FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung

Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung

AUSWERTUNG DES BEWEGUNGS-CHECKS

LSB LANDESSPORTBUND THÜRINGEN Mitten im Sport.

Programmleitung und Koordination

Freistaat Thüringen Ministerium für Bildung, Jugend und Sport

Fortbildung Lehrer

Fortbildung Lehrer

Rückinformation über Teilnahme

individuelle Schulauswertung

Freistaat Thüringen Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien

Informationen an Schule

SCHULE

Individuelles Schülerprofil inkl. Handlungs-empfehlung

DURCHFÜHRUNG BEWEGUNGS-CHECK JST 3 DURCH LEHRER IM SPORTUNTERRICHT

DGE

Organisation der Tage des Sports und der Gesund-heitsförderung

Rückinformation

Informationen an die Eltern

VEREINE IM STADT- UND KREISSPORTBUND

Teilnahme am Tag des Sports und der Gesundheits-förderung

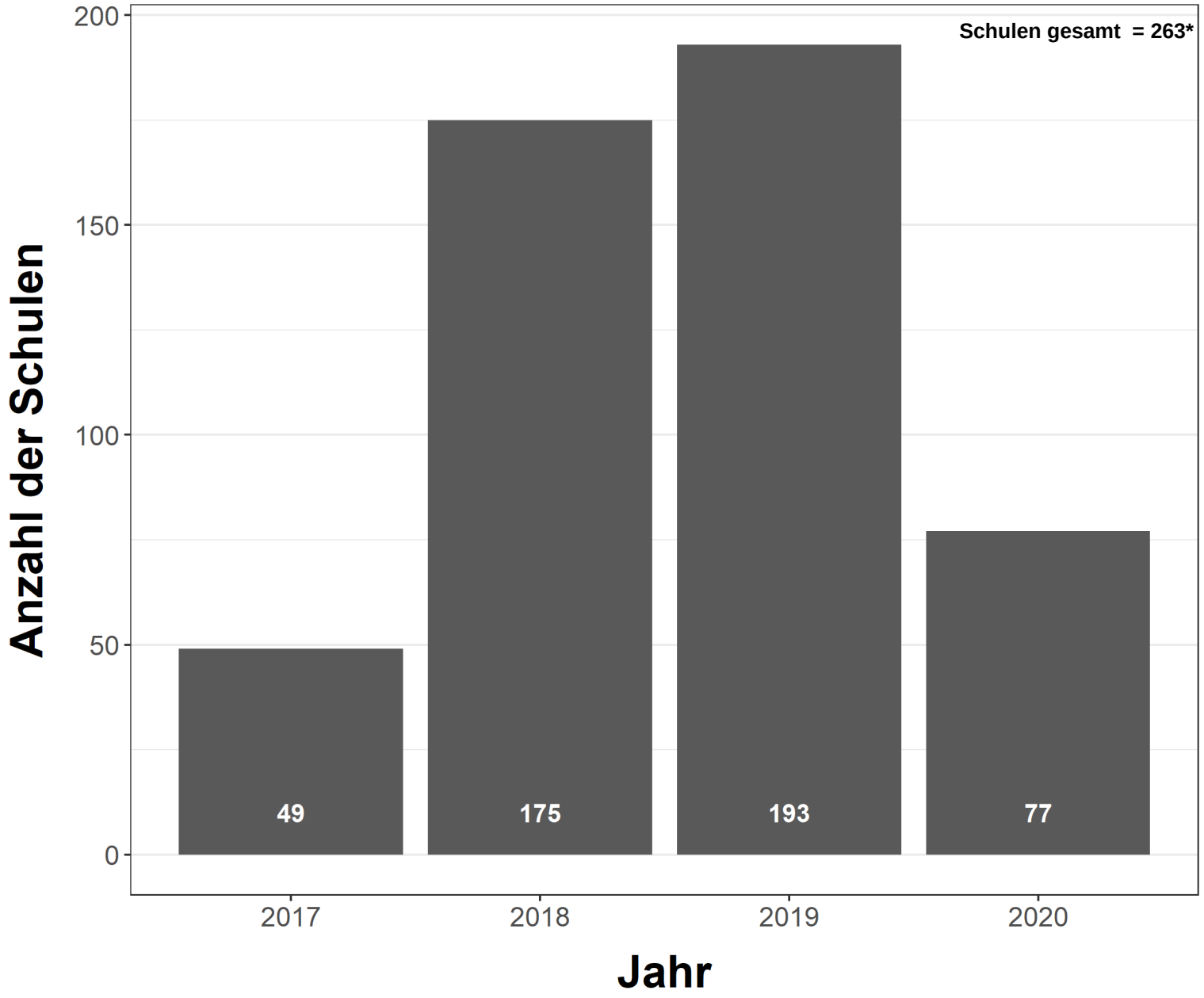
bewegte Kinder = gesündere Kinder

FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung

Dr. Florian Bähr

#Datenauswertung

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr



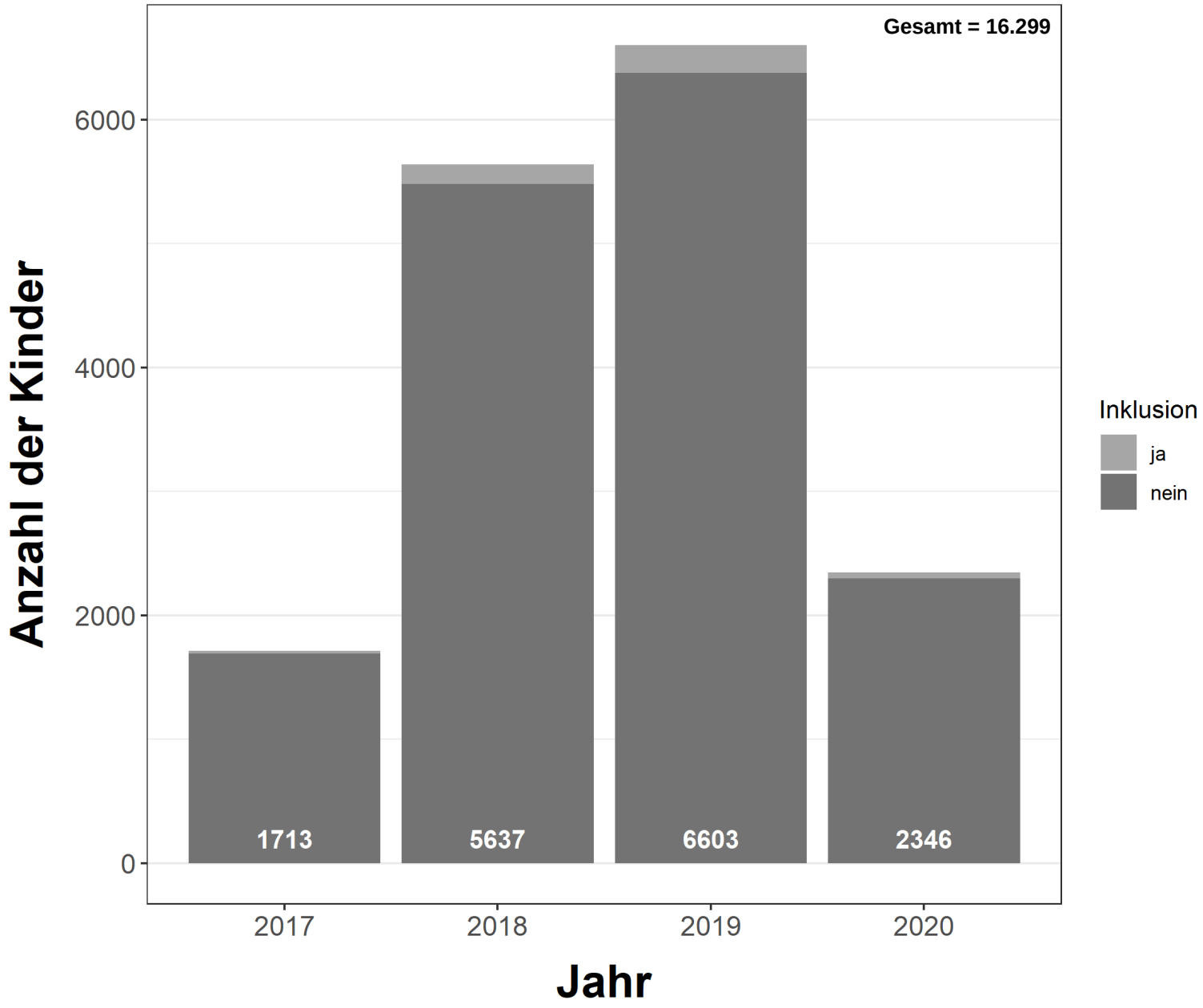
*517 Schulen in Thüringen teilnahmeberechtigt

