

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 3

**Artikel:** Fitnessprogram : Wie gesund sind unsere Kinder?

**Autor:** Berry, Peter R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992809>

### **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:** 15.04.2026

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



## Fitnessgram – Wie gesund sind unsere Kinder?

Peter R. Berry, Dr. med.

*Der Lebensstil des modernen Menschen hat auf seine Gesundheit einen größeren Einfluss, als sämtliche medizinischen Errungenschaften zusammen. Dieser bewiesene Grundsatz lässt sich bei Erwachsenen, mit ihren fest eingefahrenen, oft ungesunden Lebensgewohnheiten, leider oft nicht mehr positiv anwenden. Schlechte (und gute) Gewohnheiten entstehen bekanntlicherweise schon im frühen Kindesalter. Es ist deshalb Aufgabe unserer Generation, aktiver und motivierender Gesundheitserziehung für Kinder mehr denn je Priorität einzuräumen.*

«Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» oder «Wie die Alten sun-gen, so zwitschern auch die Jungen». Der Volksmund sagt es uns klar: Die Familie, diese Jahrtausende alte Urzelle menschlichen Seins und Handelns ist unbestritten Lebensquell, Zufluchtsort und Erzieherin Nr. 1.

Wie ist es nun aber in unserer moder-nen Zeit um diese Lebensgemeinschaft bestellt?

### Die Familie im Wandel der Zeit

Spätestens seit Beginn der Industriali-sierung Ende des letzten Jahrhunderts mit ihren Sachzwängen und Normen, erleben die Urfamilien der Jäger und Sammler oder die Bauernfamilien der Neuzeit einen unaufhaltsamen Wandel. Das folgende Negativbeispiel einer Fa-milie soll, als pessimistische Prognose, das Eintreten solcher Zustände verhin-dern helfen: Der berufliche Alltag hat längst auch die Familienmutter erfasst. Morgens reicht es gerade noch für ein hastiges Kurzfrühstück ohne den Vater, welcher bereits früher den Arbeitsweg angetreten hat. Das gemeinsame Mit-

tagessen ist ohnehin gestrichen, der Leistungslohn zwingt zur Kurzpause und Verpflegung am Arbeitsplatz. Am Abend müssen berufsgestresste Eltern mithelfen, die überspitzten und pseudo-selektionierenden schulischen For-derungen an ihre Kinder zu erfüllen.

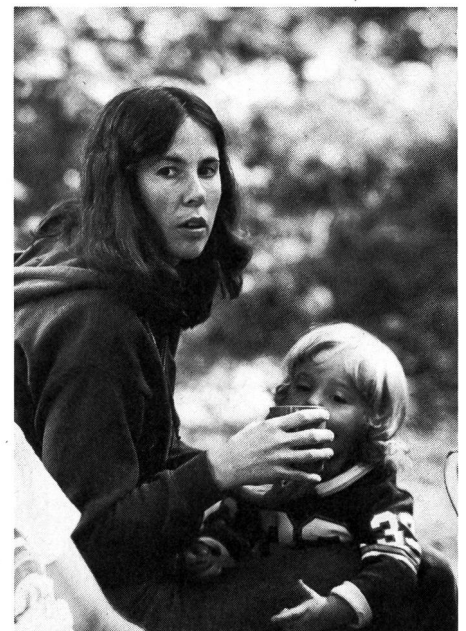
Wochenende werden im Stau, mit dem fieberhaften Ausbau der Zweitwoh-nung oder am Massenstrand mit McDonalds- und Videotheken-Kulisse verbracht. Kommt der Vater dann end-lich einmal auf die Idee, an einem Wo-chenende, nach kurzer Anfahrt per Bahn, eine Wanderung in den Voralpen zu unternehmen, zweifeln die Spröss-linge ernsthaft an seiner Zurechnungs-fähigkeit. Fangis und Versteckis hätten Mutter und Vater halt mit den Kindern vor Eintritt des Stimmbruches spielen müssen, um ihnen in altmodischer Art und Weise die Freude an körperlichem und geistigem Erlebnis im Herzen der Familie zu wecken. Aber dazu hat die Zeit ja nie gereicht.

