

# FITNESSBAROMETER

## 2022



Einmal im Jahr präsentiert die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös und dem Forscherteam des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) unter Leitung von Dr. Claudia Niessner aktuelle Ergebnisse zur körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. Fitness von Kindern im Alter zwischen drei und zehn Jahren in Form des Fitnessbarometers.

Hierfür werden die Testergebnisse des Motorik-Tests für Kinder (KIT+ 3-10) anonymisiert ausgewertet, die im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande - Motorik-Test für Kinder“ erfasst werden. Dieser Test misst die Fitness in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.



**FOKUS  
2022**

Zur Gewährleistung eines kontinuierlichen Monitorings beantwortet der Fitnessbarometer jährlich die Frage:

**Wie fit sind die Kinder in Baden-Württemberg?**

In diesem Jahr beantwortet der Fitnessbarometer darüber hinaus folgende Fragen:

**10 Jahre Motorik-Test für Kinder:  
Wie hat sich die Fitness entwickelt?**

**Gibt es neue Corona-Trends?**



# „WIE VIELE KINDER WURDEN WANN UND WO GETESTET?“

**25.402 Kinder**

wurden durch pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Sportfachkräfte getestet, das entspricht **3,5 %** der Kinder in Baden-Württemberg.

**2012-2021**

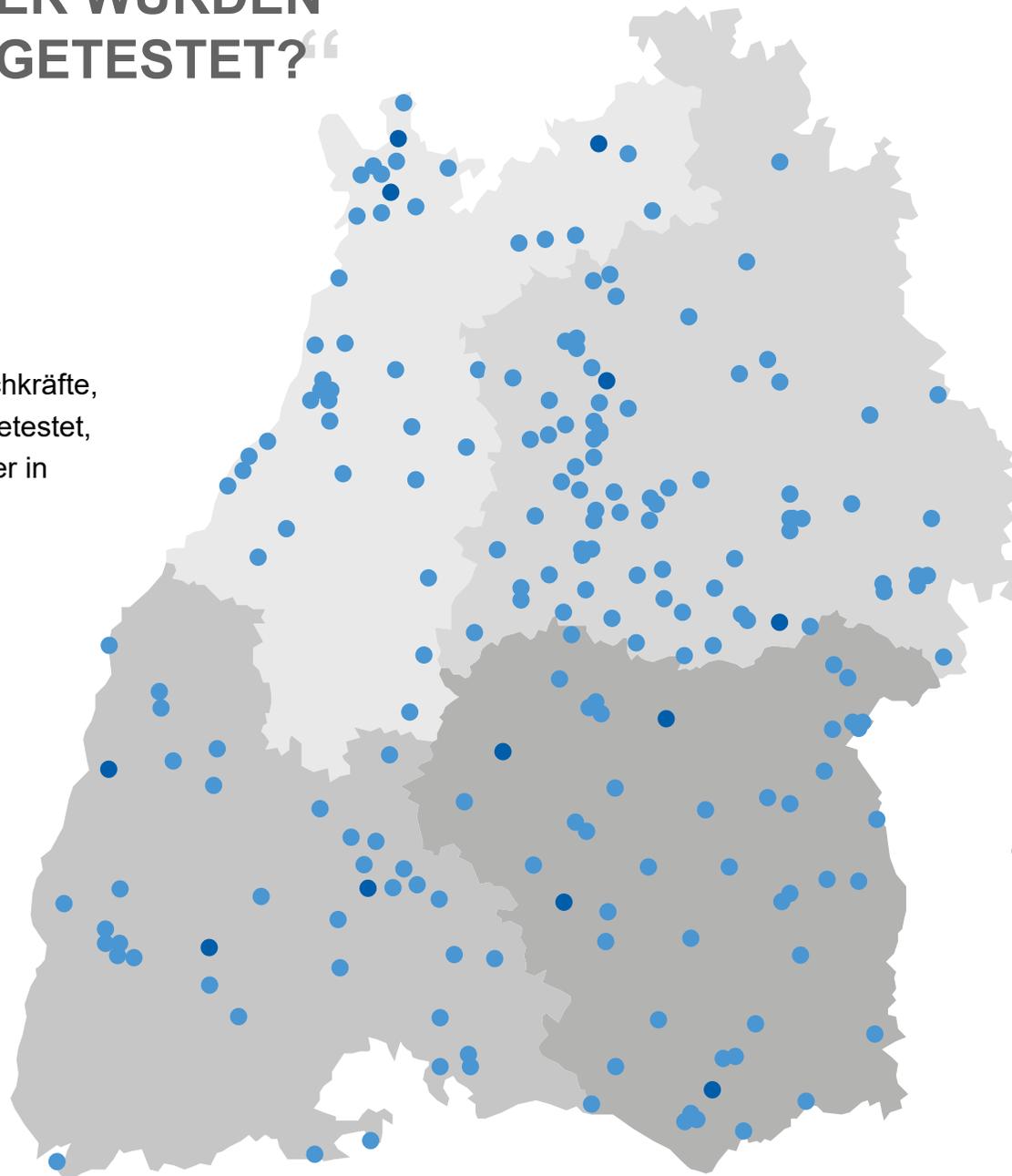
in diesem Zeitraum wurden die Kinder im Alter von **3-10 Jahren** getestet.

