



# Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie – körperliche Aktivität ermöglichen in der ...

## Lebenswelt Sportverein

Mit diesem Informationsblatt sollen die Sportvereine unterstützt werden, Bewegung und Sport trotz – und gerade wegen – der COVID-19-Pandemie zu ermöglichen und weiterzudenken. Denn durch die COVID-19-Pandemie sind gewohnte Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein, für Kinder und Jugendliche weggefallen. Dies betrifft insbesondere Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in Kindertagesstätten (Kitas), Schulen und Sportvereinen, aber auch Aktivitäten, die in der Freizeit im Freundeskreis unternommen werden. Der Vereinssport ist im Zeitraum von April 2020 bis Mai 2021 stark zurückgegangen, in vielen Bereichen fast gänzlich zum Erliegen gekommen.

Dieses Informationsblatt richtet sich an Sportvereine, Trainerinnen und Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die durch die COVID-19-Pandemie vor vielen neuen Aufgaben und Herausforderungen stehen. Sportangebote im Verein müssen unter Berücksichtigung der sich ständig verändernden Infektionsschutzmaßnahmen angepasst werden.

Aufgrund der Dynamik der Corona-Pandemie kann es sein, dass aus Gründen des Infektionsschutzes nicht immer alles umsetzbar ist. Bitte beachten Sie daher die aktuellen Regeln und Empfehlungen zur Hygiene sowie zum Infektionsschutz und nutzen Sie die geltenden Möglichkeiten zur Bewegungsförderung in Ihrem Verein.

### **1. Wie hat sich die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in der COVID-19-Pandemie verändert?**

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Kindern und Jugendlichen täglich mindestens 60 Minuten körperliche Aktivität in moderater bis hoher Intensität. Nationale Bewegungsempfehlungen gehen sogar einen Schritt weiter und empfehlen ab dem Grundschulalter eine tägliche Bewegungszeit von mindestens 90 Minuten.
- Laut Studien haben bei Kindern und Jugendlichen in den so genannten „Lockdowns“ vor allem sportliche Aktivitäten in Verein und Freizeit sowie Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität abgenommen.
- Sportvereine sind durch die aktuellen Einschränkungen der Pandemie besonders betroffen. Mitgliederzahlen gehen zurück. Der Rückgang ist besonders unter jüngeren Mitgliedern ausgeprägt. Die Mitgliederstatistik des Deutschen Olympischen Sportbundes 2020 zeigt einen Rückgang der 0- bis 6-Jährigen von etwa 17%, bei den 7- bis 14-Jährigen von etwa 5%.
- Von der Pandemie betroffen sind auch Kooperationen von Vereinen mit Kitas und Schulen.

## 2. Warum ist Bewegung besonders wichtig - auch während der COVID-19-Pandemie?

- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die körperliche, psychosoziale und geistige Gesundheit aus. Bewegung, Spiel und Sport können einen wichtigen Beitrag zur sozialemotionalen Persönlichkeitsentwicklung leisten.
- Gleichzeitig ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen, auch später als
- Erwachsene und im Seniorenalter häufiger körperlich aktiv sind. Sie können dadurch über ihre gesamte Lebensspanne hinweg von den positiven Wirkungen körperlicher Aktivität profitieren.
- Außerdem können gemeinsame sportliche Aktivitäten ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln sowie Menschen unterschiedlicher sozialer und ethnischer Herkunft sowie unterschiedlichen Alters zusammenführen. Vereinssport erfüllt damit auch wichtige soziale Funktionen, die auch für die psychische Gesundheit relevant sind.
- Zudem stärkt regelmäßige körperliche Aktivität das Atemsystem sowie das Immunsystem.
- **Bewegungsmangel hingegen wurde von der WHO als Risikofaktor für einen schweren Verlauf von COVID-19 bewertet. Daher sind Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche besonders wichtig.**

## 3. Wie kann Bewegung bei Kindern und Jugendlichen im Sportverein während der Pandemie gefördert werden?

### 3.1

#### **An die Pandemie-Bedingungen angepasste Sportangebote**

Wenn die Pandemie-Bedingungen Präsenzsport zulassen, ist es bei allen Sportangeboten wichtig, die Hygieneregeln und Maßnahmen auf die jeweilige spezifische Sportart anzupassen und ein Training im Freien anzubieten. Sportarten und Trainingseinheiten können kreativ so weiterentwickelt oder modifiziert werden, dass sie z.B. ohne Körperkontakt ausgeführt werden können.

