iAT® Institut für Angewandte Trainingswissenschaft

NACHWUCHS-LEISTUNGSSPORT-SYMPOSIUM 2026 *Gemeinsam groß werden*

Bewegungschecks - Handlungsempfehlungen

Katrin Altmann, Aaron Gröne, Lilli Ulrich

EINLEITUNG

Bewegungschecks (BCs) sind bundesweit etabliert, werden jedoch sehr unterschiedlich umgesetzt. Im Rahmen des IAT-Projekts „Rahmenmodell für eine ganzheitliche Nachwuchskonzeption von Talentsuche, -sichtung und -entwicklung" wurde eine Bestandsaufnahme bestehender BC-Programme in Deutschland durchgeführt und in Workshops mit Vertreter*innen der Landessportbünde diskutiert. Dieses Poster bündelt zentrale Empfehlungen aus der daraus entstandenen Handreichung „Bewegungschecks – Fragen, Antworten und Empfehlungen" (Gröne & Ulrich, 2025). Die vollständige Handreichung mit allen Fragen, Antworten und Best-Practice-Beispielen ist über den QR-Code abrufbar.

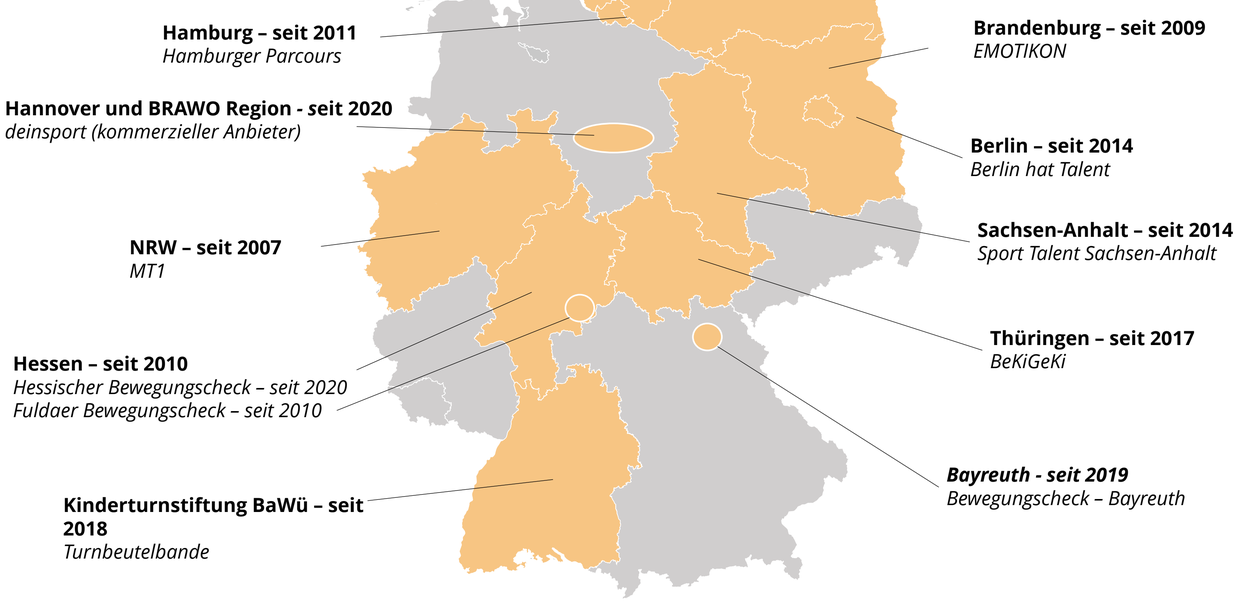

Abb. 1 Wo laufen aktuell BC-Programme? (Stand 2025)

ERKENNTNISSE UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Bewegungschecks

1. BC-Programme sind viel mehr als nur ein motorischer Test

Konzipiere unbedingt **Folgemaßnahmen**, welche auf den Ergebnissen der Bewegungschecks aufbauen, damit Gesundheit und aktive Lebensstile gefördert werden und der NWLS davon profitieren kann.

Plane die **Finanzierung** deines Programms so, dass neben den Bewegungschecks auch die **Folgemaßnahmen** zur Bewegungsförderung, Sportförderung und Talentförderung davon abgedeckt werden können.

