

WIE FUNKTIONIERT ES?

1. Interessierte Kommunen, Sportvereine oder Grundschulen melden sich bei der bsj.
2. Kommune, Sportverein(e) und die teilnehmenden Grundschulen werden über den Test informiert und rekrutieren gemeinsam mit der bsj ehrenamtliche Helfer*innen.
3. Die bsj führt in Kooperation mit der Kommune, den Sportvereinen, den Grundschulen und ehrenamtlichen Helfer*innen den Fitnesstest mit den Grundschüler*innen durch (ein Schulvormittag).
4. Im Anschluss bekommt jedes Kind eine Auswertung seines Testergebnisses von der bsj und die Schulen eine Gesamtauswertung.
5. Die bsj erstellt eine Tabelle der örtlichen Sportvereinsangebote, wo die Kinder kostenlose Schnupperstunden besuchen können.

KONTAKT

BADISCHE SPORTJUGEND
IM BADISCHEN SPORTBUND
FREIBURG E.V.

DR. ULRIKE HEGAR
Leitung „Toben macht schlau und fit“

Wirthstraße 7, 79110 Freiburg
Tel 0761 / 15246-25
Fax 0761 / 15246-31

hegar@bsj-freiburg.de
www.bsj-freiburg.de/tmsuf



**GRUNDSCHUL-
FITNESSTEST**
PROJEKT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
IN GRUNDSCHULEN



DAS PROJEKT - WAS IST DAS?

„TOBEN MACHT SCHLAU UND FIT“ ist ein Fitnesstest für Grundschüler*innen, der von der Badischen Sportjugend Freiburg (bsj) und dem Badischen Sportbund Freiburg e.V. (BSB) durchgeführt wird.

Wissenschaftler und Mediziner beklagen eine negative Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit in den letzten Jahrzehnten in Folge von:

- ausgiebiger Nutzung von neuen Kommunikationsmitteln (Computer, Smartphones, Tablets, mobiles Internet, etc.)
- ungesunder Essgewohnheiten
- mangelnder familiärer Anleitung zu Spiel und Sport

Folgen, bereits im Kindesalter, sind in zunehmendem Maße motorische Schwächen, Übergewicht und Haltungsschäden.

Deshalb führen bsj und BSB in Städten und Gemeinden Südbadens einen präventiven Fitnesstest durch, um die sportmotorische Leistungsfähigkeit von Grundschüler*innen zu erheben und Bewegungsmangel entgegen zu wirken.

Im Anschluss an den Fitnesstest bekommen die Grundschüler*innen eine Tabelle mit Sportvereinsangeboten in der Region, an denen sie an kostenfreien Schnupperstunden teilnehmen können. Vor allem Kinder, die bisher noch keinen Zugang zu Sportvereinen haben, sollen dadurch die Gelegenheit bekommen, verschiedene Sportarten kennenzulernen.

Ergänzend zu dem sportlichen Fitnesstest, werden mithilfe eines Fragebogens Auskünfte über aktives Freizeitverhalten und eventuelle Vereinszugehörigkeit eingeholt, um ein vollständiges „Bewegungsbild“ der Kinder zu erhalten.

AUFBAU DES MOTORIK-TESTS

Der Fitnesstest besteht aus Stationen des Deutschen Motorik-Tests. Dieser ermöglicht die Messung und Bewertung motorischer Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen und wurde von führenden Experten der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft entwickelt. Neben Aufgaben zur Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit wird die Beweglichkeit getestet und bewertet.



WAS SIND DIE HAUPTZIELE?

- Prävention von Bewegungsdefiziten und Haltungsschäden
- Prävention von Übergewicht und Adipositas („Fettleibigkeit“)
- Motivation zur regelmäßigen Teilnahme an den Angeboten des flächendeckenden Netzes der Sportvereine
- Information über den aktuellen Fitnesszustand der Grundschüler*innen