

„Speed4 Check!“ gestartet

Wissenschaftlich betreuter Fitness-Test für Grundschüler

Siegen. Der „Speed4 Check!“ Siegen geht in die zweite Runde.

Weil immer mehr Kinder zu Übergewicht neigen und Untersuchungen zeigen, dass deren motorische Leistungsfähigkeiten nachlassen, haben Professor Dr. Theodor Stemper von der Bergischen Universität Wuppertal und „Speed4“ gemeinsam einen ausführlichen und motivierenden Fitness-Test entwickelt, der in Zusammenarbeit mit der Stadt Siegen, dem Stadtverband und dem Kreissportbund dieses Jahr in die zweite Runde geht. Der „Speed4 Check!“, der kürzlich startete, besteht aus sechs Test-Modulen,

bei denen Schnelligkeit und Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und anthropometrische Daten der Grundschüler durch ein speziell geschultes Team erfasst werden.

Dafür gibt es spezielle Übungen. Schnelligkeit und Koordination werden durch den „Speed4“-Parcours getestet.

Dieser Laufparcours misst durch ein computergesteuertes Lichtschrankensystem verschiedene Laufdaten. Direkt nach dem Zieldurchlauf bekommen die Kinder einen Zeit- und Belohnungszettel (ZuBz), auf dem die Einzelzeiten von Reaktion,



Der Spaß steht natürlich auch im Vordergrund. Mit Maskottchen „Speedy“ geht es auf den sportlichen Parcours. Foto: „Speed 4“

Sprint, Wende und Slalom sowie die Gesamtzeit erfasst sind.

Er motiviert dabei vor allem auch weniger aktive Kinder zu mehr Bewegung, da jedes Kind in einer der vier Kategorien seine Stärken hat. Die gesammelten Daten der rund 1600 Grundschülerinnen und Grundschüler aus 13 Siegerner Grundschulen werden anschließend von einem Team um Professor Dr. Stemper professionell ausgewertet.

Diese Auswertungen enthalten, mit Einverständnis der Eltern, ein genaues sportliches Profil der Grundschulkinder, in-

klusive Vorschläge für Förder- und Fördermaßnahmen und werden den Schülern in den Schulen ausgehändigt. Auch dieses Jahr wird der Kreissportbund für jede teilnehmende Schule ein Infoheft mit örtlichen Vereinen erstellen.

Dadurch wird eine nachhaltige Verbindung zwischen Vereinen und Grundschulen hergestellt. Am Ende des „Speed4 Checks“ findet das große Finale am 28. April ab 14.30 Uhr in der City-Galerie in Siegen statt. Dazu werden alle Schülerinnen und Schüler eingeladen, die in den Schulen mitgelaufen sind.