

Jahresbericht Sportcheck 2026

Lukas Nebiker

August 2026

Inhaltsverzeichnis

Jahresbericht Sportcheck 2026	1
1. Zentrale Ergebnisse	2
2. Erhebungsmethoden und statistische Verfahren	3
a) Erhebungsmethoden	3
b) Statistische Verfahren	3
3. Ergebnisse	4
a) Stichprobe 2026	4
b) Sportmotorische Leistungsfähigkeit in den 1. Klassen	5
c) Sportmotorische Leistungsfähigkeit in den 5. Klassen	6
d) Übergewicht und schweres Übergewicht in den 1. Klassen	8
e) Übergewicht und schweres Übergewicht in den 5. Klassen	10
f) Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit über den Primarschulverlauf	12
g) Entwicklung der Übergewichtsprävalenz über den Primarschulverlauf	16
4. Zielgruppenspezifische Interventionen basierend auf den Sportcheck-Ergebnissen	18
a) Now! - Bring Bewegung in dein Leben	18
b) Kettlebell Classroom	18
5. Schlussfolgerung und Perspektiven	19
6. Quellen	19
7. Anhang (Kurzbeschreibung der sportmotorischen Tests)	20

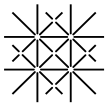
Kontakt bei Rückfragen zum Bericht

Abteilung Motorische Leistung und Biomechanik

DSBG, Universität Basel

lukas.nebiker@unibas.ch





1. Zentrale Ergebnisse

Die Gesundheits- und Leistungsentwicklung der Basler Primarschulkinder zeigt auch im Erhebungsjahr 2026 ein unterschiedliches Bild.

1. Klassen

Gesamtprävalenz von Übergewicht und schwerem Übergewicht leicht rückläufig, sportmotorische Leistungen weiterhin unter dem langjährigen Mittel.

5. Klassen

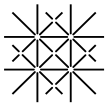
Gesamtprävalenz leicht angestiegen, sportmotorische Leistungen gegenüber den vergangenen Jahren insgesamt verbessert.

Entwicklungsverlauf

Unterschiede zwischen den Einschulungskohorten, gleichzeitig hohe Stabilität der Gewichtskategorie und altersbedingte Verbesserungen der sportmotorischen Leistungen.

Kernaussagen

- Übergewicht in der 1. Klasse blieb meist bis zur 5. Klasse bestehen
 - Frühe Vorteile jüngerer Kohorten gingen bis zur 5. Klasse weitgehend verloren
 - Jungen deutlich häufiger von schwerem Übergewicht betroffen als Mädchen
 - Sportmotorische Leistungen entwickelten sich insgesamt positiv
-



2. Erhebungsmethoden und statistische Verfahren

a) Erhebungsmethoden

Es wurden die fünf sportmotorischen Tests seitliches Hin- und Herspringen, Shuttle Run, rückwärts Balancieren, 20-m Sprint und Augen-Hand-Koordinationstest durchgeführt. Zusätzlich wurden die Körpergrösse sowie das Körpergewicht und der prozentuale Körperfettanteil mittels Bioimpedanzanalyse (InBody 270, InBody Co., Ltd., Seoul, South Korea) gemessen. Details zu den einzelnen Tests finden sich im Anhang.

Die Einteilung in die Gewichtskategorien erfolgte anhand alters- und geschlechtsspezifischer BMI-Perzentile der Weltgesundheitsorganisation WHO (de Onis et al., 2007). Kinder mit einem BMI über dem 90. Perzentil wurden als übergewichtig und Kinder mit einem BMI über dem 97. Perzentil als schwer übergewichtig beziehungsweise adipös klassifiziert. Kinder mit einem BMI bis einschliesslich zum 90. Perzentil wurden der Kategorie Normalgewicht zugeordnet.

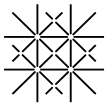
b) Statistische Verfahren

Für die individuellen und schulbezogenen Rückmeldungen wurden anhand der Daten des Jahres 2026 altersadjustierte und nach Geschlecht getrennte Perzentile innerhalb der Population des Jahres 2026 ermittelt.

Für die Analyse der Entwicklungsverläufe zwischen der 1. und der 5. Klasse wurde ein längsschnittlicher Ansatz gewählt. In die Analysen gingen alle Kinder ein, für die Messwerte sowohl in der 1. als auch vier Jahre später in der 5. Klasse vorlagen. Die wiederholten Messungen derselben Kinder wurden statistisch berücksichtigt.

Zur Untersuchung der Entwicklung in den sportmotorischen Tests wurden lineare Mixed-Effects-Modelle mit Messzeitpunkt, Einschulungskohorte und deren Interaktion sowie einem zufälligen Effekt für das Kind berechnet. Die Abbildungen zeigen die daraus geschätzten modellbasierten Mittelwerte mit 95%-Konfidenzintervallen.

Die Prävalenzen von Übergewicht und schwerem Übergewicht wurden pro Kohorte und Messzeitpunkt als beobachtete Anteile berechnet. Die 95%-Konfidenzintervalle wurden mittels der Wilson-Methode bestimmt. Zur Untersuchung der Entwicklung zwischen der 1. und der 5. Klasse wurden generalisierte lineare Mixed-Effects-Modelle mit Messzeitpunkt, Einschulungskohorte und deren Interaktion sowie einem zufälligen Effekt für das Kind berechnet.



3. Ergebnisse

a) Stichprobe 2026

Es wurden 1'608 Kinder der ersten Klassen getestet. Davon waren 49.9% Mädchen. Die Zahl der getesteten Kinder pro Jahr liegt seit mehreren Jahren auf einem konstanten Niveau (Abbildung 1, Linien). Zusätzlich wurden, wie schon in vergangenen Jahren im Jahr 2026 1'596 Kinder (48.3% Mädchen) aus den 5. Klassen getestet (Abbildung 1, Punkte).

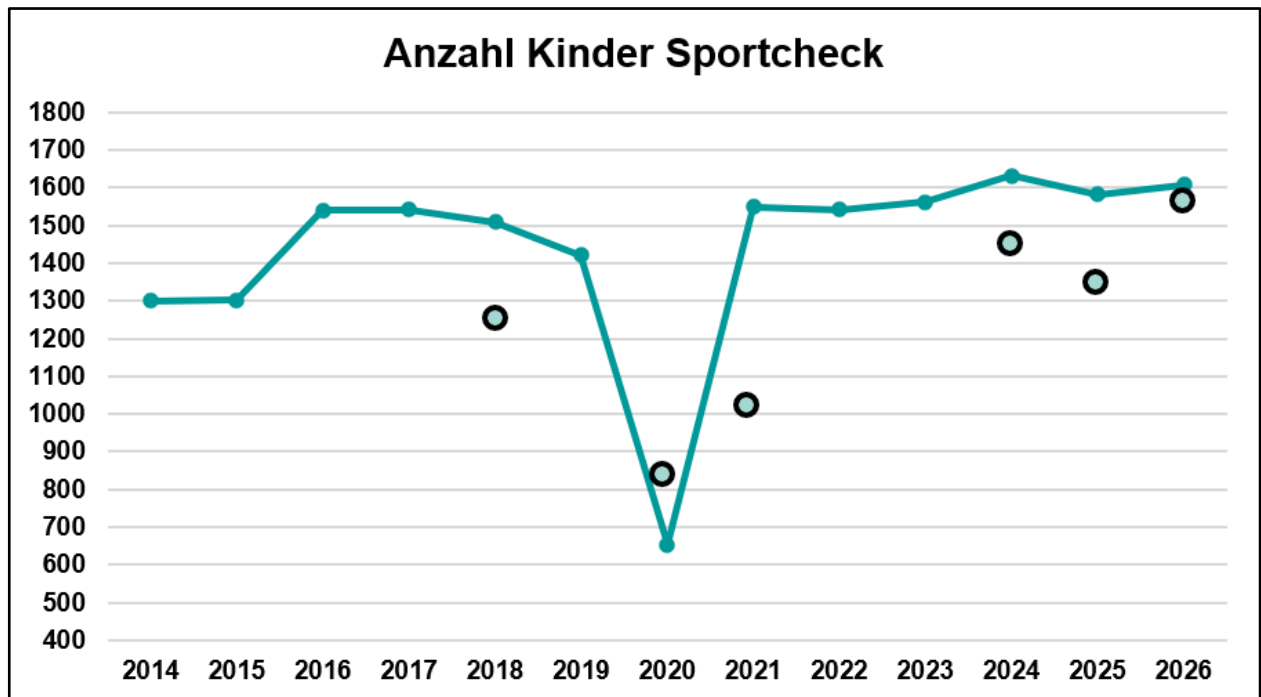
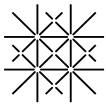


Abbildung 1: Insgesamt getestete Kinder in den ersten und fünften Klassen von 2014 bis 2026.



b) Sportmotorische Leistungsfähigkeit in den 1. Klassen

Die Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit in den ersten Klassen wird in den vier etablierten Tests für den Zeitraum von 2014 bis 2026 dargestellt (Abbildung 2).



Abbildung 2: Mittlere Leistung in der Anzahl der Schritte beim Balancieren, der Anzahl der Sprünge beim seitlichen Springen, der Sprintzeit in Sekunden und der Anzahl der Längen im Shuttle Run der ersten Klassen in den Jahren 2014 bis 2026.

