

Pädiatrie

Motorik fördern ist wichtig

In einer Schweizer Studie zeigte sich, dass bereits im Kindergartenalter deutliche Unterschiede der motorischen Kompetenzen zwischen Kindern auftreten, die auf dem Land oder in der Stadt aufwachsen. Gleichzeitig war nachweisbar, dass Bewegungsprogramme im Kindergarten die Entwicklung der Motorik fördern können.

Swiss Sports & Exercise Medicine

An der Studie nahmen 26 Kindergärten mit insgesamt 403 Kindern im Alter von 4½ bis 6½ Jahren teil (Durchschnittsalter 5,7 Jahre): 14 Kindergärten in der Stadt Zürich (233 Kinder), 12 im Kanton Uri (170 Kinder).

Die Kinder mussten innert 45 Minuten 8 Tests absolvieren (MOBAK-Testverfahren; www.mobak.info), bei 4 Tests ging es um «Etwas bewegen» (gezielt werfen, einen Ball fangen, prellen, mit ihm dribbeln), bei weiteren 4 um das «Sich bewegen» (balancieren, Rolle vorwärts, springen, laufen). Pro Test wurden maximal 2 Punkte vergeben, sodass die Kinder maximal 16 Punkte erreichen konnten.

Etwa 1 von 5 Kindern erreichte eine sehr gute Leistung (13–16 Punkte), ein gutes Drittel zwischen 9 und 12 Punkten, und 44 Prozent hatten mit weniger als 8 Punkten eine eher geringe Bewegungskompetenz. Wie zu erwarten, schnitten die älteren Kinder in der Regel besser ab als die jüngeren.

Während die Mädchen im Durchschnitt beim «Etwas bewegen» schlechter abschnitten als die Knaben, vor allem beim Werfen und beim Dribbeln mit einem Ball, waren sie diesen im Bereich «Sich bewegen» überlegen, vor allem beim Springen. Ähnliche geschlechtsspezifische Unterschiede haben sich in der Vergangenheit auch in anderen Studien gezeigt.

Stadt versus Land

Kinder, die im ländlichen Kanton Uri lebten, schnitten deutlich besser ab als ihre Altersgenossen in der Stadt Zürich. So erreichte fast jedes zweite der Landkinder bei «Etwas bewegen» 6 bis 8 Punkte, während das nur bei jedem vierten Stadtkind der Fall war. Ähnlich sah es bei «Sich bewegen» aus: Hier erreichten 40 Prozent der Landkinder, aber nur 30 Prozent der Stadtkinder 6 bis 8 Punkte.

Bewegungskindergarten bringt Vorteile

Seit 2004 gibt es in der Schweiz das Purzelbaum-Projekt, ein Kindergartenkonzept mit viel regelmässiger Bewegung (min. 1 Std. pro Tag). Es wurde in Basel entwickelt und wird mittlerweile in 20 Kantonen umgesetzt. Von den 26 Kindergärten in der Studie arbeitete die Hälfte gemäss diesem Konzept.

Der Vergleich ergab einen klaren Vorteil für die Purzelbaum-Kindergärten. Bei «Etwas bewegen» zeigten sich ähnliche Resultate wie beim Stadt-Land-Vergleich. Noch deutlicher war der Vorteil beim «Sich bewegen»: Hier erreichte jedes zweite Kind aus einem Purzelbaum-Kindergarten 6 bis 8 Punkte, während das nur jedes vierte Kind aus einem Standardkindergarten schaffte. **RBO ▲**

Quelle: Kühnis J et al.: Motorische Basiskompetenzen von 4- bis 6-jährigen in der Schweiz – Eine vergleichende Untersuchung in Regel- und Bewegungskindergärten. Swiss Sports & Exercise Medicine 2018; <https://sgsm.ch/publikationen/online-first/>, abgerufen am 14. März 2019.

Interessenlage: Die Autoren der Studie deklarieren keine Interessenkonflikte.

Mehr zu Bewegungskindergärten unter: www.purzelbaum.ch

Mehr Bewegung für Eltern und Kinder

Altersspezifische Bewegungstipps

Die Initiative PAPRICA stellt Broschüren für verschiedene Alterstufen zur Verfügung (0–9 und 9–18 Monate, 2½–4 und 4–6 Jahre), dies auf Deutsch, Französisch, Italienisch, Albanisch, Arabisch, Spanisch, Portugiesisch und Serbokroatisch. Fachpersonen des Gesundheitswesens in den Kantonen AG, GR, SO, TG, UR, ZH und TI können gedruckte Broschüren gratis bei der zuständigen kantonalen Behörde bestellen:

www.rosenfluh.ch/qr/paprica-brosch-bestelladressen

Druckvorlagen in allen Sprachen können kostenlos bei Gesundheitsförderung Schweiz heruntergeladen werden: :

www.rosenfluh.ch/qr/paprica-brosch-druck

Bewegungsspass im Familienalltag

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projekts Purzelbaum mit Begleitung durch eine Expertengruppe und in Zusammenarbeit mit der Helsana-Gruppe erstellt. Sie ist auf Deutsch und Französisch verfügbar und enthält auch Ernährungstipps. Sie kann bei Helsana gratis bestellt werden und steht auch als Download zur Verfügung:

www.rosenfluh.ch/qr/bewegungsspass

