

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 11 (2009)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Pilotprojekt "J+S 5-10" : eine Erfolgsstory  
**Autor:** Hänggi, Johanna / Jimmy, Gerda / Mäder, Urs  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992063>

### **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:** 05.04.2026

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

# Pilotprojekt «J+S 5–10»: Eine Erfolgsstory

Das Pilotprojekt «J+S 5–10», der Vorläufer von «J+S-Kids», setzte genau dort an, wo es am nötigsten war: bei den inaktivsten Kindern. Es sprach neben den bereits aktiven auch die bewegungs- und sportfernen Kinder an. Die inaktivsten unter ihnen konnten ihren Bewegungsumfang deutlich steigern.

Text: Johanna Hänggi, Gerda Jimmy, Urs Mäder

Im Schuljahr 2007/08 prüfte der Bund mit dem Pilotprojekt «J+S 5–10» eine Ausweitung des J+S-Angebots für Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren. Mit einer freiwilligen, wöchentlichen polysportiven Bewegungsstunde im Rahmen der Schule wollte J+S einen Beitrag zur Gesamtbewegungszeit der Kinder leisten (siehe «mobile» 5/07). Mit dem priorisierten Angebot im Klassenverband sollte auch bei bewegungs- und sportfernen Kindern die Freude an Bewegung und Sport geweckt werden. Zudem erhoffte sich der Bund, bei den Eltern auf hohe Akzeptanz zu stossen.

## Die wissenschaftliche Projektbegleitung

Die Umsetzung des Pilotprojekts wurde wissenschaftlich begleitet. Kinder aus der Deutschschweiz, Romandie und dem Tessin nahmen an dieser Studie teil. Die Hälfte davon nutzte ein lokales «J+S 5–10»-Angebot, während die andere Hälfte der Kinder aus denselben Gemeinden diesem fernblieb. In beiden Gruppen wurde das Bewegungsverhalten über einen Elternfragebogen erhoben. Aus beiden Gruppen lagen schliesslich je 199 vollständig ausgefüllte Fragebogen vor, die auch Fragen zur Akzeptanz des Angebots beinhalteten. 73 der teilnehmenden und 50 der nichtteilnehmenden Kinder trugen zudem während einer Woche einen Beschleunigungsmesser, um die Bewegung zusätzlich objektiv zu erfassen (siehe Kasten).

Die ersten Elternbefragungen und Beschleunigungsmessungen fanden vor Projektbeginn, im August/September 2007, statt. Bei Projektende im Mai/Juni 2008 wurde dieselbe Erhebung bei allen Kindern wiederholt. Bei der schriftlichen Befragung am Ende des Projekts konnten die teilnehmenden Kinder durch die Auswahl von traurigen bis lachenden Smileys das besuchte Angebot beurteilen. Auch die Leiter der «J+S 5–10»-Angebote wurden im Rahmen der Evaluation zu ihrem Ausbildungsprofil, der Durchführung der Kurse und der Qualität der Leiterausbildung befragt.

Der Vergleich der Angaben und der Entwicklung des Bewegungsumfangs zwischen den Nutzern des Angebots und den Fernbleibenden ermöglichte die Überprüfung der Ziele des Projekts. So konnten die Erreichbarkeit der bewegungs- und sportfernen Kinder, die Veränderung des Bewegungsverhaltens, die Akzeptanz des Angebots der Eltern sowie die Beurteilung durch die Kinder quantitativ bestimmt werden. Die Befragung der Leitenden ermöglichte eine Beleuchtung der qualitativen Aspekte des Bewegungs- und Sportförderungsprojekts.

## Die Erfolge von «J+S 5–10»

Die bei «J+S 5–10» teilnehmenden inaktivsten Kinder wiesen am Ende des Projekts mit den Beschleunigungsmessern mehr Bewegung aus als die Nichtteilnehmenden. Bei den zu Beginn bereits Aktiven bestand am Ende zwischen den beiden Gruppen kein Unterschied. Die inaktivsten Kinder waren zu zwei Drittel weiblich, stammten aus fünf verschiedenen Gemeinden und waren über die Altersklassen von 6 bis 10 Jahren gleichmässig verteilt.

Die Beschleunigungsdaten und die Angaben der Eltern zu ausser-schulischen Sportangeboten vor Projektbeginn belegten, dass auch inaktivere Kinder durch das Pilotprojekt erreicht werden konnten. 42 Prozent der teilnehmenden Kinder besuchten zu Beginn des Projekts noch kein ausser-schulisches Sportangebot. Bei den nichtteilnehmenden Vergleichskindern waren es 35 Prozent. Die unten stehende Abbildung zeigt die Nutzung von ausser-schulischen Sportangeboten, der am Projekt teilnehmenden und nichtteilnehmenden Kinder zu Projektbeginn im Vergleich mit Kindern der Basler KISS-Studie (Abb. 1).