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

- 51% der Schulen haben mindestens ein Mal teilgenommen
- 37% der Schulen haben 2019 teilgenommen (Höchstwert)
- 14% der Schulen haben 2020 teilgenommen

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr



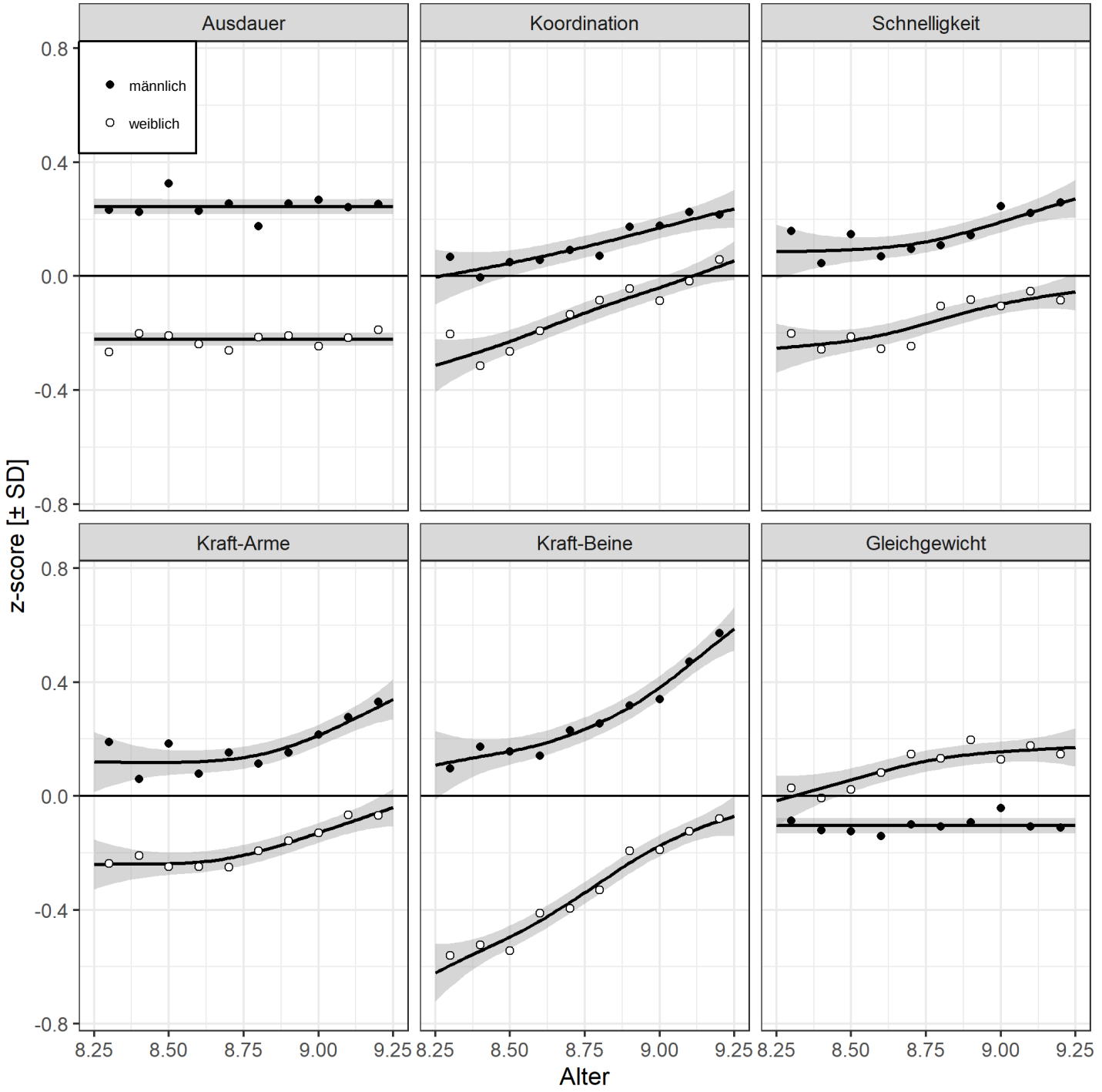
FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

- 16.299 Kinder haben seit 2017 teilgenommen (~ 16.690 Kinder/Jahr möglich)
- ~ 2% Kinder mit Förderbedarf nehmen pro Jahr teil

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder



Ausdauer = 6-Minuten-Lauf
Koordination = Sternlauf
Schnelligkeit = 20-Meter-Sprint
Kraft-Arme = Medizinballwurf
Kraft-Beine = Standweitsprung
Gleichgewicht = Einbeinstand

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

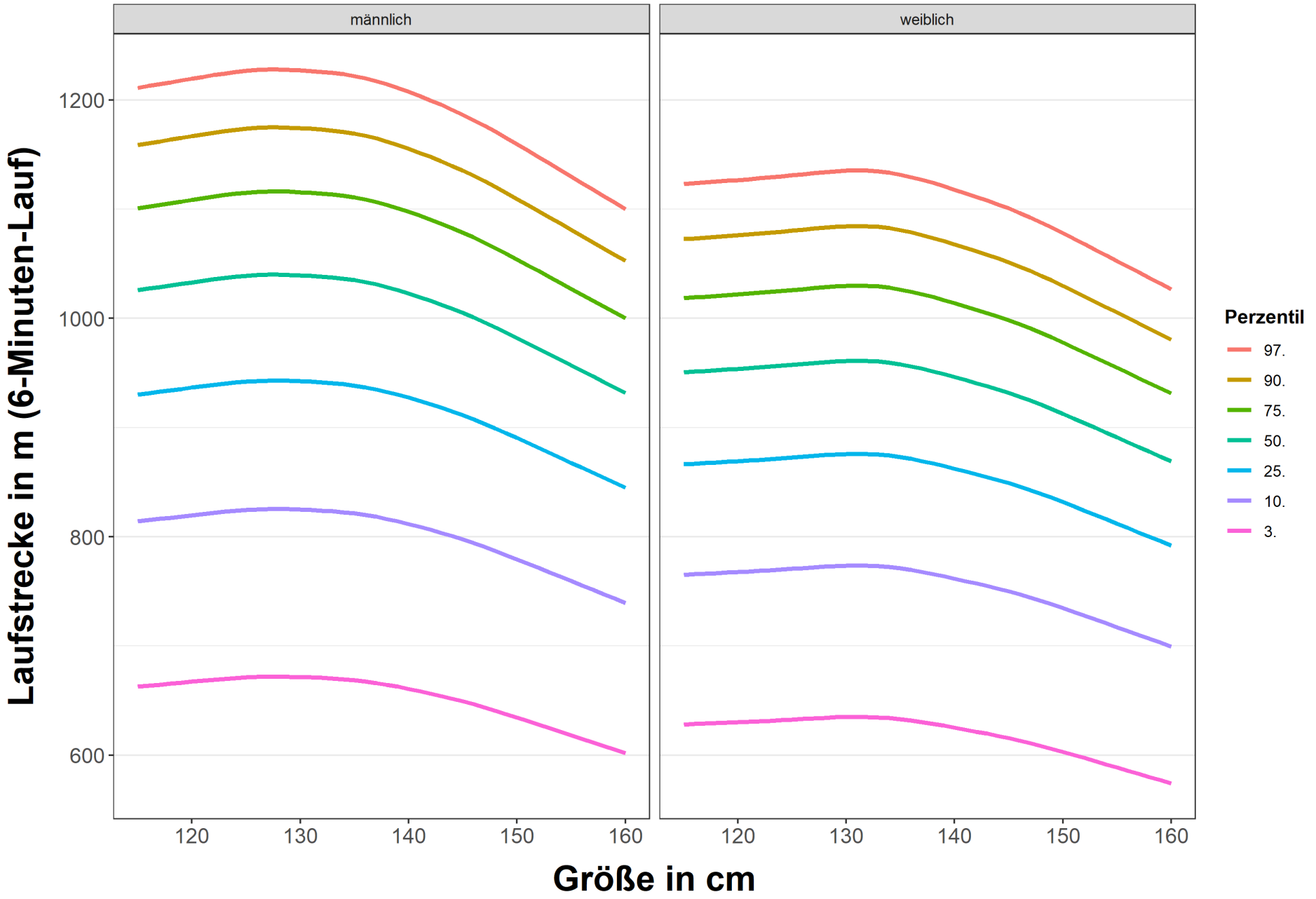
bewegte Kinder = gesündere Kinder

Geschlechtereffekt* männlich > weiblich	**Alterseffekt*** älter > jünger	**Interaktion*** Gleichgewicht
Koordination	Koordination	weiblich älter > jünger und männlich
Schnelligkeit	Schnelligkeit	
Kraft	Kraft	
Ausdauer		

