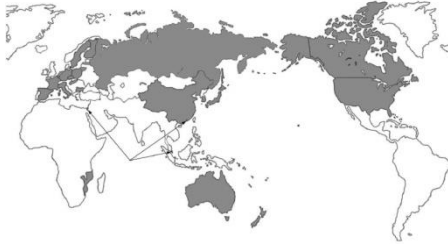


Körperliche Fitness

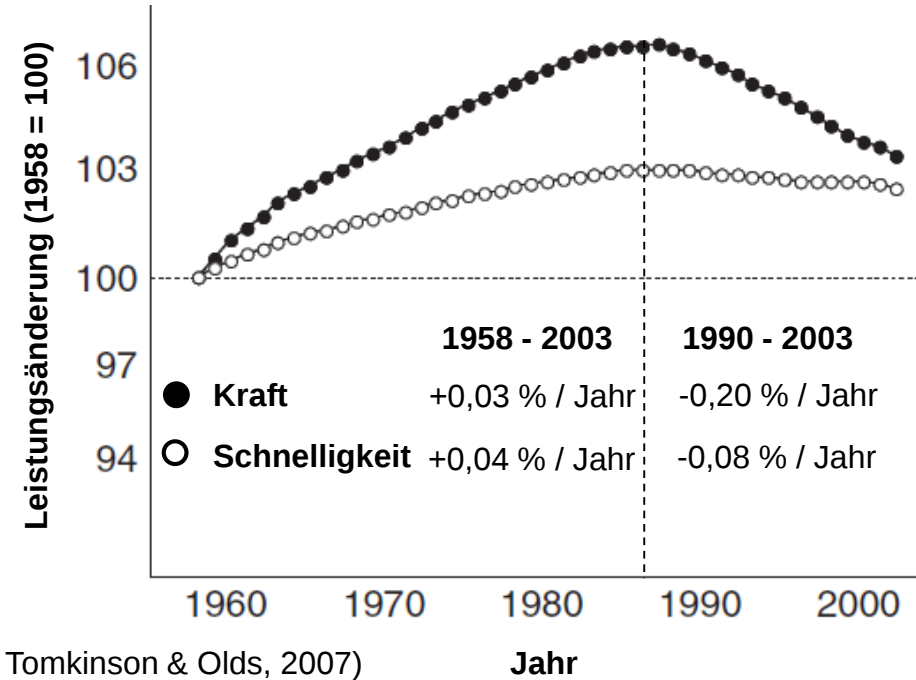
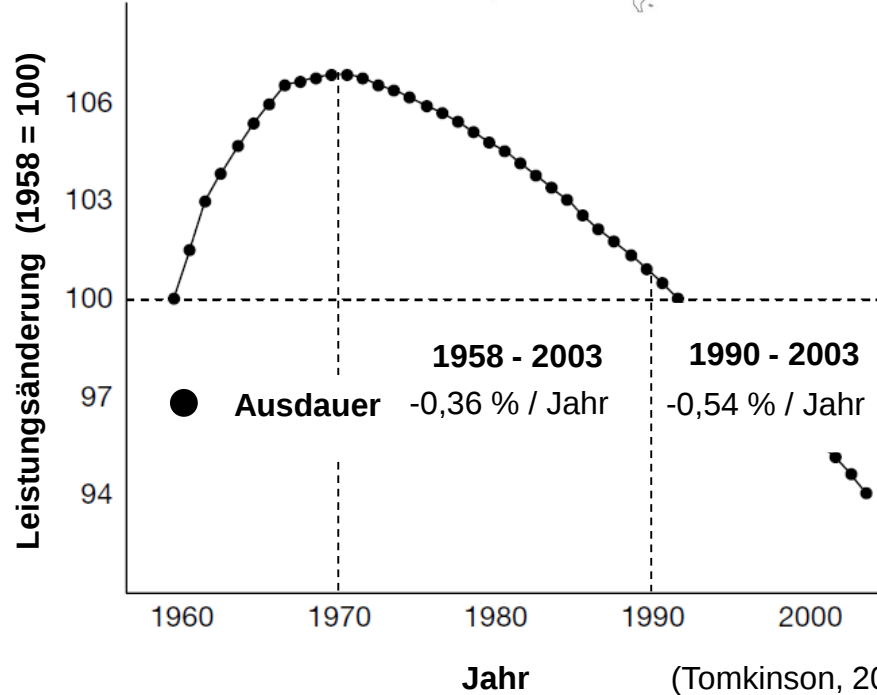
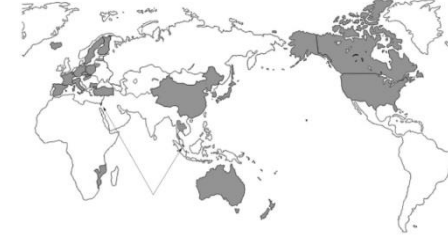
Brandenburger Grundschulkinder