Darüber hinaus sollten Familien dazu angeregt werden, auch auf dem Weg zur Sportstätte die Infek-

tionsmöglichkeiten zu minimieren, indem sie den Weg möglichst aktiv zurücklegen und sich zu Hause umziehen.

### **Tipps für an die Pandemie-Bedingungen angepasste Sportangebote**

#### *Für Sportangebote unter Pandemie-Bedingungen können Vereine:*

- Sporteinheiten ins Freie bzw. in alternative Freiluft-Sportanlagen verlegen.
- alternative Sportangebote innerhalb von ggf. reduzierten Trainingsgruppen anbieten, um für Kinder und Jugendliche die Zugehörigkeit zum Sportverein aufrecht zu erhalten bzw. einen Zugang zum Sportverein zu schaffen.
- Übungen auswählen, die mit Abstand durchgeführt werden können, wie z.B. Schattenlaufen, Schattenfangen, Schattenboxen, Ballübungen, ...
- Übungen auswählen, die auch alleine durchgeführt werden können, wie z.B. Gymnastik-, Gleichgewichts- oder Kraftübungen, Tanzen zu Musik, Ausdauerläufe, ...
- im Training feste Trainingspartnerinnen oder Trainingspartner festlegen.

*Zudem rücken zahlreiche altbekannte Sportarten derzeit wieder in den Fokus und können als „Trendsport“ aufgegriffen werden, so z.B. Hula-Hoop oder Seilspringen.*

Links für weitere Angebote sind in unter 6.1 zu finden.

### 3.2

#### **Sportangebote, falls kein Präsenzsport zugelassen ist**

Wenn die Pandemie-Bedingungen keinen Präsenzsport zulassen, können **digitale live-Trainings** eine Maßnahme sein, um Kinder und Jugendliche weiterhin an den Verein zu binden. Darüber hinaus können Kinder und Jugendliche mit zur Verfügung gestellten **Videos zum Nachahmen oder Trainingsplänen** motiviert werden, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.

Diese Trainingspläne können analog gestaltet sein, oder aber auch durch digitale Feedbacks oder „Challenges“ eine interaktive Komponente enthalten. Bereits 15 % aller Kinder und Jugendlichen nutzen derzeit aktiv die online-Bewegungsangebote von Sportvereinen. Auch die Eltern können durch die Bereitstellung von **Bewegungsideen** bei der Frage unterstützt werden, wie ihre älteren Kinder oder sie mit ihren jüngeren Kindern angemessen Sport treiben können.

### **Tipps für Sportangebote, falls kein Präsenzsport zugelassen ist**

*Bei dem Angebot digitaler live-Trainings, digitaler bzw. analoger Trainingspläne oder Videos zum Nachahmen sollten Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter:*

- eine kontinuierliche Betreuung der Kinder und Jugendlichen gewährleisten, um ihr Interesse und ihre Motivation an der Teilnahme aufrechtzuerhalten.
- individuelle Rückmeldungen für Kinder und Jugendliche anstreben.
- einen Austausch zwischen den Kindern und Jugendlichen untereinander sowie mit den Trainerinnen und Trainern oder Übungsleiterinnen und Übungsleitern fördern. Er kann dabei helfen, Kinder und Jugendliche zu begleiten und Anerkennung zurück zu spiegeln. Dies ist vor allem für jüngere Kinder wichtig.
- durch digitale oder analoge Wettbewerbe für ihre Trainingsgruppe Kinder bzw. Jugendliche dazu motivieren, ihre Trainingspläne umzusetzen. Beispielsweise kann das gemeinsame Ziel einer Trainingsgruppe im Laufe einer Woche sein, den Verein mit gelaufenen Kilometern bis nach XY zu tragen.

*Ergänzend eignet sich auch die Bereitstellung von Bewegungsideen für das Training zu Hause. Dabei können Trainerinnen, Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter:*

- Eltern auf Spiel- und Sportideen für

Familien hinweisen.