*gültig für Kinder zwischen 8,25 - 9,25 Jahren

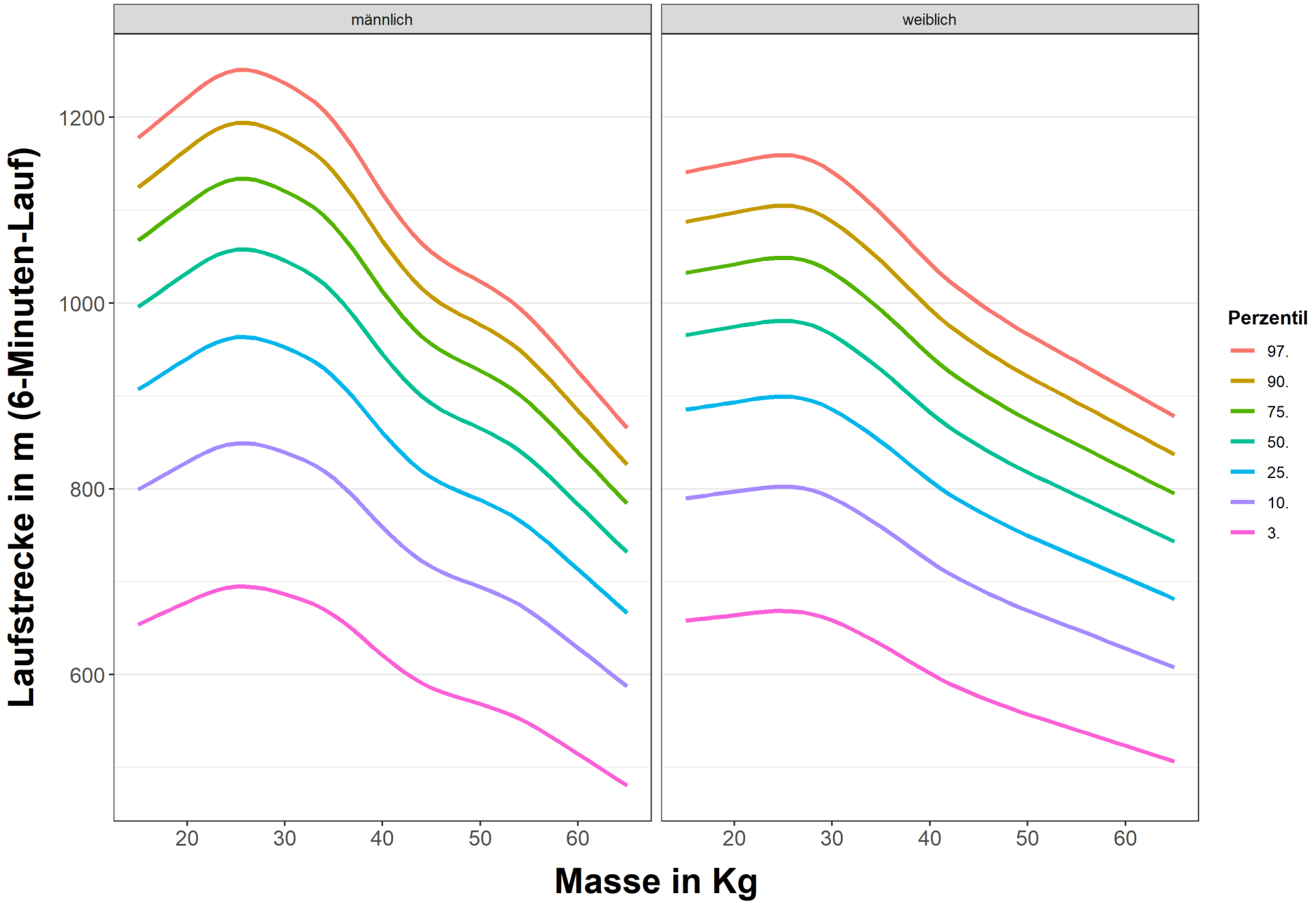
FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

