

Klasse in Sport macht schlau und schlank

Sport wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten der KiS-Kinder aus: sie sind ausgeglichener und weniger aggressiv

Bessere Noten, weniger Übergewicht

Von MELANIE
KRAEKEL

Köln - Täglicher Schulsport macht schlank und schlau! Das beweist eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) und der Schulsport-Initiative „Klasse in Sport“ (Kis).

Im Schnitt sind im ersten Schuljahr 15 Prozent der Kinder übergewichtig, in der 4. Klasse sind es schon 26 Prozent. Außerdem werden die Kids bei der Einschulung immer unsportlicher. Das Kis-Projekt steuert diesen alarmierenden Zahlen entgegen. An den Partnerschulen wurden tägliche Bewegungszeiten eingeführt. Dazu gehören die „Aktive Pause“ mit Ballspielen, Hulaup oder Seilspringen sowie kurze „Bewegungspausen“ während des Unterrichts. Außerdem gibt's zusätzliche Sportstunden.

Von 2006 bis 2009 wurden insgesamt 2807 Schüler untersucht, dar-

unter Projektteilnehmer und Kontrollgruppen. „Die Ergebnisse sind beeindruckend“, erklärte Professor Jürgen Buschmann, Leiter des Zentrums für Olympische Studien an der DSHS. „Die Kis-Kinder sind konzentrierter und ausgeglichener. Der Notendurchschnitt in Mathe und Deutsch hat sich um 0,3 Punkte verbessert. Toben macht schlau!“ Und schlank: Der Anteil der übergewichtigen 9-Jährigen konnte an Kis-Schulen von 23 auf 15 Prozent reduziert werden, der Blutdruck sank um 25 Prozent. Zwei Drittel der Schüler sind heute bewegungsfreudiger, achten nun auf gesunde Ernährung.

Zur Präsentation der Studie kam auch Schalke-Trainer Felix Magath nach Köln. Als 6-fach-

Papa kennt er die Probleme: „Der Schulsport bleibt leider größtenteils auf der Strecke. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass sich Kinder mit Sport besser entwickeln.“



DAS IST KLASSE IN SPORT

Schalke-Trainer Felix Magath übergibt Kis-Förderern Dr. Werner Wolf (Blitburger) und Josef Sanft-Johanser (REWE Group) die erfolgreiche Studie



Der Verein „Klasse in Sport – die nachhaltige Initiative für täglichen Schulsport“ entstand aus einer Diskussion der „BILD Köln Lounge“. Seit 3,5 Jahren setzt sich die Initiative für täglichen Sport an Grundschulen (Klasse 1 bis 4) ein, denn 33 Prozent des regulären Sportunterrichts fallen ein-

fach aus!

Mittlerweile gibt es 50 Kis-Schulen, die Partnerschaften mit Förderern wie „Ein Herz für Kinder“, REWE-Group, PSD Bank Köln, Internack, Sal. Oppenheim oder RheinEnergie haben. Der Verein „Klasse in Sport“ freut sich über weitere Sponsoren: Alle Infos unter www.klasseinsport.de