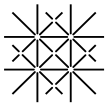
Im Balancieren zeigt sich über den gesamten Beobachtungszeitraum hinweg ein langfristiger Rückgang der Leistungen. Nach dem Tiefpunkt im Jahr 2024 war 2025 zwar eine leichte Verbesserung zu beobachten, 2026 blieb das Leistungsniveau nahezu unverändert und weiterhin deutlich unter den Werten der ersten Erhebungsjahre.

Im seitlichen Springen war nach dem Leistungsanstieg bis 2021 ein Rückgang zu beobachten. Gegenüber 2025 zeigt sich 2026 jedoch wieder eine leichte Verbesserung. Das aktuelle Ergebnis liegt damit ungefähr im Bereich des langjährigen Mittels.

Die Sprintleistungen zeigen über die Jahre hinweg gewisse Schwankungen. Nach einer leichten Verbesserung im Jahr 2025 verbesserte sich die Sprintzeit 2026 nochmals geringfügig. Insgesamt liegen die Leistungen leicht über dem langjährigen Durchschnitt.

Im Shuttle Run ging die Ausdauerleistungsfähigkeit nach den hohen Werten der Jahre 2021 bis 2023 deutlich zurück. In den Jahren 2025 und 2026 blieben die Werte weitgehend stabil. Das Leistungsniveau liegt jedoch weiterhin deutlich unter dem langjährigen Durchschnitt.

Die Objektkontrolle zeigte in den ersten vier Erhebungsjahren insgesamt nur geringe Schwankungen. Das Ergebnis 2026 liegt leicht unter den Vorjahren. Aufgrund der weiterhin kurzen Zeitreihe wird dieser Test nicht graphisch aufbereitet.



Insgesamt ergibt sich erneut kein einheitliches Bild. Während sich die Leistungen im Sprint und im seitlichen Springen zuletzt stabilisierten beziehungsweise leicht verbesserten, liegen die Leistungen im Balancieren und insbesondere im Shuttle Run weiterhin unter dem Niveau der ersten Erhebungsjahre. Damit bestehen vor allem im Bereich der koordinativen Gleichgewichtsfähigkeit und der kardiorespiratorischen Ausdauer nach wie vor Entwicklungspotenziale.

c) Sportmotorische Leistungsfähigkeit in den 5. Klassen

Die Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit in den fünften Klassen wird in den vier etablierten Tests im Zeitraum von 2018 bis 2026 dargestellt (Abbildung 3).

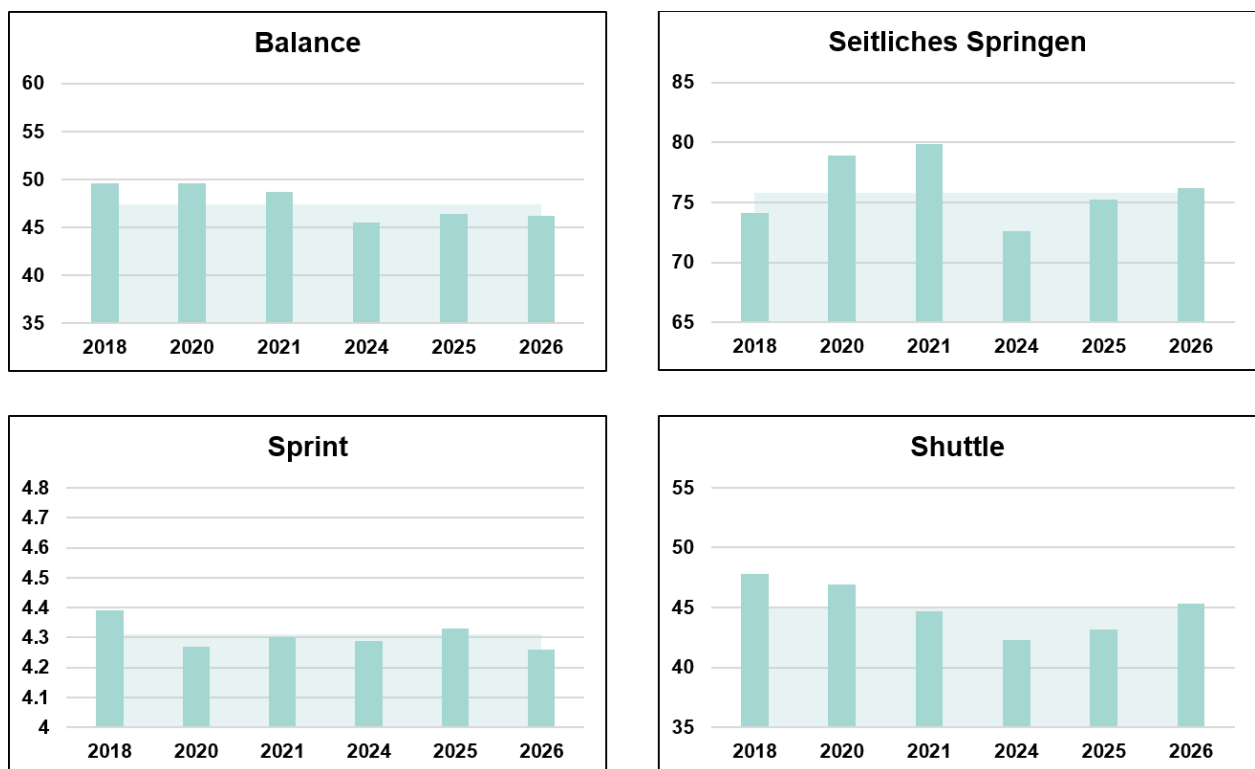


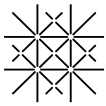
Abbildung 3: Mittlere Leistung in der Anzahl der Schritte beim Balancieren, der Anzahl der Sprünge beim seitlichen Springen, der Sprintzeit in Sekunden und der Anzahl der Längen im Shuttle Run der fünften Klassen seit dem Jahr 2018.

Im Balancieren zeigt sich über den gesamten Beobachtungszeitraum ein langfristiger Rückgang der Leistungen. Nach den tieferen Werten der letzten Jahre blieb das Leistungsniveau 2026 gegenüber dem Vorjahr weitgehend unverändert und liegt weiterhin unter den Werten der ersten Erhebungsjahre.

Im seitlichen Springen war nach den Höchstwerten in den Jahren 2020/21 ein Rückgang zu beobachten. Gegenüber 2025 zeigt sich 2026 erneut eine leichte Verbesserung, womit sich die diesjährigen Leistungen wieder leicht über dem langjährigen Mittel bewegen.

Die Sprintleistungen zeigen über den gesamten Beobachtungszeitraum geringe Schwankungen. Nach einer leichten Verschlechterung im Jahr 2025 verbesserte sich die Sprintzeit 2026 wieder geringfügig und ist besser als das langjährige Mittel.

Im Shuttle Run zeigt sich nach den höheren Leistungen zu Beginn des Beobachtungszeitraums ein Rückgang der Ausdauerleistung. Seit dem Tiefstwert im Jahr 2024 haben sich die Leistungen leicht erholt und



liegen 2026 ungefähr im Bereich des langjährigen Mittels. Sie bleiben jedoch unter den Werten der ersten Erhebungsjahre.

Die Objektkontrolle zeigte in den ersten drei Erhebungsjahren nur geringe Schwankungen. Aufgrund der weiterhin kurzen Zeitreihe wird dieser Test nicht graphisch aufbereitet.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse ein differenziertes Bild der sportmotorischen Leistungsfähigkeit in den 5. Klassen. Während sich die Leistungen im Shuttle Run, Sprint und im seitlichen Springen zuletzt leicht verbesserten beziehungsweise stabilisierten, liegen die Leistungen im Balancieren weiterhin unter dem langjährigen Mittel. Die Ausdauerleistungsfähigkeit bleibt ein wichtiger Beobachtungsbereich, da eine geringe kardiorespiratorische Fitness mit einem erhöhten kardiovaskulären Risikoprofil im Kindes- und Jugendalter assoziiert ist. Vor diesem Hintergrund bleiben die weiterhin unter den ersten Erhebungsjahren liegenden Shuttle Run-Leistungen sowie der anhaltend hohe Anteil von Kindern mit Übergewicht oder schwerem Übergewicht von besonderer Bedeutung.

d) Übergewicht und schweres Übergewicht in den 1. Klassen

Abbildung 4 zeigt die Entwicklung der Übergewichtsprävalenz bei Kindern der ersten Klassen im Zeitraum von 2014 bis 2026. Die Darstellung unterscheidet zwischen Normalgewicht, Übergewicht und schwerem Übergewicht und basiert auf Daten aus insgesamt 18'882 Kindern.

