewegungs- und Sportkindergartens  
des TSG Bergedorf,  
Herrn Herold,  
Schulleiter Griesstrasse und  
Herrn Ploß,  
Präsident des Hamburger Sportbundes.

## Anhang

Bewegungsverhalten, Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsmotivation von Kindern an Hamburger Grundschulen

**Tabellarische Übersicht** zu den wichtigsten Ergebnissen in der Gesamtgruppe sowie in ausgewählten Teilgruppen (dargestellt sind jeweils die Anteile der Kinder in %; J: Jungen; M: Mädchen)

	Gesamt	Jungen	Mädchen	Kinder <u>ohne</u> vermutbaren Migrationshintergrund	Kinder mit vermutbarem Migrationshintergrund
<b>Stichprobe</b>					
Umfang	826	404	422	522	304
Geschlecht – Anteil der Jungen	49%	-	-	50%	48%
Kinder mit vermutbarem Migrationshintergrund	37%	36%	38%	-	-
Kinder mit berufstätigem Vater	91%	91%	92%	95%	85%
Kinder mit berufstätiger Mutter	71%	70%	72%	79%	58%
Kinder mit Geschwister/n	84%	85%	84%	81%	89%
Kinder, die <u>kein</u> Zimmer für sich allein haben	23%	22%	25%	12%	42%
<b>Bewegung</b>					
Schulweg (mittlere Wegezeit)					
zu Fuß	59% (10 Min)	56% ( 8 Min)	61% (10 Min)	52% (10 Min)	70% ( 8 Min)
Fahrrad, Roller o. ä.	19% (10 Min)	19% (10 Min)	20% (10 Min)	25% (10 Min)	9% (19 Min)
Bus/Bahn	7% (20 Min)	9% (20 Min)	6% (17 Min)	7% (14 Min)	7 % (29 Min)
mit dem Auto gebracht	15% (10 Min)	17% (10 Min)	14% (10 Min)	16% (10 Min)	13 % (10 Min)
Kinder, die gestern mindestens 2x außer Atem kamen	75%	76%	73%	75%	74%
Kinder, die letzte Woche mindestens täglich außer Atem kamen	53%	62%	45%	54%	42%
Bevorzugter Ort der Bewegung	36% Sportplatz	55% Sportplatz	21% Halle	J 52% Sportplatz M 25% Garten	J 62% Sportplatz M 22% Wohnung oder Spielplatz
Der am wenigsten bevorzugte Ort der Bewegung	9%	5%	13%	J 7% Wohnung M 5% Wohnung	J 4% Garten M 11% Garten
<b>Bewegung im Sportverein</b>					
Kinder aktuell im Sportverein	66%	71%	62%	74%: J 74%; M 75%	52%: J 66%; M 40%
<b>Eltern als Vorbild</b>					
Eltern, die beide Sport treiben	38%	37%	40%	41%	34%
Eltern, die beide keinen Sport treiben	29%	30%	28%	27%	33%
<b>Motivation</b>					
Ich bewege mich <u>immer</u> ,					
weil ich Spaß daran habe	46%	50%	41%	45%	46%
weil ich fit sein will	50%	56%	45%	49%	53%
weil ich sportlicher werden will	48%	54%	43%	43%	57%
weil ich es gut kann	33%	39%	26%	32%	34%
weil ich gern mit anderen etwas gemeinsam mache	28%	33%	23%	26%	30%
weil ich nicht immer still sein kann	15%	17%	12%	14%	15%
weil ich sehen will, ob ich besser als die anderen bin	8%	11%	6%	5%	14%
weil ich finde, dass ich zu dick bin	5%	5%	5%	4%	7%
<b>Einschätzung der eigenen Fitness</b>					
Kinder, die sich als sehr fit einschätzen	43%	54%;	34%	41%: J 51%; M 32%	48%: J 60%; M 37%

# Aktivitätsfragebogen für Kinder

Lfd. – Nr. ....