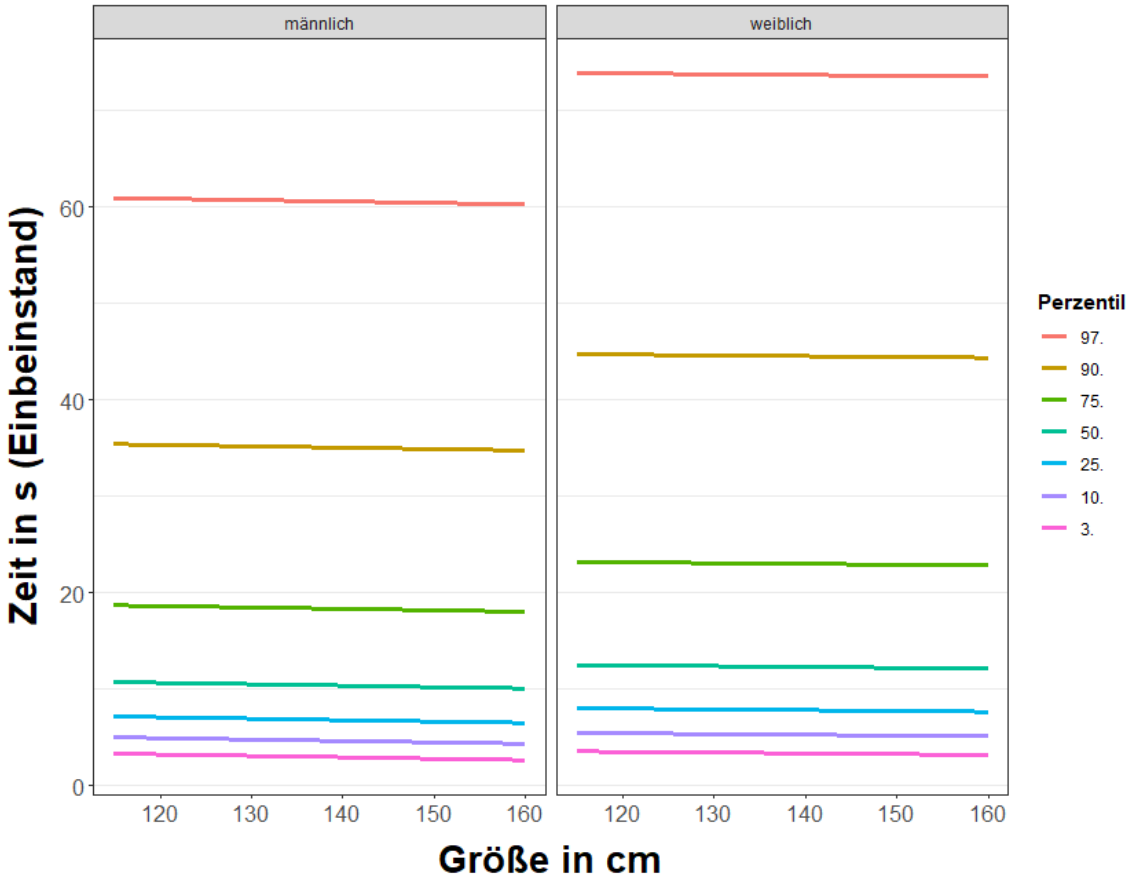
bewegte Kinder = gesündere Kinder

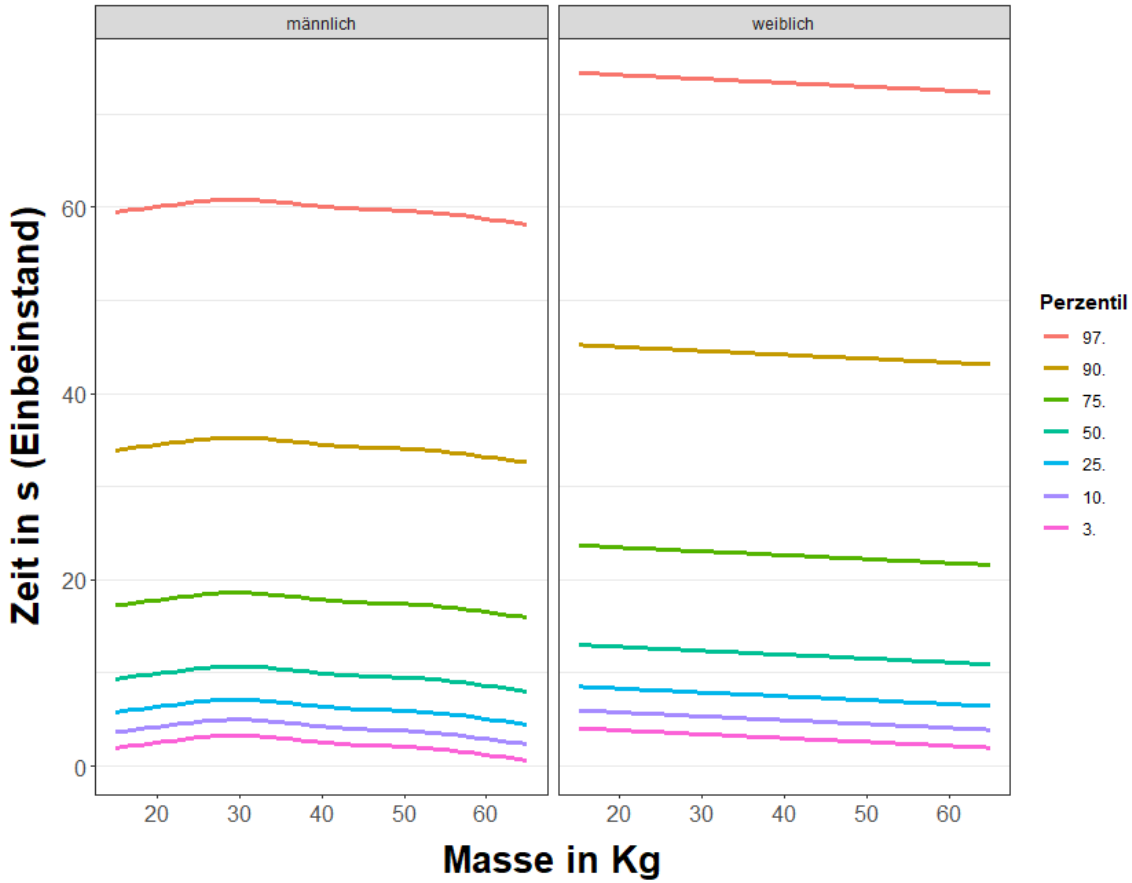
- **Ergebnisse im Ausdauertest* sind abhängig von Größe und Gewicht des Kindes**

- **Beide Größen sollten in die Bewertung mit einbezogen werden**

*gilt auch für die Tests in Schnelligkeit, Koordination und Kraft

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr



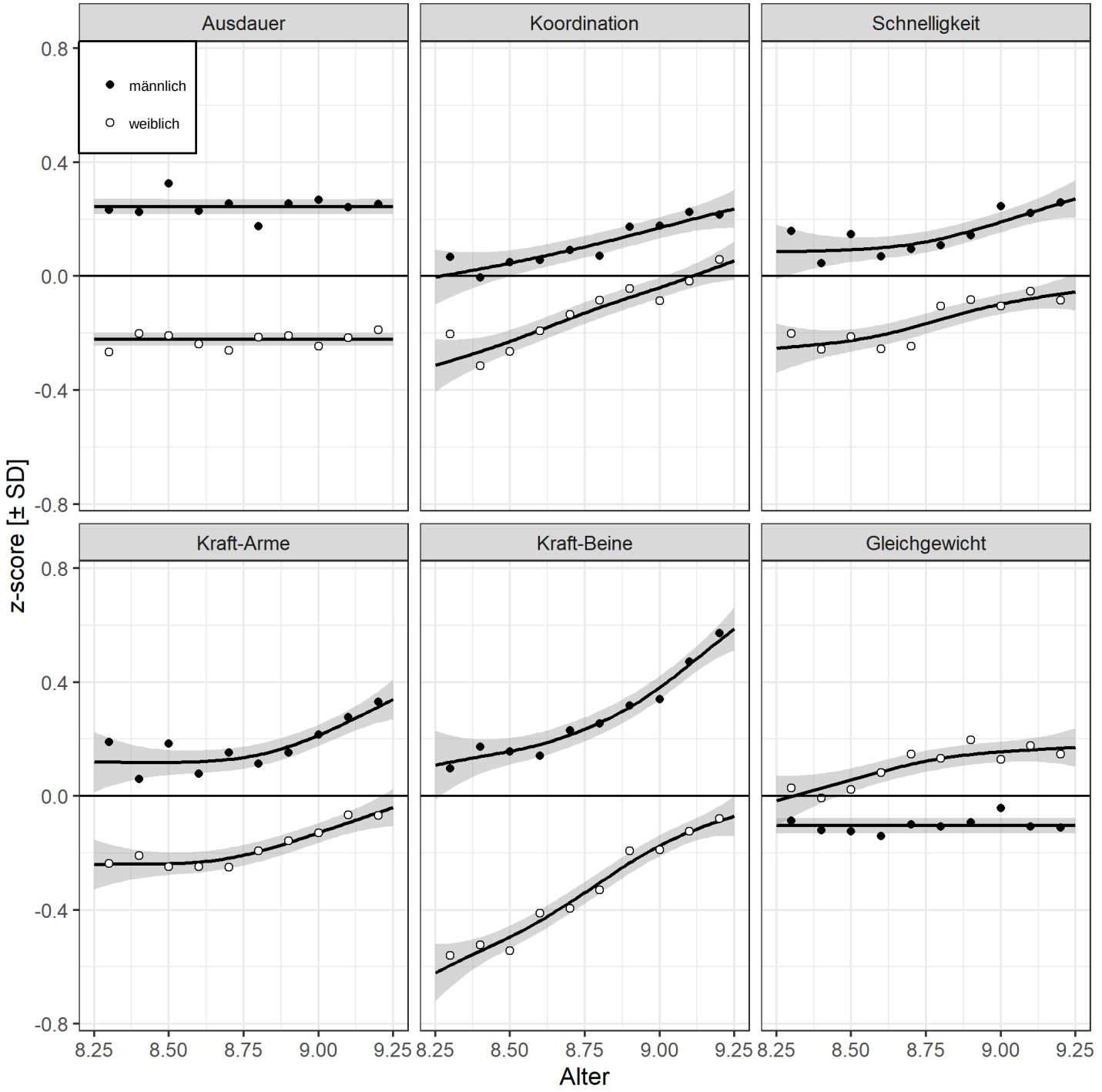


FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

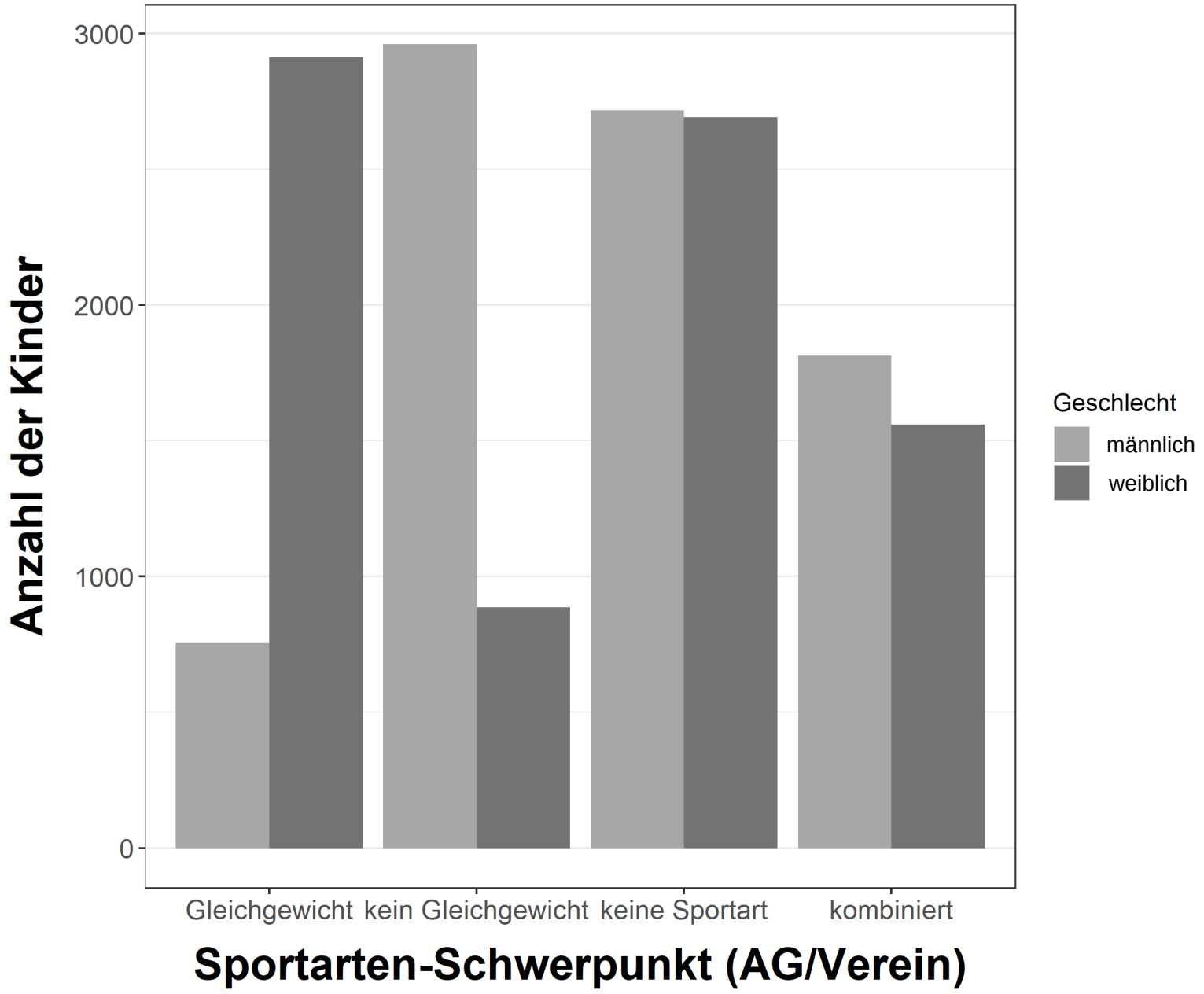
- **Ergebnisse im Gleichgewichtstest sind unabhängig von Größe und Gewicht des Kindes**

