Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 3 (2001)
Heft: 5

Artikel: Wir fragten, sie antworteten
Autor: Pühse. Uwe
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991714

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was meint die Prominenz?

Wir fragten, sie

«mobile» befragte drei Persönlichkeiten aus unterschiedlichen Feldern des Sports zum Thema Jugend und Bewegung.

«Genügt der organisierte Sport, um eine optimale Bewegungsförderung von Jugendlichen sicherzustellen, oder müssen Bewegungsangebote über den schulischen und ausserschulischen Sportunterricht hinaus vermehrt ausgebaut und unterstützt werden?»

Dr. phil. Uwe Pühse, stellvertretender Vorsteher des Institutes für Sport der Universität Basel, uwe.puehse@unibas.ch

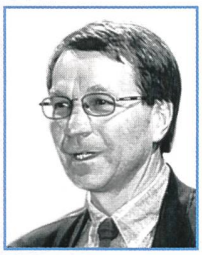
Bei der Beantwortung dieser Frage sind (Bewegungs-) Verhalten und (Bewegungs-) Verhältnisse zwei Schlüsselbegriffe. Konkret: Welches Verhalten ist aus bewegungs- und gesundheitspädagogischer Sicht bei Kindern und Jugendlichen wünschenswert, und stimmen die vorhandenen Verhältnisse mit diesen Vorstellungen überein? Im ersten Punkt scheint das Problem erkannt: Denn kein Zweifel besteht mehr daran, dass regelmässige und richtig dosierte Bewegung sowie eine gesunde Ernährung anerkannte Schutzfaktoren gegen zivilisationsbedingte Krankheiten sind. Und diese greifen offenbar um sich: So wird die zum Teil beeinträchtigte körperliche Verfassung von Kindern und Jugendlichen u. a. auf Bewegungsmangel in Folge eines zunehmend eingeschränkten Bewegungsumfeldes zurückgeführt.

«Bewegungsaktiven Lebensstil ermöglichen»

Was ist also zu tun, damit die Wohlfühlbilanz positiv ausfällt und der gewünschte aktive Lebensstil realisiert werden kann? Einen wesentlichen Beitrag hierfür leistet ohne Zweifel der Sportunterricht, indem er das nötige Können und Wissen sowie eine positive Einstellung zu Bewegung, Spiel und Sport zu vermitteln versucht. Doch was geschieht mit denen, die diese Gefühle nicht entwickeln und den Weg nicht zu den zweifellos zahlreich vorhandenen Sportstätten finden – den so genannten «Bewegungsmuffeln»? Oder wie steht es mit denen, die in einer beeinträchtigten Wohnsituation aufwachsen und deren Reizbilanzen zunehmend von medienvermittelten Sekundär- statt von sinnlichen Primärerfahrungen bestimmt sind? Für diesen häufig vernachlässigten Adressatenkreis reicht das schulische Bewegungsangebot längst nicht mehr aus!

Gerade für sie gilt es, Verhältnisse und Angebote zu schaffen, die einen bewegungsaktiven Lebensstil erst ermöglichen. Im Zentrum steht hier der Bereich der nichtorganisierten, selbstbestimmten, ohne grossen organisatorischen Aufwand oder gar mit Vereinszugehörigkeit verbundenen Bewegungsgelegenheiten. Wichtig scheint mir hier ein Umfeld, das den Heranwachsenden ermöglicht, ihren natürlichen und gesunden Bewegungsinstinkt auszuleben. Dazu gehören u. a. Spielstrassen, attraktive Bewegungsgelegenheiten im nahen Wohnumfeld sowie die Einrichtung von sicheren Velowegen, insbesondere auf dem Weg zur Schule, bewegungsfreundliche Schulhöfe und Arbeitsplätze mit bewegten Pausen – mit anderen Worten: Gelegenheiten, Bewegung wieder in den Alltag und das unmittelbare Lebensumfeld zu integrieren. In diesen Bereichen liegt meines Erachtens ein wichtiger Ansatzpunkt, um eine Kongruenz von gewünschtem Verhalten und vorhandenen Verhältnissen herzustellen.

antworteten



Dr. med. Bertino Somaini,
Direktor der Stiftung 19,
bertino.somaini@healthprom.ch

Mehr als ein Drittel der Bevölkerung bewegt sich aus Gesundheitssicht zu wenig – leider ist dieser Trend eher zunehmend. Körperliche Bewegung ist nachgewiesenermassen eine der gesundheitsförderlichsten Aktivitäten. Bewegung fördert das körperliche Wohlbefinden, die mentale Stärke und beeinflusst die soziale Kompetenz. Bewegung wirkt entspannend. Als zusätzlicher Nebeneffekt profitieren wir auch von einer Risikoverminderung für Herz-Kreislauf-Krankheiten, für Diabetes Typ 2, für Bluthochdruck und gewisse Krebsarten. Bewegung hilft auch gegen depressive Verstimmungen.