- Eltern Motivationshilfen für Kinder an die Hand geben, wie z.B. kleine digitale oder analoge Wettbewerbe zwischen Eltern und Kind.
- durch spielerische Workouts sowie Sport-Video-Angebote z.B. zu neuen Bewegungsformen wie Kinder-Yoga, Squip (Mischung der Sportarten Squash und Tischtennis, bei der gegen eine Hauswand gespielt wird), Frisbee usw. zur Steigerung der körperlichen Fitness und Beweglichkeit beitragen.

Links für weitere Anregungen sind unter 6.2 zu finden.

### **3.4**

#### **Kommunale Infrastruktur nutzen**

Vereine und Kommunen können gemeinsam überlegen, wie sie innovativ die **kommunale Infrastruktur** nutzen können, um weitere öffentliche Räume für das Vereinsangebot des Kinder- und Jugendsports nutzbar zu machen. Der Verein sollte sich verstärkt als Akteur in der Kommune verstehen, um so in der Pandemie auch bei der Zielgruppe Kinder und Jugendliche sichtbar zu bleiben. Ideen sind z.B. die Nutzung von Grünanlagen, Sport im Park oder Sportangebote auf dem Parkhausdeck.

### **3.5**

#### **Sportvereine als soziale Akteure**

Als sozialer Akteur können Vereine auch weiterhin ihre **bestehenden Netzwerke** nutzen, um über ihre Sportangebote hinaus zu Begegnungen, Gemeinschaft und Solidarität auch während eines Lockdowns beizutragen.

Sportvereine können den **Fokus auf Wieder- und Neueinstiege in den Vereinssport** legen. Kinder und Jugendliche in Kitas und Schulen und deren Eltern sowie die Kommune können gerade während der COVID-19-Pandemie auf die Angebote der Sportvereine aufmerksam gemacht werden. Sportvereine können die Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger vor Ort um Unterstützung bitten, um Aktivitäten für den Wiedereinstieg zu planen und, sobald es möglich ist, durch Bewegungsförderung wieder

junge Menschen mehr in Bewegung zu bringen.

### **Tipps für weitere Aktivitäten des Vereins als sozialer Akteur**

- Sportvereine könnten Unterstützungsangebote (weiter-)entwickeln, z.B. für Schulen und Kitas, im Sinne von Bewegungsbetreuung im Freien (unter Beachtung der geltenden Hygieneregeln) oder Hilfe bei digitalen Bewegungsangeboten.
- Auch digitale Qualifizierungsangebote für angehende Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Kinder- und Jugendsport oder Fortbildungen für die Akteurinnen und Akteure des Vereins sind denkbar. So lassen sich gegebenenfalls neue ehrenamtliche Mitarbeitende unter den Jugendlichen gewinnen und Anreize für bereits Aktive setzen.

## **4. Wer kann unterstützen?**

Eine Sammlung an Materialien, Ideen und Übungen für die Bewegungsförderung im Sportverein findet sich in Kapitel 6.

- Zentrale Ansprechpartner für die Sportvereine sind die jeweiligen Sportverbände. Neben dem Deutschen Olympischen Sportbund und den verschiedenen Landessportbünden sind es im Kinder- und Jugendbereich vor allem die Deutsche Sportjugend und die (Sport-)Jugend auf Bundes- und Landesebene – aber auch Kreis- und Stadtsportjugenden.
- Die Kommunen sind Ansprech- und Kooperationspartner z.B. für die Nutzung von alternativen kommunalen Bewegungsorten, die Umsetzung von Hygienekonzepten sowie die Kommunikation mit kommunalen Einrichtungen, die sich mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche beschäftigen.

Informationen werden zur Verfügung gestellt durch:

- [die Arbeitsgemeinschaft Deutscher Sportämter](#),

- verschiedene Stiftungen, die sich dem Thema „Bewegung und Kinder“ annehmen,
- die [Deutsche Kinderturn-Stiftung](#) und Kinderturnstiftungen auf Landesebene sowie
- sportwissenschaftliche Institutionen/Pädagogische Hochschulen, Fachhochschulen und Fachschulen mit Bildungsangeboten für Kinder und Jugendliche.