Hallo,  
toll, dass du die folgenden Fragen beantworten willst.  
Es geht darum, wie und wo du dich bewegst - nicht beim Schulsport, sondern in der Freizeit.  
Bitte beachte: Das Wort „bewegen“ im Text meint: **Du kommst dabei aus der Puste und Dein Herz schlägt schneller!**  
Das kann sein,  
❖ wenn du bestimmte Sportarten „mit Regeln“ machst **oder**  
❖ wenn du in Deiner freien Zeit einfach so läufst, rennst, kletterst oder tobst.

Viel Spaß !

1. Ich bin ein.... (bitte ankreuzen)  Junge  Mädchen

2. Ich bin ..... Jahre alt.



3. Welche Sprache(n) sprichst du? \_\_\_\_\_

4. Sind Deine Eltern berufstätig?

Vater  Ja  
 Nein

Mutter  Ja  
 Nein

5. Hast du noch Brüder und Schwestern?  Nein  Ja

6. Hast du ein eigenes Zimmer?  Ja  Nein

7. Wie kommst du meistens in die Schule? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- Zu Fuß 
- Mit dem Fahrrad 
- Mit dem Roller oder Skateboard oder den Inlineskates   
- Mit dem Bus oder der Bahn  
- Mit dem Auto 

8. Wie lange brauchst du für deinen Schulweg? Ungefähr \_\_\_\_\_ Minuten

Bitte denke daran:

„bewegen“ = du läufst, rennst, kletterst, tobst oder du machst Sport.  
 Du kommst dabei aus der Puste und dein Herz schlägt schneller!

9. Denke an gestern. Wie oft hast du dich so bewegt, dass du aus der Puste warst?

(rechne die Schulzeit nicht mit)

0 x    1 x    2 x    mehr als 3 x  
           

10. Denke an die letzte Woche. Wie oft hast du dich so bewegt, dass du aus der Puste warst? (rechne die Schulzeit nicht mit)

0 x    1 x    2 x    3 x    4 x    5 x    6 x    7 x    mehr als 7 x  
                               



11. Wo bewegst du dich am meisten? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

Spielplatz	Fußballplatz, Sportplatz	Gehweg, Strasse, Hof, Parkplatz	Wohnung	Garten, Park	Schwimmbad, Eisbahn
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Bist Du in einem Sportverein?

- Nein, ich bin **noch nie** in einen Sportverein gegangen.
- Ich **war früher** in einem Sportverein, aber jetzt nicht mehr.
- Ja, ich gehe in einen Sportverein:

<u>Welche Sportart(en)</u> machst du im Sportverein?	<u>Wie oft in der Woche</u> gehst du in den Sportverein?
a) _____ (Sportart)	_____ mal pro Woche
b) _____ (Sportart)	_____ mal pro Woche

**13. Bist du mit deinen Freunden oder Freundinnen zusammen, wenn du dich bewegst?**

nie

manchmal

oft

**14. Treibt dein Vater Sport?**

Nein

Ja

**15. Treibt deine Mutter Sport?**

Nein

Ja

**16. Wenn du Geschwister hast -  
treiben sie Sport?**

Nein

Ja



**Super, jetzt bist Du gleich fertig...**

**Hier kommen noch 2 Fragen**



19. Ich bewege mich, ....

	immer	oft	manchmal	nie
... weil ich Spaß daran habe 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich gern mit anderen etwas gemeinsam mache 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich es gut kann 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich finde, dass ich zu dick bin 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich nicht immer still sein kann 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich sehen will, ob ich besser als die anderen bin 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich fit sein will 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil ich sportlicher werden will 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Hier siehst du eine Leiter.

Das untere Ende (0) bedeutet = gar nicht fit  
Das obere Ende (5) bedeutet = sehr fit

Nun überlege, wie fit du bist?

Kreuze eine Stufe der Leiter an.



<input type="checkbox"/>	5 : Sehr fit
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	0 : Gar nicht fit

So, jetzt bist du fertig! Bitte gib den Fragebogen ab.