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

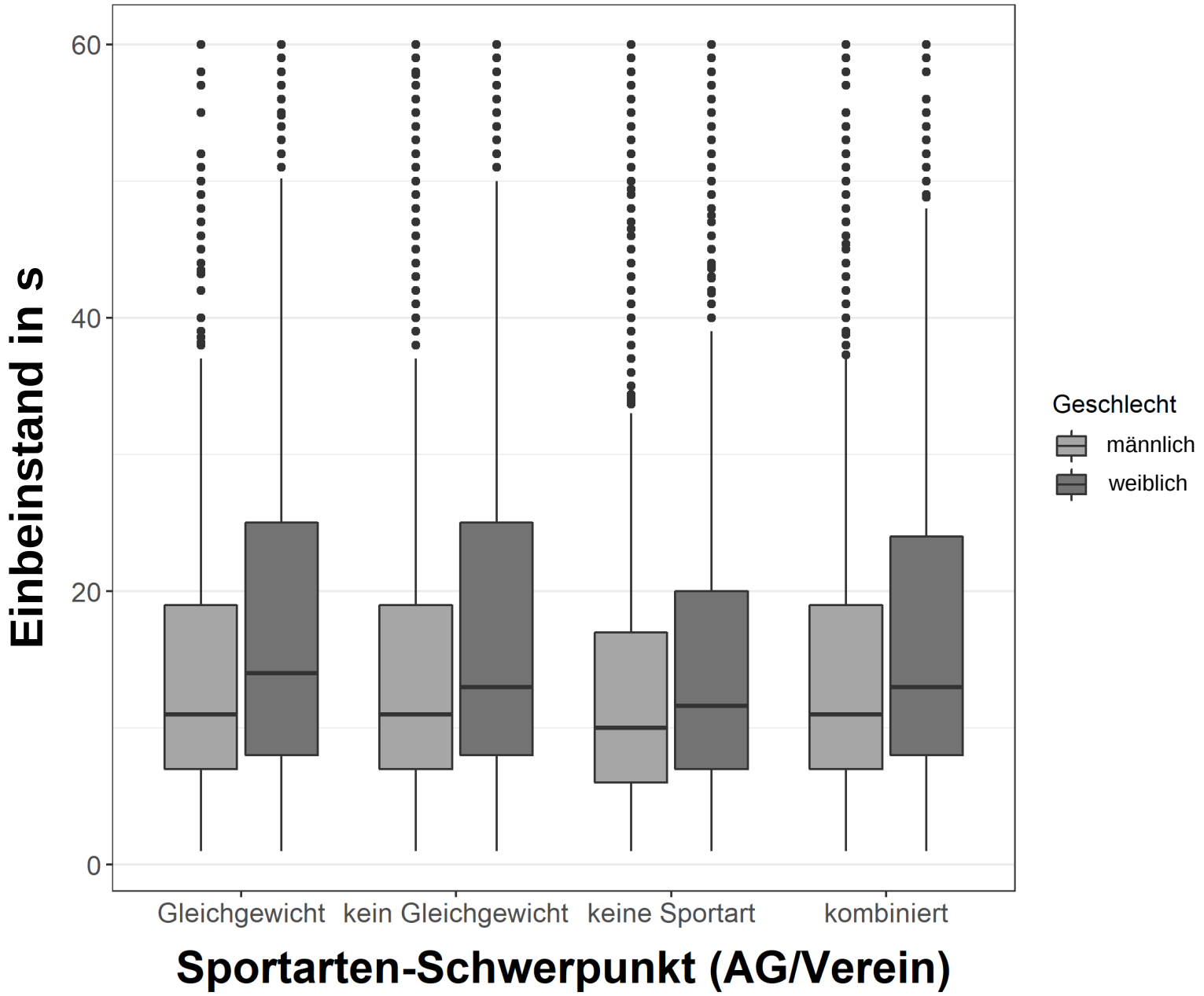


FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

- **Sportarten mit dem Schwerpunkt Gleichgewicht werden stärker von Mädchen ausgeübt.**