Prof. Dr. Urs Granacher

Hintergrund



27 Nationen
1958 bis 2003
N = 25,5 - 49,1 Mio.
6-19 Jahre



(Tomkinson, 2007; Tomkinson & Olds, 2007)



Gesundheit

Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health

FB Ortega^{1,2}, JR Ruiz^{1,2}, MJ Castillo¹ and M Sjöström²

© *Int J Obes* (2008)



Wohlbefinden



Evaluation körperliche Fitness

seit 2009

jährlich

landesweit



in & durch
Schule

Klasse 3

132.000 Kinder

Fitness-Test



20-m
Sprint

Schnelligkeit



MB-
Stoßen

Kraft



SW-
Sprung



Rumpf-
Beugen

Beweglichkeit



Stern-
lauf

Koordination



6-min
Lauf

Ausdauer

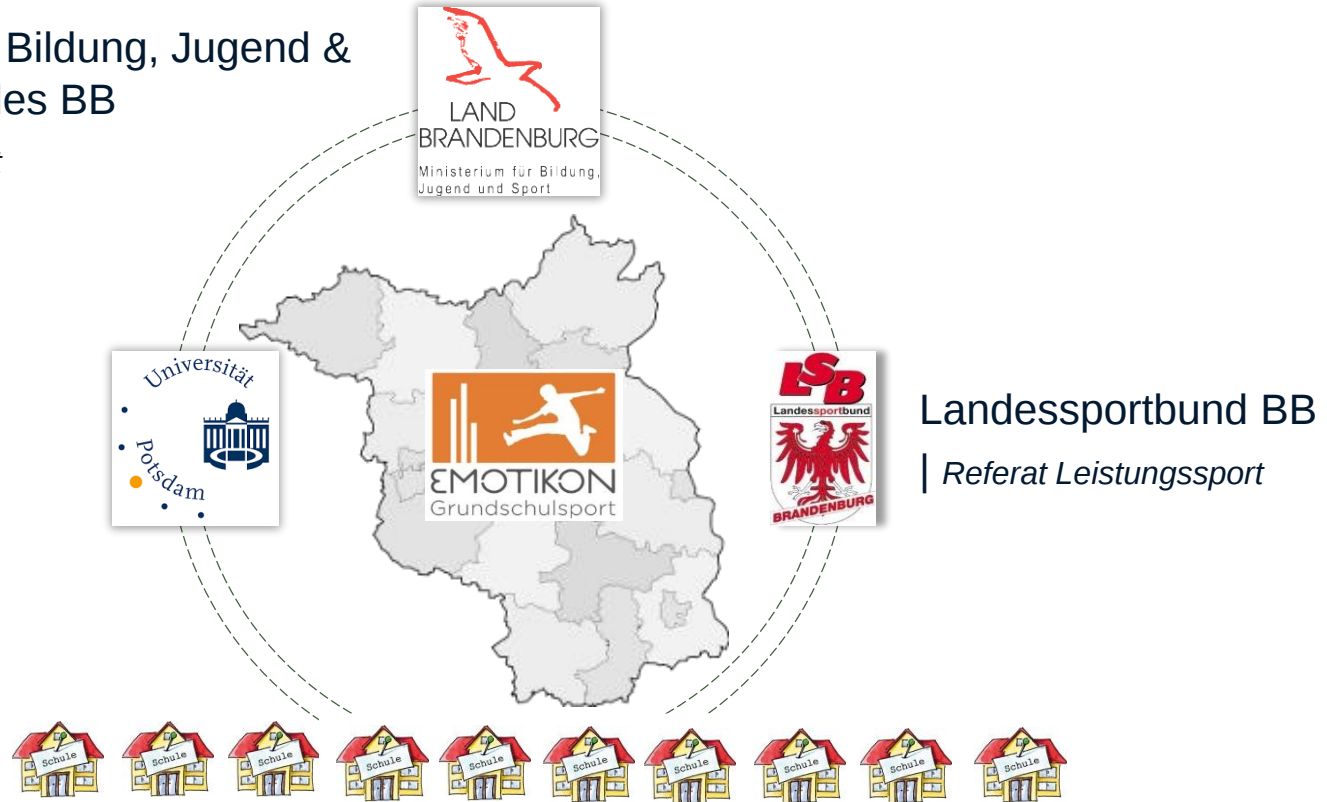
Ministerium für Bildung, Jugend &
Sport des Landes BB

