

Beim „Kullermann“ macht's plumps

Schulsport: Die erfahrenen Trainer Klaus Brand und Christian Plesser haben in sechs Detmolder Grundschulen Vielseitigkeitstests organisiert, um den Fitnesszustand nach Corona zu ermitteln. Die Ergebnisse ihrer kleinen Studie bezeichnen sie als „alarmierend“.

Jörg Hagemann

Detmold. Corona war eine Bewegungsbremse. Da sind sich alle einig, die mit Sport zu tun haben. Doch verlässliche Studien gibt es in Lippe noch nicht. Zwei Männer aus der Praxis wollten genauer wissen, wie sich die gut zweijährige „Gefangenschaft“ zwischen Lockdown und Lockerungen für Schülerinnen und Schüler ausgewirkt hat. Klaus Brand, Vorsitzender des Kreis-Leichtathletikausschusses und Christian Plesser, Geschäftsführer des Sportverbandes Detmold, haben in den vergangenen Monaten in sechs Detmolder Grundschulen mit 400 Kindern aus 19 Klassen Vielseitigkeitstests absolviert.

Was und wo wurde getestet?

Auf der Grundlage jahrzehntelanger Erfahrung mit dem Bewegungsverhalten und dem körperlichen Zustand von Kindern erstellten sie einen Vielseitigkeitstest, in dem Kinder der 3. und 4. Schuljahre auf ihre motorischen, physischen und koordinativen Fähigkeiten getestet wurden. Dafür wurde jeweils eine Sportstunde benötigt, in der es um Schnelligkeit, Sprung- und Wurfvermögen sowie turnerische Eindrücke, Koordination und Dehnfähigkeit ging. Beginnend mit der Grundschule in Remmighausen beteiligten sich zwischen November 2022 und März 2023 die Freiligrath-Schule, sowie die Grundschulen Heiligenkirchen, Hiddesen, Diestelbruch und die Weerth-Schule an den einheitlichen Tests, die in folgenden Kategorien durchgeführt wurden:

Sprint über 20 Meter

„Einige Klassen liegen besser als der Durchschnitt von 4,45 Sekunden, die meisten aber darunter. Auffällig war, dass der Startvorgang oft etwas verzögert eintrat. Im Vergleich mit Kindern im Verein scheint hier das Kraftverhältnis im Abdruck nachgelassen zu haben“, berichtet Klaus Brand und vermutet, dass die Zeiten bei den Sportabzeichen-Normen umso mehr abweichen, je länger die Sprintstrecke ist.

Sprung

„Beim Sprung sind wir ins Grübeln gekommen“, gestehen Christian Plesser und Klaus Brand, liegt der Durchschnittswert im Standweitsprung nur bei 1,31 Meter, mit sechs Meter Anlauf bei 1,83 Meter. Es gibt Kinder und auch Klassen, die weit darüber liegen. „Aber fast 46 Prozent kommt nicht an den Durchschnitt heran“, führen die beiden Tester dies auf die „nicht mehr kindgemäße Kraft bei vielen Kindern“ zurück.

Wurf

Der Durchschnittswert von 8,9 Metern erscheint den Experten bedenklich. Schleuderten Kinder früher Tannenzapfen oder Steine wie von selbst durch die Gegend, so beherrschen zahlreiche Kinder diese Bewegungsform heute immer seltener. Jedes zwölfte Kind (zumeist Jungen) schaffe die 18 Meter, doch jedes zehnte Kind komme nicht über 6 Meter hinaus. „Werfen in der Umwelt scheint nicht mehr praktiziert zu werden, auch weil der Raum dafür fehlt“, schlussfolgern Brand und Plesser.



Unfallfreies Hüpfen sollte zum Standard eines jeden Schülers zählen.

Fotos: Jörg Hagemann

Koordination

Auf einem einfachen Sprung-Parcours hatten ein Viertel aller Kinder kein Problem mit der Ausführung. Aber fast die Hälfte könne rechtes oder linkes Bein nicht richtig oder in angemessener

Geschwindigkeit einsetzen.

Turnen

Die Beobachtungen bei der Rolle vorwärts, eine der einfachsten turnerischen Bewegun-

gen, stimmten die beiden Experten besonders nachdenklich. „Den einfachsten ‚Kullermann‘ kriegt nicht jeder mehr hin. Viele Kinder plumpsen einfach nach vorne“, sagt Klaus Brand. Zwar seien neun von zehn Kindern „irgendwie“ gelandet, allerdings

nur ein Fünftel so, wie es sein sollte. Brand: „Acht Prozent können nicht mal mehr den Ansatz dazu.“

Dehnfähigkeit

Auch bei der Körperspan-

nung gibt es Defizite. Bei der einfachsten Rumpfbeuge liege eine große Spannweite von 22 cm über dem Erdboden bis 18 cm darunter. Gemessen wurde im Stand auf einem Kasten. Größtenteils sei das normal, werde bei Kindern, deren hintere Oberschenkelmuskulatur nicht sehr dehnbar ist, bedenklich und lasse Rückschlüsse auf mögliche Bewegungsfähigkeit im Alter zu.