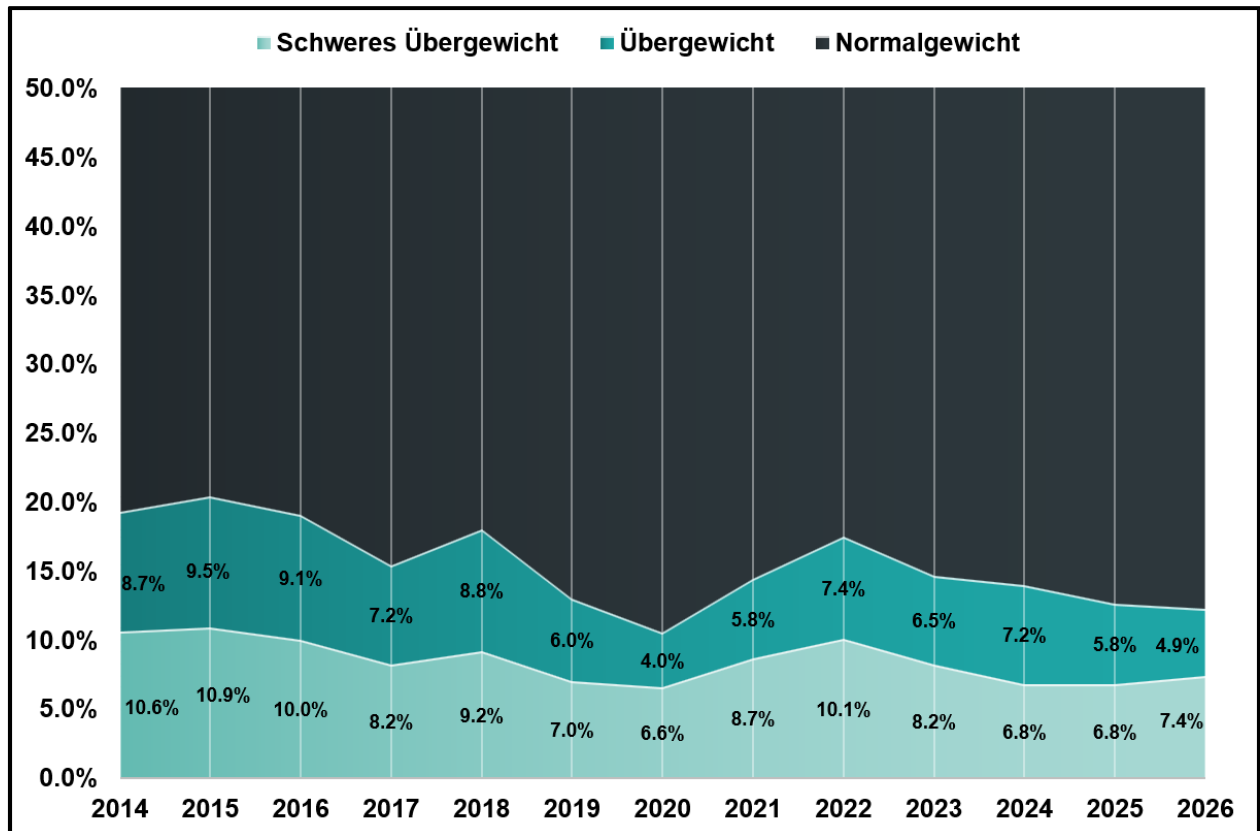


Abbildung 4: Anteil übergewichtiger und schwer übergewichtiger Kinder in den 1. Klassen in Basel.

Über den gesamten Beobachtungszeitraum zeigt sich zunächst ein deutlicher Rückgang der Übergewichtsprävalenz bis zum Jahr 2020. In diesem Jahr wurden sowohl für Übergewicht als auch für schweres Übergewicht die tiefsten Werte der Zeitreihe erreicht.

Nach dem Wiederanstieg in den Jahren 2021 und 2022 setzte in den darauffolgenden Jahren erneut eine rückläufige Entwicklung ein. Im Jahr 2026 liegt die Gesamtprävalenz von Übergewicht und schwerem Übergewicht bei 12.3%. Gegenüber dem Vorjahr nahm der Anteil übergewichtiger Kinder leicht ab (5.8% auf 4.9%), während der Anteil schwer übergewichtiger Kinder geringfügig zunahm (6.8% auf 7.4%).

Insgesamt bestätigen die Ergebnisse den langfristigen Rückgang der Gesamtprävalenz von Übergewicht und schwerem Übergewicht in den ersten Klassen. Mit Ausnahme des Tiefpunkts im Jahr 2020 weist die Einschulungskohorte 2026 die tiefste Gesamtprävalenz der bisherigen Zeitreihe auf. Damit setzte sich die günstige Entwicklung nach dem Wiederanstieg in den Jahren 2021 und 2022 fort. Diese ist jedoch vor allem auf den weiteren Rückgang des Übergewichts zurückzuführen, während der Anteil schwer übergewichtiger Kinder gegenüber dem Vorjahr leicht zugenommen hat. Das schwere Übergewicht verdient daher weiterhin

besondere Aufmerksamkeit, da es mit einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Folgeerkrankungen verbunden ist. Die Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung kontinuierlicher Präventions- und Fördermassnahmen bereits im frühen Kindesalter.

Abbildung 5 zeigt die Geschlechterunterschiede in den Gewichtskategorien im Zeitraum von 2018 bis 2026 anhand von Daten zu insgesamt 9'322 Mädchen und 9'560 Jungen.

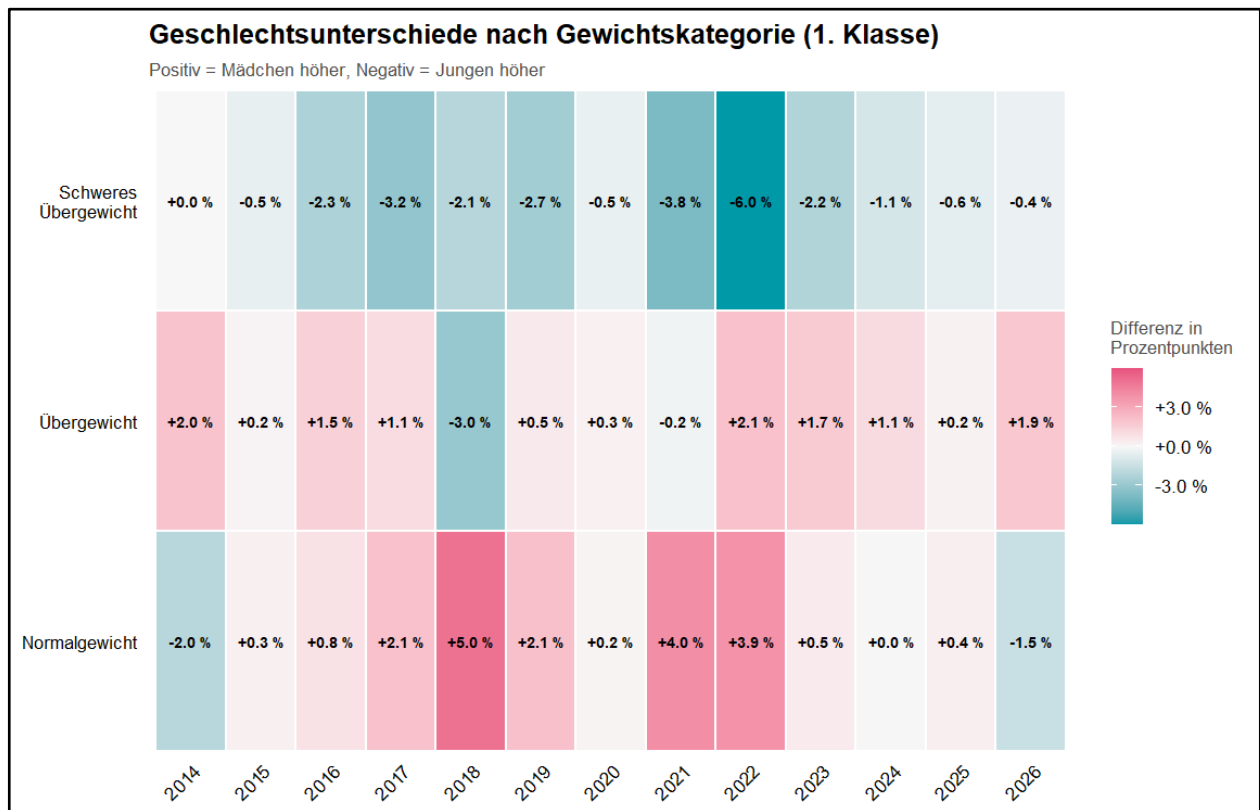
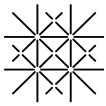


Abbildung 5: Dargestellt ist die Differenz zwischen Mädchen und Jungen (Mädchen minus Jungen) mit Übergewicht und schwerem Übergewicht in den 1. Klassen in Basel. Positive Werte (rot) bedeuten höhere Prävalenzen bei Mädchen, negative Werte (blau) höhere Prävalenzen bei Jungen.

Über den gesamten Beobachtungszeitraum weisen Jungen durchgehend höhere Anteile an schwerem Übergewicht auf als Mädchen. Besonders ausgeprägt waren die Geschlechterunterschiede in den Jahren 2021 und 2022. Der damalige Wiederanstieg des schweren Übergewichts betraf Jungen stärker als Mädchen.

Beim Übergewicht zeigen sich dagegen über die Jahre hinweg nur geringe und wechselnde Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Entsprechend weisen Mädchen in den meisten Jahren leicht höhere Anteile an Normalgewicht auf. Mit der Einschulungskohorte 2026 zeigt sich jedoch erstmals seit 2014 wieder ein leicht höherer Normalgewichtsanteil bei den Jungen. Dies ist auf den stärkeren Rückgang des Übergewichts bei Jungen zurückzuführen, während der Anteil schwer übergewichtiger Jungen weiterhin leicht höher blieb als bei den Mädchen.



e) Übergewicht und schweres Übergewicht in den 5. Klassen

Abbildung 6 zeigt die Entwicklung der Übergewichtsprävalenz bei Kindern der fünften Klassen im Zeitraum von 2018 bis 2026. Die Darstellung unterscheidet zwischen Normalgewicht, Übergewicht und schwerem Übergewicht und basiert auf Daten aus insgesamt 7'557 Kindern.

