

Was ist beim Training mit Kindern zu beachten?

- Lebenswelt/ Soziales Umfeld
- Biologische Entwicklung
- Bedürfnisse
- Kinder sind keine kleinen Erwachsenen
→ **Kinderleichtathletik**
- Spielerische Gestaltung von Training

Lebenswelt von Kindern



Negative Folgen gesellschaftlicher Tendenzen

Gesellschaft

- Konsumdenken
- Werteverfall
- Freizeitüberfluss
- Motorisierung
- Leistungsdominanz
- Medienpräsenz
- Verstärkung
- Mobilität
- Egoismus
- Kinderfeindlichkeit
- Stress

Familie

- Statusdenken
- Einzelkinder
- Suchtverhalten
- Fernsehen/ Medien
- Zeitmangel
- Werteunsicherheit
- Zerrüttung
- Überbelastung
- Gefühlskälte

Kinder

- Bewegungsmangel
- Leistungsdruck
- Orientierungslosigkeit
- Frustration
- Alleinsein
- Langeweile
- Unsicherheit
- Aggression

Lebenswelt von Kindern



**Kinder und
Bewegung im
Alltag**

Heute

**Raum
ist
eng**

**Form
ist
ein-
seitig**

**Zeit
ist
gering**

Früher

**Raum war
großzügig**

**Form war
vielfältig**

**Zeit war
umfangreich**

**Konsequenz: Das Training muss heute erst die Basis schaffen!
Das Training muss zuerst fähigkeits- und kindorientiert sein!**

Kinder in der Leichtathletik

Kinder früher:

- „Kleine Erwachsenen Leichtathletik“
- Training war frühzeitig fertigungs- und leistungsorientiert

Kinder heute:

- Eigenständige Kinderleichtathletik
- Training muss eine Basis schaffen
- Fähigkeits- und Kindorientiert

Kinderleichtathletik



**Kinderleichtathletik muss
ein zielgerichteter Trainingsprozess sein!**

Dazu gehört:

- **die Kenntnis über die sensiblen Phasen,**
 - **pädagogisches Geschick,**
 - **Kenntnisse der Trainingslehre,**
- **leichtathletisches Wissen und Können**

**Zusammengefasst also:
hohe Sach-, Methoden- und Sozialkompetenz**

Kinderleichtathletik



In der Kinderleichtathletik ist die Vielseitigkeit und Vielfältigkeit gefragt.

- Je jünger die Schüler/innen, je weniger spezifisch darf das Training sein.
- Die allgemein-vielseitige sportliche Ausbildung steht immer im Mittelpunkt. → Vielfältige Bewegungserfahrung
- Dazu kommt das Training der koordinativen und der konditionellen Fähigkeiten.
- Es ist eine positive Trainingseinstellung zu fördern.

Nur so ist es möglich, die sportlichen GRUNDlagen für gute spätere Leistungen zu legen.