Das ganze Spektrum erzieherischer Verpflichtungen wird ja noch im Win-delalter an Drittpersonen und entspre-chende Organisationen delegiert. Von der Urfamilie ist eine Art Einsatzzentra-

le und Schlafstätte mit schwelendem Generationenkonflikt übriggeblieben. Das Zusteuern der jungen Generation auf ein gesellschaftliches Niemands-land ist dadurch oft vorprogrammiert.

### Kindergarten, Schule und Massenmedien als Elternersatz

Nur zu wenig ist sich unsere Gesell-schaft bewusst, wie immens die Ver-antwortung der verschiedenen Fami-lien-Ersatzorganisationen in der ge-samten Erziehung der Kinder gewor-den ist. Das natürliche Kennenlernen eigener und sozialer Grenzen innerhalb der gesellschaftlichen Urzelle, der Fa-milie, ist oft nicht mehr möglich. Die angestrenzte Suche nach fehlenden Leitbildern lässt in Abwesenheit prä-gender Familienerlebnisse schon man-chen Siebenjährigen einen (harmlosen) Superman oder gar den pädagogisch etwas ungünstigen Rambo seine per-sönliche Leitbild-Hitparade anführen. Als Ersatz für fehlende menschliche Faszination und familiäre Nestwärme, wird auf oraler Ebene stagnierende Lust durch planlose und dauernde Zu-fuhr von Chips, Schokoladenwaren, Eiscremen und Schokoladedrinks usw. befriedigt. Am besten noch vor dem Fernseher, welchem in der Regel 3- bis 5mal soviel Zeit gewidmet wird, wie ir-gendeiner körperlichen Betätigung.



Wie sollen nun in diesem (absichtlich apokalyptisch skizzierten) Szenario die armen Erziehungsbeauftragten zwecks geforderter Erziehung zum mens sana in corpore sano (gesunder Geist in ge-sundem Körper) den Dialog mit ihren Schutzbefohlenen eröffnen? Die über-bordende Fülle und der oft zweifelhafte bis direkt schädliche Inhalt der täglich

auf unsere Jugend einwirkenden Information, lässt mahnende und erzieherische Worte als zaghafte Ruf in der meist elektronischen Unterhaltungswüste verhallen. Eine individuelle, direkte Kontaktmöglichkeit bieten oft noch der Schulsport und körperbezogene Freizeitprogramme.

### Schulsport hat oft Wettkampfcharakter

Es ist nicht Ziel dieses Aufsatzes, die geistige Förderung der nächsten Generation in Qualität und Quantität in Frage zu stellen. Die vorliegenden Ausführungen befassen sich absichtlich «nur» mit Aspekten ganzheitlicher, körperlich-seelischer Gesundheit. Die Wichtigkeit körperbezogener Erziehung, einfach gesagt *Schulturnen*, ist Erziehungsbeauftragten in allen Bereichen seit jeher bewusst.

Der Knabe wird lange vor Eintritt in die Pubertät in der sinnvollen Handhabung seiner Körperkräfte geschult. Ihm wird damit der Weg aufgezeigt, wie er seine infolge hormoneller Veränderungen plötzlich frei werdenden Urkräfte des Jägers und Kriegers, in Sport und Spiel, ohne Schaden anzurichten, ausleben kann. Analoge Mechanismen spielen selbstverständlich auch beim (heute zum Glück emanzipierten) weiblichen Geschlecht.

Leider, und dies trifft die sportlich weniger begabten Kinder, sind herkömmliche Schulsportprogramme oft auf motorische Geschicklichkeit und Wettkampf ausgerichtet. Die Leistung wird zum Ziel, anstatt Mittel zum Zweck, spielerischer Weg zur Gesundheitserziehung zu sein. Lehrer, Trainer und Instrukturen haben jeweils ihre Lieblings-Sportkanonen, und spätestens ab dem 10. Rang wird die Leistungs-Kategorisierung am Sporttag zur Quelle des

Frusts. Die ewigen letzten Vier gar, schwimmen sich diesen Frust mit einer Flasche Bier weg oder nebeln sich mit einem Joint ein. Auch die Punktebewertung der Jugend+Sport-Tests hat mindestens teilweise Wettkampfcharakter. Spätestens in der Rekrutenschule wird körperliche Betätigung erneut zur frustrierenden Erfahrung, und später, mit fataler Konsequenz, ganz aus den Lebensgewohnheiten gestrichen. Ein positiver Anreiz, ein persönliches, auch ganz kleines Erfolgserlebnis hat eine körperliche Anstrengung auf einem primär niedrigen Niveau ja nie gebracht.