**193 Orte**

wurden erreicht, das entspricht **17,5 %** der Städte & Gemeinden in Baden-Württemberg.

**35.000 Daten**

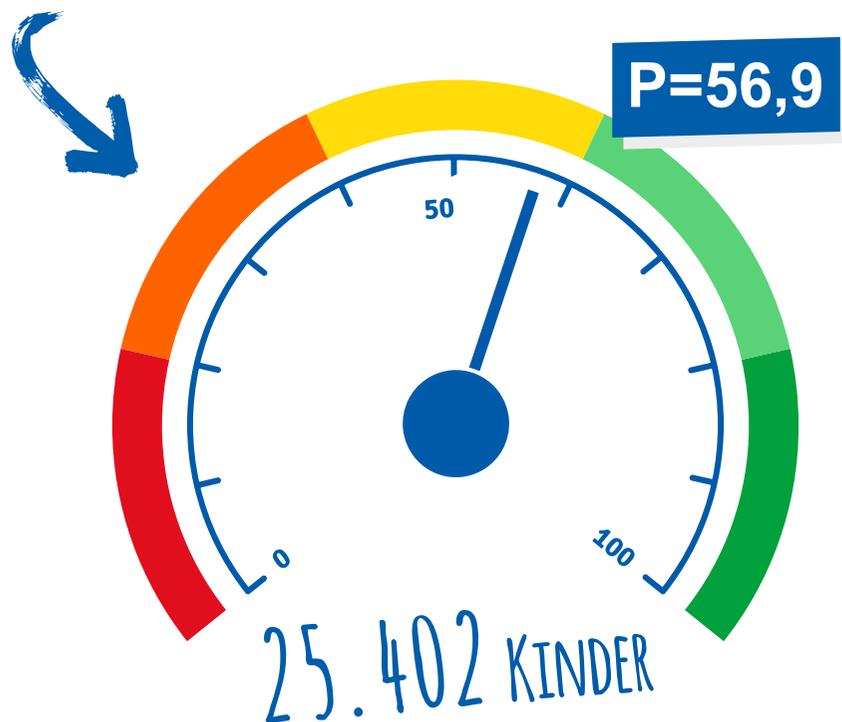
will die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bis 2023 erheben, das entspricht **5,0 %** der Kinder im Alter von 3-10 Jahren in Baden-Württemberg.



● Orte, die 2021 hinzugekommen sind.

# „WIE FIT SIND DIE KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?“

Im 10-Jahres-Vergleich (2012-2021) sind die Kinder in Baden-Württemberg im Fitness-Gesamtwert (Perzentilwert<sup>1</sup> **P=56,9**) rund 7 Prozentpunkte besser als der bundesweite Durchschnitt.



EINE INITIATIVE DER  
**KINDERTURNSTIFTUNG  
BADEN-WÜRTTEMBERG**

**Wie fit sind  
Ihre Kinder?**

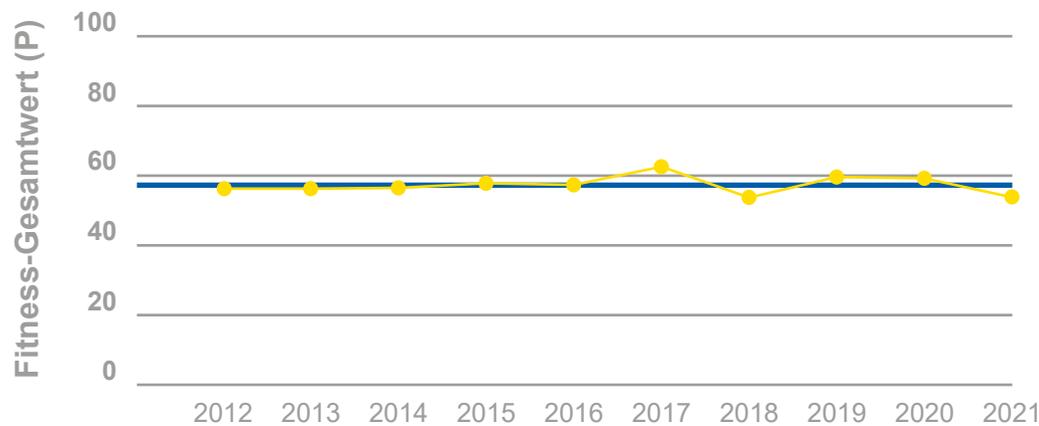
Werden Sie als Fachkraft, Lehrkraft oder Übungsleiter\*in mit Ihrer Kindergruppe Teil der Turnbeutelbande und leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zum Fitnessbarometer 2023.