Biologische Entwicklung



Phasen der körperlichen Entwicklung

Frühes Schulkindalter: 6 - 9 Jahre m/w

Spätes Schulkindalter: 10/11 – 12/13 m
10/11 – 11/12 w

1. Puberale Phase: 12/13 – 14/15 m
(Pubeszenz) 11/12 – 13/14 w

2. Puberale Phase: 14/15 – 18/19 m
(Adoleszenz) 13/14 – 17/18 w

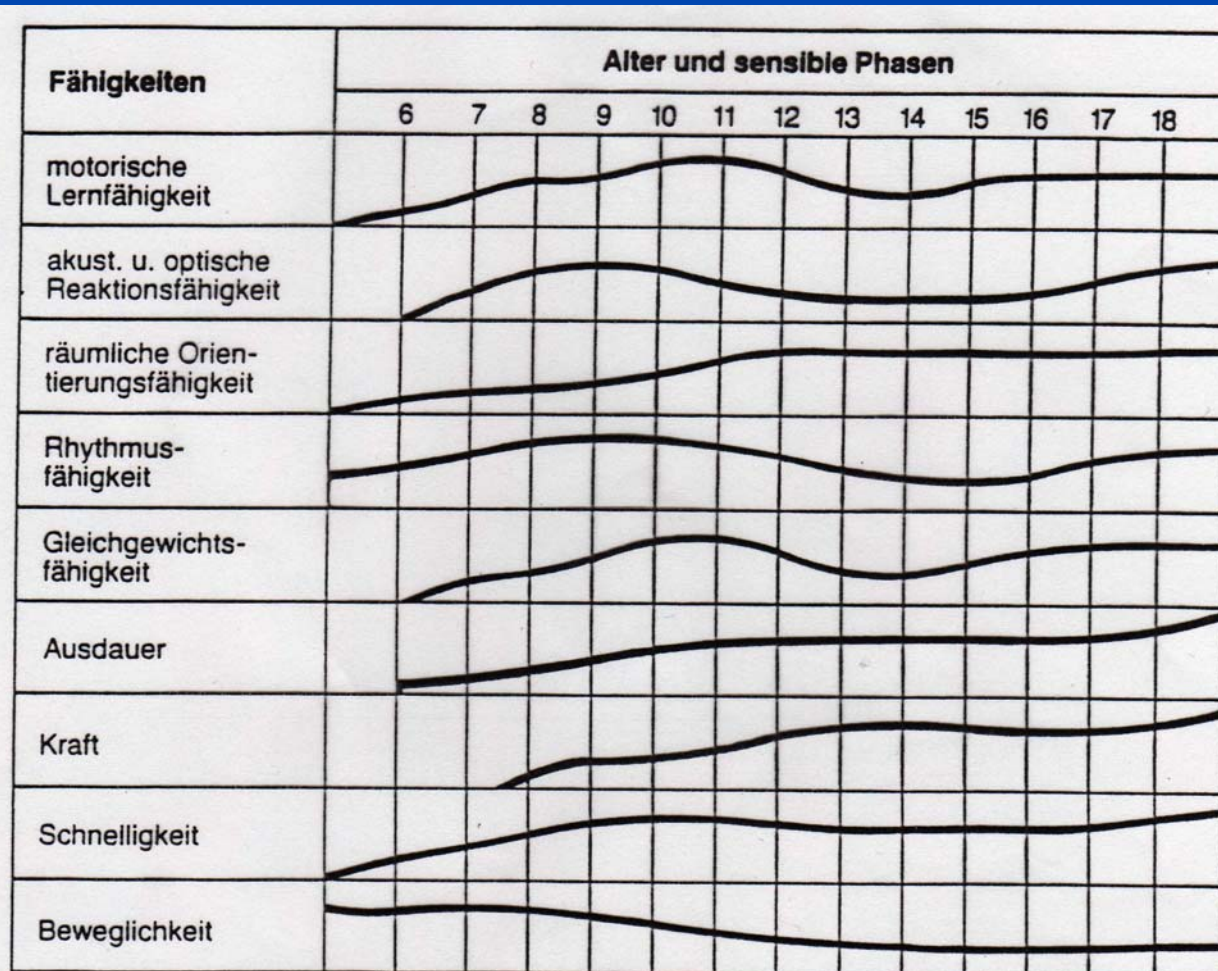
Biologische Entwicklung



- Im frühen Schulkindalter gibt es keine nennenswerten Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen bzgl. der Körperhöhe und des Körpergewichts.
- In den weiteren Phasen gibt es geschlechtsspezifisch unterschiedliche Entwicklungen und große individuelle Abweichungen aufgrund der zeitlich unterschiedlich einsetzenden biologischen Reifungsprozesse: Längenwachstum und Massezunahme.

Biologische Entwicklung

Sensible Phasen



Koordinative und konditionelle Fähigkeiten und zugehörige mögliche sensible Phasen (in Anlehnung an MARTIN 1982, 271).

Biologische Entwicklung



Kinder 6 – 9 Jahre

Kennzeichen:

- **Ausgeprägte motorische Lebendigkeit und hoher Bewegungsdrang.**
- **Relativ hohe Belastungsfähigkeit und schnelle Erholung nach Belastung.**
- **Gute Qualität der Bewegungsausführung und Ausprägung des Bewegungsrhythmus.**
- **Zunehmende Beherrschung von Gleichgewichts- und Zielbewegungen.**
- **Gute allgemeine motorische Lernfähigkeit, aber begrenzte Korrekturfähigkeit vor allem bei ungeübten Kindern.**
- **Noch kein ausgeprägter Muskelzuwachs.**

Biologische Entwicklung



Kinder 6 – 9 Jahre

Konsequenzen für das Training:

- **Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten**
- **Entwicklung von: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Gelenkigkeit; insbesondere von Schnellkraft und aerober Ausdauer.**
- **aber Koordination vor Kondition!**
- **Entwicklung von Bewegungsfertigkeiten bei: Turnen, Leichtathletik u.a.**
- **Leistungsförderung möglich, aber Einseitigkeit unbedingt vermeiden.**
- **Spiel- und Übungsformen bestimmen das Training (Partner- und Gruppenarbeit).**

Biologische Entwicklung



Kinder 6 – 9 Jahre

Inhalte:

- **vielfältige Spiel- und Übungsformen**
- **Geräte- und Methodenvielfalt**
- **Springen, Werfen, Laufen**
- **Bewegungsgrundformen: Kriechen, Rollen, Hängen, Hangeln, schaukeln, schwingen, schieben, ziehen, stützen, klettern, hüpfen, fangen, prellen**
- **Kleine Spiele, Ball- und Gewandtheitsspiele**

Biologische Entwicklung



Kinder 10 – 12 Jahre

Kennzeichen:

- **Harmonisches Längen- und Breitenwachstum.**
- **Muskulatur bekommt ausgeprägte Konturen.**
- **Skelettwachstum ist noch nicht abgeschlossen.**
- **Geschlechtsspezifische Leistungsunterschiede in der Kraft, der Schnelligkeit und der rhythmischen Ausdrucksfähigkeit treten auf.**
- **Motorische und koordinative Abläufe werden verfeinert.**
- **Das Bewegungstempo nimmt stark zu, die Flexibilität stark ab.**

Biologische Entwicklung



Kinder 10 – 12 Jahre

Konsequenzen für das Training:

- **Erste Feinausprägung in den Bewegungsabläufen.**
- **Wettkämpfe bekommen eine hohe Bedeutung.**
- **Reaktion und aerobe Ausdauer sind gut trainierbar.**
- **immer noch Koordination vor Kondition!**
- **Entwicklung leichtathletischer Grundfertigkeiten**

Biologische Entwicklung



Kinder 10 – 12 Jahre

Inhalte:

- **Schnell laufen**
 - **Schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen**
 - **Ausdauernd laufen**

 - **Aus dem Anlauf einbeinig vertikal und horizontal abspringen**
 - **Horizontale Mehrfachsprünge**
 - **Beidbeinige Sprungübungen**

 - **Geradlinig werfen**
 - **Aus der Drehung werfen**
 - **Stoßen**

 - **ABC des Sprintens, Springens und Werfens**
 - **Turnerische Elemente, andere Sportarten, Spiele, Gymnastik ...**
- Sprint, Weit, Hoch, Ball, Lauf**

Biologische Entwicklung



Kinder 12 – 15 Jahre

Kennzeichen:

- **Intensives Längenwachstum.**
- **Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale.**
- **Hoher, aber labiler Bewegungsdrang.**
- **Schnelles Erlahmen bei körperlicher Anstrengung.**
- **Schwierigkeiten bei der Feinkoordination von Bewegungen.**

Biologische Entwicklung



Kinder 12 – 15 Jahre

Konsequenzen für das Training:

- **Entwicklung, Verbesserung und Stabilisierung der motorischen Grundeigenschaften;**
- **besonders Kraft und Ausdauer können verbessert werden.**
- **Erlernen leichtathletischer Techniken**
- **Kein Krafttraining mit Gewichten, sondern mit dem eigenen Körpergewicht und mit Partner.**

Biologische Entwicklung



Kinder 12 – 15 Jahre

Inhalte:

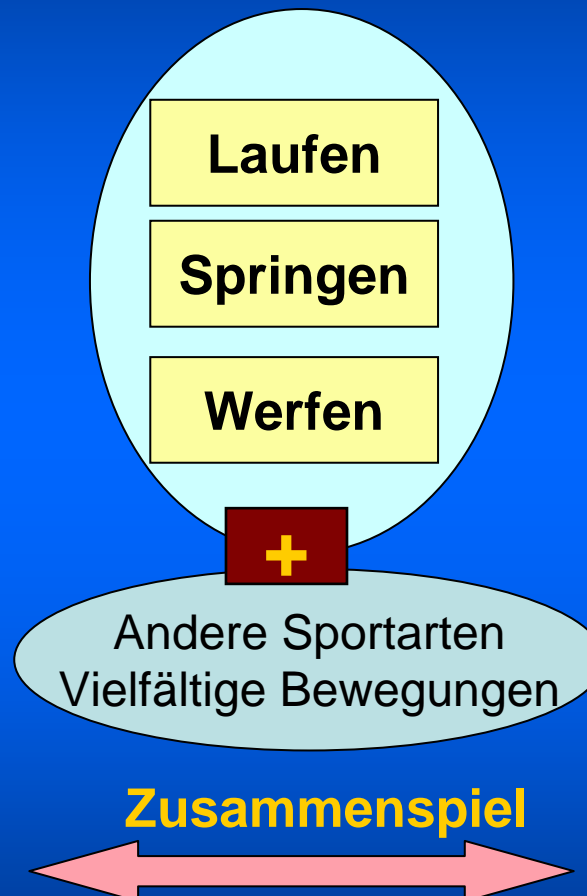
- **Mit Vorbereitung spezieller Disziplingruppen kann begonnen werden.**
- **Sprint, Hürden, Weit, Hoch, Stab, (Drei), Speer, Kugel, Diskus, (Hammer), Lauf, (Hindernis)**