Hier haben nun die Forscher der \*Cooper-Gruppe Anfang der achtziger Jahre einen neuen, in keiner Weise kompetitiven, sondern motivierenden Fitness/Gesundheitstest für Kinder geschaffen.

### Fitnessgram: Gesundheitstest ohne Sport- oder Wettkampfcharakter

Die Einsicht, dass übliche Schulsport-Tests athletischen und motorisch-koodinativen Fähigkeiten ein grosses Schwergewicht einräumen, war der Anlass, einen neuen Test zu entwickeln, welcher eine Aussage bezüglich des allgemeinen gesundheitlichen Leistungszustandes machen würde. Die Anforderungen an diesen Test waren klar; er sollte:

1. Das ganze Fähigkeitsspektrum von schwer beeinträchtigter Funktion bis zu hohem Niveau funktioneller Kapazität messen.
2. Leistungsgrößen bestimmen, welche auf entsprechendes körperliches Training ansprechen.

\* Cooper, Kenneth H., amerikanischer Arzt und Wissenschaftler Publizist und Schöpfer des 12-Minuten-Laufes.

3. Den individuellen Gesundheits/Fitness-Zustand (nicht athletische Leistungen) grosser Kollektive exakt beschreiben, ebenso wie Veränderungen der funktionellen Kapazität mittels entsprechender Testauswertung.

Dazu sollte der Test ohne komplizierte oder aufwendige Hilfsmittel und spezielle Instrukturenausbildung, als einfacher Feldtest durchführbar sein. Zusammen mit den Richtlinien für ein ausführliches Test-Handbuch war die Basis für einen landesweit anwendbaren Gesundheitstest für Kinder und Jugendliche geschaffen.

Von der amerikanischen Erziehungsbehörde wurden zusammen mit der Cooper-Gruppe folgende gesundheitsbezogene Tests ausgearbeitet:

1. Ausdauerleistungsfähigkeit
2. Körperfettanteil
3. Rücken- und Oberschenkelbeweglichkeit
4. Kraft der Oberkörpermuskulatur
5. Kraft und Ausdauer der Rumpfmuskulatur

Die verschiedenen Testkomponenten sind einfach messbar und stehen – allerdings in unterschiedlichem Ausmass – in enger Beziehung zur allgemeinen Leistungsfähigkeit, das heisst, dem ganzheitlichen Gesundheitszustand.

### Anwendungsbereiche

Der erzieherische Wert eines einheitlichen, landesweit geförderten körperlichen Gesundheits/Fitness-Tests kann nicht überschätzt werden.

Lehrer und speziell Sportlehrer haben die eminent wichtige Aufgabe, ganzheitliche Gesundheit und umfassendes Wohlbefinden zu fördern, wovon körperliche Fitness ein ganz wesentlicher Bestandteil ist. Dass ganzheitliche Gesundheit und umfassendes Wohlbefinden zur geistigen Selbstfindung und Selbstverwirklichung innerhalb einer unbarmherzigen Leistungsgesellschaft wertvolle Voraussetzungen schafft, liegt auf der Hand. Richtige pädagogische Führung wird durch motivierende, nichtwettkämpferische Sportprogramme stark gefördert oder erst ermöglicht. Deren Leiter werden infolge vermittelter Erfolgserlebnisse von den Kindern zu Leitbildern gemacht.