| *Referat Schulsport*

Universität Potsdam

| *Professur Trainings- und
Bewegungswissenschaft*

Projektleitung



» 507 Grundschulen mit ca. 20.000 Drittklässler/innen

Zielstellungen



1. Erfassung & Bewertung



2. Gezielte Förderung



3. Einflussfaktoren



4. Wissenstransfer



Sieben-Jahres-Trend körperliche Fitness

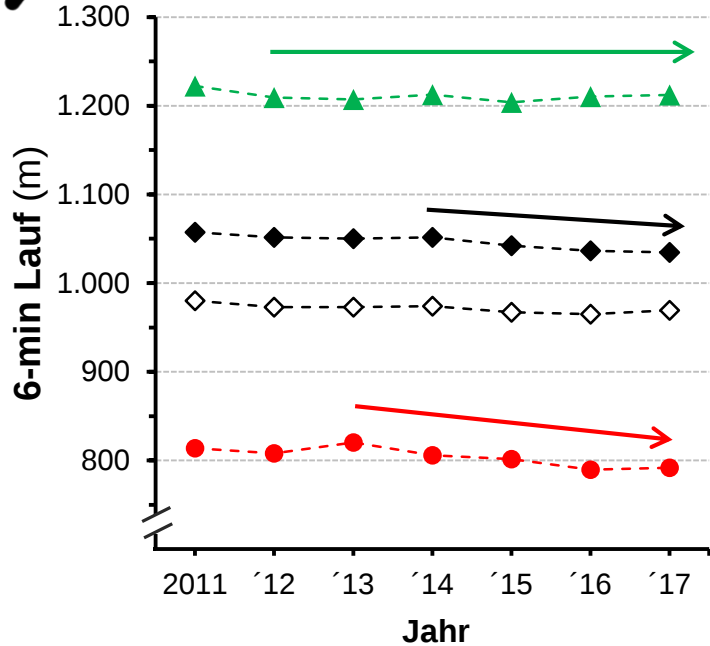
Acht- und Neunjährige von jährlich identischen 182 Schulen

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	gesamt
N	6.122	6.062	5.849	6.051	6.494	6.555	6.624	43.757

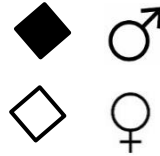
Quintil	Perzentil	Bewertung
5	$\geq 81.$	weit über $\emptyset$
4	61. - 80.	über $\emptyset$
3	41. - 60.	durchschnittlich ($\emptyset$)
2	21. - 40.	unter $\emptyset$
1	$\leq 20.$	weit unter $\emptyset$