Das sind die Erkenntnisse

Die beiden Sportfachleute sind überzeugt, dass die Corona-Zeit größere Schäden bei den Kindern bewirkt hat, als allgemein angenommen wurde. Ein Drittel des Lebens der neun- bis zehnjährigen Kinder sei von Bewegungsarmut geprägt. „Die Abwesenheit in den Vereinen, kaum Bewegungsmöglichkeiten über viele Monate und die damit zusammenhängenden fehlenden Bewegungsreize haben das Leistungsvermögen und die motorische Entwicklung der Kinder in einem besorgniserregenden Maße negativ beeinträchtigt“, lautet das Fazit von Brand und Plesser, die von einem „aufschreckendem Alarmsignal“ sprechen.

Ansätze zur Besserung

Für eine gesunde Entwicklung benötigen die Kinder Bewegungsanreize. Brand und Plesser sehen hier zunächst einmal die Eltern und die häusliche Umgebung in der Pflicht, mit den Kindern selbst Sport zu treiben oder sie dazu anzuleiten, in der Natur, im Wald, auf Sport- und Spielplätzen oder mit Angeboten der Sportfachverbände.

Die Rolle der Schulen und Vereine

„Die Schulen sind vom Personal her auf Kante genäht und werden überfrachtet mit vielen Dingen, die eigentlich woanders geleistet werden müssten“, sagt Klaus Brand, der selbst 50 Jahre lang im Schuldienst stand. Es fehlten ausgebildete Sportlehrkräfte, weshalb häufig nicht mal mehr die obligatorischen drei Sportstunden absolviert würden. Für Brand ist es daher folgerichtig, einem Verein beizutreten, „wo nicht nur Bewegungsapparat und der Kreislauf trainiert werden, sondern nebenbei soziales Verhalten erlebt und gelebt wird.“

Carsten Lemm, Vorsitzender des Sportverbandes Detmold, nickt zustimmend, gibt jedoch zu bedenken, dass auch in den Vereinen Ehrenamtliche und Übungsleiter fehlen. „In Berlebeck in der E-Jugend musste ein Erwachsener teilweise 45 Kinder betreuen. Das geht einfach nicht“, so Lemm.

Eine wertvolle Hilfe könnten laut Christian Plesser die FSJ'ler sein, die allerdings schwer zu begeistern seien. Mit Beiträgen bei TikTok oder Instagram habe man deshalb neue Bewerbungsformate geschaffen. Ein Grundübel sieht Christian Plesser auch in dem hochgelobten Datenschutz in Deutschland.

In den Schulen würden Kinder teilweise zu Gruppenhelfern ausgebildet. „Leider bekommen die Vereine davon aber wegen des Datenschutzes meistens nichts mit.“ Klar ist für Christian Plesser und Klaus Brand, dass beim „Aufholen nach Corona“ alle Institutionen gefragt sind.



Zur Person

■ Klaus Brands (73) sportliche Vita begann 1957 als aktiver Turner, Fußball- und Handballspieler. Sowohl im Fußball als auch im Handball erwarb er zudem die Trainer B-Lizenz. 1971 gründete Klaus Brand im Alter von 22 Jahren die Leichtathletik-Abteilung des TV Blomberg und gehörte 1974 zu den Mitbegrün-

dern der LG Lippe-Süd. Zudem fungiert der SPD-Ratschherr als Vorsitzender im Kreis-Leichtathletikausschuss. Viele der vom Bundesverdienstkreuzträger trainierten Sportlerinnen und Sportler haben an deutschen Meisterschaften, EM und WM sowie an Olympischen Spielen Medaillen errungen.



Zur Person

■ Christian Plesser (44), Vater zweier Kinder, stammt gebürtig aus Dortmund, wo er eine Ausbildung zum Bankkaufmann absolvierte. Von 2007 bis 2013 war er als Nachwuchskoordinator beim TV Großwallstadt aktiv und bildete heutige Nationalspieler wie Andreas Wolff oder Jannik Kohlbacher aus. Von 2013 bis

2021 fungierte er als Jugendkoordinator beim TBV Lemgo Lippe, ehe er 2021 als Geschäftsführer zum Sportverband Detmold wechselte. Der in Lemgo lebende Plesser ist mit der Trainer-A-Lizenz des DHB lizenziert und bringt sich auch aktiv in die Nachwuchsarbeit im Handballverband Westfalen ein.