[www.turnbeutelbande.de](http://www.turnbeutelbande.de)

<sup>1</sup> Ein Perzentilwert von P=56,9 bedeutet, dass 43,1% ein besseres und 56,9% das gleiche oder ein schlechteres Ergebnis erzielen. Die Referenzwerte kommen aus dem Motorik-Modul (MoMo), einem Teilmodul der bundesweiten Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KiGGS) des Robert Koch-Instituts (RKI) in Berlin. MoMo erfasst die motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland.

## WIE HAT SICH DIE FITNESS IN DEN VERGANGENEN 10 JAHREN ENTWICKELT?

Der Verlauf des Fitness-Gesamtwerts (P) ist über die vergangenen 10 Jahre konstant. Die Mittelwerte (●) pro Jahr schwanken nur gering um die eingezeichnete Trendlinie (—).



Verlauf über die Jahre: Fitness-Gesamtwert

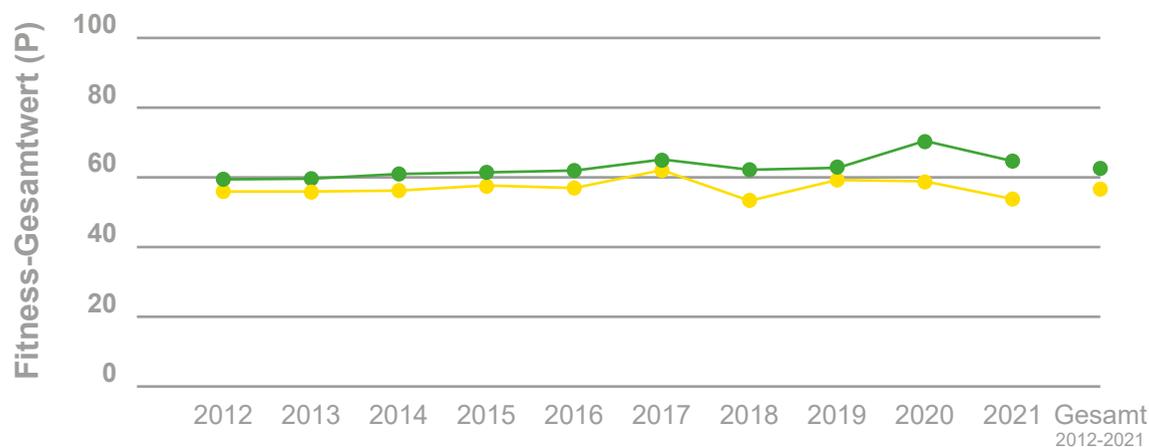


„Mit Blick auf die bestehende Studienlage lässt sich sagen, dass frühere Kindergenerationen im Kindes- und Jugendalter fitter waren. Von 1975 bis 2000 beträgt der Rückgang der motorischen Leistungsfähigkeit durchschnittlich 10%. Dieser mehrfach bestätigte Abwärtstrend scheint aber insbesondere im jüngeren Kindesalter in den vergangenen 10 Jahren geringer geworden zu sein. Insgesamt zeigt sich weiterhin eine Stagnation auf niedrigem Niveau.“

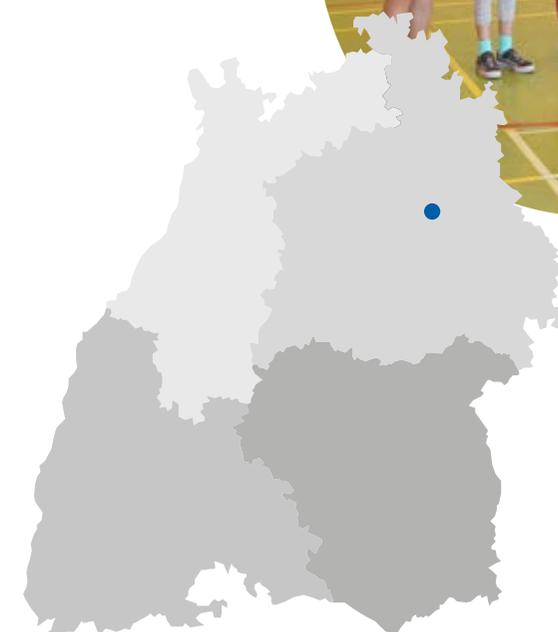
**Prof. Dr. Klaus Bös, Distinguished Senior Fellow  
am Karlsruher Institut für Technologie**