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

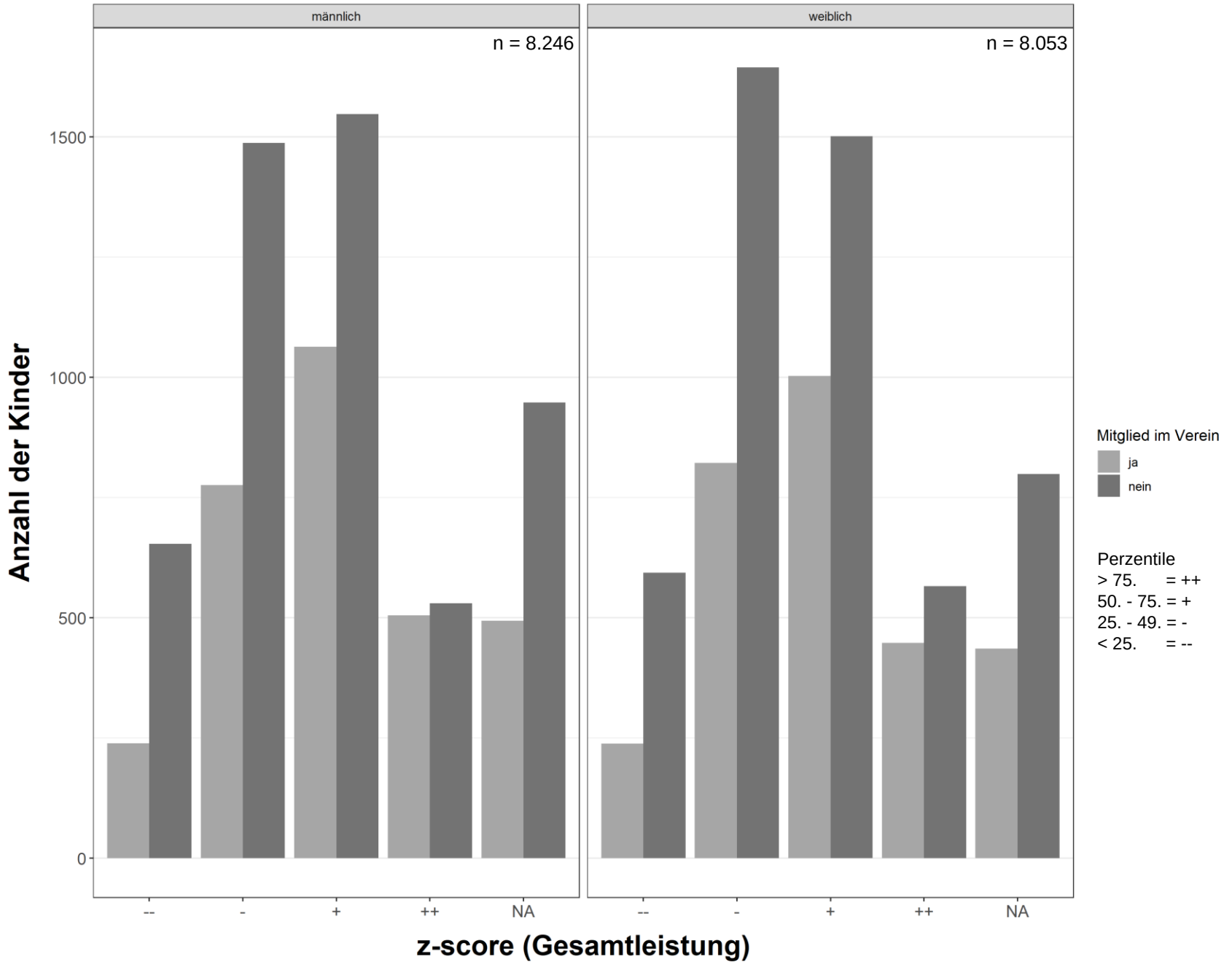


FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

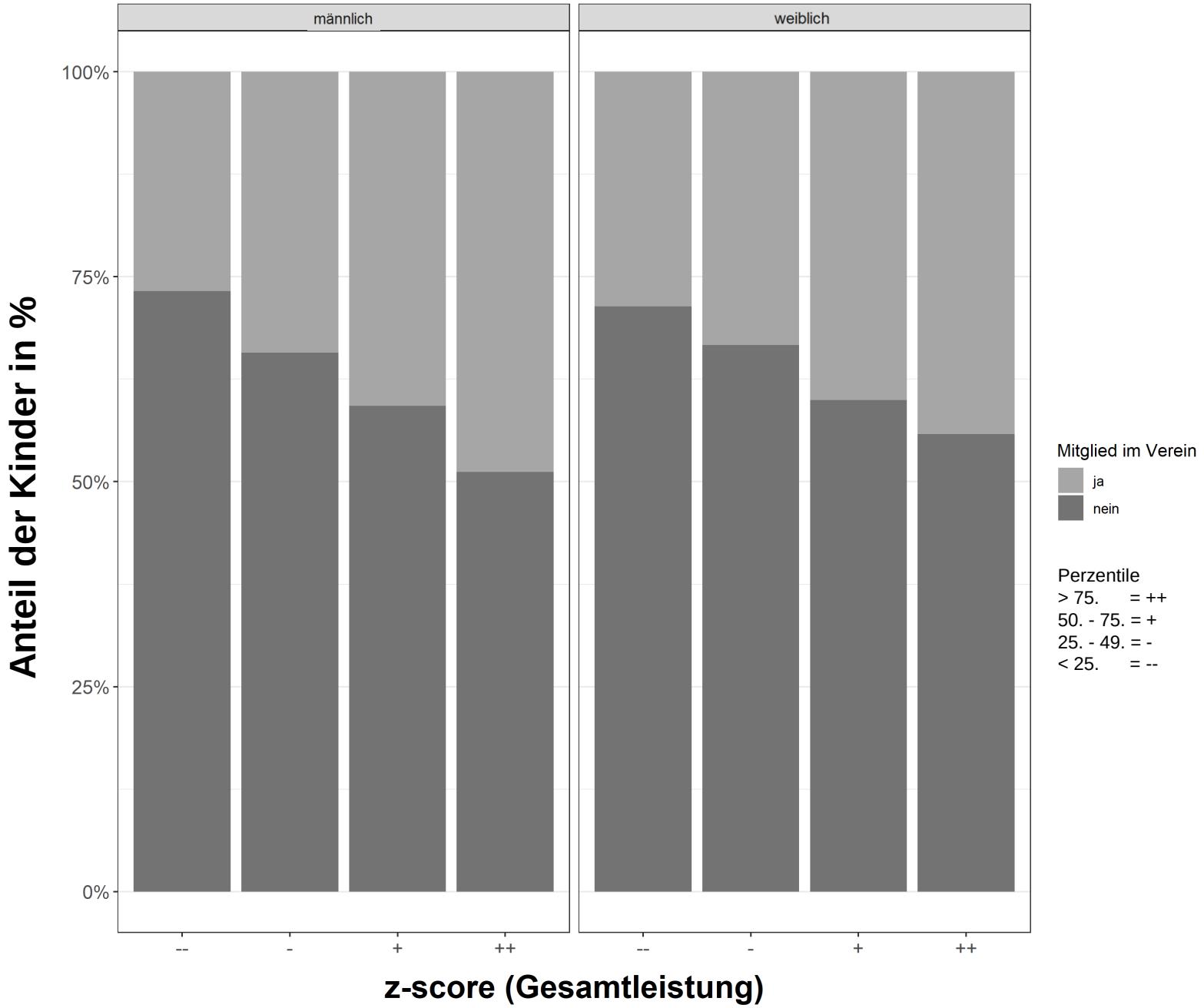
- **Der Schwerpunkt einer ausgeübten Sportart ist nicht mit einer besseren Gleichgewichtsleistung assoziiert**

- **Ursache für Geschlechterunterschied offen (biologische Reife?)**



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder



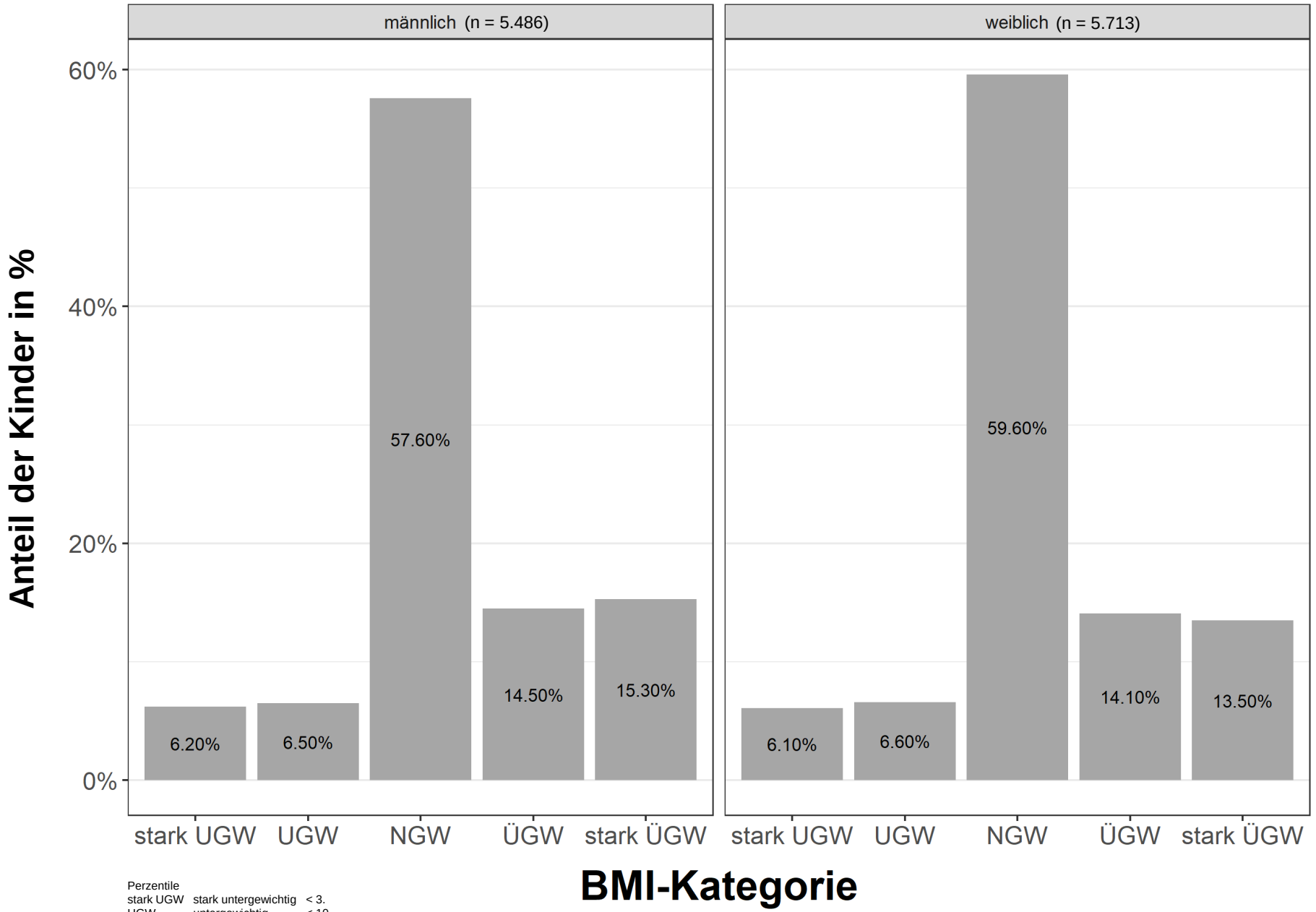
FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

- > 50% der Kinder sind kein Mitglied in einem Sportverein

- Je niedriger der Gesamtscore in den 6 Tests, desto höher ist der Anteil der Kinder ohne Sportverein (~ 75% bei „--“)

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr



Perzentile

stark UGW	stark untergewichtig	< 3.
UGW	untergewichtig	< 10.
NGW	normalgewichtig	10. - 90.
ÜGW	übergewichtig	> 90.
stark ÜGW	stark übergewichtig	> 97.

