

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Passive Muster durchbrechen  
**Autor:** Gautschi, Roland  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991822>

### **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:** 04.02.2026

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



# Passive Muster durchbrechen

**Aktive Lebensgestaltung** // Die Kinder- und Jugendsportstudie KISS läuft seit zwei Jahren. Was soll und kann sie leisten, und welches sind interessante Befunde? Eine erste Etappe ist mit der Zwischenauswertung erreicht.

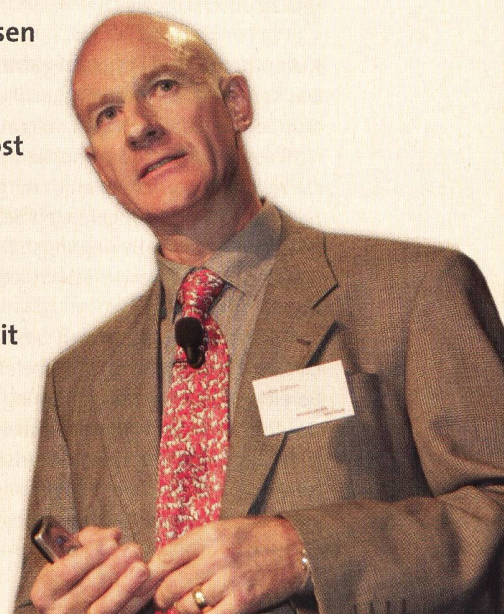
*Roland Gautschi*



## Neue Strategien möglich

► Die Studie soll wesentliche, bis anhin fehlende Grundlagen und Erkenntnisse des Bewegungsverhaltens sowie dessen mögliche Beeinflussung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz liefern. Somit können bildungs- und sportpolitische Diskussionen mit Fakten angereichert werden, wenn es zum Beispiel um die obligatorische dritte Sportstunde in der Schule geht. Lehrpersonen, Schulbehörden und bildungspolitisch Verantwortliche werden über das Ausmass der Bewegungsinaktivität der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz mit all den verbundenen Folgen und Risiken orientiert. Es werden Schweizer Daten zur Verfügung stehen, die den Ist-Zustand erfassen und die Möglichkeit geben, Strategien der Bewegungsförderung bei Kindern in der Schweiz zu entwickeln. Die Intervention selbst soll neue Erkenntnisse über Realisierungsmöglichkeiten der Bewegungsförderung von Kindern in der Schweiz aufzeigen und auch international neue Ergebnisse der Zusammenhänge von Bewegung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit liefern. Durch die Intervention profitieren die Kinder und eventuell die ganze Familie von der Studie.

► Lukas Zahner



► «Die Anzahl übergewichtiger Kinder hat sich in der Schweiz in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Die Kombination von Übergewicht und mangelndem Bewegungsgeschick führt meist dazu, dass Kinder noch inaktiver werden.» Zu finden ist dieses Zitat im Studienbeschrieb der Kinder und Jugendsportstudie, kurz KISS genannt. Ein Befund, der seit längerem zu denken gibt und vor dem es fast ein wenig zynisch wirkt, dass an einigen Orten ernsthaft über die Abschaffung der dritten Sportlektion diskutiert wurde und wird.

### Was Bewegung wert ist

Doch leider hatten und haben die Einsparer keinen grossen Gegenwind zu befürchten. Es liegen keine genauen und schon gar keine aktuellen Daten vor, was ein Mehr an Bewegung in der Schule bewirken kann. Deshalb werden seit zwei Jahren – im Rahmen von

KISS – die gesundheitlichen, physischen, psychischen und sozialen Auswirkungen von Bewegung, Sport und Training erfasst und beurteilt. Das Hauptziel der in den Kantonen Baselland und Aargau laufenden Studie ist «die Erfassung der Wechselwirkung von Bewegung, Sport und Training, Gesundheit und physischer wie auch psychischer Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz» (Studienbeschrieb KISS). Der Begriff «Muster» macht die Schwierigkeit des Vorhabens deutlich: Es geht nicht nur darum, die Bewegungszeit der Kinder «irgendwie» zu erhöhen, sondern geeignete Massnahmen zu finden, welche das meist passive «Bewegungsmuster» durchbrechen können. In erster Linie wollen die Forscherinnen und Forscher wissen, ob und wie durch eine Bewegungsintervention das «Aktivitätsmuster» der Kinder positiv beeinflusst werden kann.



### Interventionen in Schule und Freizeit

In den Quer- und Längsschnittstudien werden 540 zufällig ausgewählte 7- und 11-jährige Kinder aus repräsentativen Schulen der Region Basel/Aargau (Gruppe A) mit ca. 100 selektionierten, leistungsmässig Sport treibenden, gleichaltrigen Kindern aus Talentfördergruppen über einen Zeitraum von vier Jahren miteinander verglichen. Mit rund der Hälfte der Gruppe A wurde ein einjähriges Interventionsprogramm mit einer täglichen Sportlektion in der Schule und zusätzlichen Bewegungsaktivitäten in der Freizeit und in Schulpausen durchgeführt (mehr zu den Resultaten ab Seite 16). Neben den bewegungs- und sportpraktischen Interventionen sollten sowohl die Lehrerinnen und Lehrer als auch die Kinder und deren Eltern von zusätzlichen Informationen profitieren. Insbesondere galt es, eine bewegungsaktive Lebensgestaltung innerhalb der Familie zu propagieren und zu unterstützen.