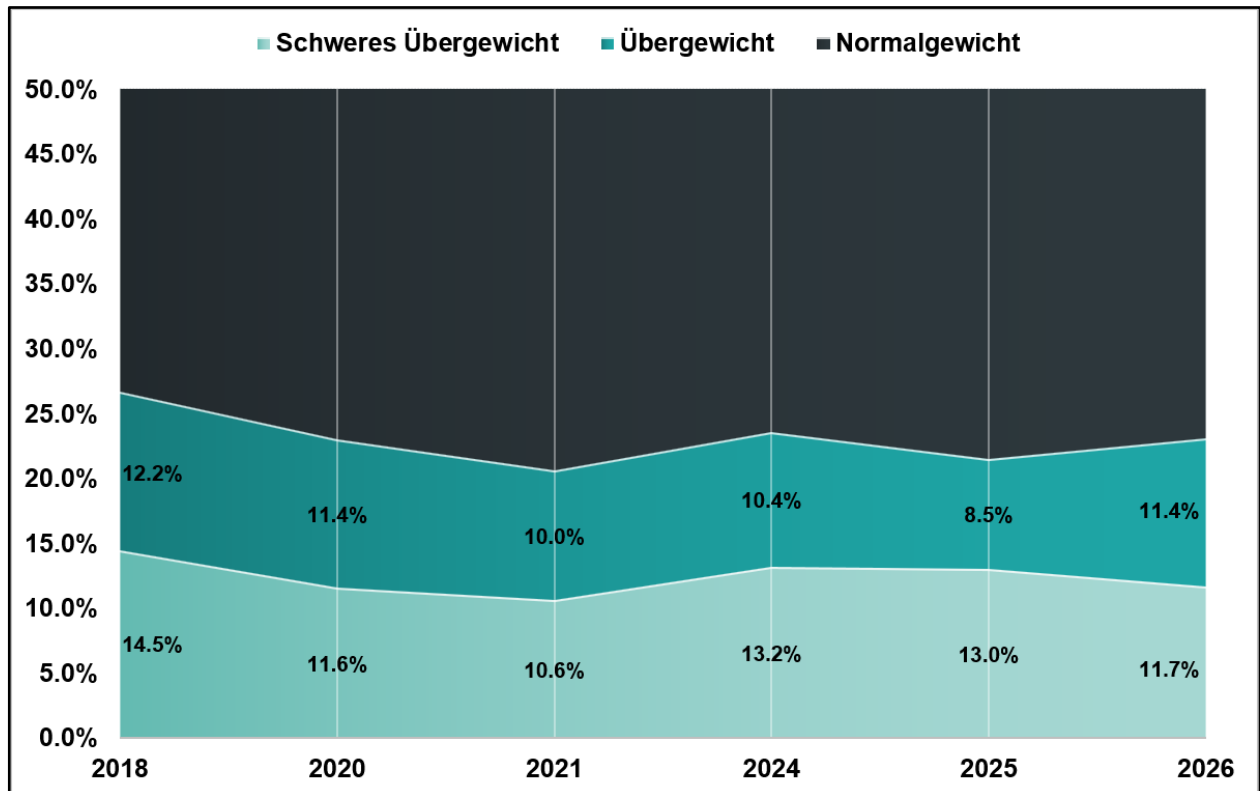


Abbildung 6: Anteil übergewichtiger und schwer übergewichtiger Kinder in den 5. Klassen in Basel.

Zwischen 2018 und 2021 war ein deutlicher Rückgang der Übergewichtsprävalenz zu beobachten. Sowohl der Anteil übergewichtiger als auch schwer übergewichtiger Kinder nahm kontinuierlich ab. Im Jahr 2021 wurde mit einer Gesamtprevalenz von 20.6% der tiefste Wert der bisherigen Zeitreihe erreicht.

Nach dem Wiederanstieg im Jahr 2024 zeigte sich 2025 zunächst erneut eine günstigere Entwicklung. Im Jahr 2026 nahm die Gesamtprevalenz von Übergewicht und schwerem Übergewicht jedoch wieder auf 23.1% zu. Gegenüber dem Vorjahr ist dieser Anstieg vor allem auf einen höheren Anteil übergewichtiger Kinder zurückzuführen (8.5% auf 11.4%), während der Anteil schwer übergewichtiger Kinder leicht zurückging (13.0% auf 11.7%).

Insgesamt liegen die aktuellen Prävalenzen weiterhin über den Tiefstwerten der Jahre 2020 und 2021. Besonders das schwere Übergewicht verdient weiterhin Aufmerksamkeit, da es mit erhöhten Risiken für langfristige gesundheitliche Folgeerkrankungen sowie motorische Einschränkungen verbunden ist.

Abbildung 7 zeigt die Geschlechterunterschiede in den Gewichtskategorien Normalgewicht, Übergewicht und schweres Übergewicht im Zeitraum von 2018 bis 2026, basierend auf Daten von insgesamt 3'665 Mädchen und 3'892 Jungen. Dargestellt ist jeweils die Differenz zwischen Mädchen und Jungen (Mädchen minus Jungen).

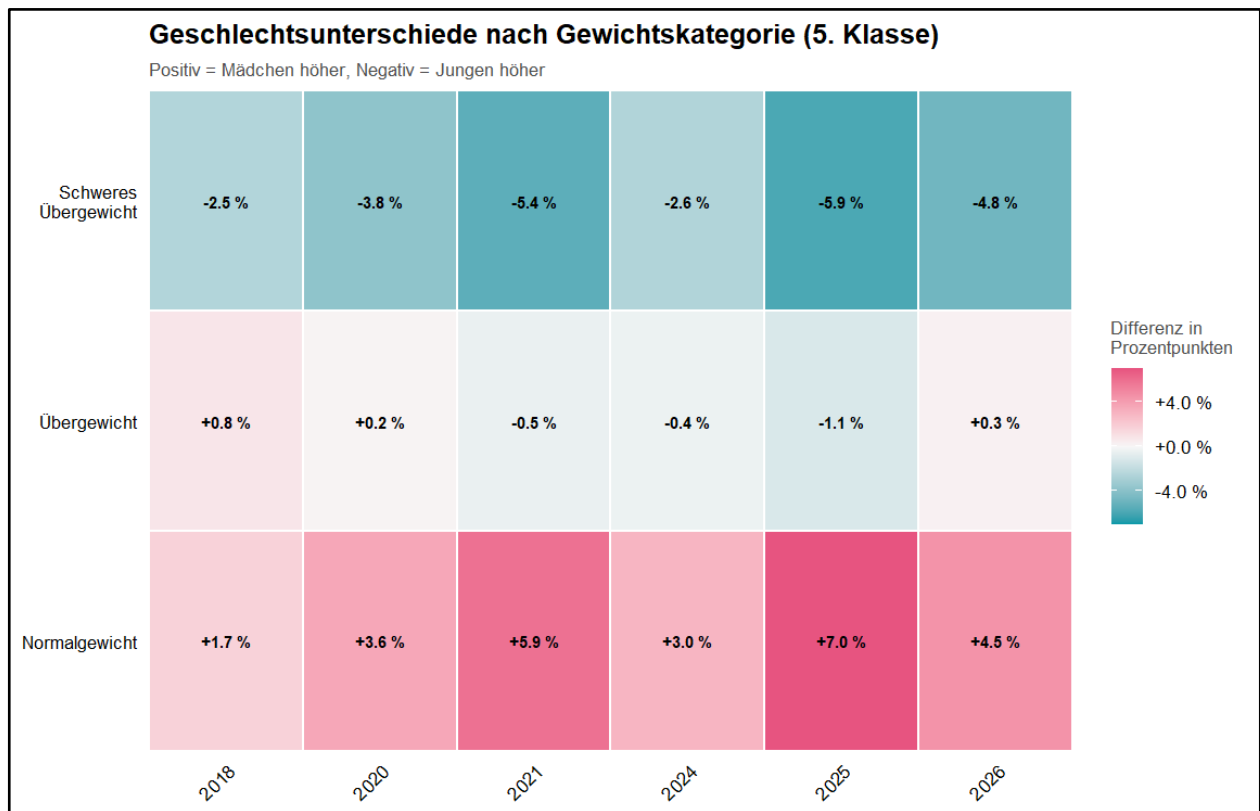
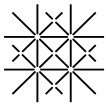
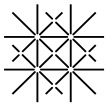


Abbildung 7: Dargestellt ist die Differenz zwischen Mädchen und Jungen (Mädchen minus Jungen) mit Übergewicht und schwerem Übergewicht in den 5. Klassen in Basel. Positive Werte (rot) bedeuten höhere Prävalenzen bei Mädchen, negative Werte (blau) höhere Prävalenzen bei Jungen.

Über den gesamten Beobachtungszeitraum weisen Jungen durchgehend höhere Anteile an schwerem Übergewicht auf als Mädchen. Die Unterschiede fallen in allen Erhebungsjahren deutlich aus und waren 2025 am stärksten ausgeprägt. Auch im Jahr 2026 liegt der Anteil schwer übergewichtiger Jungen weiterhin deutlich über jenem der Mädchen.

