

Inhaltsverzeichnis

Teil I Grundlagen und Entwicklungstrends	1
1 Sport und Bewegung im Kindes- und Jugendalter – ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand	3
<i>Alexander Rommel, Thomas Lampert, Klaus Bös</i>	
1.1 Grundbegriffe und Konzepte – 3	
1.2 Sport, Bewegung und Freizeit im Kindes- und Jugendalter – 6	
1.2.1 Körperliche Aktivität und Sport im Überblick – 6	
1.2.2 Sport im Verein, Sport in der Freizeit – 12	
1.2.3 Familie und soziales Umfeld – 15	
1.3 Sport und Gesundheit – 17	
1.4 Wachsender Bewegungsmangel: ein Handlungsfeld für Prävention und Intervention? – 19	
1.5 Sport in der Schule – ein geeignetes Setting für Bewegungsförderung – 22	
1.6 Zusammenfassung und Fazit – 25	
2 Entwicklung der Fitness von Kindern und Jugendlichen in Deutschland	29
<i>Lothar Klaes, Alexander Rommel, Detlev Cosler</i>	
2.1 Motorische Testverfahren und ihre Anwendung – 29	
2.2 Kinder- und Jugendfitness in der Diskussion – 32	
2.3 Datenbasis – 34	
2.4 Zeitliche Trends in der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen – 35	
2.5 Diskussion und Schlussfolgerungen – 41	
3 Fitness, Einstellungen und Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen – Bewegungsstatus und korrespondierende Haltungen und Präferenzen	45
<i>Alexander Rommel, Lothar Klaes, Detlev Cosler</i>	
3.1 Vorbemerkungen – 45	
3.2 Sport, Fitness und Übergewicht – 47	
3.3 Selbsteinschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit – 49	
3.4 Freizeitgestaltung, Motivlagen und präferierte Sportarten – 51	
3.5 Resümee – 55	
4 Das Setting Schule – gute Gründe, dort initiativ zu werden	57
<i>Yvette C. K. Zens, Detlev Kuhn, Monika Nellen-Swiatly</i>	
4.1 Handlungsbedarf und Handlungsansätze – 57	
4.2 Das Setting Schule – 61	
4.3 Gesundheitsfördernde Schule – 62	
4.4 Möglichkeiten des Sports im Setting Schule – 66	
4.5 Ausblick – 69	

5	Hin und weg von Bewegung – einige Reflexionen zum menschlichen Verhalten und Bewegen	71
	<i>Gabriele Klaes-Rauch</i>	
5.1	Was alles ist Bewegung? – 71	
5.2	Bewegungsmangel als Problem der Wohlstandsgesellschaft – 74	
5.3	Wissenswertes vom alltäglichen und professionellen Bewegen – 76	
5.4	Metamorphosen der Bewegung in verschiedenen Lebensphasen – 80	
5.5	Wozu eigentlich laufen lernen? – Von der Lokomotion als sozialem Modus – 83	
5.6	Aktuelle Präferenzen bei den Bewegungsmodi: Surfen und Golfen – 87	
	Teil II <i>Fit sein macht Schule und Folgeinitiativen</i>	93
6	<i>Fit sein macht Schule</i> – Idee, Konzept und Umsetzung	95
	<i>Frank Poddig, Sabine Wedekind, Lothar Klaes</i>	
6.1	Hintergrund und Anlass für die Gemeinschaftsinitiative – 95	
6.2	Konzept – 97	
6.3	Initiativen im Überblick – 102	
7	<i>Schulen in Bewegung</i> – Interventionserfolge im Rheinland	107
	<i>Monika Nellen-Swiatly, Yvette C. K. Zens, Stefanie Noll, Ulrike Hegar, Caren Wiegand</i>	
7.1	Einleitung – 107	
7.2	Ziele und Konzept – 108	
7.3	Maßnahmen und Strategien – 111	
7.4	Evaluation und Ergebnisse – 114	
	7.4.1 Ergebnisse der Sportlehrerbefragungen – 116	
	7.4.2 Veränderung der Fitnesswerte im ersten Jahr der Projektphase – 118	
	7.4.3 Veränderung des Bewegungsstatus nach zwei Projektjahren – 120	
7.5	Zusammenfassung und Ausblick – 129	
8	<i>Fitnesslandkarte Niedersachsen</i> – ein innovatives Konzept	133
	<i>Liesel Westermann-Krieg, Lothar Klaes, Detlev Cosler, Philipp Nasution, Ralf Reiche, Catie Keßler</i>	
8.1	Konzept der Fitnesslandkarte – 133	
8.2	Datengrundlage – 140	
8.3	Ausgewählte Ergebnisse – 141	
9	<i>Fit sein macht Schule in Bayern</i> – ein Interventionsangebot der AOK Bayern zur Verbesserung der motorischen Fertigkeiten von Kindern und Jugendlichen	155
	<i>Johannes Laws-Hofmann, Detlev Cosler</i>	
9.1	<i>Fit sein macht Schule</i> – eine erfolgreiche Initiative – 155	
9.2	<i>Fit sein macht Schule in Bayern</i> – 155	
9.3	Datenstruktur – 157	
9.4	Ergebnisse – 157	
	9.4.1 Testergebnisse – 157	
	9.4.2 Befragungsergebnisse – 162	
	9.4.3 Lehrerinterview – 164	
9.5	Fazit und Ausblick – 166	