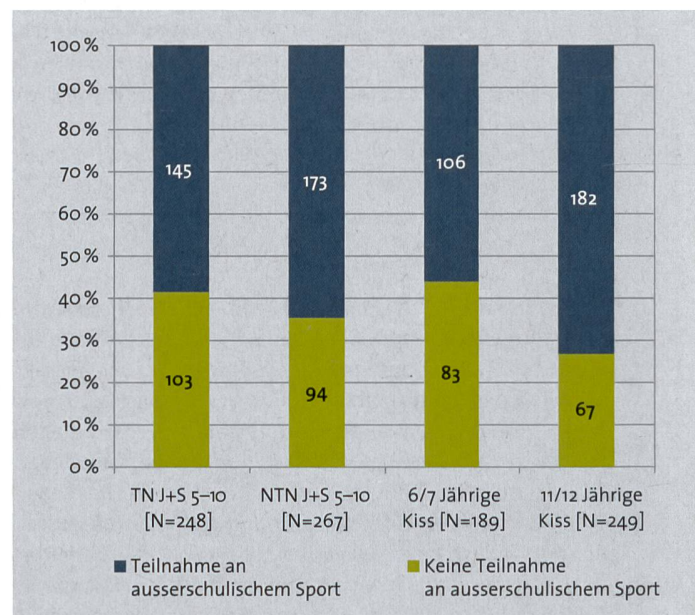


Abb. 1: Teilnahme an ausser-schulischen Sportangeboten zu Projektbeginn (TN = Teilnehmer, NTN = Nichtteilnehmer).

Quelle Kiss-Studie: Sarah Moses, Ursina Meyer, Jardena Puder, Ralf Roth, Lukas Zahner, Susi Kriemler. Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 55 (2), 62–68, 2007.

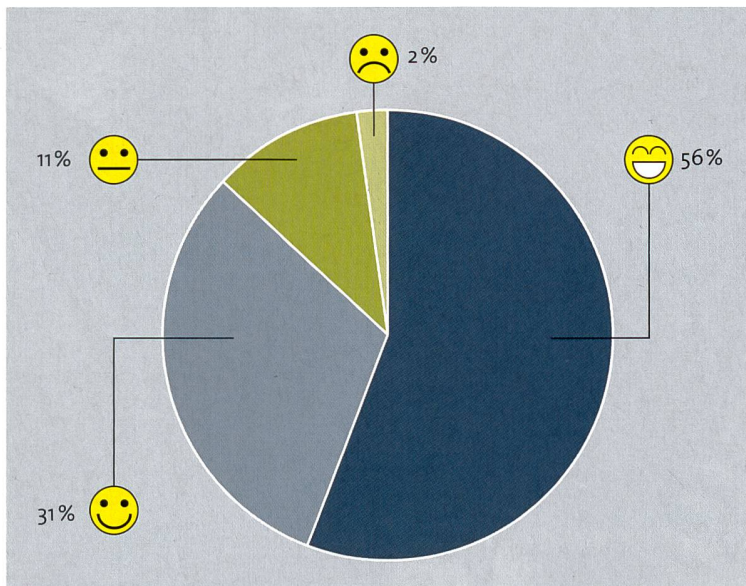


Abb. 2: «Wie gefällt dir die J+S 5-10 Stunde?» (N=223).

Die nichtteilnehmenden Kinder bewegten sich aufgrund der Daten der Beschleunigungsmesser zu Projektbeginn mehr als die teilnehmenden. Der Anteil der inaktiven Kinder fiel bei den Teilnehmenden grösser aus. Die Umsetzungsform des Angebots schien sich auf den Anteil der erreichten inaktiven Kinder bei den Teilnehmenden nicht auszuwirken. Angebote im Klassenverband und klassenübergreifende Kurse wiesen gleich grosse Anteile an Inaktiven auf.

Die an «J+S 5-10» Teilnehmenden unterschieden sich in ihren Eigenschaften nicht von den Vergleichskindern. In beiden Gruppen betrug der Ausländeranteil 18,5 Prozent, was etwas unter dem Durchschnitt von 21 Prozent der Schweizer Bevölkerung liegt. In beiden Gruppen betrug der Anteil an übergewichtigen Kindern 13 Prozent und lag damit unter der Prävalenz von Übergewicht bei den Kindern dieses Alters. In beiden Gruppen waren die eine Hälfte Mädchen und die andere Knaben. Das Ausbildungsniveau der Eltern, ihr Beschäftigungsgrad sowie die Einschätzung ihres Einkommens waren ebenfalls in beiden Gruppen vergleichbar.

Die Rückmeldungen von Kindern und Eltern zum Pilotprojekt «J+S 5-10» fielen äusserst positiv aus. Bei der Frage «Wie gefällt dir

die J+S 5-10 Stunde?» umkreisten 87 Prozent der Kinder ein lachendes Smiley (siehe Abb. 2). Fast so viele Kinder (74%) umkreisten bei der Frage «Würdest du nächstes Jahr wieder mitmachen?» ebenfalls ein lachendes Smiley. 92 Prozent der Eltern freuten sich über die Teilnahme ihres Kindes am Pilotprojekt. Fast alle Eltern (98%) waren der Meinung, der Staat solle Bewegungsförderungsprojekte für Kinder dieser Altersstufe unterstützen.