Dieser von führenden Experten und bisher in Amerika an über 6 Mio. Kindern durchgeführte gesundheitsbezogene Fitness-Test motiviert zum Erreichen einer *individuellen*, nicht kompetitiven Bestleistung, welche einem optimalen Gesundheitszustand entspricht. Der Test ist somit nicht Selbstzweck wie mancher schulsportliche Wettkampf, sondern Mittel zum Zweck: Der Schüler lernt, seinen Gesundheitszustand aktiv und selber einzuschätzen und auch zu



verbessern. Dabei werden persönliche, wenn auch kleine Leistungsverbesserungen und nicht Maximalleistungen belohnt. Jedes Kind merkt somit, dass auch es seine Fitness messbar verbessern kann. Diese Erkenntnis ist von unschätzbarem Wert, indem sie lebensbegleitend ins Erwachsenenalter mitgenommen wird. Dieselben Tests können nach dem 18. Altersjahr, ähnlich periodischer Fahrzeuginspektionen, ein Leben lang zum Nutzen des einzelnen (wie des Kollektivs) fortgeführt werden. In gewissen Fitness-Zentren sind solche Tests für Erwachsene bereits im Einsatz.

Neu für Europa, und gesundheitspolitisch für die neunziger Jahre vielleicht wegweisend, ist Fitnessgram ein ganzheitlicher Gesundheitstest für Kinder.

## Testkomponenten

### Ausdauer-Leistungsfähigkeit



Die Fähigkeit des Herzkreislaufsystems und der Lungen, über längere Zeit intensive Arbeit zu leisten, besitzt folgende Eigenschaften und Vorteile:

- Kann durch regelmässige Aktivitäten, welche mindestens 30 Minuten andauern und eine grosse Muskelmasse betreffen (Laufen, Schwimmen, Radfahren, körperliche Arbeit) und genügend intensiv betrieben werden (tiefes Atmen, Schwitzen), ohne spezielle athletisch-motorische Fähigkeiten gefördert und aufrechterhalten werden.
- Ist in einfachen Feldtests messbar (Distanz- oder Zeit-Lauf).
- Wirkt sich auf den Fettstoffwechsel, den Blutdruck und somit auf wichtige Herzkreislauf-Risikofaktoren positiv aus.
- Bietet für verschiedene Freizeit-, Berufs- und Sportbetätigungen beste Voraussetzungen.
- Reduziert den Körperfettanteil.

Verschiedene Sporttests für Kinder, Jugendliche und vor allem Erwachsene enthalten seit Jahren bereits den legendären 12-Minuten-Test von Dr. Cooper oder eine Abwandlung desselben. Im vorliegenden Fall wählt der Lehrer eine Distanz (zum Beispiel 1,6 km oder 2,4 km) oder eine Zeit (9 oder 12 Minuten), die kleineren Einheiten jeweils für Schüler unter 12 Jahren. Die Kinder werden darüber informiert, dass sie den Test auch gehend absolvieren können, immer jedoch ihr Bestes geben sollten. Wichtig ist, mit den Schülern vorher Distanzläufe zu üben, um sie ihre Leistungsgrenzen kennenlernen zu lassen. Eine sorgfältige Aufwärm- und Abkühlphase ist selbstverständlich einzuhalten. Details sind im Fitnessgram-Handbuch von Dr. Cooper enthalten.

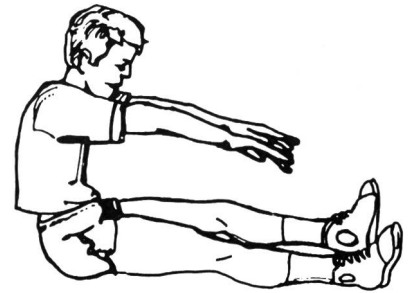
### Körperfettanteil



Der Anteil des Körperfetts im Verhältnis zur fettfreien Körpermasse ist nicht nur für Erwachsene ein wichtiges Gesundheitskriterium. Im Kind früh das Bewusstsein zu wecken, dass «Pirellis» um den Bauch nicht unschönes Schicksal sind, sondern gefährliche Auswirkungen falscher Lebensweise und als solche positiv beeinflussbar, ist äusserst wichtig. Durch die mindestens jährliche (einfache) Körperfettbestimmung kann schleichenden Entwicklungen von Übergewicht bereits früh begegnet werden. Sicher soll nun nicht ein Kesseltreiben gegen Babyspeck gestartet werden, vielmehr soll das Bewusstsein für das Gesunde und Mögliche im Kind geweckt werden. Frühe, natürliche Vermittlung von Körperbewusstsein kann möglicherweise auch gelegentlich schwer gestörtem Nahrungsverhalten in der Pubertät vorbeugen.

