

Wie **FIT** ist Ihr Kind?

Hier sagt BILD, wie Sie es testen können



Der Verein „Klasse in Sport“ unterstützt zusätzliche Sportstunden in 10 Grundschulen

Köln - Wissenschaftler schlagen Alarm: Nicht mal jeder fünfte Erstklässler ist Übergewichtig - aber schon jeder dritte Viertklässler. Die Schulzeit macht unsere Kinder zu dick (BILD berichtet).

Das ist das brisante Ergebnis einer Untersuchung der Deutschen Sporthochschule von 1044 Kindern aus zehn Grundschulen im Raum Köln. Durchschnittlich ist jedes vierte unserer Grundschulkind Übergewichtig, sechs von zehn sind Mädchen.

Jetzt fragen sich viele Eltern: Ist auch mein Kind zu dick?

Denn die Daten der Kölner Wissenschaftler sind eindeutig: Moppel-Kinder leisten körperlich wesentlich weniger. So schaffen sie im Schnitt in sechs Minuten Laufzeit 80 Meter (10 Prozent) weniger als Normalgewichtige.

Aber was muss mein Kind leisten können? Kann ich das selbst überprüfen? Ja! Und BILD sagt Ihnen wie. Das Beispiel für ein 10-jähriges Kind.

►►► **Sprungkraft:** 119 Zentimeter weit aus dem Stand.

►►► **Rumpfkraft:** mindestens neun ordentliche Liegestütze in 40 Sekunden.

►►► **Bauchmuskeln:** mindestens 15 Situps in 40 Sekunden.

►►► **Schnelligkeit:** In einer Minute 45 Sprünge über ein am Boden liegendes Seil hin und her.

►►► **Ausdauer:** In sechs Minuten sollte ein zehnjähriges Kind min-

destens 848 Meter gelaufen sein.

Schafft Ihr Kind die Werte (siehe auch Tabelle) nicht, ist das kein Drama. Aber Sie sollten Rat bei Fachleuten (Arzt, Sportlehrer etc.) holen. Denn Kinder, die bis zur siebten Klasse Übergewichtig sind, bleiben es auch.



◀ Viel Spaß hatten die Kinder beim Fitnessfest, der zeigte, wie beweglich und belastbar sie sind

Die Tabelle ▼ zeigt, welche Leistungen Kinder in welchem Alter erbringen sollten

Alter	6	7	8	9	10
Leistung					
6-Minuten-Lauf	738 m	776 m	797 m	842 m	848 m
Seitsprünge/min	28	32	39	44	46
Situps	9	11	12	14	15
Standweitsprung	96 cm	104 cm	112 cm	116 cm	119 cm
Liegestütz	6	7	8	9	9



Mit speziellen Übungen testeten die Wissenschaftler der Sporthochschule Köln die Fitness der Kids



So berichtete BILD gestern von den alarmierenden Ergebnissen der Studie