

# EMOTIKON

---

**Paula Teich**

**Universität Potsdam**

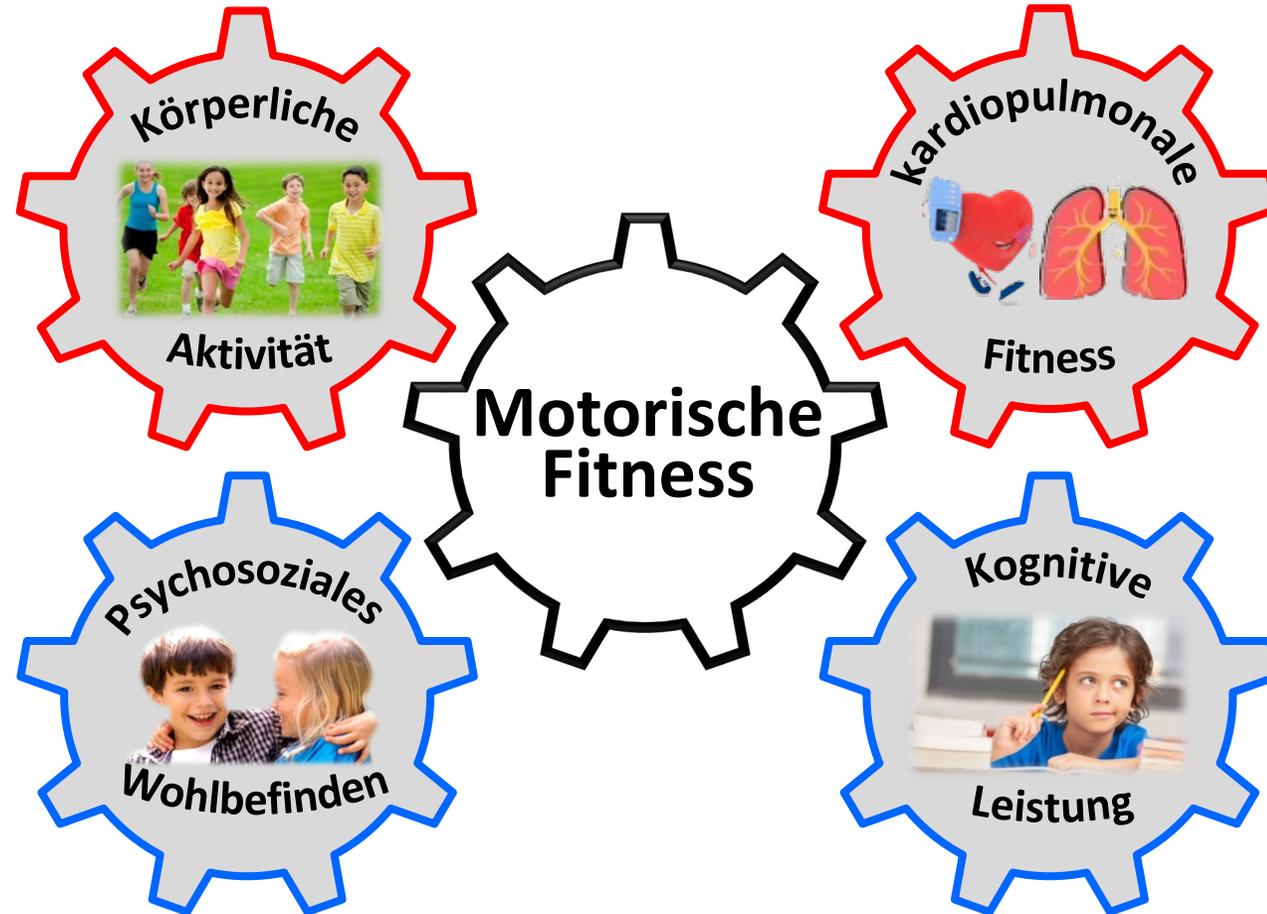
Humanwissenschaftliche Fakultät

Professur für Trainings- und Bewegungswissenschaften



EMOTIKON-Team @Uni Potsdam: Kathleen Golle, Reinhold Kliegl, Paula Teich, Fabian Arntz, Michael Rapp