### Kurzpausen und Hausaufgaben

Das Kernstück der Intervention bildet die tägliche Sportstunde, die zusätzlich zum obligatorischen Sportunterricht von ausgebildeten Sportlehrpersonen nach einem speziellen Unterrichtsplan durchgeführt wurde. Ebenfalls zum Programm gehörten Bewegungskurzpausen (in Kopffächern), Bewegungshausaufgaben, Pausenplatzgestaltung sowie schriftliche Informationen an Eltern.

Die Studie verfolgt einen breiten, interdisziplinären Untersuchungsansatz und beleuchtet verschiedene Bereiche von Bewegung, Training und Sport. Folgende Daten wurden und werden noch erhoben:

■ **Bewegungs- und sportmotorischer Bereich:** Das Bewegungsverhalten der Kinder wird möglichst präzise, auch unter Einsatz von Bewegungsmessgeräten untersucht;

■ verschiedene Faktoren der **sportlichen Leistungsfähigkeit** wie Ausdauer, Kraft, Bewegungskoordination werden mittels adaptiertem Eurofit-Test und Körperkoordinations-tests eruiert;

■ **Gesundheitsbereich:** Risikofaktoren (Körperfettanteil, Körperfettverteilung, Blutdruck), die relative Unfallhäufigkeit, Rückenschmerzen und krankheitsbedingte Schulabsenzen liefern Daten über den Zustand der Kinder. Bei zwei Dritteln der Teilnehmer werden zusätzliche kardiovaskuläre Risikoparameter sowie die Knochengesundheit erfasst;

■ **Psychosozialer Bereich:** Befragung der Lebens- und Gesundheitszufriedenheit, der Stressbewältigung sowie des Sozialisationsgrades;

■ **Pädagogischer Bereich:** Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und TV-/Computer- und Suchtmittelkonsum sowie die Beeinflussung der Lernmotivation und der Schulakzeptanz bei den SchülerInnen;

■ Daten des **Settings** (Umwelt) und des **Trackings** (Bewegung und Sport im Lebensverlauf) sollen in der Längsschnittstudie erfasst werden. //

### Projekt

## Ein Netzwerk aus Experten

► Die Studienleitung, Dr. phil.nat. Lukas Zahner und Dr. med. Susanne Kriemler Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel arbeitet mit einem Expertenstab aus verschiedenen Gebieten zusammen. Die medizinische Gesamtverantwortung für das Projekt liegt bei Prof. Dr. med. Bernard Marti vom Bundesamt für Sport BASPO, welches das Projekt auch finanziert. //

► Mehr dazu: [www.issw.unibas.ch](http://www.issw.unibas.ch)

### Wissenswert

## Walking aus der Tiefgarage

► Zahlen belegen, dass Bewegung immer mehr aus dem Alltag verschwindet. Vor zwanzig Jahren haben Hausfrauen den Einkaufsweg zu Fuss unternommen und dabei ein «Gratistraining» absolviert. Heute haben sich über 50-jährige Frauen mittlerweile dem «Mobilitätskonzept» ihrer Auto fahrenden Ehemänner angepasst und suchen mit dem Zweitwagen den Platz in der Tiefgarage des Einkaufszentrums. Einige kompensieren dieses Bewegungsdefizit mit Walking oder einem Besuch im Fitnesscenter, womit die Schere immer weiter aufgeht: hier aktive, gesundheitsbewusste und regelmässig Sport

treibende, dort sich befördern lassende, konsumierende Schweizerinnen und Schweizer. Die Rechnung geht jedoch so oder so nicht auf: Die so genannte Mobilitätsgesellschaft wird immer unbewegter.

Auch die moderne Arbeits- und Freizeitwelt bringt es mit sich, dass alle unterwegs sind. Zehn, zwanzig oder mehr Kilometer zur Arbeit sind keine Seltenheit, am Abend geht es in einen Kurs oder ins Training. Und am Wochenende will Herr und Frau Schweizer schliesslich auch etwas erleben! Da die Strecken meist mit privaten und motorisierten Fahrzeugen unternommen werden,

hat dies ökologische und gesundheitliche Folgen.

Im wahrsten Sinne schwerwiegend sind die Folgen für die Kinder. Neben dem passiven Lebensstil ihrer Eltern tragen weitere Faktoren wie ein gesteigerter Medienkonsum, eingeschränkte Bewegungsfreiräume oder veränderte Ernährungsgewohnheiten dazu bei, dass die Bewegung bei den Jungen und Jüngsten je länger, je mehr zu kurz kommt. Die Folgen des Bewegungsmangels: erhöhte Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung koronarer Herzkrankheiten, Diabetes Typ II, Übergewicht und Osteoporose. //