2. Die Kommunikation der Ziele an verschiedene Stakeholder ist essentiell

Formuliere klare **Ziele** und die **Vorteile** des Programms und **kommuniziere** sie zielgruppengerecht an alle Beteiligten.

3. Es sind kaum Aussagen zur Effektivität der Folgemaßnahmen möglich

Lege **messbare Indikatoren** fest, wie das Erreichen der Ziele **überprüft** werden kann. Beispielsweise über die Teilnehmer*innenzahlen von Fördergruppen, Vereinsbeitritte oder verbesserte Leistungen im Motoriktest.

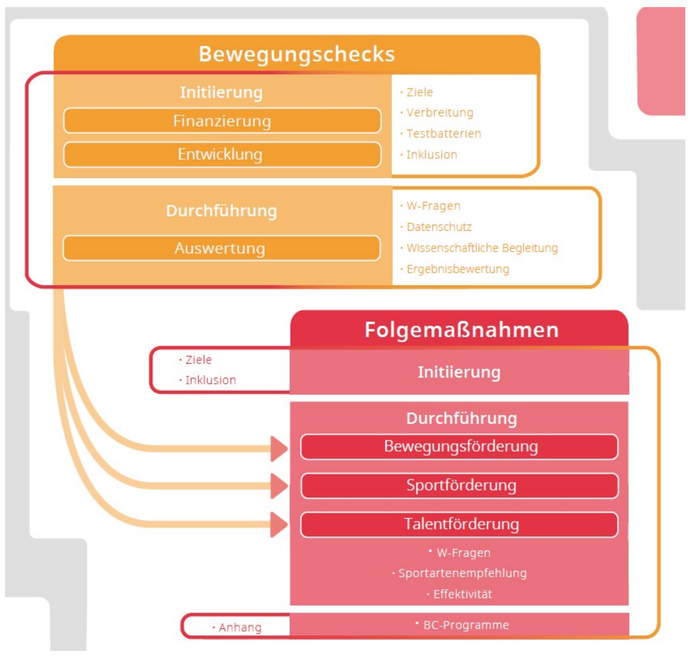

Abb. 2 Inhaltsverzeichnis der Handreichung „Bewegungschecks – Fragen, Antworten und Empfehlungen" (Gröne & Ulrich, 2025)

FAQ

Folgemaßnahmen

Auf Basis der Ergebnisse der Bewegungschecks werden gezielte Folgemaßnahmen abgeleitet, die eine differenzierte Förderung von **Bewegung**, **Sport** und **Talententwicklung** ermöglichen.

Bewegungsförderung

Nutze für ein niedrigschwelliges Angebot das **Schulgelände** oder steigere die Attraktivität durch Orte wie z.B. **Spielplätze**.

Gestalte die Teilnahme **kostenlos** und **freiwillig**.

Sportförderung

Sensibilisiere Sportlehrkräfte für ihre Rolle als Initiator*innen und Motivator*innen, um Schüler*innen mit einem lokalen Sportverein in **Kontakt** zu bringen.

Vermittle **Kontaktdaten**, **Standorte** sowie **Trainings- und Öffnungszeiten** von lokalen Sportvereinen auf einem Dokument zur Handreichung und organisiere kostenlos Probetrainings.

Ermutige Landesfachverbände und Vereine zur Durchführung von **Sportaktionstagen** an Schulen, um Kinder mit dem organisierten Sport in der Umgebung in Kontakt zu bringen.

Talentförderung

Etabliere **Wildcards** durch die Sportlehrkräfte, um unterrichtlich auffällige Kinder für die Talentförderung zu gewinnen, die nicht am Bewegungscheck teilnehmen konnten.

Lade ansässige Sportartenvertreter*innen zu den Talentfördermaßnahmen ein, um den **direkten Kontakt** sowie die sportartspezifische Sichtung der Kinder zu ermöglichen.

Lade Leistungssportler*innen als **Vorbilder** für die Kinder zu den Talentfördermaßnahmen ein.

SPORT EHRENAMT

Gefördert durch: Bundeskanzleramt aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Katrin Altmann, Aaron Gröne, Lilli Ulrich
IAT FB Nachwuchsleistungssport

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Ein Institut im Verein IAT/FES e.V.

Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig, Deutschland
Telefon: +49 341 4945-205, E-Mail: katrin.altmann@sport-iat.de

www.sport-iat.de

Bildquelle: Altmann/IAT
Sketchnotes: © Eberhardt/IAT