

**step kickt!**

---

## Infomaterial

---

## Inhalt

1. Hintergrund.....	1
1.1 Effekte körperlicher Aktivität .....	1
1.2 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche .....	2
1.3 Wie aktiv sind Kinder heutzutage?.....	2
1.4 Ursachen körperlicher Inaktivität im Jugendalter.....	3
2. Das Projekt .....	3
2.1 Projektidee .....	3
2.2 Ablauf des Projektes.....	4
3. Informationen für die Schulen .....	5
3.1 Wie kann meine Schule mitmachen? .....	5
3.2 Welche Voraussetzungen muss meine Schule erfüllen?.....	5
3.3 Welche Aufgabe hat die zuständige Lehrkraft? .....	6
4. Rückblick <b>step kickt! 2019</b> .....	8
5. Wichtige Kontaktadressen.....	8

# 1. Hintergrund

## 1.1 Effekte körperlicher Aktivität

Einzig die Steigerung körperlicher Aktivität kann zahlreiche Risikofaktoren reduzieren und Krankheiten verhindern oder mildern. Schon durch moderate Anstrengungen konnten präventiv schützende Wirkungsweisen gegen Erkrankungen wie beispielsweise Adipositas, Depressionen oder Diabetes nachgewiesen werden (vgl. Tabelle 1). Etwa ein Viertel aller Todesfälle, denen chronische Erkrankungen zu Grunde liegen, könnten durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität vermieden werden. Des Weiteren wirkt diese nachweislich positiv auf psychosozialer, emotionaler und kognitiver Ebene. Physische wie psychische Gesundheitsbeeinträchtigungen, wie zum Beispiel Konzentrationsschwierigkeiten, Erregungszustände und Nervosität durch Stressbelastungen können durch einen aktiven Lebensstil reduziert werden.

Tabelle 1: Effekte von körperlicher Aktivität auf verschiedene Erkrankungen (Eigene Darstellung)

Erkrankung/ Risikofaktor	Wirkung von regelmäßiger körperlicher Aktivität
Koronare Herzkrankheit	↓↓↓
Hypertonie	↓↓
Diabetes Mellitus Typ 2	↓↓(↓)
Osteoporose	↓
Depressionen/Angststörungen	↓↓
Adipositas	↓↓
Fettstoffwechselstörung	↓↓
Funktionelle Leistungsfähigkeit	↓↓

(↓↓↓ starke Abnahme, ↓↓ moderate Abnahme, ↓ geringe Abnahme)

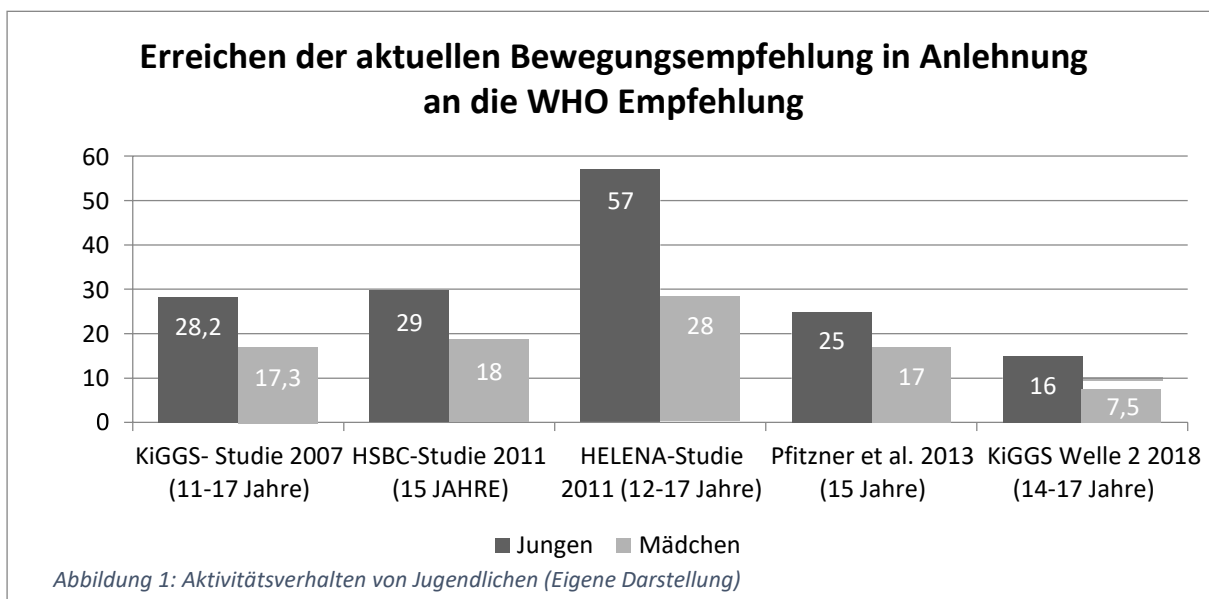
Eine erhöhte körperliche Aktivität im Kindesalter steht im direkten Zusammenhang mit einem aktiveren Lebensstil im Erwachsenenalter. Deshalb sollte Bewegung schon frühzeitig als fester Bestandteil in den Lebensstil von Kindern und Jugendlichen integriert werden. Wer also bereits im Kindes- oder Jugendalter körperlich aktiv ist, der stärkt seine physischen und psychischen Gesundheitsressourcen. Kinder entwickeln sich positiver und erlangen einen aktiven Lebensstil bis ins Erwachsenenalter.