# Motorische Fitness & Gesundheit

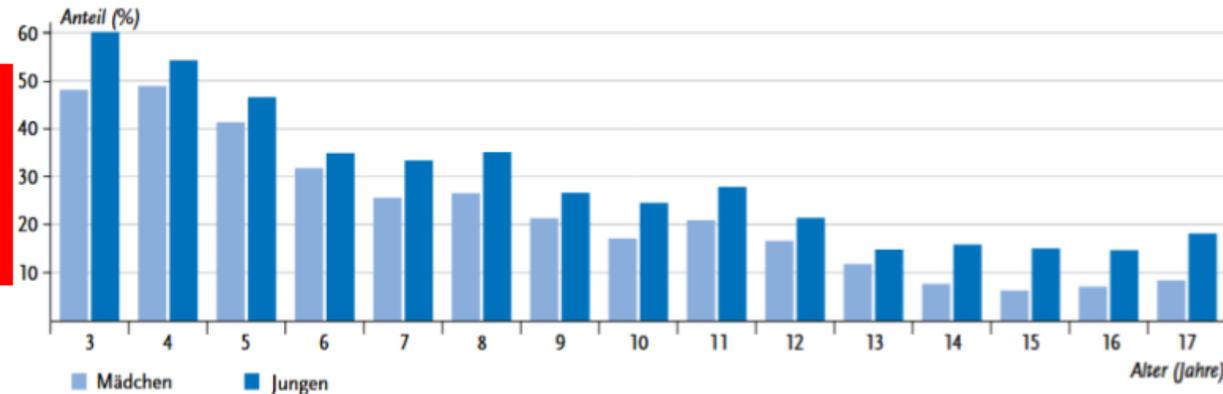


# Motorische Fitness & Gesundheit

## Kinder in Deutschland bewegen sich zu wenig



Im Bewegungs-Zeugnis  
Deutschland erhält  
die Note 4-



KiGGS Welle 2 (2014 – 2017); Finger et al. 2018 Journal of Health Monitoring

Risikofaktoren: **Niedriger Sozialstatus, weiblich, zunehmendes Alter**

Bewegungszeugnis 2022

Robert Koch Institut, Untersuchung zur Bewegungsförderung in Kitas, Schulen und Sportvereinen – unter Berücksichtigung der Pandemiebedingungen (BeweKi)

[https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/BeweKi/BeweKi\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/BeweKi/BeweKi_node.html)

# EMOTIKON-Testbatterie

**Ausdauer:** 6-Minuten-Lauf



**Koordination:** Sternlauf



**Schnelligkeit:** 20m-Sprint



**Schnellkraft Beine:**  
Standweitsprung



**Schnellkraft Arme:**  
Medizinballstoßen

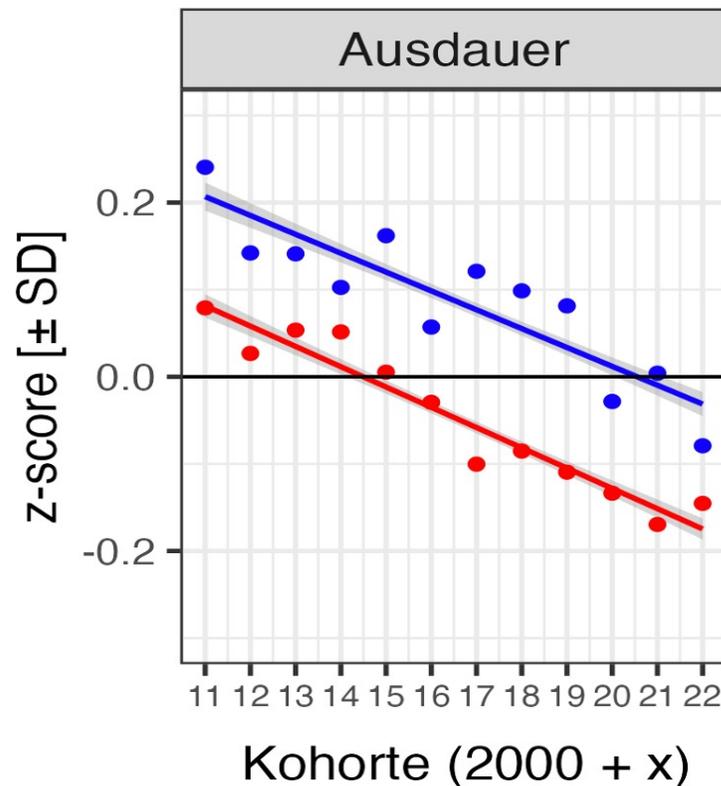


**Gleichgewicht:**  
Einbeinstand



# Kohortentrends der motorischen Fitness

Nähe zu Berlin ● Berliner Umland ● weiterer Metropolenraum



- **Säkulare Trends der motorischen Fitness:**  
Abnahme der **Ausdauer** (außerdem der Koordination, Schnelligkeit und Schnellkraft Arme)
- **Regionale Effekte:** Berliner Umland ("Speckgürtel") vs. Weiterer Metropolenraum