Beim Übergewicht zeigen sich dagegen nur geringe und wechselnde Unterschiede zwischen den Geschlechtern ohne erkennbaren langfristigen Trend. Entsprechend weisen Mädchen in allen Erhebungsjahren höhere Anteile an Normalgewicht auf. Nach dem Höchstwert im Jahr 2025 fiel dieser Unterschied 2026 zwar etwas geringer aus, blieb jedoch weiterhin deutlich.



f) Entwicklung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit über den Primarschulverlauf

Die folgenden Analysen sind zentral für das Verständnis der Entwicklung von der körperlichen Leistungsfähigkeit im Kindesalter. Während die bisherigen Analysen die Leistungsfähigkeit getrennt nach Klassenstufe und Jahr darstellen, wird im Folgenden die individuelle Entwicklung derselben Kinder von der 1. bis zur 5. Klasse betrachtet.

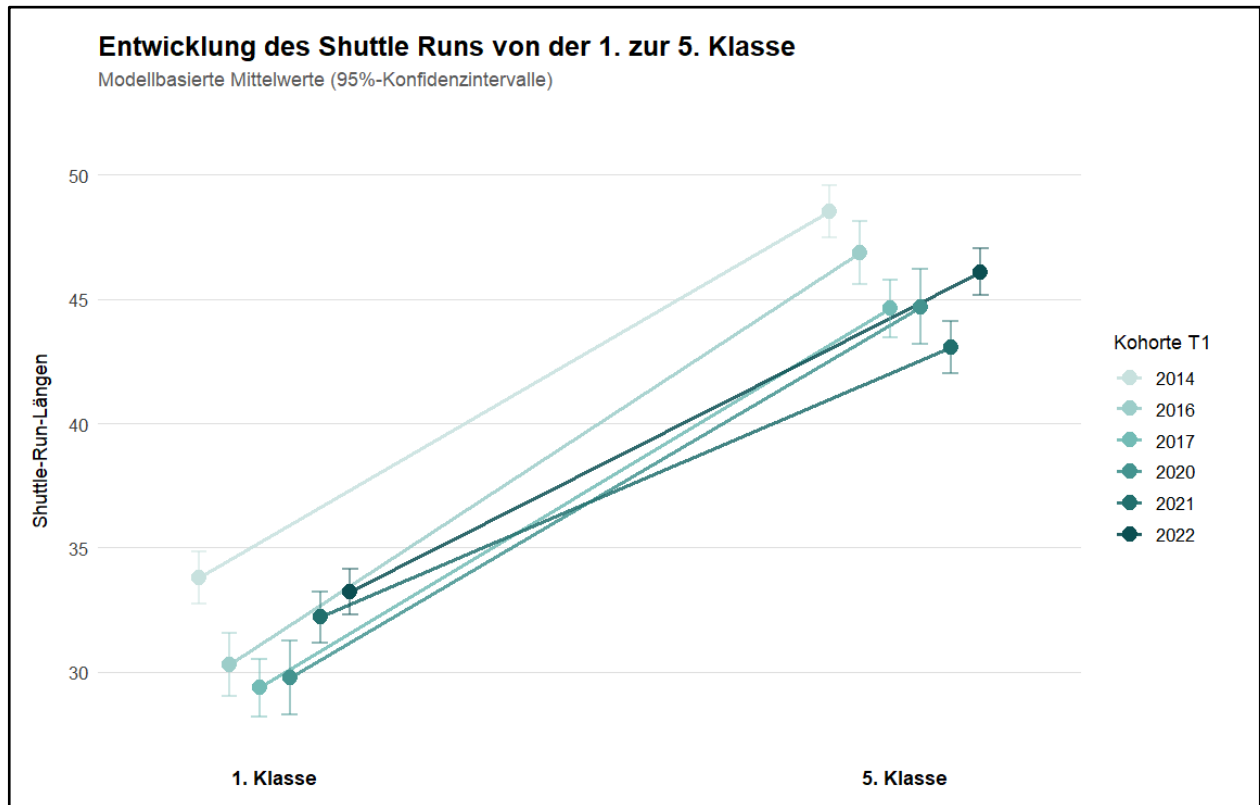


Abbildung 8: Entwicklung der Anzahl der Längen im Shuttle Run von der 1. zur 5. Klasse nach Kohorte.

Die Shuttle Run-Leistung nahm in allen Einschulungskohorten von der 1. zur 5. Klasse deutlich zu. Gleichzeitig zeigten die Einschulungskohorten unterschiedliche Entwicklungsverläufe. Die Kohorte 2014 wies sowohl in der 1. als auch in der 5. Klasse die höchsten modellbasierten Mittelwerte auf. Demgegenüber zeigte die Kohorte 2021 die geringste Leistungszunahme und erreichte in der 5. Klasse die niedrigsten Werte aller Kohorten. Die neu hinzugekommene Kohorte 2022 zeigte eine stärkere Leistungszunahme als die Kohorte 2021, blieb jedoch hinter den deutlich ausgeprägteren Verbesserungen der Kohorten 2016, 2017 und 2020 zurück.

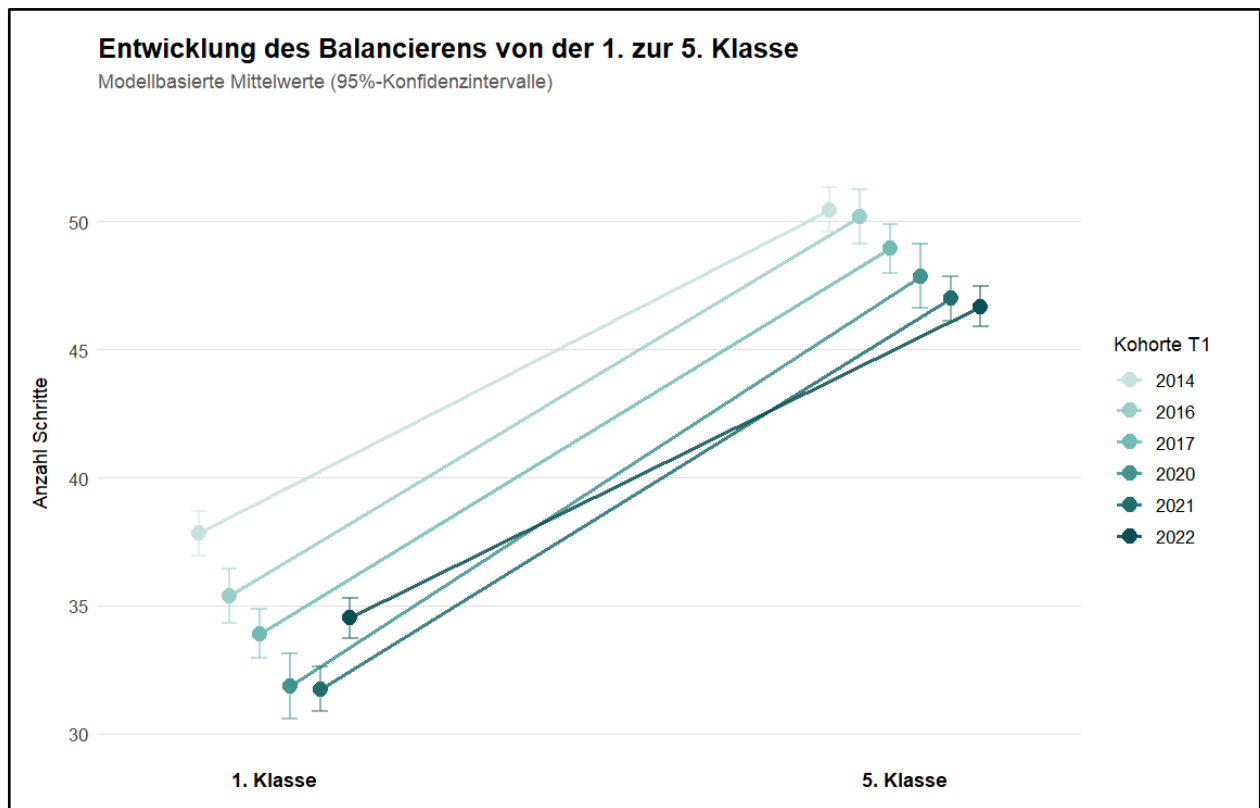
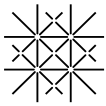


Abbildung 9: Entwicklung der Anzahl der Schritte beim rückwärts Balancieren von der 1. zur 5. Klasse nach Kohorte.

Die Balancierleistung nahm in allen Einschulungskohorten von der 1. zur 5. Klasse deutlich zu. Gleichzeitig unterschieden sich die Entwicklungsverläufe zwischen den Kohorten. Besonders auffällig war die neu hinzugekommene Kohorte 2022: Sie wies in der 1. Klasse ein höheres Leistungsniveau auf als die Kohorten 2020 und 2021, zeigte jedoch die geringste Leistungszunahme über die Primarschulzeit. Dadurch lag sie in der 5. Klasse leicht unter den beiden unmittelbar vorhergehenden Kohorten. Der anfängliche Leistungsvorsprung konnte somit bis zum Ende der Primarschulzeit nicht gehalten werden.