10	<i>Bewegungs-Check-Up in Sachsen – eine Aktion im Rahmen der AOK-Initiative Ohne Kids läuft nix</i>	169
	<i>Brit Oppat, Martin Teichfischer, Lothar Klaes</i>	
	10.1 Ziele und Konzept – 169	
	10.2 Ergebnisse nach einem Schuljahr Intervention – 170	
	10.3 Daten zum Bewegungsstatus der sächsischen Kinder und Jugendlichen – 175	
	10.4 Konsequenzen und Ausblick – 180	
11	<i>Familienfitness in Grundschulen</i>	183
	<i>Christina Schwarz-Schneider, Erich Mahnke, Gerhard Schramm, Theodor Stemper, Uwe Raven</i>	
	11.1 Zielsetzungen der Studie – 183	
	11.2 Konzeption und Umsetzung der Studie – 184	
	11.3 Ergebnisse und Erfahrungen der Studie – 186	
	11.4 Perspektiven und Empfehlungen – 195	
12	<i>Ernährung und Bewegung – die Präventionskampagne Henrietta in Brandenburg</i> .	199
	<i>Ulrike Plogstieff, Lothar Klaes</i>	
	12.1 Ziele und Konzept der Kampagne – 199	
	12.2 Erste Ergebnisse zum Bewegungsstatus der Grundschul Kinder in Brandenburg – 202	
	12.3 Ausblick – 210	
Teil III Praxiserfahrungen und Empfehlungen		211
13	<i>Interventionsmodule im Setting Schule – erprobte Ansätze zur Verbesserung des Bewegungsstatus</i>	213
	<i>Yvette C. K. Zens, Stefanie Noll, Ulrike Hegar</i>	
	13.1 Einleitung – 213	
	13.2 Interventionsmodule in der Praxis – 214	
	13.3 Ergänzende sport- und bewegungsfördernde Maßnahmen – 220	
	13.4 Zusammenfassung und Ausblick – 222	
14	<i>Strategien zur Verbreitung und erfolgreichen Umsetzung von Bewegungskonzepten in Schulen</i>	225
	<i>Michael Tiemann, Helmut Zimmermann, Yvette C. K. Zens</i>	
	14.1 Interventionsstrategien zur Bewegungsförderung in Schulen – 226	
	14.1.1 Interventionskonzept <i>Gesundheitsförderliche körperliche Aktivität im (Schul-)Alltag</i> – am Beispiel des <i>AOK-Walking Bus</i> – 226	
	14.1.2 Interventionskonzept <i>Gesundheitssport</i> am Beispiel des Programms <i>Bewegte Kinder – Mach mit bei Felix Fit</i> – 228	
	14.2 Übergreifende Anforderungen an die Umsetzung von Bewegungskonzepten in Schulen – 234	
	14.2.1 Integration der bewegungsbezogenen Maßnahmen in ein schulisches Gesamtkonzept – 234	
	14.2.2 Einbindung und Partizipation aller Akteure sowie Vernetzung mit externen Partnern – 235	
	14.2.3 Qualitätsmanagement, Dokumentation und Erfolgskontrolle – 235	
	14.3 Resümee – 236	

15	Verbesserung des Bewegungsstatus als gesellschaftliche Gemeinschaftsaufgabe	239
	<i>Sabine Wedekind, Frank Poddig, Lothar Klaes</i>	

Anhang		245
---------------	--	------------

Anhang 1 Interventionsmodule – ein kurz gefasster Leitfaden		247
--	--	------------

Modul 1: Bewegungs-Check-Up – 247

Modul 2: Arbeitsmappe für Schulen – 250

Modul 3: Fortbildungen für Lehrkräfte – 252

Modul 4: Arbeitskreise – 253

Modul 5: Intensivbetreuung – 254

Modul 6: Familienfitness/Familien-Fitnesskalender – 256

Modul 7: Öffentlichkeitsarbeit – 257

Modul 8: Kooperationsvereinbarung – 261

Anhang 2 Der erweiterte Münchner Fitnessstest (eMFT) – Anmerkungen zur Methodik		263
--	--	------------

Test und Testauswahl – 263

Normierung der Fitnesswerte – 264

Literatur		267
------------------	--	------------

Herausgeber- und Autorenverzeichnis		277
--	--	------------