# Kohortentrends der motorischen Fitness

- COVID-19 Pandemie: Kleine negative Effekte auf Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Schnellkraft Arme, **sichtbar auch noch in 2022**



# EMOTIKON-Subprojekte

---

## EMOTIKON

Klasse 3 in allen Grundschulen  
in Brandenburg

## SMaRTER-Studie

Intervention zur Förderung der  
motorischen Fitness für Kinder  
mit Fitnessdefiziten

Intervention zur  
Bewegungsförderung



# Maßnahmen zur Bewegungsförderung

- **Beispiele** für Bewegungsförderung
  - **bewegungsfreundliche Lehrräume**
  - **Aktive Schulwege** (Rad, zu Fuß)
  - Verhaltensrelevante **Einbeziehung der Eltern**
  
- **Wirksamkeit prüfen** in Studien mit **Kontroll- & Interventionsgruppen** (Randomisierung)



# Maßnahmen zur Bewegungsförderung

---

## Ansatzpunkt Setting Schule

- Integration in regulären Schulalltag

## Ziele:

- **Körperliche Aktivität** und **Spaß an Bewegung** fördern
- **Körperliches Selbstkonzept** fördern
  - Prädiktor für körperliche Aktivität, positiver Zusammenhang mit Wohlbefinden (Dreiskämper et al., 2015)

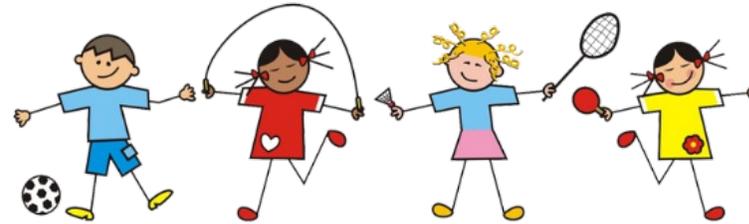


# Maßnahmen zur Bewegungsförderung

---

## Stehpulte

**Bewegungspausen im Unterricht**



**Bewegungshausaufgaben**

## **Sportunterricht:**

Mehr körperl. Aktivität mit hoher Intensität

# Stehpulte

- 2-3 Stehpulte pro Klassenraum, zusätzlich zur regulären Einrichtung



Grundschule in Gauting



Grundschule Waldstetten

# Bewegungspausen im Unterricht

- Mehrere **2- bis 5-minütige** Bewegungseinheiten pro Tag mit **möglichst hoher körperlicher Intensität**

## Geschichte vorlesen

Die Lehrkraft liest eine Geschichte oder Diktat vor.

Bei jeder vorgelesenen Präposition machen die Kinder **5 Hampelmänner**.

Variation: Andere Wortart oder andere Übung auswählen (z. B. Strecksprünge)



## Zahlenreihe

Die Schüler zählen die natürlichen Zahlen der Reihe nach auf. Jeder, der bei einer Dreierzahl an der Reihe ist, nennt die Zahl und macht gleichzeitig einen **Strecksprung** (oder andere Übung, z. B. Kniebeuge, Hampelmann). Eine Dreierzahl ist eine Zahl, die sich durch 3 teilen lässt. Beispiele: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 usw.

Variation: Zusätzlich geht man bei einer Siebenerzahl in die Hocke. Bei Fehler 5 Kniebeugen.



# Bewegungshausaufgaben

## • u. a. Henriettas bewegte Schule

### BERGSPRINGEN



Stelle den Stuhl mit der Lehne an die Wand. Stütze dich schulterbreit mit den Händen vorne auf der Sitzfläche ab. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Mache mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten. Die Fußspitzen zeigen nach vorn.

Schaue auf die Sitzfläche des Stuhls. Ziehe die Schultern nach unten und die Schulterblätter zusammen hin zur Wirbelsäule. Springe nun im Wechselsprung mit dem rechten Fuß nach vorne und dem linken Fuß nach hinten.

Springe dann wieder im Wechselsprung mit dem linken Fuß nach vorne und dem rechten Fuß nach hinten zurück in die Ausgangsstellung.

Empfehlung:  10 Wiederholungen  20 Sekunden Satzpause  3 Sätze

Für Könner: Steigere das Tempo. Versuche dabei möglichst schnell die Beine zu wechseln.