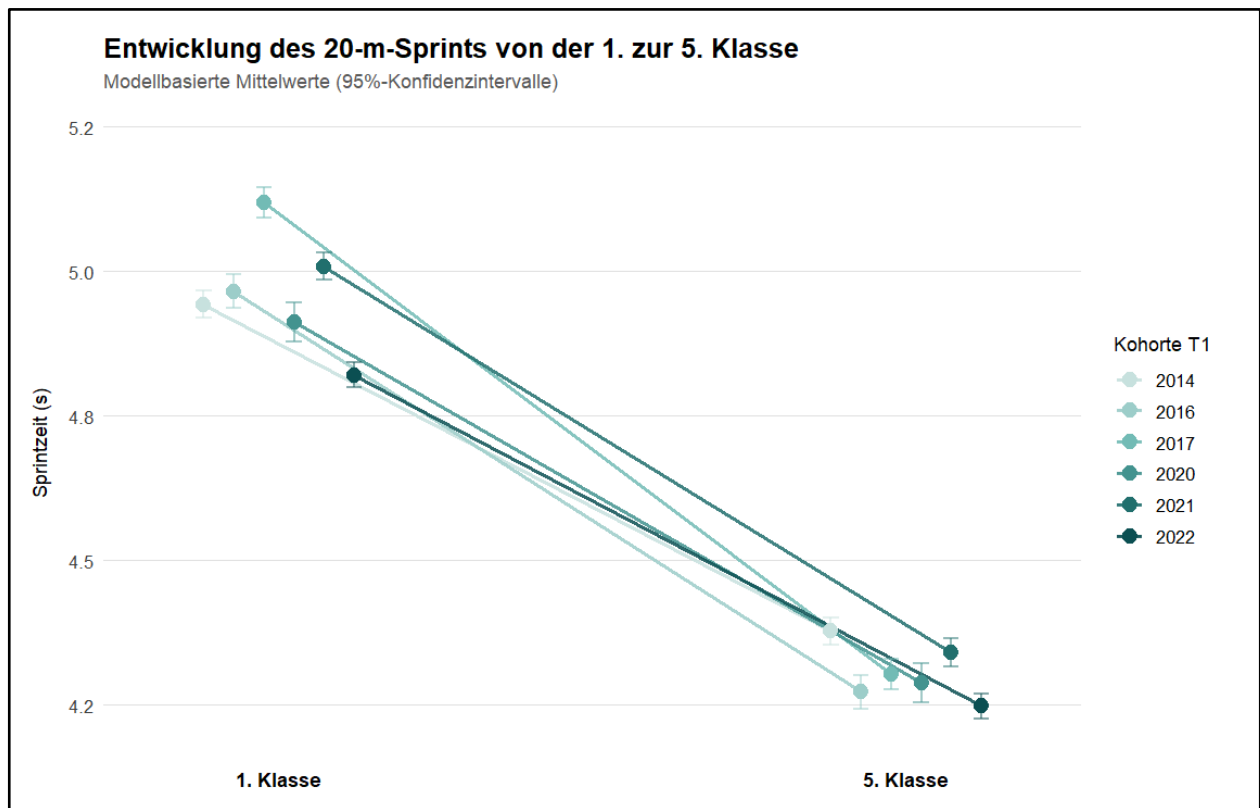
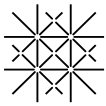


Abbildung 10: Entwicklung der Zeit im 20-m Sprint in Sekunden von der 1. zur 5. Klasse nach Kohorte.

Die Sprintleistung verbesserte sich in allen Einschulungskohorten von der 1. zur 5. Klasse deutlich. Gleichzeitig zeigten sich Unterschiede in den Entwicklungsverläufen zwischen den Kohorten. Besonders auffällig war die neu hinzugekommene Kohorte 2022: Sie wies bereits in der 1. Klasse die niedrigsten Sprintzeiten auf und bestätigte dieses hohe Leistungsniveau auch in der 5. Klasse. Die Leistungsverbesserung fiel jedoch geringer aus als in mehreren früheren Kohorten, wodurch sich ihr anfänglicher Vorsprung im Verlauf der Primarschulzeit verringerte.

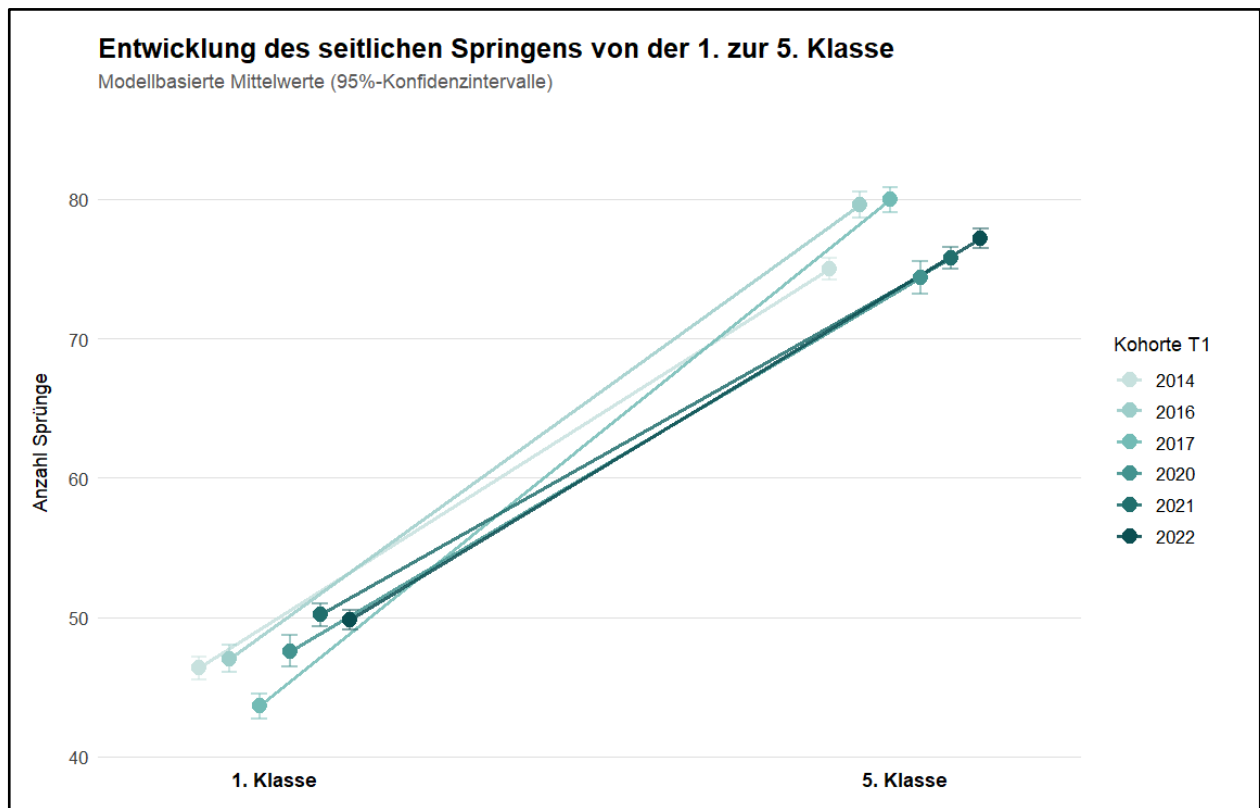


Abbildung 11: Entwicklung der Anzahl Sprünge im seitlichen Springen von der 1. zur 5. Klasse nach Kohorte.

Die Leistung im seitlichen Springen nahm in allen Einschulungskohorten von der 1. zur 5. Klasse deutlich zu. Gleichzeitig entwickelten sich die Kohorten unterschiedlich. Während die Kohorten 2020 bis 2022 bereits in der 1. Klasse ein höheres Leistungsniveau aufwiesen, fiel ihre Leistungszunahme geringer aus als bei den Kohorten 2016 und 2017. Dadurch erreichten die Kohorten 2016 und 2017 in der 5. Klasse die höchsten modellbasierten Mittelwerte.

Gesamtfazit:

Über alle vier sportmotorischen Tests hinweg zeigte sich eine deutliche Verbesserung der Leistungsfähigkeit von der 1. zur 5. Klasse. Dieser Entwicklungstrend war in sämtlichen Einschulungskohorten erkennbar und entspricht der erwarteten Zunahme der sportmotorischen Leistungsfähigkeit während der Primarschulzeit.

Mit der neu hinzugekommenen Einschulungskohorte 2022 zeigte sich jedoch ein differenziertes Bild. Während sie in mehreren Tests bereits in der 1. Klasse ein vergleichsweise hohes Leistungsniveau aufwies, fiel die Leistungsentwicklung häufig geringer aus als bei einzelnen früheren Kohorten. Dadurch konnte der anfängliche Vorsprung nicht in allen Disziplinen gehalten werden, und je nach Test ergaben sich unterschiedliche Rangfolgen in der 5. Klasse.

Insgesamt verdeutlichen die Ergebnisse, dass sich die sportmotorische Leistungsfähigkeit zwar in allen Kohorten deutlich verbessert, sich die Entwicklungsdynamik zwischen den Einschulungskohorten jedoch unterscheidet. Unterschiede im Ausgangsniveau bleiben teilweise bestehen oder verändern sich im Verlauf der Primarschulzeit.

g) Entwicklung der Übergewichtsprävalenz über den Primarschulverlauf

Die folgenden Analysen zeigen die Entwicklung der Prävalenz von Übergewicht und schwerem Übergewicht vom Schuleintritt bis zur 5. Klasse. Dabei werden dieselben Kinder über den Primarschulverlauf hinweg betrachtet.

