## Sport

## "Wir bewegen Kinder"

"Speed4Check!" untersucht motorische Fähigkeiten von Schülern

sz Siegen. Sport und Bewegung im Kindesalter sind von elementarer Bedeutung für die körperliche und geistige Entwicklung. Regelmäßiges Training wirkt sich positiv auf die motorische Leistungsfähigkeit, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Kindes aus. So liegt es durchaus nahe, die sportlichen und motorischen Fähigkeiten von Mädchen und Jungen im Grundschulalter zu testen und intensiv zu analysieren.

Genau dies macht die Agentur "Speed4", die in enger Zusammenarbeit mit dem Stadtsportverband Siegen und der Sportjugend des Kreissportbundes Siegen-Wittgenstein sowie der Bergischen Universität Wuppertal im Vorjahr unter dem Motto "Wir bewegen Kinder" erstmals einen groß angelegten Leistungstest durchführte. In der Weidenauer Glück-Auf-Schule fand jetzt ein Termin für die Öffentlichkeit statt, bei sich auch Siegens für den Schulbereich zuständige Beigeordnete Babette Bammann sowie Nadine Dietrich vom KSB sich von der gesundheitsorientierten Aktion einen Eindruck verschafften.

der zweiten Auflage "Speed4-Check!" in Siegen nehmen rund 1600 Grundschulkinder teil. Die Eltern erhalten nach der gründlichen Auswertung der Ergebnisse ein individualisiertes Anschreiben mit aktuellen Informationen über den Fitnessstand und Vereins-Empfehlungen, die genau auf die Neigungen des Kindes abgestimmt sind. Dabei werden Sportvereine in der Nähe und Ansprechpartner genannt. Im Rahmen des regulären Sportunterrichts werden Tests durchgeführt, in denen Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer der Kinder überprüft werden. Diese fünf Parameter, die aus sportwissenschaftlicher Sicht als "motorische Fähigkeiten" definiert werden, lassen sich



Auch die Beweglichkeit und die motorischen Fähigkeiten der Kinder werden von den Mitarbeitern der Agentur Speed4 getestet. Foto: jb

zu einer Gesamtnote zusammenrechnen, die aussagt, wie das Kind im Test abgeschnitten hat.

Für die Gesundheit sind diese grundlegenden "Fähigkeiten" ebenfalls bedeutsam: Die Ausdauer vor allem für das Herz-Kreislauf-System und den Zuckerund Fettstoffwechsel, Kraft und Beweglichkeit für eine gute Körperhaltung und die Koordination für flüssige und zielgerichtete Bewegungen. Die Schnelligkeit dagegen ist vorwiegend für die sportliche Leistung von Belang.

Wenn es schließlich um die Frage "Welche Sportart für mein Kind?" geht, lautet die wichtigste Empfehlung: "Mach die Sportart, die dir Spaß macht!" Mit Hilfe der detaillierten Auswertung des "Speed4Check!" können die Eltern aber zusätzlich Sportartempfehlungen nach Eignung für ihr Kind ermitteln.

In Frage kommen hier Ballsportarten, Kampfsportarten, Leichtathletik, Reitsport, Rhythmische Sportgymnastik, Rückschlagsportarten, Schwimmen und Wassersport, Tanzen und Turnen.