Material: ein Stuhl



### SIGHTSEEING

Die Schüler\*innen besuchen mehrere Orte im Quartier. Im Idealfall werden diese vorgängig im Unterricht besprochen und die Kinder wissen bereits einiges über den zu besuchenden Ort. An den Zielen angekommen, wird jeweils ein Selfie gemacht. Das Sightseeing kann zu Fuss oder mit einem Fahrzeug, das sich durch die eigene Muskelkraft fortbewegen lässt (Fahrrad, Scooter, Rollbrett, usw.), durchgeführt werden.



### LATERNENLAUF

Die Schüler\*innen suchen eine Strasse mit Strassenlampen/Laternen (Anzahl: 5). Der/die Schüler\*in rennt nun so schnell es geht von der ersten zur zweiten Lampe. Im Anschluss spaziert der/die Läufer\*in wieder zur ersten Laterne. Von dort erfolgt der nächste Sprint zur dritten Laterne. Dieses Vorgehen wiederholt sich bis zur fünften Strassenlampe. Es können natürlich auch alternative Ziele verwendet werden, die einen ähnlichen Abstand zueinander haben.



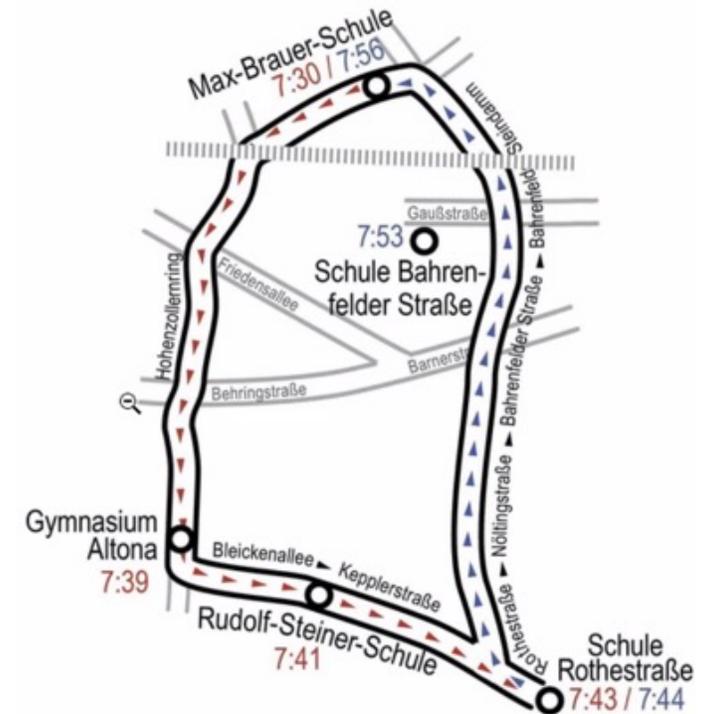
- Kinder früh ans Fahrradfahren gewöhnen: **Klimafreundliche Bewegungsförderung**

- Frechen
- Friedrichshafen
- Halle
- Hamburg
- Frankfurt
- Sylt

Mehrere andere Orte im Aufbau (z.B. Offenbach, Graz)



Fahrplan aus Hamburg:





➤ **Nachhaltige Verkehrswende:  
bewegungsaktiver Transport  
zur Schule** (mit Rad, zu Fuß)

18.10.2021 Zach Klein:  
“Something special is  
happening in Barcelona. It  
started last month when  
some parents organized a  
bike ride to school for just  
five kids. **Now entire  
neighborhoods are joining.**  
They call it Bicibús – or Bike  
Bus.”

# Maßnahmen zur Bewegungsförderung

- Bewegungsförderung in **allen Lebensräumen** der Kinder
  - **bewegungsfreundliche Lehrräume**
  - **Aktive Schulwege** (Rad, zu Fuß)
  - Verhaltensrelevante **Einbeziehung der Eltern**



- **Wirksamkeit prüfen** in Studien mit **Kontroll- & Interventionsgruppen** (Randomisierung)
- Prüfen: Effekte auf **Kognition** und **Wohlbefinden?**



# EMOTIKON Podcast & Newsletter

---



<https://www.uni-potsdam.de/de/emotikon/podcast>

# EMOTIKON-Team @Uni Potsdam

---



Dr. Kathleen Golle



Prof. Dr.  
Reinhold Kliegl



Prof. Dr. Dr.  
Michael Rapp



Paula Teich, M.Sc.



Fabian Arntz, M.Sc.

**Bei Fragen oder Anregungen kontaktieren Sie uns gerne! [paula.teich@uni-potsdam.de](mailto:paula.teich@uni-potsdam.de)**