## 1.2 Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

Die WHO (World Health Organization) empfiehlt für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren eine körperliche Aktivität von täglich 90 Minuten. Diese Aktivität sollte dabei zum größten Teil im aeroben Bereich (Energiebereitstellung über den Verbrauch von Sauerstoff, z.B. bei lockerem Fahrradfahren) durchgeführt werden. An drei Tagen innerhalb einer Woche sollten intensivere Aktivitäten an der Tagesordnung stehen, um Muskulatur und Knochen zu stärken. Bei einem noch höheren Ausmaß an körperlicher Aktivität (>90 min) profitieren Kinder von zusätzlichen gesundheitlichen Vorteilen. Vergleichbar zu den Empfehlungen der WHO wird in der Wissenschaft ein Minimum von 12.000 zurückgelegten Schritten pro Tag als gesundheitsförderlich definiert.

## 1.3 Wie aktiv sind Kinder heutzutage?

Laut der KiGGS Welle 2 aus dem Jahr 2018 erreichen in Deutschland nur ca. 29,4 % der Jungen und 22,4% der Mädchen im Alter von 7-10 Jahren die WHO-Empfehlungen bzgl. der körperlichen Aktivität. Im Alter von 11-13 Jahren sind es nur noch 21,4 % der Jungen und 16,5 % der Mädchen. Bei den 14-17-Jährigen erreichen nur noch 16 % der Jungen und 7,5 % der Mädchen die Empfehlungen. Abbildung 1 liefert eine Übersicht über Studien, die das Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen untersucht haben. Übereinstimmend zeigt sich, dass Jungen einen aktiveren Lebensstil verfolgen als Mädchen. Auch aktuelle Studien und Langzeitanalysen bestätigen den Bewegungsmangel bei rund 80 Prozent der Kinder in Deutschland.



## **1.4 Ursachen körperlicher Inaktivität im Jugendalter**

Die zunehmende Inaktivität der Kinder und der damit einhergehende Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit resultiert aus zahlreichen Faktoren. Neben den steigenden Anforderungen unseres Bildungssystems und den damit einhergehenden Zeiten, die im Sitzen verbracht werden, ist auch das Freizeitverhalten unseres Nachwuchses zunehmend von Inaktivität geprägt. Studien belegen, dass aufgrund der Umstrukturierung des deutschen Schulsystems zu dem Modell der Ganztagschule und dem zunehmenden Gebrauch digitaler Medien, Kinder und Jugendliche im Durchschnitt 71 % ihrer wachen Zeit im Sitzen verbringen. Auch der 4. Kinder- und Jugendsportbericht belegt, wie massiv der Aktivitätsgrad von Kindern sinkt, sobald sie ihre ersten Schritte in Einrichtungen wie Kita und Schule gehen. Bereits mit dem Eintritt in die Kita reduziert sich der Umfang der körperlichen Aktivität; bei Eintritt in die Schule reduziert sich das Aktivitätsniveau noch einmal um 25 bis 30%. Nach Angaben des deutschen Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) nutzen zudem mehr als 20 % der männlichen Jugendlichen in Deutschland mediale Plattformen und Kommunikationskanäle für mehr als sechs Stunden pro Tag. Darüber hinaus schränkt die zunehmende Urbanisierung die Möglichkeiten freier Bewegung weiter ein. Außerdem fahren die Deutschen im Vergleich zum europäischen Durchschnitt viel mehr mit dem Auto: Das „Mama-Taxi“ ersetzt meist den morgendlichen Fußweg zur Schule.