**Danke, dass du mitgemacht hast!!!**

**Quellen:**

Andersen, LB., Harro, M., Sardinha, LB et al: Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet* 2006 368:299-304

CAPANs: Child and Adolescent Physical Activity and Nutrition Survey 2003. Report. Premier's physical activity taskforce (PATF), Western Australia 2004

Dietrich, K.: Anmerkungen zum Dialogischen Bewegungskonzept als Grundlage einer pädagogischen Bewegungsforschung. In: *Bewegung als Dialog*. Bach, I. und Siekmann G. (Hrsg). Hamburg 2003

Emrich, E. et al: Soziale Determinanten des Freizeit- und Gesundheitsverhaltens saarländischer Schülerinnen und Schüler - Ausgewählte Ergebnisse der IDEFIKS-Studie (Teil 1-3) *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 2004 9(55):202-231

Erhebungsinstrumente:

Health related Behaviour Questionnaire for Primary Schools [www.sheu.org.uk](http://www.sheu.org.uk)

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (October 2002). Long Last 7 Days Self-administered Format [www.ipaq.ki.se](http://www.ipaq.ki.se)

Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey. Health policy for Children and Adolescents, No.4. WHO 2004

Graf, C., Koch, B., Dordel, S. et al: Prävention von Adipositas durch körperliche Aktivität – eine familiäre Aufgabe. *Deutsches Ärzteblatt* 2003; 100:A3110-3114

Hurrelmann, K., Klocke, A., Melzer, W., Ravens-Sieberer, U. (Hrsg): *Jugendgesundheitssurvey. Internationale Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO*. Juventa Weinheim 2003

Horter, P.: ... weil ich ein Mädchen bin. Untersuchung zum Hintergrund der Einstellung und Motivation von Mädchen in der Frühadolescenz zum Schulsport. *Academia Verlag* 2000

Kretschmer, J., Giewald, J.: Veränderte Kindheit - veränderter Schulsport? *Sportunterricht* 2/2001, S. 36-42

Kretschmer, J. und Wirzing, D.: Zum Einfluss der veränderten Kindheit auf die motorische Leistungsfähigkeit. 2003 [www.uni-hamburg.de](http://www.uni-hamburg.de)

Kretschmer, J.: Beweismangel für Bewegungsmangel. Untersuchungen zur motorischen Leistungsfähigkeit von Grundschulern. *Sportpädagogik* 2003, Heft 5 und 6

Kretschmer, J., Hagemann, O. & Giewald, C.: Veränderte Kindheit und motorische Entwicklung. *Projektbericht* 2000

Kretschmer, J., Giewald, C.: Veränderte Kindheit – veränderter Schulsport? *2001 Sportunterricht* 49

Kleine, W.: Tausend gelebte Kindertage. Sport und Bewegung im Alltag der Kinder. *Juventa Vlg. Weinheim/München* 2003

LBS-Kinderbarometer NRW. Stimmungen, Meinungen, Trends von Kindern in Nordrhein-Westfalen. Pro-Kids-Institut. Herten. Münster 2005

Prätorius, B., Milani, TL.: Motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern: Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit: Untersuchung des Leistungsgefälles zwischen Kindern mit verschiedenen Sozialisationsbedingungen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 2004 55(7/8):172-176

Sandmayr, A.: Das motorische Leistungsniveau der österreichischen Schuljugend. Aachen, Meyer und Meyer 2004

Schmidt, W.: Kindheiten, Kinder und Entwicklung: Modernisierungstrends, Chancen und Risiken. Kapitel 2 in : Schmidt, W., Hartmann-Tews, I., Brettschneider, D. (Hrsg): *Erster Deutscher Kinder und Jugendsportbericht*. Schorndorf 2003, S. 19- 42

Schmidt, W., Hartmann-Tews, I., Brettschneider, D. (Hrsg): *Erster Deutscher Kinder und Jugendsportbericht*. Schorndorf 2003

WIAD-AOK-DSB-Studie. Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Fitness weiter im Abwärtstrend. Kurzfassung einer Untersuchung von mehr als 20.000 Kindern und Jugendlichen, die im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative von AOK, DSB und WIAD „Fit sein macht Schule“ getestet werden. *Deutscher Sportbund* 2003







Gesundheit!