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Sporttreiben zunehmend zu einer «Zusatzaktivität» kultiviert. Wir müssen Bewegung wieder vermehrt in den Alltag integrieren. Dafür kommen nebst Walking, Gartenarbeiten, mit dem Velo zur Arbeit oder zum Einkaufen fahren, Treppen statt Lift nutzen und andere Bewegungsmöglichkeiten in Frage.

Nebst den einzelnen Menschen sind aber andere zusätzlich stärker gefordert, die Rahmenbedingungen dazu zu verbessern: Staatliche Stellen auf nationaler, kantonaler und kommunaler Ebene wie Raumplanung, Gemeindeplanung, Schule und Arbeitsplatz. Jede Änderung der Verhältnisse, die das Bewegungsverhalten positiv oder negativ beeinflusst, ist entscheidend: Ein Reduktion des Schulsportes hat längerfristig verschiedene negative Auswirkungen. Die zuständigen Stellen in allen Verwaltungsbereichen, beispielsweise die Verkehrsdepartemente, müssen sich dieser Tragweite bewusst sein: Sichere Velo- und Fussgängerwege sind für die Volksgesundheit vermutlich wesentlich wirksamer als der Ausbau von Kreisel für den motorisierten Verkehr. Investieren wir doch vermehrt in die Optimierung der Verhältnisse. Dann werden auch Familien mit Kindern wieder vermehrt das Velo entdecken und Jugendliche geeignete Bewegungsarten nutzen, um zur Schule und zur Arbeit zu gelangen.

Benutzen wir die Netzwerke, um Menschen zu befähigen (empowerment), sich für Verbesserungen in ihrem lokalen Umfeld einzusetzen. Gemeinsam können wir diese politischen Entscheide besser beeinflussen. Erfahrungen zeigen – ein solches Vorgehen ist erfolgreich.

« Bewegung wieder in den Alltag integrieren »

Dr. iur. Walter Kägi,
Präsident Swiss Olympic,
info@swissolympic.ch

Sport in der Schule, Sport im Verein, Sport auf eigene Faust: In kaum einem anderen Land der Welt ist das Sportangebot derart gross wie in der Schweiz. Unser Land verfügt über ein dichtes Netz von Sportvereinen, die sich mit viel Engagement der Ausbildung von jungen Sporttreibenden widmen. Im nichtorganisierten Sport nimmt die Schweiz dank ihres Wohlstands gar eine Vorreiterrolle ein: Sportliche Trends aus aller Welt finden hierzulande rasch und viele Nachahmer. Kinder und Jugendliche, die an sportlicher Betätigung interessiert sind, können sich also über einen Mangel an Wahlmöglichkeiten nicht beklagen. Und das Angebot wird rege genutzt – entweder im Verein oder individuell auf Skates, auf dem Bike oder im Sportcenter.

Beim ständig wachsenden Freizeitangebot ist es nicht weiter verwunderlich, dass das Bedürfnis, verschiedene Sportarten auszuprobieren, in jüngerer Zeit stark zugenommen hat. Vereinswechsel sind bei der jungen Generation immer häufiger, die lebenslange Bindung an einen einzelnen Verein ist eine aussterbende Tugend. Vereine, die daran interessiert sind, auch ihre jüngeren Mitglieder bei der Stange zu halten – das dürften die meisten sein – müssen deshalb beweglich sein, sich für Neues öffnen, und ihr Angebot erweitern oder aber die Zusammenarbeit mit anderen Vereinen anstreben und lokale Sportnetze bilden.

Die Vereine – daran ändert auch der heisseste Trend nichts – haben längst nicht ausgedient. Sie nehmen in der Gesellschaft nach wie vor eine bedeutende Aufgabe wahr: Sie sind Treffpunkt, lehren Fairness und Teamgeist und bürgen für Kontinuität – Tugenden, die jedermann und jederfrau auch im Berufs- und Alltagsleben von Nutzen sein kann.

« Wer will, der kann! »