## **2. Das Projekt**

### **2.1 Projektidee**

**step kickt!** greift den Trend digitaler Medien auf, um die Kinder auf attraktive und zeitgemäße Art und Weise zu mehr körperlicher Aktivität und einer gesunden Ernährungsweise zu motivieren. Denn wie aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, führen eine erhöhte körperliche Aktivität und eine gesunde und ausgewogene Ernährung, zu einem gesteigerten Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf physische, psychische, motorische und soziale Gesundheitsressourcen aus. (vgl. 1.1).

## 2.2 *Ablauf des Projektes*

Zu Beginn des Projektes bekommen die teilnehmenden Lehrkräfte ein Coaching-Handbuch sowie die erforderliche Anzahl an Fitnessarmbändern überreicht. Im Klassenverbund werden die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> durch eine zweiwöchige Countdown-Phase mit verschiedenen Modulinhalten sensibilisiert und motivierend auf das Projekt vorbereitet. Anschließend erhalten die Schüler ihre Fitnessarmbänder und machen sich mit der Handhabung vertraut. Die Fitnessarmbänder erfassen die körperliche Aktivität der Kinder in Form zurückgelegter Schritte. Eine GPS-Ortung durch die Fitnessarmbänder ist nicht möglich. In regelmäßigen zeitlichen Abständen – das Fitnessarmband speichert die Schritte maximal für 14 Tage – verbinden die Schüler ihre Fitnessarmbänder mit einem Computer, sodass ihre individuell erfassten Schritte über die **step kickt!**-Website [www.step-kickt.de](http://www.step-kickt.de) ausgelesen und dem gemeinsamen virtuellen „Klassenschrittkonto“ gutgeschrieben werden.

Um den Wettbewerb fair zu gestalten und auch kleinen Klassen eine Siegchance zu ermöglichen, werden die gesammelten Schritte in Abhängigkeit der Schüleranzahl mit einer Formel in Scoring-Punkte umgerechnet, anhand derer die Ergebnistabelle geführt wird. Alle Klassen, die innerhalb des gleichen Zeitraums das Projekt durchführen, haben die Möglichkeit sich online miteinander zu vergleichen.

Um den Spannungsbogen über die Projektdauer hoch zu halten und das Aktivitätslevel der Kinder zu steigern, ruft jeder Club zu drei Bewegungs-Challenges über die Projektdauer verteilt auf. Dabei dient jeweils ein Profispieler oder Profispielerin für die teilnehmenden Klassen des Clubs als Schirmherr und Motivator. Eine Bewegungs-Challenge besteht aus einem Aufruf des Schirmherrn an die Klassen, beispielsweise in einer Woche mehr Schritte zu laufen als die Mannschaft in einem Spiel. Des Weiteren erhält jede Klasse Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“, die drei verschiedene Bewegungsübungen von jedem teilnehmenden Club enthält. Diese können individuell während des Unterrichts, in der Pause oder auch zu Hause genutzt werden. Neben aktiver Bewegungsförderung ist die Vermittlung gesunder Ernährungsformen der zweite wichtige Baustein von **step kickt!**.

Verschiedene Aktivitäten mit dem Club und ein im vierzehntägigen Rhythmus stattfindendes Ernährungsquiz an den Schulen sind geplant. Am Ende des Projektes wird die Gewinnerklasse für ihre Leistung mit einem Pokal belohnt!

<sup>1</sup> Im Folgenden wird aus Gründen der Lesbarkeit auf die weibliche Form verzichtet

### 3. Informationen für die Schulen

#### 3.1 Wie kann meine Schule mitmachen?

Ein Proficlub der Bundesliga, 2. Bundesliga oder 3. Liga nimmt Ihre Schule als **step kickt!**-Partnerschule in das Projekt auf. Im Anschluss meldet sich die Projektleitung bei Ihnen und sendet Ihnen alle nötigen Informationen über Ablauf, Termine und sonstige Rahmenbedingungen von **step kickt!**. Ihre Schule stellt dann eine Lehrkraft als **step kickt!**-Coach ab, die vor dem Start eine projektspezifische Schulung bekommt. Eine Kurzübersicht liefert Tabelle 2:

*Tabelle 2: Übersicht des Anmeldevorgangs*

1.	Anmeldung über Proficlub der Bundesliga, 2. Bundesliga oder 3. Liga
2.	Kontaktaufnahme über die Projektleitung
3.	Festlegung einer Lehrkraft, welche die Rolle als <b>step kickt!</b> -Coach einnimmt
4.	Projektspezifische Schulung der Lehrkraft
5.	Projektstart

#### 3.2 Welche Voraussetzungen muss meine Schule erfüllen?

Das Projekt wird mit Kindern der 3. und 4. Klasse durchgeführt. Darüber hinaus müssen Sie eine Lehrkraft zur Verfügung stellen, die die Rolle des organisatorischen Ansprechpartners (ebenfalls **step kickt!**-Coach) übernimmt. Eine Kurzübersicht liefert Tabelle 3:

*Tabelle 3: Übersicht der Voraussetzungen für die Schulen*

1.	Ihre Schule muss eine Grundschule sein
2.	Sie benötigen mindestens eine 3. oder 4. Schulklasse, die bei dem Projekt mitmachen will
3.	Sie benötigen eine Lehrkraft, die sich bereit erklärt, die Rolle des organisatorischen Ansprechpartners zu übernehmen

### **3.3 Welche Aufgabe hat die zuständige Lehrkraft?**

Neben dem organisatorischen Ansprechpartner hat jede Klasse einen **step kickt!**-Coach (Klassenlehrkraft). Die **step kickt!**-Coaches werden mit dem Ablauf des Projektes und der Handhabung der Fitnessarmbänder bei einem Infoworkshop vertraut gemacht. Zu den Aufgaben zählen die Vorbereitung der Kinder in der Countdown-Phase, die Ausgabe der Fitnessarmbänder, Hilfestellung für die Kinder beim Auslesen der Fitnessarmbänder, Bekanntgabe der Bewegungs-Challenges des Schirmherrn und die Begleitung der Klasse bei Ausflügen wie zum Beispiel zu den Aktionstagen der Clubs. Darüber hinaus stehen sie Schülern wie auch Eltern als Ansprechpartner für Rückfragen zur Verfügung. Auch organisatorische Tätigkeiten, wie das Festlegen eines Nicknamens für die **step kickt!**-Website und das Einholen der unterschriebenen Elternvereinbarung, fallen in den Aufgabenbereich der zuständigen Lehrkräfte. Zum Projektstart weisen die **step kickt!**-Coaches die Schüler in den Ablauf ein und händigen ihnen die Fitnessarmbänder aus. Während des Projektes übernehmen die **step kickt!**-Coaches eine motivierende Funktion und animieren die Schüler weitere Schritte zu sammeln. Sie erhalten ebenfalls ein Fitnessarmband. Dieses dient ausschließlich zur Motivation und kann nicht ausgelesen werden. Um mit der Klasse bis zum Ende des Projektes möglichst viele Schritte zu sammeln, können zusätzlich auch eigene Aktivitäten, z.B. durch die Einbindung der Bewegungskarten „BEWEGEN WIE DIE PROFIS“, zum Schritte-Sammeln umgesetzt werden. Die Lehrkräfte erhalten durch das **step kickt!**-Portal sowie die Support Hotline eine intensive Betreuung durch unser Team. Einen Überblick über die Aufgaben des **step kickt!**-Coaches liefert Abbildung 2:



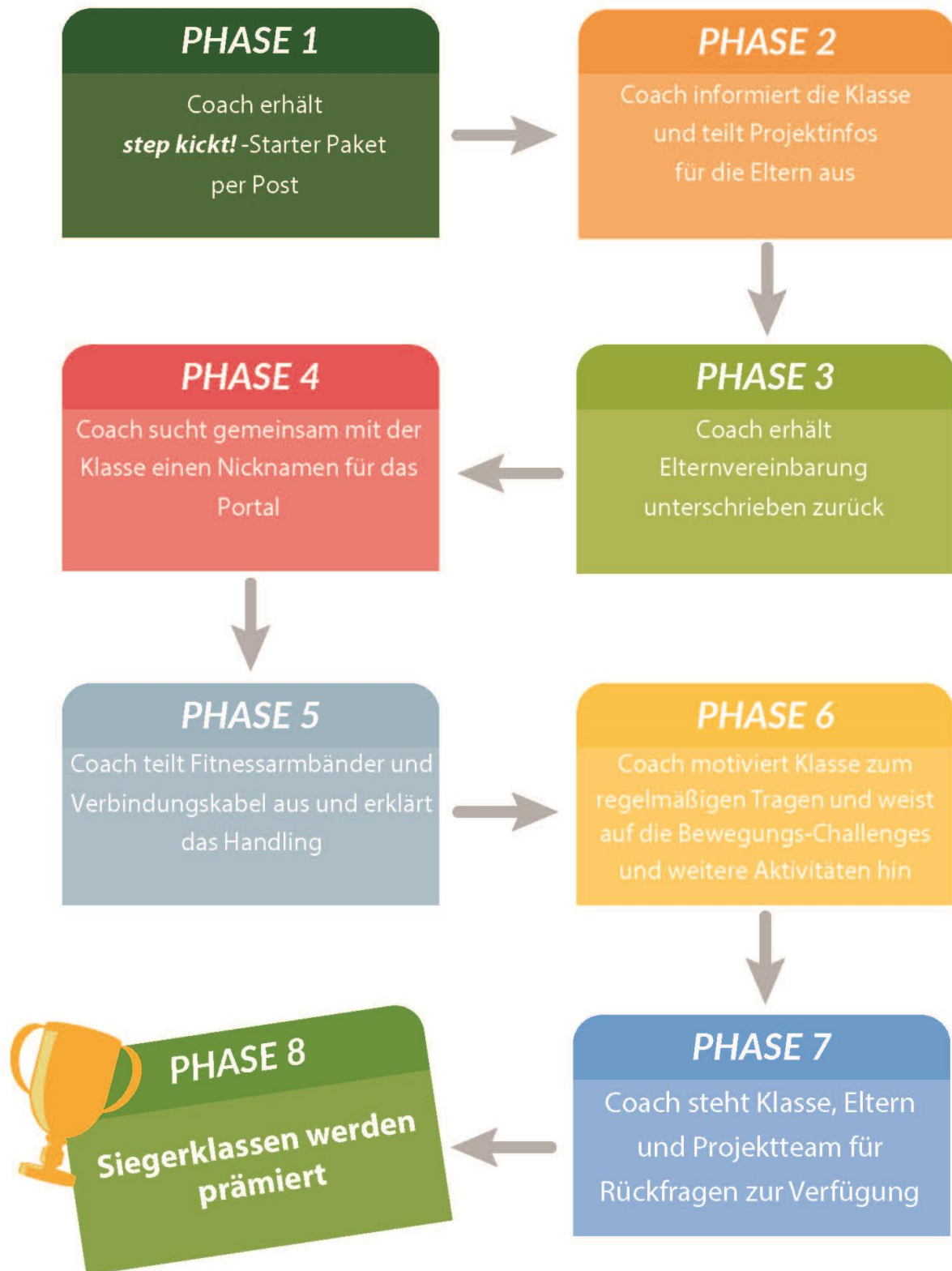


Abbildung 2: Übersicht über die Aufgaben des **step kickt!**-Coaches (Eigene Darstellung)

## 4. Rückblick *step kickt!* 2020

Durch den Ausbruch der Corona-Pandemie und dem damit verbundenen Lockdown, konnte das Projekt 2020 nicht durchgeführt werden. 2019 haben 635 Schüler aus 34 Klassen und 9 verschiedenen Grundschulen, unterstützt durch ihre Clubs 1. FC. Magdeburg, FC Schalke 04 und Hannover 96 am Projekt *step kickt!* teilgenommen. Im Projektzeitraum vom 19. März 2019 bis 14. Juni 2019 (3 Monate) sammelten alle Schüler insgesamt 472.163.854 Schritte. Das entspricht 212.473,74 Kilometern, etwa 5,3 Weltumrundungen. Gesamtsieger *step kickt!* 2019 sind die „Schalke Läufer“ (Klasse 3c) von der Grundschule Heistraße in Gelsenkirchen mit 56.760.458 Schritten geworden.

## 5. Wichtige Kontaktadressen

**Tim Heinemann**

Projektleitung

planero GmbH

✉ [info@step-kickt.de](mailto:info@step-kickt.de)

☎ 089 / 74 66 14 66

**Markus Herbst**

Projektmanager

planero GmbH

✉ [info@step-kickt.de](mailto:info@step-kickt.de)

☎ 089 / 74 66 14 60