Der Test ist einfach, indem mit Kunststoffmessklammern an drei verschiedenen Körperstellen die Dicke der gefassten Hautfalte gemessen und mittels Tabelle oder mit dem Personal-Computer die Körperfettprozente bestimmt werden.

### Rücken- und Oberschenkelbeweglichkeit



Chronische Haltungsfehler im Jugendalter, welche zur «Volksseuche Rückenschmerzen» im Erwachsenenalter werden können, sind meist durch verminderte Beweglichkeit verschiedener Wirbelsäulensegmente sowie verkürzte Oberschenkel-Beugemuskulatur bedingt. Ein einfacher «Sitz- und Streck-Test» bestimmt gleichzeitig beide Funktionen: in sitzender Position streckt das Kind seine Hände bei gestreckten Knien soweit als möglich gegen seine Zehen oder darüber hinaus. Mit einer einfachen Kiste und einem Messband werden entsprechende Distanzen gemessen und Zahlen nach genannter Art verarbeitet. Die exakte Beschreibung des einfachen Hilfsmittels und Testvorganges finden sich im erwähnten Handbuch.

### Kraft Oberkörper



Ist die Kraft im Schulter-Arm-Brustwirbelsäulen-Bereich auch nicht direkt mit messbaren Gesundheitskriterien verbunden, so schliesst eine ganzheitliche Betrachtung des Bewegungsapparates den Oberkörper gewiss nicht aus. Auch führt wenig ausgebildete Schulter- und obere Rückenmuskulatur ebenfalls oft zu folgenschweren jugendlichen Haltungsfehlern. Dieser Test entspricht dem J+S-Konditionstest: Hängen am Reck mit gebeugten Armen; gemessen wird die Zeit.

## Kraft und Ausdauer der Rumpfmuskulatur



Rumpfbeugen mit gebeugten Knien, wobei die Füße von einem Mitschüler am Boden gehalten werden und die Arme vor dem Brustkorb gekreuzt sind (Hände auf den Schultern), werden während 1 Min. gezählt. Dabei müssen die Ellbogen die Knie berühren. Kraft und Ausdauer der unteren Rückenmuskulatur, der geraden und queren Bauchmuskulatur sowie der Hüftbeuger, werden bei diesem Test voll beansprucht. Er ist dadurch bezüglich Auftreten von Rückenbeschwerden infolge mangelhafter Haltemuskulatur und folglich Fehlhaltungen mit Überlastungen und Beschwerden aussagekräftig.

## Test Bewertungskriterien

Das Erstellen von Bewertungskriterien für Leistungstests ist eine eminent wichtige und schwierige Aufgabe, insbesondere wenn der Test dazu dienen soll, Gesundheit und nicht einfach athletische Fitnessleistungen zu messen, bei denen in der Regel «je grösser desto besser» bedeutet. Bisher wurden zum Erstellen von Normen bei einer grossen Anzahl von Individuen (mindestens 10000 Probanden) eine Messung vorgenommen, die dann eine Verteilungskurve der Resultate in Perzentilen (= Prozentgruppen) ergab. Der Nachteil dieser Methode besteht darin, dass das untersuchte Kollektiv durchschnittlich günstiger oder schlechter abschneiden kann, als eine andere Gruppe von 10000 Kindern gleichen Alters und Geschlechts. Insbesondere für Testnormen, welche über ganzheitliche Gesundheit Auskunft geben sollten, mussten durch eine entsprechende Expertengruppe eigentliche Gesundheitskriterien formuliert werden.