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

- ~ 60% der Kinder sind normalgewichtig

- mehr als doppelt so viele Kinder sind übergewichtig wie untergewichtig (Tendenz in Richtung Übergewicht)

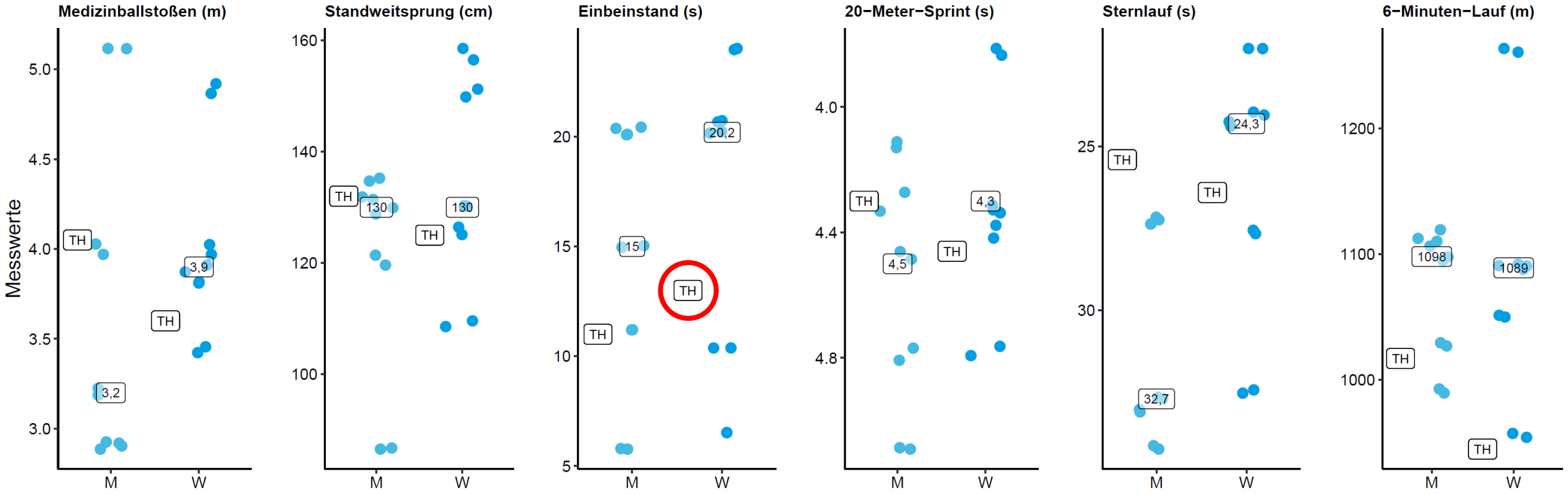
- oberhalb des 97. Perzentils (stark übergewichtig) 10% mehr Kinder als statistisch zu erwarten gewesen wäre

(Größe und Gewicht wurden nicht standardisiert gemessen)

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

#Datenaufbereitung

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

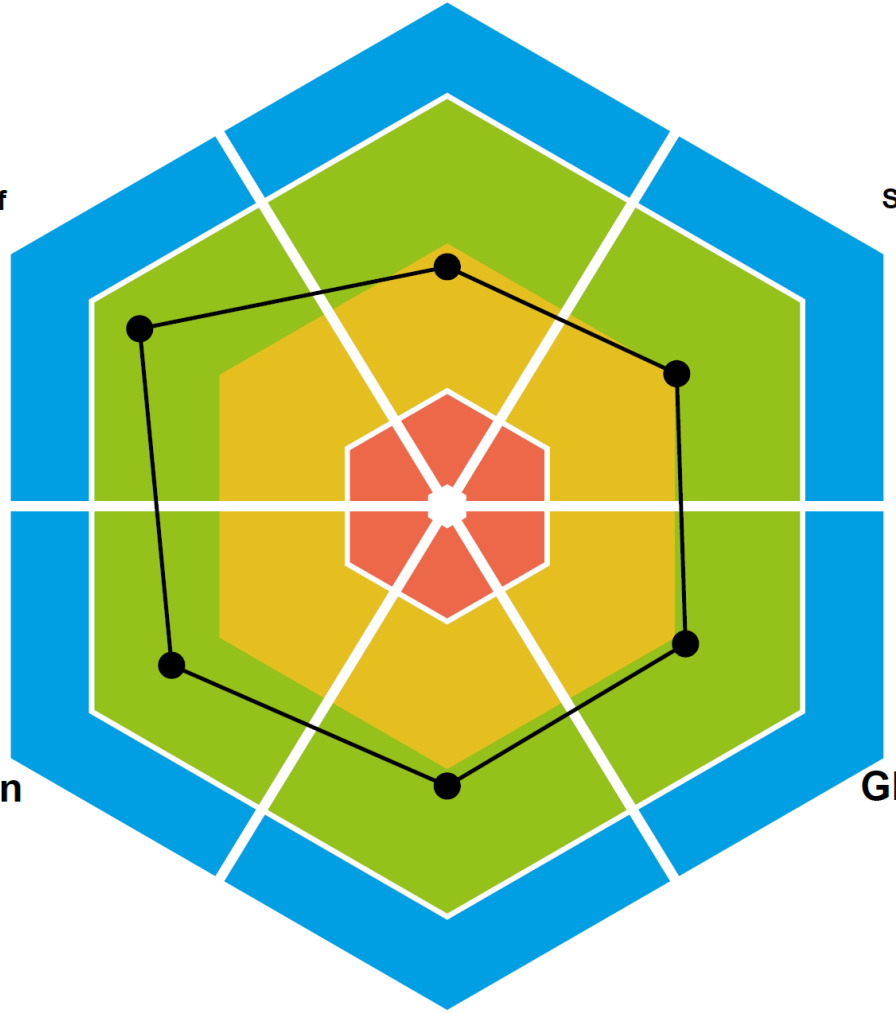
Scan mich mit dem Smartphone oder Tablet

oder geh auf
medium.com/@bekigeki
und lern mit Deinen Eltern mehr über Gesundheit und das Projekt.

Armkraft
Medizinballstoßen
3,45 m

Ausdauer
6-Minuten-Lauf
1089 m

Beinkraft
Standweitsprung
125 cm



Koordination
Sternlauf
24 s

Gleichgewicht
Einbeinstand
20,7 s

Schnelligkeit
20-Meter-Sprint
4,4 s

Scan mich mit dem Smartphone oder Tablet

oder geh auf
medium.com/@bekigeki
und lern mit Deinen Eltern mehr über Gesundheit und das Projekt.

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

Scan mich mit dem Smartphone oder Tablet

oder geh auf **medium.com/@bekigeki** und lern mit Deinen Eltern mehr über Gesundheit und das Projekt.

9	3b	70545-3b-7
10	3b	70545-3b-8
11	3b	70545-3b-9
12	3a	70545-3a-1
13	3a	70545-3a-2

Groesse (cm)	Gewicht (kg)	Schulsport-AG	Vereinssport
143	33	nein	nein
140	30	ja	ja
144	34	ja	ja
141	31	nein	nein

