



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Bei aller Vielschichtigkeit der Aufgaben des Sportunterrichts taucht die Frage immer wieder auf, inwieweit er sich so gestalten lässt, dass er trainingswirksam ist und z.B. die Ausdauer fördert. Vor dem Hintergrund, dass chronische Erkrankungen in westlichen Industrieländern auch schon im Kindes- und Jugendalter immer mehr zunehmen, wird oft gefordert, der Gesundheitsförderung im Schulsport eine größere Bedeutung zuzumessen. Positive Gesundheitswirkungen sollen durch ein bewusstes Bewegungsverhalten erreicht und entsprechende Verhaltens- und Handlungskompetenzen sollen vermittelt werden. Dies ist auch Bestandteil der Lehrpläne, z.B. in Sachsen-Anhalt, Stoffgebiet "gesundheitsorientierte Fitness".

Die Autoren *Madeleine Schmidt, Gudrun Beckmann, Siegfried Leuchte* und René Schwesig stellen unter dem Titel „Lässt sich eine herzfrequenzgesteuerte Intervention und Laktatdiagnostik in den Schulsport implementieren?“ Effekte eines siebenwöchigen herzfrequenzgesteuerten Ausdauertrainings innerhalb der schulsportlichen Gesundheitsförderung dar. An der Längsschnittstudie nahmen 16 Gymnasiasten der 10. Klassenstufe teil. Während der Intervention fanden 14 herzfrequenzgesteuerte Trainingseinheiten statt. Das

Körpergewicht, der Ruheenergieumsatz sowie die Herzfrequenztrainingsbereiche (Laktatdiagnostik) wurden vor und nach der Intervention ermittelt. Während des Versuchs wurde zusätzlich die aktuelle Befindlichkeit erfasst. Die Untersuchung und die Ergebnisse werden dargestellt und diskutiert.

Nachdem die Autoren *Julia Everke, Eva Nemeckova* und *Alexander Woll* im ersten Teil des Beitrages zu Motorik und Kognition die CoMiK-Studie beschrieben haben (Haltung und Bewegung, Heft 2), stellen sie im zweiten Teil unter dem Titel „Motorik und Kognition – Teil 2: Auswirkungen einer Bewegungsförderung auf die Konzentration und das Sozialverhalten bei Kindergartenkindern am Beispiel der CoMiK-Studie“ nun Ergebnisse der Untersuchung vor. Es werden ausgewählte Daten des durchgeführten Konzentrationsstestes (DL-KE) und des Elternfragebogens dargestellt. Der DL-KE dient zur Leistungserfassung bei konzentrierter Tätigkeit. Zur Verhaltensbeurteilung der Kinder wurde der Elternfragebogen (VBV-EL 3-6) eingesetzt. 75 Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren nahmen an einem Bewegungsförderungsprogramm mit koordinativem Schwerpunkt teil. Die Intervention wurde über vier Monate mit jeweils einer Stunde pro Tag durchgeführt. 95 Kinder bildeten die internen und externen Kontroll-

gruppen, die nur am regulären Bewegungsangebot der Kindergärten teilnahmen.

Die Autoren fanden Effekte hinsichtlich der Konzentrationsfähigkeit und bei den Mädchen bezüglich des Verhaltens.

„Förderung personaler und sozialer Kompetenzen von Kindern durch Erhöhung der Wagniskompetenz“ heißt der Praxisbeitrag der Autoren *Peter Gaschler, Sandra Klimek* und *Christa Lauenstein*. Sie setzen sich zunächst mit dem Begriff Wagnis auseinander, bevor sie auf die Wagnisförderung bei Kindern mit motorischen und psycho-sozialen Auffälligkeiten eingehen und didaktisch-methodische Aspekte beleuchten. Zwei Unterrichtsbeispiele „Über Schluchten schaukeln“ und „La-Ola verkehrt“ runden den Beitrag ab.

In der Rubrik „Zum Thema“ fragt *Günter Vogel*: „Ist Bewegung wirklich so wichtig?“

Buchbesprechungen und Informationen vervollständigen die Inhalte dieses Heftes.

Ihr

Reinhard Liebisch

IMPRESSUM

Haltung und Bewegung
ISSN 0178-3033
Ausgabe 3-2009, 29. Jahrgang

Herausgeber:
Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Matthias-Claudius-Straße 14
65185 Wiesbaden
Telefon: (0611) 37 42 09
Telefax: (0611) 910 07 06
E-Mail: baggesund@t-online.de
Internet: www.haltungundbewegung.de
Bankverbindung: Wiesbadener Volksbank
(BLZ: 510 900 00), Konto-Nr.: 15 104 01

Schriftleitung:
Reinhard Liebisch

Redaktion:
Dr. Sigrid Dordel
Christoph Schieb

Erscheinungsweise:
Vierteljährlich zum Quartalsende

Preis:
Einzelheft: 5,00 Euro
Jahresabonnement 19,00 Euro
inkl. Versand
Ausland 20,00 Euro, inkl. Versand

Bei Mitgliedern ist der Verkaufspreis
durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Autoren dieser Ausgabe:
Gudrun Beckmann, Julia Everke,
Dr. Peter Gaschler, Sandra Klimek,
Christa Lauenstein, Siegfried Leuchte,
Reinhard Liebisch, Eva Nemeckova,
Madeleine Schmidt, Dr. René Schwesig,
Dr. Günter Vogel, Prof. Alexander Woll

Titelfoto:
Wehrfritz GmbH

Gestaltung, Layout, Produktion:
CONCEPTDESIGN
Iris und Norbert Bretschneider
Studio für Gestaltung
Rosengasse 14
65366 Johannisberg

Druck:
Frotscher-Druck, 65295 Darmstadt

© Die Zeitschrift sowie alle Beiträge
und Abbildungen sind urheberrechtlich
geschützt.

Die Zeitschrift wird gefördert
durch das
Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
Bonn



INHALT

Günter Vogel	
Ist Bewegung wirklich so wichtig?	1
Editorial	2
Madeleine Schmidt – Gudrun Beckmann – Siegfried Leuchte – René Schwesig	
Lässt sich eine herzfrequenzgesteuerte Intervention und Laktatdiagnostik in den Schulsport implementieren?	5
Julia Everke – Eva Nemeckowa – Alexander Woll	
Motorik und Kognition – Teil 2:	
Auswirkungen einer Bewegungsförderung auf die Konzentration und das Sozialverhalten bei Kindergartenkindern am Beispiel der CoMiK-Studie	18
Peter Gaschler – Sandra Klimek – Christa Lauenstein	
Förderung personaler und sozialer Kompetenzen von Kindern durch Erhöhung der Wagniskompetenz	23
Buchbesprechungen	34
Informationen	36