In jahrelanger Arbeit ist es der Forschungsgruppe des Institutes «for aerobics research» von Dr. Cooper und Vertretern der amerikanischen Erziehungsbehörde gelungen, brauchbare Normwerttabellen betreffend alle 5 Testparameter für Mädchen und Kna-

ben vom je 5. bis 18. Altersjahr zu definieren. Das Fitnessgram-Handbuch oder die entsprechende PC-gängige Software enthält sämtliche notwendigen Daten und eingehende Interpretationsanleitungen wie zum Beispiel:

- Die 25. Perzentile (25 Prozent der möglichen Leistung) entspricht dem minimalen akzeptablen Resultat. Kinder deren Testresultate darunter liegen, sollten einem eigentlichen «Behandlungstraining» zugeführt werden.
- Die 50. Perzentile (50 Prozent der möglichen Leistung) kann von der Mehrzahl der richtig geschulten Kinder erreicht werden. Es ist anzustreben, dass sämtliche Kinder in allen Tests mindestens diesen Wert nach entsprechenden Fitness- und Sportprogrammen erreichen können. ■

Es ist vorgesehen, den Test durch einen Sponsor in Zusammenarbeit mit der ISM-Stiftung für Sport und Volksgesundheit für Schweizer Schulen kostenlos anzubieten. Pilotstudien in Zusammenarbeit mit Vertretern der Erziehungsbehörden sind geplant. Auskunft über die Verfügbarkeit einer ersten deutschsprachigen Fitnessgram-Version für Schulen und Jugendsportverbände oder über die bereits im Einsatz stehende amerikanische Originalfassung erteilt auf schriftliche Anfrage (Vermerk: Fitnessgram) das Institut für Sportmedizin St. Moritz, Via Arona 32, 7500 St. Moritz.



### Neuheiten im Tennis-Zentrum der Neuenburger Berglandschaft

Reservieren Sie ab heute für die Organisation Ihrer polysportlichen Veranstaltungen oder für Ihre Sportvereinigungen.

Unser Sportzentrum erwartet Sie in der Neuenburger Berglandschaft auf 1000 m ü.M.

#### Einrichtungen:

- 4 gedeckte Tennisplätze
- 2 Tennisplätze im Freien
- 2 Squash-Courts
- 20 Mountain Bike-Fahrräder
- Schlafsäle mit 60 Plätzen
- Lokal zum Wachsen der Skier
- Restaurant mit Theoriesaal
- Das Sportzentrum liegt 500 m abseits der besten Langlauf-Loipen

#### Beherbergungspreise:

- Übernachtung mit Frühstück sFr. 14.50
- Vollpension in den Schlafsälen sFr. 37.50

Für weitere Auskünfte wollen Sie sich an folgende Adresse wenden:

**CTMN**  
Daniel Chiecchi, Chevrolet 50  
2300 La Chaux-de-Fonds, Tel. 039 26 51 52

Wollen Sie keinen Muskelkater?  
Vor und nach der Anstrengung  
gibt es nichts Besseres  
als eine MASSAGE mit

## Thermolis

das natürliche Massageöl

Massage-Öl 150 ml Fr. 14.-  
Massage-Salbe 50 g Fr. 14.-

Verkauf in Apotheken  
und Drogerien  
Auskunft bei:

LABORATOIRE PHYTOLIS SA - Tel. (022) 830474 - 1217 MEYRIN - GENEVE

## Jazzgym Beckmann - Tanz- Kreativität

### Internationale Wochenkurse:

Algarve, Portugal 7.-12. Mai  
Stensund, Schweden 31. Juli-5. August

Sehr schöne Aufenthaltsorte für  
«Arbeitsferien». Familienmitglieder  
können mitgenommen werden.

Informationen:  
M. Beckman, Sättravägen 11  
13333 Saltsjöbaden/Schweden

Morges - Lausanne  
2-9 juillet 89



## 16. Stage International de Danse

Danse classique - Rudy Bryans  
Modern-Jazz - Ann Marie Porras  
Jazz-Dance - Rick Odums  
Afro-Dance - Germaine Acogny  
Modern-Dance - José Cazeneuve  
Dance-Jazz Elémentaire  
Anne Sanchez

Anmeldeschluss: 30. April 1989

### Für Info und Anmeldungen:

Stage International  
Fernando Damaso  
2532 Magglingen, Schweiz