**20 %
Beste**

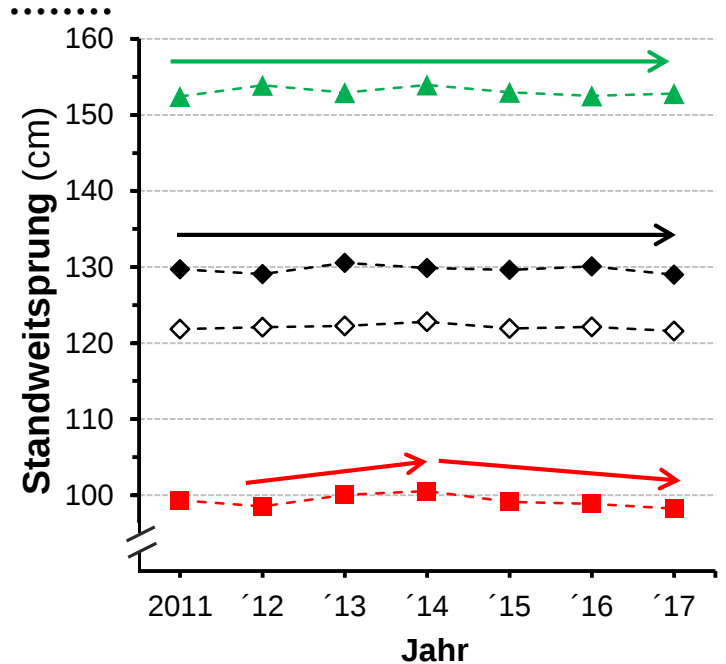
**20 %
Schlechteste**

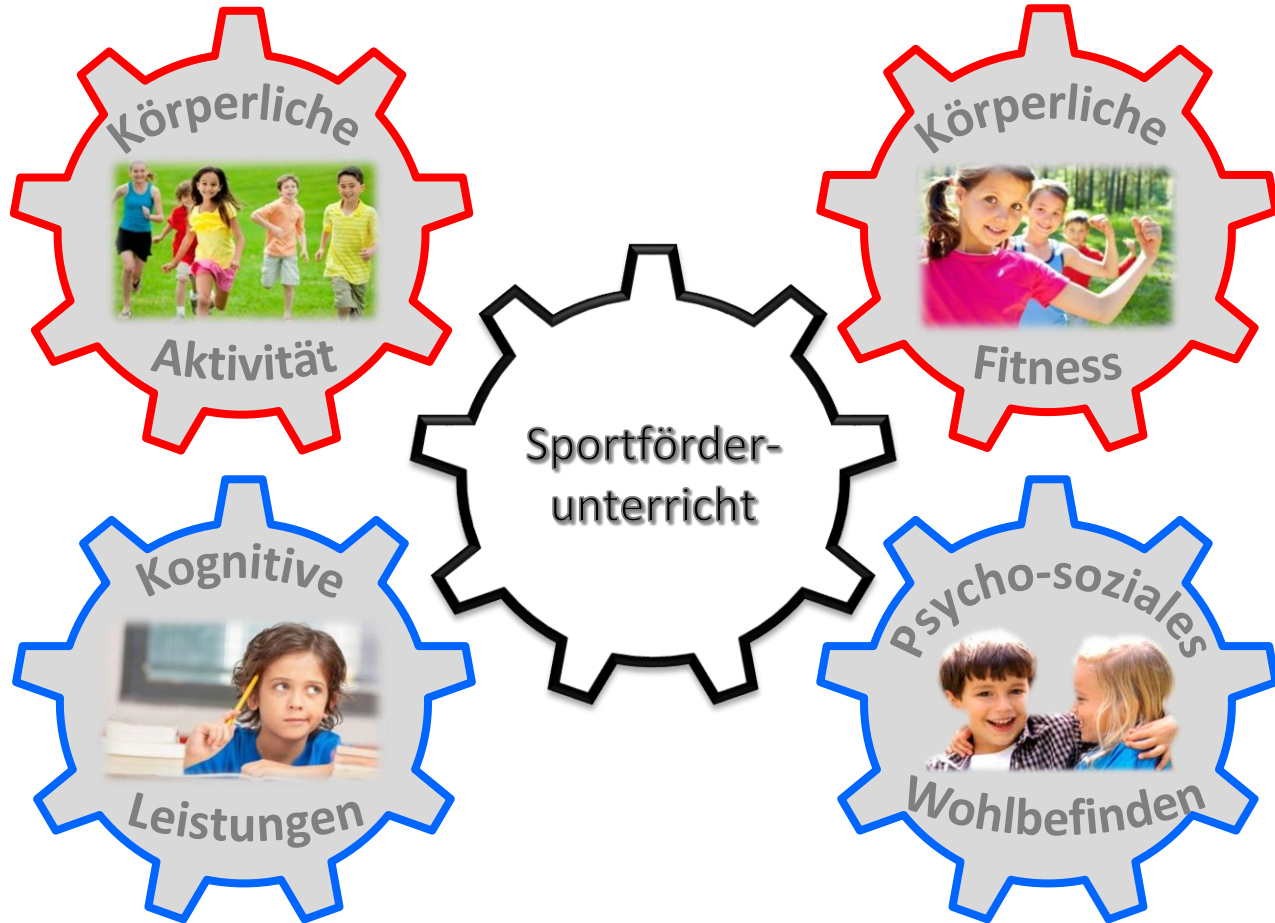


▲ 20 % Beste



● 20 % - Schlechteste





SMaRTER-Studie



www.uni-potsdam.de/de/emotikon/smarter-studie

Sehr geehrte Eltern/Erziehungsberechtigte, Sportlehrkräfte und Interessierte

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle wichtigen Informationen zum Forschungsprojekt "Überprüfung der Effekte von **S**portförderunterricht auf die **m**otorische und **k**ognitive **E**ntwicklung von Grundschulkindern im Land Brandenburg (kurz: **SMaRTER**-Studie)" an der Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaft der Universität Potsdam.

Die SMaRTER-Studie ist ein Teilprojekt im Rahmen des Gesamtprojekts [Henriettas bewegte Schule](#)  und wird finanziell gefördert durch die AOK Nordost - Die Gesundheitskasse.



**AOK Nordost - Die
Gesundheitskasse**

Projektgeber



**Ministerium für Bildung Jugend &
Sport Land Brandenburg**

Kooperationspartner



**Landessportbund Brandenburg
e. V.**

Kooperationspartner



www.aok-kindertheater.de/henriettas-bewegte-schule



HENRIETTAS
BEWEGTE SCHULE



HENRIETTAS
BEWEGTE SCHULE



10 Übungen

KOORDINATION



10 Übungen

KRAFT



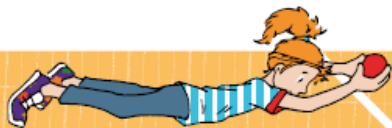