### WAS BEWIRKT EINE FÖRDERUNG DER MOTORIK?

In Michelfeld, einer Modellgemeinde der Landesinitiative „Gesund aufwachsen und leben in Baden-Württemberg“, in der Bewegungsförderung durch das Projekt „Bewegte Kommune - Kinder“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg seit 2012 einen hohen Stellenwert hat, liegen die Fitness-Gesamtwerte über die Jahre oberhalb des Mittelwerts für Baden-Württemberg. Die Abbildung zeigt den Durchschnittsverlauf der Fitness (●) im Vergleich zu dieser Modellgemeinde (●). Sie erreicht sogar Werte früherer Kindergenerationen.

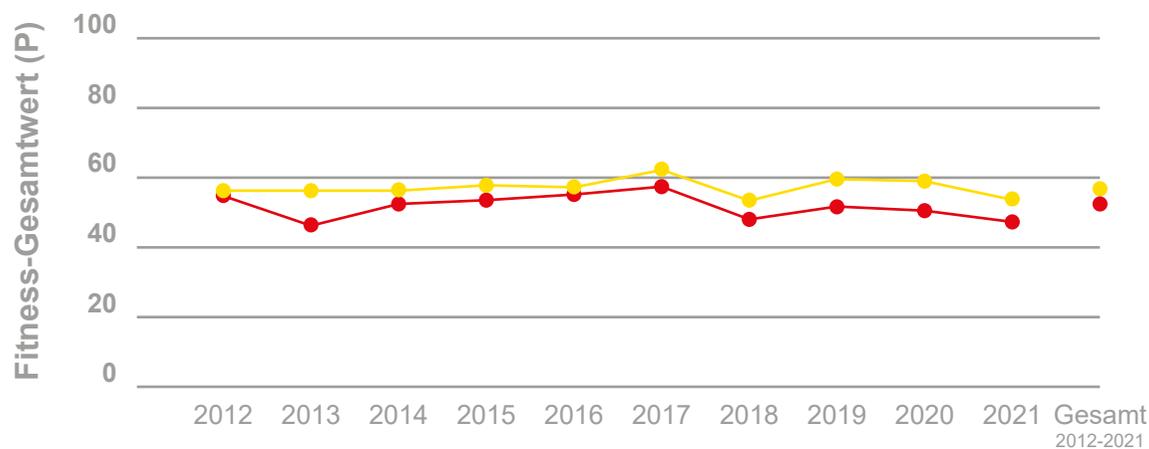


Verlauf über die Jahre: Gesamtstichprobe und Modellgemeinde



### INWIEFERN BESTEHEN FÖRDERPOTENZIALE IN BW?

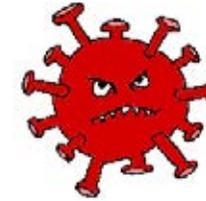
Die Abbildung zeigt den Durchschnittsverlauf des Fitness-Gesamtwerts (●). Im Vergleich mit einem Teil der erfassten Kommunen (●), wird deutlich, dass in Baden-Württemberg weiterhin großes Förderpotential steckt.



