

Digitale Kinder-Universität | Transkript zur Vorlesung von Dr. Janet Kühl & Martina Harbauer: „Fitness kinderleicht – Warum ist Sport nicht nur toll, sondern auch wichtig?“

(für die barrierefreie Nutzung im Web)

Hallo, ich bin Janet, und ich bin Martina, und wir arbeiten beide im Department für Sport- und Gesundheitswissenschaften an der Uni Potsdam. Wir zeigen Euch heute, warum Sport nicht nur toll, sondern auch wichtig ist. Also, auf die Plätze – fertig – los!

Zuerst gehen wir der Frage nach: Was ist eigentlich Fitness?

Was schadet der Fitness?

Wie kann man Fitness trainieren?

Und wie kann man Fitness testen?

Als erstes beschäftigen wir uns mit der Ausdauer. Die Ausdauer ist die Fähigkeit, eine sportliche Anforderung ohne Ermüdung möglichst lange durchzuführen.

Zur Fitness gehört auch die Schnelligkeit. Unter Schnelligkeit verstehen wir die Fähigkeit, motorische Bewegungen besonders schnell ausführen zu können.

Neben der Schnelligkeit ist auch eine gute Beweglichkeit wichtig für viele Sportarten. Die Beweglichkeit ist der Aktionsradius der Gelenke und die Dehnfähigkeit der Muskulatur.

Und die Kraft – die kennt Ihr auch. Sie ist die Fähigkeit, einem äußeren Widerstand entgegenzuwirken oder ihn zu überwinden.

Bei sportlichen Bewegungen spielt auch die Koordination eine wichtige Rolle. Koordination ist die Fähigkeit, die es uns erlaubt, Bewegungen präzise, schnell, geordnet und effizient auszuführen.

Jetzt wisst Ihr, was alles zu Fitness gehört. Und alle Menschen wollen körperlich fit sein. Aber es gibt Dinge im Alltag, die der Fitness mehr schaden, als man denkt, z.B. zu wenig Bewegung. Die Empfehlung lautet: Mindestens 1,5 Stunden am Tag körperlich aktiv zu sein. Eine Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat allerdings ergeben, dass von zehn Kindern und Jugendlichen gerade einmal zwei Kinder eine Stunde am Tag körperlich aktiv sind. Hinzu kommt, dass viele Kinder und Jugendliche zu viel Fernsehen oder Computerspielen. Die Empfehlung lautet: maximal ein bis zwei Stunden am Tag Computer spielen oder fernsehen. Unsere Studie hat allerdings ergeben, dass von zehn Kindern und Jugendlichen gerade einmal fünf diese Empfehlung erfüllen. Und auch ungesunde Ernährung schadet der Fitness. Es wird empfohlen, mehrmals am Tag reichlich Wasser zu trinken und Obst und Gemüse zu essen. Unsere Studie hat allerdings gezeigt, dass nur drei von zehn Kindern mehrmals am Tag Wasser trinken und gerade einmal eins von zehn Kindern mehrmals am Tag Obst und Gemüse isst. Dieses Verhalten fördert Übergewicht und kann zu Verletzungen und Unfällen führen. Und da die Muskulatur nicht gut ausgeprägt ist, kann es zu Rückenschmerzen kommen. Was können wir tun, um ein Leben lang körperlich fit zu bleiben? Wir zeigen Euch jetzt ein paar Übungen, mit denen Ihr eure Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern könnt. Und los geht's!

- Hampelmann-Übung: Toll wäre, wenn Ihr die Übung 30 Sekunden durchhalten könntet.
- Als nächstes zeigen wir Euch eine Übung für Eure Bauchkraft. Dazu braucht Ihr ein Buch. Hiervon versucht Ihr 20 Wiederholungen.
- Die nächste Übung ist für die Beinkraft. Und davon macht Ihr 10 Wiederholungen.
- Die nächste Übung ist für die Beweglichkeit. Zählt langsam bis 30 und wechselt die Seiten.

Super wäre, wenn Ihr diese Übungen jeden Tag durchführen könntet, ob in der Schule oder zu Hause.

Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben verschiedene Tests entwickelt, die zeigen sollen, ob eine motorische Leistung im Vergleich zu anderen Schülern und Schülerinnen im Durchschnitt, unter dem Durchschnitt oder darüber liegt. Diese motorischen Tests werden im Rahmen des Sportunterrichts der 3. Klasse mit Euch durchgeführt.

- Der 6-Minuten-Lauf soll zeigen, wie gut die Ausdauer ausgeprägt ist. Dabei sollt Ihr versuchen, so viele Runden wie möglich zu schaffen. International zeigt sich im Vergleich, dass die Durchschnittsleistung der Kinder in Deutschland im guten Mittelfeld liegt. Die besten Leistungen werden von Schülerinnen und Schülern aus Tschechien erbracht.
- Der Einbeinstand testet das Gleichgewicht bei geschlossenen Augen. Der Test wird auf dem Lieblingsbein und ohne Schuhe durchgeführt. Ihr habt zwei Versuche. Wenn Ihr es schafft, 60 Sekunden durchzuhalten, seid Ihr super!
- Der dritte Test, den wir Euch vorstellen möchten, überprüft die Schnellkraft Eurer Beine. Beim Standweitsprung stellt Ihr Euch Hüftbreit hin und springt beidbeinig so weit wie möglich nach vorne. Ihr landet im Stehen. Im Durchschnitt liegt Ihr, wenn Ihr ca. 1,20 Meter springt.

Und, habt Ihr aufgepasst? Wieviel Fernsehen und Computerspielen ist ok?

- A: eine halbe Stunde pro Woche
- B: mehr als 3 Stunden pro Tag
- C: höchstens 1-2 Stunden pro Tag

Und wenn Ihr die Antwort auf diese Frage wissen wollt, macht einfach unser Quiz. Dieses findet ihr unter folgenden Link: www.uni-potsdam.de/de/up-entdecken/up-erleben/kinder-universitaet/digital.

Wir sind sicher, Ihr seid schon ziemlich fit, doch manchmal hat man nicht so viel Zeit für eine ganze Sporteinheit. Ihr könnt Euch trotzdem viel bewegen. Zum Beispiel könnt Ihr die Treppe, statt des Fahrstuhls nehmen oder mit dem Fahrrad fahren. Und das machen wir jetzt auch! Wir sagen Tschüss und bleibt fit!