5 Übungen

AUSDAUER

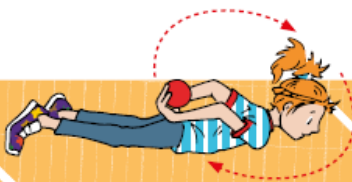


- » **Bild gestützte Ausführungsbeschreibung**
- » **Belastungsempfehlung:** Wiederholungen ▪ Sätze ▪ Pausen
- » **Leistungsdifferenzierung:** Übungerschwernis „Für Könner“

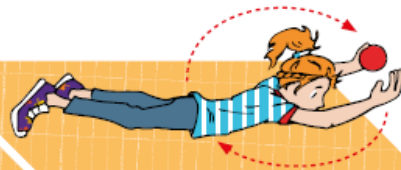
BALLTRANSPORT



Lege dich mit gestreckten Beinen flach auf den Bauch. Deine Beine sind hüftbreit geöffnet. Stelle die Fußspitzen auf den Boden auf. Die Arme sind vor deinem Kopf ausgestreckt und halten den Ball hoch. Schaue nach unten auf den Boden.



Ziehe die Schulterblätter zusammen hin zur Wirbelsäule. Gebe nun den Ball hinter deinem Rücken von der rechten in die linke Hand.



Strecke die Arme nun wieder vor deinem Kopf aus und gib dir den Ball von der linken in die rechte Hand. Der Ball ist jetzt im Uhrzeigersinn einmal um deinen Körper gekreist (eine Wiederholung).

Empfehlung:



10 Wiederholungen, nach 5 x Richtungswechsel



20 Sekunden Satzpause



3 Sätze

Für Könner:

Hebe zusätzlich deine Füße leicht vom Boden ab und halte sie während der Bewegung oben.

Material:

ein Tennisball oder ähnlich großer Ball



EMOTIKON
Grundsichulsport

VIELEN DANK



LAND
BRANDENBURG

Ministerium für Bildung,
Jugend und Sport





EMOTIKON
Grundsichulsport

