

## Niedersachsens Schulen

### Fitness-Landkarte

Wie fit ist Niedersachsen? Als erstes Bundesland hat Niedersachsen eine Fitnesslandkarte erstellt, nachzuschauen unter [www.fitnesslandkarte.de](http://www.fitnesslandkarte.de). Das umfangreiche Projekt befasste sich mit vielen Fragen der körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Neben Kriterien wie Umfang der Schulstunden im Unterrichtsfach Sport und Zugehörigkeit zu Sportvereinen wurden auch praktische Übungen bewertet.



Diese Übungen waren standardisiert und sind ebenso auf der Website beschrieben. Um Übungsleitern und Lehrern die Arbeit zu erleichtern, hat Sport-Thieme zu drei der fünf Übungen Messhilfen entwickelt, die ab sofort zu bestellen sind. Für das Zielwerfen gibt es einen flexibel einsetzbaren Zielwurfteppich, der das umständliche Aufmalen erübrigt. Rumpfund Hüftbeugen können jetzt ohne große Umstände präzise mit der Sport-Thieme-Holzskala gemessen werden. Und schließlich erleichtert die selbstklebende und jederzeit wieder ablösbare Tafelfolie mit Skalierung alle Messungen im Standhochspringen.



Das Ergebnis der niedersächsischen Studie erfasst auch Body-Mass-Indizes und weitere Kriterien. In ihrem Umfang gibt sie ein gutes Bild zum Stand der Fitness bei Kindern und Jugendlichen. Sie zeigt, wo es noch fehlt, und bietet Ansporn nachzubessern und neue Ziele anzupeilen. Zu wünschen ist, dass die beispielhafte Studie auch in anderen Bundesländern zu neuen Aktivitäten führt.