Sportart 1	Sportart 2	Sportart 3
Fussball		
Basketball	Tischtennis	Andere

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1	Klasse	Code	Groesse (cm)	Gewicht (kg)	Schulsport-AG	Vereinssport	Sportart 1	Sportart 2	Sportart 3	Gesamtleistung	6-Minuten-Lauf (m)	Ausdauerleistung	20-Meter-Sprint (s)	Schnelligkeitsleistung	Standweitsprung (m)	Kraftleistung-Beine	Einbeinstand (s)	Gleichgewichtsleistung	Sternlauf (s)	Koordinationsleistung	Medizinballstossen (m)	Kraftleistung-Arme
2	3b	70545-3b-4	143	33	nein	nein				+	1098	+	4,1	+	130	+	5,8	-	27,2	+	5,1	++
3	3b	70545-3b-1	140	30	ja	ja	Fussball			+	1107	+	4,3	+	135	+	15	+	34,2	--	4	+
4	3b	70545-3b-5	144	34	ja	ja	Basketball	Tischtennis	Andere	+	1116	++	4,8	-	120	+	20,4	+	27,4	+	2,9	--
5	3b	70545-3b-2	141	31	nein	nein				+	1026	+	4,5	+	130	+	11,2	+	33,1	--	2,9	--
6	3b	70545-3b-3	142	32	ja	ja	Handball	Volleyball		-	990	+	5,1	--	85	--	20,1	+	32,7	--	3,2	-
7	3b	70545-3b-10	149	39	nein	nein				+	1089	++	4,4	+	125	+	20,7	+	24	++	3,45	+
8	3b	70545-3b-6	145	35	nein	nein				++	1089	++	4,3	+	150	++	24	+	24,3	+	4,9	++
9	3b	70545-3b-7	146	36	ja	ja	Eissport	Radsport		+	1053	++	4,8	-	110	-	10,4	+	32,5	-	3,9	+
10	3b	70545-3b-8	147	37	nein	nein				++	1260	++	3,8	++	158	++	6,5	-	22	++	3,8	+
11	3b	70545-3b-9	148	38	ja	ja	Schwimmen	Reiten/Voltigieren	Tanzen/Aerobic	+	954	+	4,3	+	130	+	20,2	+	27,6	+	4	+
12	3a	70545-3a-1	140	30	ja	ja	Fussball			+	1107	+	4,3	+	135	+	15	+	34,2	--	4	+
13	3a	70545-3a-2	141	31	nein	nein				+	1026	+	4,5	+	130	+	11,2	+	33,1	--	2,9	--
14	3a	70545-3a-3	142	32	ja	ja	Handball	Volleyball		-	990	+	5,1	--	85	--	20,1	+	32,7	--	3,2	-
15	3a	70545-3a-4	143	33	nein	nein				+	1098	+	4,1	+	130	+	5,8	-	27,2	+	5,1	++
16	3a	70545-3a-5	144	34	ja	ja	Basketball	Tischtennis	Andere	+	1116	++	4,8	-	120	+	20,4	+	27,4	+	2,9	--
17	3a	70545-3a-6	145	35	nein	nein				++	1089	++	4,3	+	150	++	24	+	24,3	+	4,9	++
18	3a	70545-3a-7	146	36	ja	ja	Eissport	Radsport		+	1053	++	4,8	-	110	-	10,4	+	32,5	-	3,9	+
19	3a	70545-3a-8	147	37	nein	nein				++	1260	++	3,8	++	158	++	6,5	-	22	++	3,8	+
20	3a	70545-3a-9	148	38	ja	ja	Schwimmen	Reiten/Voltigieren	Tanzen/Aerobic	+	954	+	4,3	+	130	+	20,2	+	27,6	+	4	+
21	3a	70545-3a-10	149	39	nein	nein				+	1089	++	4,4	+	125	+	20,7	+	24	++	3,45	+

Gesamtleistung	6-Minuten-Lauf (m)	Ausdauerleistung	20-Meter-Sprint (s)	Schnelligkeitsleistung
+	1098	+	4,1	+
+	1107	+	4,3	+
+	1116	++	4,8	-
+	1026	+	4,5	+
-	990	+	5,1	--
+	1089	++	4,4	+
++	1089	++	4,3	+
+	1053	++	4,8	-
++	1260	++	3,8	++

Perzentile

> 75.	= ++
50. - 75.	= +
25. - 49.	= -
< 25.	= --

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

STARTSEITE

Klasse:	
Testdatum:	TT MM JJJJ
Schulnummer:	bitte unbedingt hier aus der Liste auswählen!
Schuln	10015
	10028
	10091
Tel	10105
E	10118
Schultr	10148
Schu	10149
	10225

> zum Schülerprofil

Hilfe >

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung

Freistaat
Thüringen
Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

LSB
LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im Sport.

Senden Sie die ausgefüllte Datei an: florian.baehr@uni-jena.de

STARTSEITE

Klasse:	
Testdatum:	TT MM JJJJ
Schulnummer:	10015
Schulname:	Karolinum-Schule Altenburg Staatliche Grundschule
Ort:	Altenburg
Telefon:	(0 34 47) 31 68 10
Email:	Sekretariat@Karolinum.de
Schulträger:	Stadt Altenburg
Schulamt:	Ostthüringen

> zum Schülerprofil

Hilfe >

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung

Freistaat
Thüringen
Ministerium
für Bildung,
Jugend und Sport

LSB
LANDESSPORTBUND
THÜRINGEN
Mitten im Sport.

Senden Sie die ausgefüllte Datei an: florian.baehr@uni-jena.de

SCHÜLERPROFIL

Bitte beachten:

Weisen **Sie** aus Gründen des Datenschutzes bitte jeder Schülerin / jedem Schüler einen **Code** zu und notieren Sie sich diesen für die spätere Zuordnung der Ergebnisse. Zur Absicherung hinterlegen Sie bitte auch eine Liste über die Zuordnung (**Schülernamen > Codes**) im Sekretariat!

Schülercode: Der Code besteht aus **mindestens einer bis maximal fünf** Ziffern (z.B. 1, 43, 345, 4573 oder 13765)

> Eingabe der TEST-Daten

< zurück zur Startseite

Schüler/in							Teilnahme an Schulsport-AG		
Schülercode	Geschlecht (m / w)	Geburtsdatum Tag	Monat	Jahr	Größe (cm)	Gewicht (kg)	Teilnahme (ja /nein)	Mitglied (ja / nein)	Sportart 1
1	*w*	*4*	*11*	*2012*	*140*	*30*	*ja*	*ja*	*Leichtathletik*
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	
	--wählen--						--wählen--	--wählen--	

Fussball
Handball
Volleyball
Basketball
Turnen/Gymnastik
Tanzen/Aerobic
Kampfsport
Reiten/Voltigieren

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

#Wissenstransfer

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

Sign in Get started

bewegte Kinder = gesündere Kinder

Willkommen bei bewegte Kinder = gesündere Kinder! Hier findet Ihr Infos zum Projekt und Tipps für Eure Gesundheit.

bekigeki.medium.com

Präsentation der Ergebnisse aus den Bewegungs-Checks 2017–2019

STORY

Scan mich mit dem Smartphone oder Tablet

oder geh auf **medium.com/@bekigeki** und lern mit Deinen Eltern mehr über Gesundheit und das Projekt.

Ausdauer

CHECK MY SKILLS + RISKS

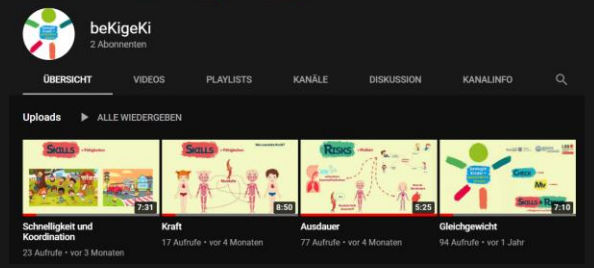
Mit dem **6-Minuten-Lauf** wird im Bewegungs-Check die **Ausdauer** gemessen.

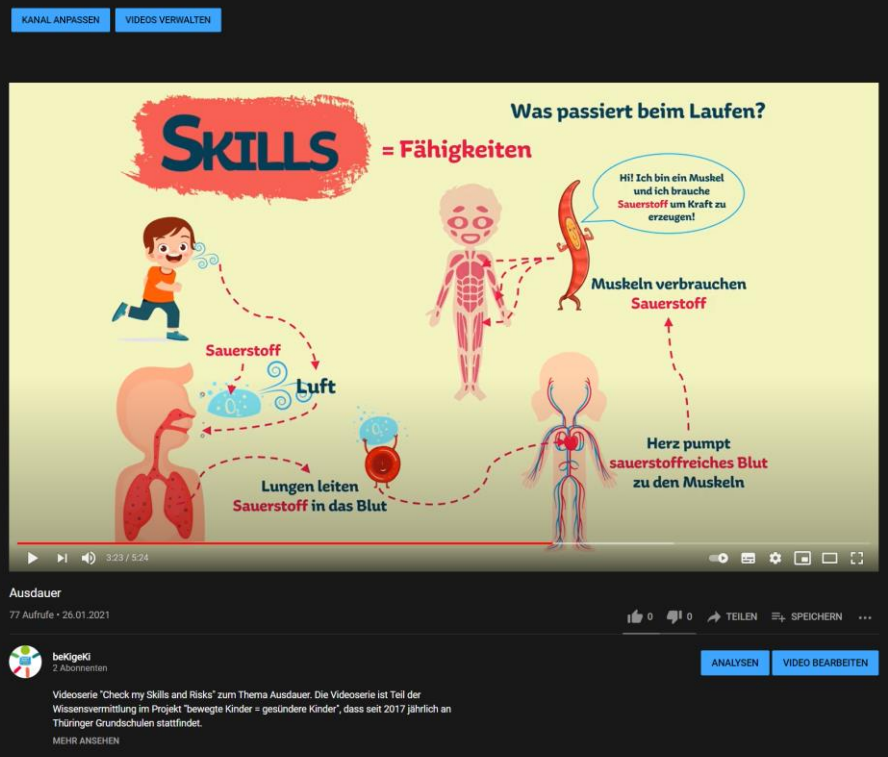
FRIEDRICH-SCHILLER-UNIVERSITÄT JENA Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

YouTube

SCAN ME

bewegte Kinder = gesündere Kinder





Check My Skills + Risks

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin und Gesundheitsförderung
Dr. Florian Bähr

bewegte Kinder = gesündere Kinder

FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Lehrstuhl für Sportmedizin
und Gesundheitsförderung

Dr. Florian Bähr

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

bewegte Kinder = gesündere Kinder