Training mit Kindern

Ausbildungsfelder der Kinderleichtathletik (bis ca. 11 Jahre)

Konditionelle Fähigkeiten

- Schnelligkeit
- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit



Koordinative Fähigkeiten

- Gleichgewichts-
- Rhythmus-
- Anpassung- und Umstellungs-
- Kopplungs-
- Orientierungs-
- Reaktions-
- Differenzierungsfähigkeit

Das Zusammenspiel der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten führt zu einer umfassenden motorischen und körperlichen leichtathletikorientierten Ausbildung.

Training mit Kindern



Zielorientiertes Üben und Trainieren

Angemessen: entwicklungsgerecht
situationsgerecht
pädagogisch
zeitgemäß
ausgewogen
schrittweise
sportartgerecht

Motivierend: interessant
individuell
vielfältig
spannend
erlebnisreich
sozial
erfolgsorientiert

Zielorientiert: aufbauen
verknüpfen
variieren
steigern
hinführen
leisten
messen
vergleichen

Training mit Kindern



TRAINING MIT KINDERN IST KEIN REDUZIERTES ERWACHSENENTRAINING!

In der allgemeinen Grundausbildung und im Grundagentraining mit Kindern muss beachtet und berücksichtigt werden:

- Bedürfnisse des Kindes
- Interessen des Kindes
- Körperliche Voraussetzungen des Kindes
- Geistige Voraussetzungen des Kindes
- Körperliche Entwicklung des Kindes (sensible Phasen)
- Neugierde des Kindes muss geweckt werden
- Vielfalt, Variationen und immer neue Aufgabenstellungen sind notwendig

Training mit Kindern



„Tabelle der 1000 Möglichkeiten“

Grundtätigkeit	Kategorien	Bewegungsausführungen	Gestaltungsmöglichkeiten
laufen	schnell	<ul style="list-style-type: none"> • vorwärts • rückwärts • seitwärts • anfersen • Kniehebeläufe • kleine, große Schritte • abrollen über Ballen/Ferse • Kreuzschritte seitwärts • Hopserlauf • mit Armbewegungen 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ beschleunigen, abbremsen ▶ maximal schnell ▶ Zeitgefühl/Tempogefühl entwickeln ▶ im Freien/ in der Halle ▶ mit Geländehilfen (z. B. bergauf, bergab, verschiedene Böden) ▶ mit Gerätehilfen (auf/über Geräte, um Geräte herum, feste/bewegliche Objekte) ▶ reagieren auf Signale ▶ Alleine/ mit Partner/in ▶ in einer Gruppe ▶ Differenzierung (z. B. Strecke/ Distanz kann frei gewählt werden)
	ausdauernd		

Training mit Kindern



			▶
werfen	in die Weite	<ul style="list-style-type: none"> • beidhändig • einhändig • aus dem Stand • aus der Drehung • aus dem Anlauf • vorwärts • rückwärts • seitwärts • einen/mehrere Gegenstände 	▶ mit Alltagsmaterialien
	in die Höhe		▶ mit unterschiedlichen Geräten
	auf Ziele		▶ ein oder mehrere Gegenstände
	kunstvoll		▶ reagieren auf Signale
			▶ als Schlagwurf
			▶ als Schockwurf
			▶ als Schleuderwurf
			▶ als Prellwurf
			▶ Alleine/ mit Partner/in
			▶ in der Gruppe
			▶ in etwas, gegen etwas, durch etwas, unter etwas
			▶ mit Fangen/ ohne Fangen
			▶

Training mit Kindern



springen	in die Weite	<ul style="list-style-type: none">• einfach• mehrfach in Folge• einbeinig• beidbeinig• mit/ohne Drehung• vorwärts• rückwärts• seitwärts	<ul style="list-style-type: none">▶ über etwas hinweg▶ hinauf▶ herunter▶ rhythmisch▶ in, über, durch Geräte▶ Alleine, mit Partner/in▶ In der Gruppe▶ Reagieren auf Signale▶
	in die Höhe		
	kunstvoll		

In der Veränderung der einzelnen Komponenten ergibt sich eine Vielzahl verschiedener Trainingsmöglichkeiten. Durch die Kombination können immer andere Trainingsziele angesteuert werden.