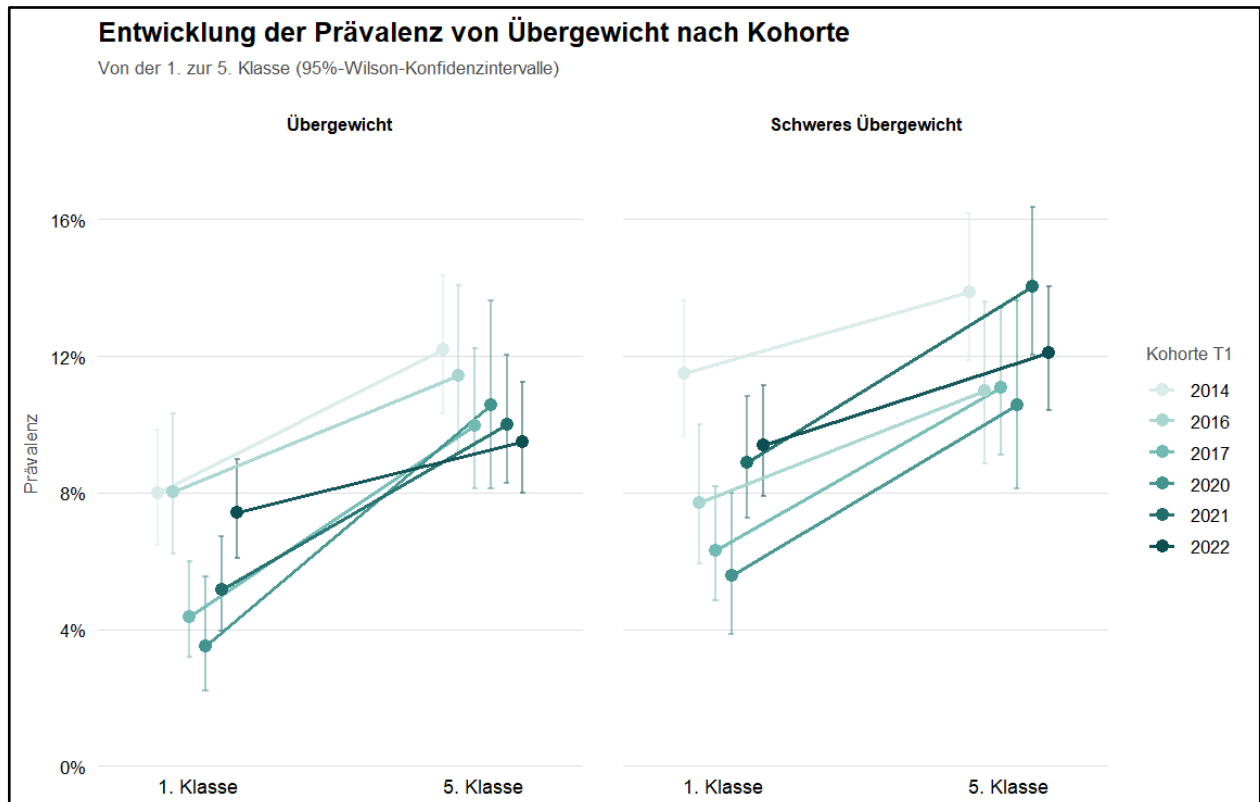
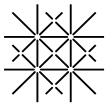


Abbildung 12: Entwicklung der Prävalenz von Übergewicht und schwerem Übergewicht von der 1. zur 5. Klasse nach Kohorte.

Abbildung 12 zeigt die Entwicklung der Prävalenz von Übergewicht und schwerem Übergewicht zwischen der 1. und der 5. Klasse, getrennt nach Einschulungskohorte. Während die Querschnittsanalysen die Prävalenz beim Schuleintritt beschreiben, zeigen die Längsschnittanalysen, wie sich diese Unterschiede bis zum Ende der Primarschulzeit entwickeln.

Auch in der Längsschnittstichprobe wiesen die Einschulungskohorten 2017 bis 2021 beim Schuleintritt tiefere Übergewichtsprävalenzen auf als die Kohorten 2014 und 2016. Im Verlauf der Primarschulzeit nahm die Übergewichtsprävalenz in diesen Kohorten jedoch stärker zu als in den früheren Kohorten. Dadurch glichen sich die Unterschiede bis zur 5. Klasse weitgehend an, sodass der anfängliche Vorteil der Kohorten 2017 bis 2021 nicht bestehen blieb. Die Einschulungskohorte 2022 wich von diesem Muster ab: Sie startete bereits wieder mit einer höheren Übergewichtsprävalenz und zeigte gleichzeitig eine vergleichsweise geringe Zunahme bis zur 5. Klasse. Insgesamt zeigten die Kohorten unterschiedliche Entwicklungen der Übergewichtsprävalenz.

Auch bei der Prävalenz von schwerem Übergewicht deuteten sich Unterschiede zwischen den Kohorten an, diese konnten mit den vorliegenden Daten jedoch statistisch nicht eindeutig bestätigt werden.



Die Abbildung stellt gruppenbezogene Prävalenzentwicklungen dar. Wie sich einzelne Kinder zwischen den BMI-Kategorien bewegen, wird in der Übergangsmatrix (Abbildung 13) dargestellt.

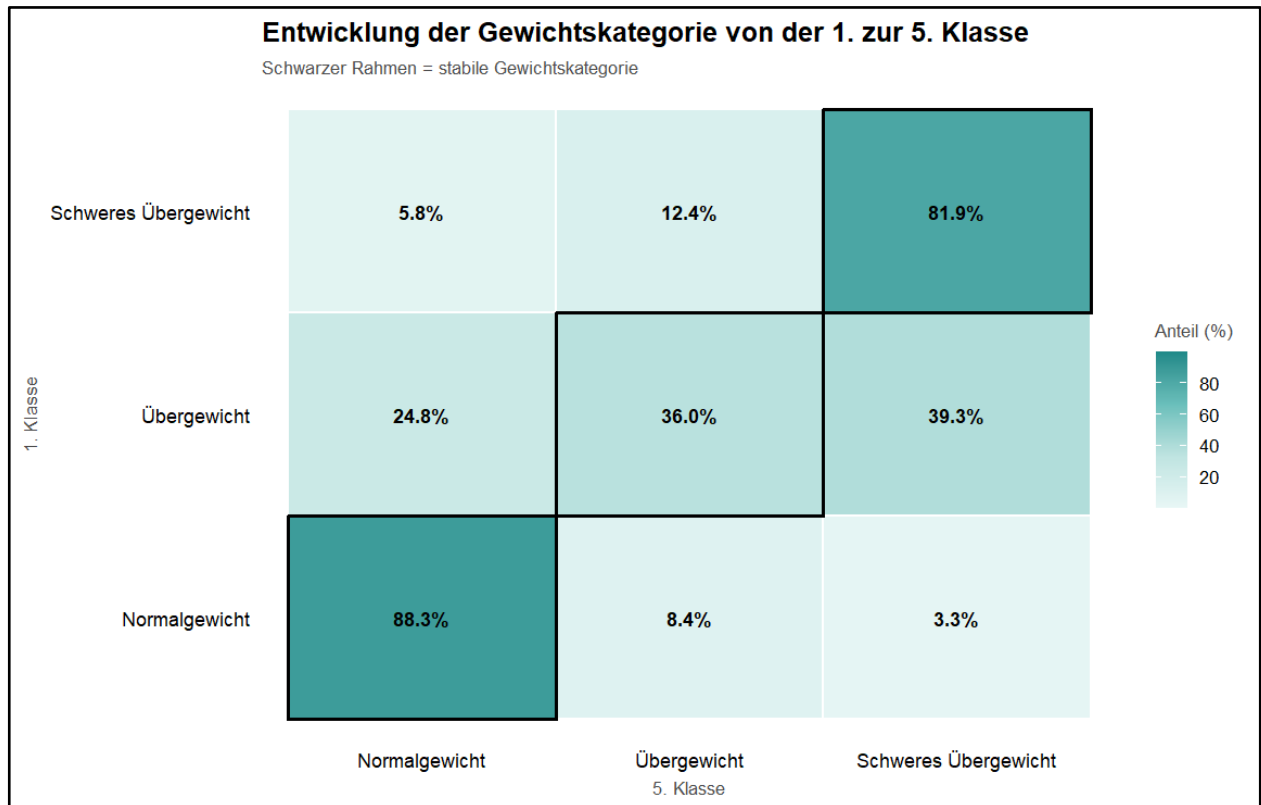
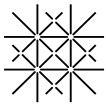


Abbildung 13: Stabilität der BMI-Kategorien von der 1. zur 5. Klasse.

Abbildung 13 zeigt die individuelle Entwicklung der Gewichtskategorien zwischen der 1. und der 5. Klasse. Insgesamt erwiesen sich die BMI-Kategorien als stabil. Die höchste Stabilität zeigte sich bei Kindern mit Normalgewicht (88.3%) sowie bei Kindern mit schwerem Übergewicht (81.9%), die bis zur 5. Klasse überwiegend in derselben Gewichtskategorie verblieben.

