

Sport verbessert die schulischen Leistungen

Bewegung und Ausdauertraining machen Kinder auch geistig fitter. Eltern sollten die Sporteinheit am Nachmittag deshalb nicht einschränken, nur weil dann mehr Zeit für Lesen und Rechnen bleibt. Nach Auswertung von rund zwölf Studien mit 200 Schulkindern fanden Forscher der University of Georgia in den USA heraus, dass eine Stunde mehr Sport am Tag die Kinder besser rechnen und lesen lässt. Dabei spielte es keine Rolle, ob die Kinder kurze Strecken rannten, Springseil hüpften oder mit Hula Hoop-Reifen übten, wie es in der Zeitschrift „Geistig fit“ heißt.

Die Experten vermuten, dass durch die Bewegung vor allem eine bestimmte kognitive Fähigkeit trainiert wird: die der Handlungsplanung. Diese brauchen Kinder zum Beispiel, um aufmerksam zu bleiben oder zu entscheiden, wann sie etwas im Unterricht aufschreiben oder fragen sollten. Sportliche Kinder profitieren aber auch bei der Fähigkeit, Zahlen und Wörter lange genug im Gedächtnis zu behalten, um sie geistig bearbeiten zu können.