## **5. Fazit**

- Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens 90 Minuten in moderater bis hoher Intensität körperlich aktiv sein. Dies gilt auch und besonders während der COVID-19-Pandemie.
- Körperliche Aktivität von Kindern kann neben Vereinen auch in Kitas, Schulen, Familien und Kommunen maßgeblich geprägt werden. Eine Zusammenarbeit bietet sich daher an.
- Die Sportvereine spielen eine wichtige Rolle, da sie neben der Bewegungsförderung auch wichtige soziale und pädagogische Funktionen erfüllen können.
- Vereine sollten mit kommunalen Einrichtungen kooperieren, um auch in der Pandemie sichtbar zu machen, dass (Vereins-)Sport für Kinder und Jugendliche von großer Bedeutung ist. Mit diesen Einrichtungen gilt es auch die Weichen für eine positive Zukunft nach der Pandemie zu stellen - sowohl im Hinblick auf die Struktur- als auch auf die Angebotsentwicklung.

## 6. Linksammlung (Stand 1.6.2021)

Unter folgenden Links lassen sich Auszüge von good-practice-Beispielen für die Bewegungsförderung in der Lebenswelt Sportverein finden. Im Internet finden sich zahlreiche weitere Angebote - die Linksammlung stellt lediglich eine Auswahl besonders geeigneter Seiten dar

### 6.1 Anpassung der Sportangebote an die Pandemie-Bedingungen



<https://www.dosb.de/medienservice/coronavirus>



<https://www.lsb.nrw/trotzdemsport>



<https://www.dsj.de/sportjugendarena/ideensammlung/>



<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/zuhause-in-bewegung-bleiben/vereinsangebote/>

### 6.2 Aufbau/Ausbau von Sportangeboten, falls kein Präsenzsport zugelassen ist



<https://www.leichtathletik.de/training/trueathletes-at-home/training-dringen-draussen/uebungsvideos-fuer-junge-athleten>



<https://km-bw.de/Mach+mit+bleib+fit>



<https://www.tsv58.de/de/sportsuche/online-angebote/>



<https://www.stuttgart-bewegt-sich.de/>



<https://www.lsb-niedersachsen.de/sportbleibtstark/best-practice-sportvereine>



<https://www.in-form.de/wissen/sportangebote-fuer-kinder-und-jugendliche-zu-hause-nutzen/>



<https://www.albaberlin.de/sportstunde/>



<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

### Bewegungsideen für Zuhause

#### Gemeinsam drinnen und draußen:



[https://www.dtb.de/news/artikel/?tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cb e4b72ae34474fff203](https://www.dtb.de/news/artikel/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=9320&cHash=3273681bd2c0cb e4b72ae34474fff203)



[https://www.stb.de/fileadmin/TB.de/Kinder/Kinderturnen/stb\\_kinderturnen-outdoor\\_komplett.pdf](https://www.stb.de/fileadmin/TB.de/Kinder/Kinderturnen/stb_kinderturnen-outdoor_komplett.pdf)

### Neue Bewegungsformen:



<https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI>



<https://www.youtube.com/watch?v=mPmVGxYzxHc&list=PLKDR5jfQom3tbDZTcJNiqam2tWC1Jhcwk>



<https://www.youtube.com/watch?v=xauTaFyRBIM&list=PLuD1E1UHvXIYS1l8yZsD6U4LfbozY-CUX&index=1>



<https://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/trend-sport/trends-mai-2015-trends-mai-2015-184442.html>



<https://www.dreampions.de/article-item?id=79621563>

### 6.3 Materialbestellung



<https://www.dsj.de/index.php?id=1616>

### Impressum:

#### Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit  
11055 Berlin

#### Autoren:

PD Dr. Mirko Brandes, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS  
Prof. Dr. Alexander Woll, Karlsruher Institut für Technologie

unter **Federführung** des Robert Koch-Instituts und **Mitwirkung** folgender Gremien und Institutionen:

- Arbeitsgemeinschaft „Bewegungsförderung im Alltag“ des BMG
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Deutsche Sportjugend
- Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports, Universität Bayreuth