### Mehr Spass an Bewegung

Das Pilotprojekt «J+S 5-10» sprach inaktivere Kinder an und führte bei diesen zu mehr Bewegung. Damit wurde ein wichtiges Ziel des Pilotprojekts «J+S 5-10» erreicht. Die Annahme, dass inaktivere Kinder durch Angebote im Klassenverband besser erreicht werden als mit klassenübergreifenden Aktivitäten, konnte nicht bestätigt werden.

Das Pilotprojekt zeigte sich auch erfolgreich in der Vermittlung von Spass an Bewegung und Sport. Die Kinder zeigten Freude am «J+S 5-10»-Angebot und grosses Interesse an einer weiteren Teilnahme im nächsten Jahr. Für die Bewegungsförderung bei Kindern ist diese Erkenntnis sehr wichtig, da der Spassfaktor bei Kindern für das Ausüben körperlicher Aktivitäten eine wichtige Rolle spielt.

Diese Gründe und die hohe Akzeptanz des Pilotprojekts bei den Eltern sprechen für eine Weiterführung und Ausweitung des Angebots «J+S 5-10». Mit dem niederschweligen, freiwilligen Schulsportangebot hat «J+S 5-10» die Möglichkeit, Kinder früh anzusprechen und für Sport und Bewegung zu begeistern. Auch jene Kinder, die durch ihr Elternhaus weniger unterstützt werden, erhalten so ein Angebot einer zusätzlichen Bewegungs- und Sportstunde. ■

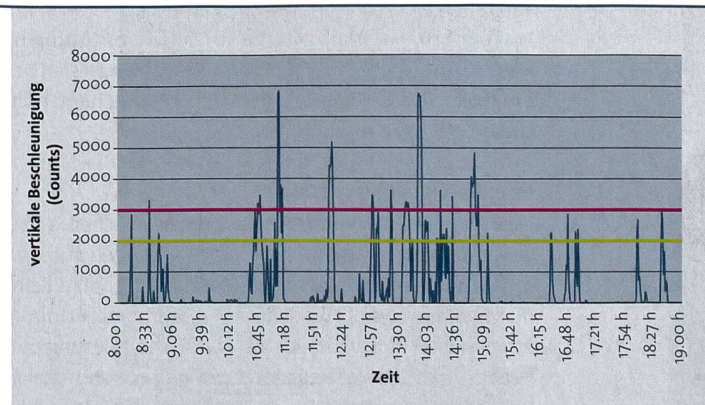
*Johanna Hänggi ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Ressort Bewegung und Gesundheit an der EHSM.  
Kontakt: johanna.haenggi@baspo.admin.ch*

*Gerda Jimmy ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Ressort Bewegung und Gesundheit EHSM.  
Kontakt: gerda.jimmy@baspo.admin.ch*

*Urs Mäder ist Leiter des Ressorts Bewegung und Gesundheit an der EHSM.  
Kontakt: urs.maeder@baspo.admin.ch*

## Messung des Bewegungsverhaltens

Fragebogen zum Bewegungsverhalten sind subjektiv und überschätzen das Bewegungsverhalten häufig. Andere Methoden, wie zum Beispiel Herzfrequenzmessgeräte, Schrittzähler oder Beschleunigungsmesser, messen das Bewegungsverhalten objektiv. Bei der Evaluation von J+S 5-10 wurden bei einem Teil der Kinder Beschleunigungsmessungen (siehe Abbildung) durchgeführt. Beschleunigungsmesser sind zündholzschachtelgrosse Geräte, die mit einem Gurt seitlich an der Hüfte befestigt werden. Sie gleichen einem Schrittzähler. Beschleunigungsmesser zählen aber nicht nur die Schritte, sie messen die Beschleunigung in der vertikalen Achse. Dadurch liefern sie im Gegensatz zu einem Schrittzähler auch Informationen zur Intensität einer Bewegung. Joggen erzielt zum Beispiel viel höhere Beschleunigungen als Gehen. Sitzen erzielt quasi keine Beschleunigungen. Wenn ein Beschleunigungsmesser, wie bei der Evaluation J+S 5-10, über sieben Tage von morgens bis abends getragen wird, kann das gesamte Bewegungsverhalten relativ genau bestimmt werden.



**Beschleunigungen unterhalb der grünen Linie:** Leichte Aktivitäten wie Sitzen, Liegen, Stehen.  
**Beschleunigungen innerhalb der grünen und roten Linie:** Mittlere Aktivitäten wie Gehen.  
**Beschleunigungen oberhalb der roten Linie:** Intensive Aktivitäten wie Joggen.