Verlauf über die Jahre: Gesamtstichprobe und untere 25 % der erfassten Kommunen

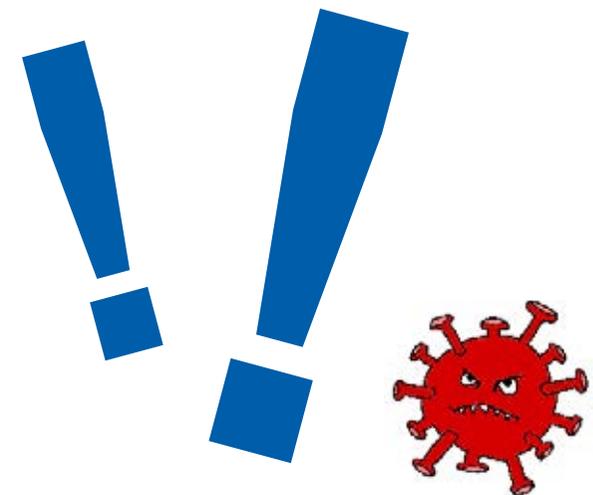


**WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT DIE PANDEMIE  
AUF DIE FITNESS DER KINDER?**



Im Jahr 2021 zeigt der Fitness-Gesamtwert ( **P=54,0** ) im Vergleich zum durchschnittlichen Fitness-Gesamtwert vor der Pandemie einen Rückgang von 3 Prozentpunkten. In den Corona-Jahren 2020-2021 nehmen die Ausdauer und die Schnelligkeit tendenziell ab, die Beweglichkeit bleibt unverändert. Die sehr hohen koordinativen Leistungen der Kinder aus Baden-Württemberg sinken deutlich ab. Gleichzeitig ist in der Tendenz eine Verbesserung hinsichtlich der Kraft erkennbar. Die Trends werden in der folgenden Abbildung über Perzentilwerte und entsprechende Trendpfeile verdeutlicht.

	FÄHIGKEIT	TREND	PERZENTILE	
			2012-2019	2020-2021
	<b>Ausdauer</b>	↘	50,0	48,1
	<b>Schnelligkeit</b>	↘	49,8	44,6
 	<b>Koordination</b>	↘	64,0	60,4
 	<b>Kraft</b>	↗	56,1	58,4
	<b>Beweglichkeit</b>	↔	50,6	50,1



## CORONA-DELLE ODER CORONA-KNICK?



Die Auswirkungen der Pandemie werden erst in ein paar Jahren deutlich erkennbar sein. Um entscheiden zu können, ob sich die beobachteten negativen Tendenzen hinsichtlich der Fitness bestätigen und auf negative Einflüsse während der Pandemie zurückgeführt werden können, ist für die folgenden Fitnessbarometer eine solide Datengrundlage erforderlich. Dies ermöglicht es festzustellen, ob es sich bei den Trends lediglich um eine **Corona-Delle** oder um einen **Corona-Knick** handelt.

## Es besteht Handlungsbedarf!

Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg wird die Ergebnisse mit Akteuren aus Politik, Kommunen, Bildungseinrichtungen und Sport diskutieren.

Ziel ist es, Lösungen zu finden, was kurz- und langfristig getan werden kann, damit jedes Kind von Geburt an durch vielseitige Bewegung im Alltag gesund aufwächst.



„Die Pandemie hat uns drei wichtige Dinge aufgezeigt.

**Erstens:** Ein verstärktes Bewegen im Alltag und in der Freizeit – wie es im ersten Lockdown der Fall war – ist wichtig für die Aufrechterhaltung der Fitness.

**Zweitens:** Angeleitete Bewegungsangebote in den Turn- und Sportvereinen haben neben der Förderung der motorischen Entwicklung, eine wichtige soziale Funktion!

**Drittens:** Langfristiges Ziel sollte es sein, dass Punkt eins erhalten bleibt und Punkt zwei gefördert wird, um dem Bewegungsmangel und den damit verbundenen Folgen entgegenzuwirken.“

Susanne Weimann, geschäftsführender Vorstand der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg





# HERZLICHEN DANK

# AN ALLE MITWIRKENDEN, DIE PARTNER UND FÖRDERER

# DES FITNESSBAROMETERS

## INITIATOREN



**KINDERTURNSTIFTUNG  
BADEN-WÜRTTEMBERG**  
WEIL BEWEGUNG MEHR IST...



**PROF. DR. KLAUS BÖS**  
Testautor & Distinguished Senior Fellow  
am Karlsruher Institut für Technologie



PROJEKTFÖRDERER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTPARTNER &  
GRÜNDER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER &  
PARTNER DER STIFTUNG



PROJEKTFÖRDERER



PROJEKTPARTNER



PROJEKTPARTNER



**DAMIT WIR DEN ÜBERBLICK LIEFERN  
KÖNNEN – WIE FIT UND AKTIV SIND DIE  
KINDER IN BADEN-WÜRTTEMBERG?**

**Mit Ihrer Spende können wir die Initiative  
„Turnbeutelbände – Motorik-Test für Kinder“  
ausweiten und den Fitnessbarometer jährlich  
mit neuem Schwerpunkt veröffentlichen.**

**PFLANZEN SIE  
PURZELBÄUME!**



Spendenkonto:  
Sparda-Bank Baden-Württemberg  
IBAN: DE34 6009 0800 0013 9855 55

Oder spenden Sie online unter:  
[kinderturnstiftung-bw.de](http://kinderturnstiftung-bw.de)