Kinder mit Übergewicht wiesen die grösste Dynamik auf. Rund ein Viertel erreichte bis zur 5. Klasse Normalgewicht (24.8%), während 39.3% in die Kategorie schweres Übergewicht wechselten. Bei diesen Kindern war eine Verschlechterung der Gewichtskategorie somit häufiger als eine Verbesserung.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass erhöhte BMI-Werte bereits im frühen Primarschulalter häufig bis zur 5. Klasse bestehen bleiben. Übergänge in eine günstigere Gewichtskategorie sind zwar möglich, insbesondere bei Kindern mit schwerem Übergewicht jedoch vergleichsweise selten.



4. Zielgruppenspezifische Interventionen basierend auf den Sportcheck-Ergebnissen

Die Ergebnisse des Sportchecks dienen nicht nur der Beschreibung langfristiger Entwicklungen, sondern bilden auch die Grundlage für gezielte gesundheitsfördernde Massnahmen. Die Daten ermöglichen es, Risikogruppen frühzeitig zu identifizieren und evidenzbasierte Interventionen entlang der gesamten Primarschulzeit sowie im Übergang ins Jugendalter zu entwickeln. Mit den Projekten «now!» und «Kettlebell Classroom» werden die Erkenntnisse des Sportchecks direkt in die Praxis überführt.

a) Now! - Bring Bewegung in dein Leben

Das Programm now! richtet sich an Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko. Die Rekrutierung erfolgt auf Grundlage der Sportcheck-Ergebnisse der 5. Klassen. Jugendliche mit einem erhöhten BMI und einer unterdurchschnittlichen sportmotorischen Leistungsfähigkeit werden gezielt eingeladen und während eines Jahres in einem bewegungsorientierten Coachingprogramm begleitet.

Ziel des Programms ist es, die Freude an Bewegung zu fördern, die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und die Teilnehmenden zu einem langfristig aktiven Lebensstil zu befähigen. Neben den regelmässigen Bewegungseinheiten stehen die individuelle Begleitung der Jugendlichen sowie die Einbindung der Eltern im Mittelpunkt.

Die bisherigen Programmdurchführungen zeigen eine hohe Akzeptanz bei den Teilnehmenden. Gleichzeitig bleibt die Rekrutierung anspruchsvoll: Derzeit nehmen rund 15% der identifizierten Jugendlichen am Programm teil. Dies verdeutlicht, dass die Wirksamkeit datenbasierter Präventionsangebote nicht nur von der Identifikation der Zielgruppe, sondern auch von einer engen Zusammenarbeit mit Schulen, Lehrpersonen und weiteren Fachpersonen abhängt.

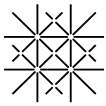
Im Herbst 2026 startet der dritte Programmdurchgang. Anschliessend erfolgt die wissenschaftliche Evaluation des Gesamtprojekts, welche die Grundlage für die Beurteilung der Wirksamkeit sowie für die Weiterentwicklung des Programms bilden soll.

Weiterführende Informationen zum Projekt sind auf der Projektwebseite der Universität Basel verfügbar: [now! – Kinder- und Jugendgesundheit Basel](#)

b) Kettlebell Classroom

Während now! nach der Primarschulzeit ansetzt, verfolgt das Projekt «Kettlebell Classroom» einen präventiven Ansatz innerhalb der Schule. Die Ergebnisse des Sportchecks zeigen, dass sich Unterschiede in der motorischen Leistungsfähigkeit bereits früh zeigen und sich die mittleren Entwicklungsverläufe zwischen den Einschulungskohorten unterscheiden. Mit Kettlebell Classroom werden diese Erkenntnisse genutzt, um insbesondere an Schulstandorten mit erhöhtem Unterstützungsbedarf frühzeitig gezielte Bewegungsimpulse zu setzen.

Im Rahmen einer siebenwöchigen Pilotphase absolvierten drei zweite Klassen täglich eine 15-minütige Krafttrainingseinheit im Klassenzimmer. Die Ergebnisse zeigten insbesondere Verbesserungen der Sprintleistung sowie eine hohe Akzeptanz bei Kindern und Lehrpersonen. 97% der Kinder hätten das Training gerne fortgeführt. Die Pilotstudie wurde inzwischen in einer internationalen Fachzeitschrift publiziert und liefert erste Hinweise auf die Wirksamkeit sowie auf die gute Umsetzbarkeit des schulbasierten Ansatzes. (Braun et al., 2025).



Aufbauend auf diesen Ergebnissen startet im Schuljahr 2026/27 «Kettlebell Classroom 2.0» an den Primarschulstandorten Kleinhüningen und Insel. Über zwei zwölfwöchige Trainingsphasen absolvieren die Kinder vier 15-minütige Krafttrainingseinheiten pro Woche im regulären Unterricht. Die Intervention wird von Fachpersonen des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel konzipiert, durchgeführt und wissenschaftlich begleitet. Dadurch werden eine standardisierte Umsetzung und eine hohe fachliche Qualität der Trainings sichergestellt. Ergänzend erfolgen sportmotorische, anthropometrische und kognitive Messungen zur wissenschaftlichen Evaluation. Ziel ist es, die Wirksamkeit und Umsetzbarkeit unter Praxisbedingungen zu überprüfen und evidenzbasierte Grundlagen für eine mögliche langfristige Implementierung in den Basler Schulen zu schaffen.

Das Projekt soll in den kommenden Jahren gemeinsam mit interessierten Schulen weiterentwickelt werden. Schulen, die sich für eine Teilnahme oder eine Zusammenarbeit interessieren, können sich gerne an die auf der Titelseite aufgeführte Kontaktperson wenden.

5. Schlussfolgerung und Perspektiven

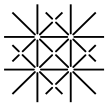
Der Sportcheck liefert seit vielen Jahren eine belastbare Datengrundlage zur Entwicklung der körperlichen Gesundheit von Basler Primarschulkindern. Die Ergebnisse ermöglichen es, gesundheitliche Entwicklungen frühzeitig zu erkennen, deren Verlauf über mehrere Jahre zu beobachten und gezielte Präventionsmassnahmen evidenzbasiert zu planen und zu evaluieren.

Mit Kettlebell Classroom und now! werden die Erkenntnisse des Sportchecks in zwei sich ergänzende Ansätze überführt. Der Sportcheck entwickelt sich damit von einem reinen Monitoringinstrument zu einer datenbasierten Grundlage für die Planung, Umsetzung und Evaluation gesundheitsfördernder Massnahmen. Deren nachhaltige Umsetzung erfordert die enge Zusammenarbeit von Schulen, Lehrpersonen, Gesundheitsfachpersonen, Verwaltung und Politik.

6. Quellen

Braun, L., Ledergerber, R., Lichtenstein, E., Nebiker, L., Roth, R. (2025). Effects of a classroom-based kettlebell training intervention on physical fitness and cognitive performance in primary school children. *Journal of School Health*. <https://doi.org/10.1111/josh.70136>

de Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida C, Siekmann J. (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World Health Organization*, 85(9), 660–667. <https://doi.org/10.2471/BLT.07.043497>



7. Anhang (Kurzbeschreibung der sportmotorischen Tests)

Seitliches Hin- und Herspringen (Koordination und Kraftausdauer)

Durchführung:

Die Teilnehmenden springen auf einer am Boden fixierten Unterlage, mit Holzleiste in der Mitte, hin und her. Das Ziel ist es in **15 Sekunden** möglichst oft mit **beiden Beinen** gleichzeitig **hin- und herzuspringen**.



20-m Sprint (Schnelligkeit)

Durchführung:

Die Teilnehmenden rennen auf ein akustisches Signal hin, möglichst schnell, eine Strecke von 20 Metern. Gestartet wird im Hochstart. Gemessen wird die **Zeit**, welche für die **20 Meter** benötigt wird.



Rückwärts Balancieren (Koordination)

Durchführung:

Die Teilnehmenden balancieren **rückwärts, drei Mal** über drei **verschieden breite Balken** (6cm, 4.5cm und 3cm). Gezählt wird die Anzahl rückwärts gelaufenen Schritte auf dem Balken, bis ein Fuss den Boden berührt. Die maximale Schrittzahl beträgt acht.



Augen-Hand-Koordinationstest (Objektkontrolle)

Durchführung:

Die Teilnehmenden werfen einen Tennisball aus einer Distanz von 1 Meter so oft wie möglich mit einer Hand an die Wand und fangen ihn beidhändig wieder. Gezählt wird, **wie oft** die Teilnehmenden den Ball während **30 Sekunden fangen** können. Es gibt **zwei Versuche**.



Shuttle Run (Ausdauer)

Durchführung:

Die Teilnehmenden laufen zwischen zwei Markierungen (20m Abstand) hin und her. Die Laufgeschwindigkeit wird durch Intervalle zwischen zwei Tonsignalen angegeben und steigert sich stetig. Gezählt wird, wie viele **Längen** in der **vorgegebenen Laufgeschwindigkeit** zurückgelegt werden.



Messung der Körpergrösse, Körpergewicht und Körperfettanteil

Durchführung:

Nebst den sportlichen Messungen werden auch die Körpergrösse, das Körpergewicht und der Körperfettanteil, welcher mittels bioelektrischer Impedanzanalyse ermittelt wird, gemessen.

