

VON DEN BEWEGUNGSGRUNDFORMEN ZU DEN TURNSPORTARTEN

Grundlagen und praktische Beispiele für das Training
mit Kindern in allen Turnsportarten



Inhalt

Hinweise zum Lehrmittel	4
J+S-Kindersport in den Turnsportarten	
Das Kind im Zentrum	5
Training mit Kindern	6
Kindergerechte Wettkämpfe	8
Die Rolle der Eltern	9
Unterstützung der motorischen Entwicklung von Kindern	
Entwicklung der Motorik	10
Von den Bewegungsgrundformen zu den Sportarten	12
Vorgehen bei der Entwicklung von Bewegungsgrundformen	13
Praktische Beispiele	
Vom Laufen, Springen zu Absprüngen und Landungen	14
Vom Laufen, Springen zum Laufen und Springen als Ausdrucksform	16
Vom Laufen, Springen zum schnell Laufen sowie zum hoch und weit Springen	18
Vom Balancieren zum Ausbalancieren des Körpers auf Händen und Füßen sowie zum Gleichgewicht finden in und aus der Dynamik	20
Vom Rollen, Drehen zum sich Orientieren	22
Vom Rollen, Drehen zu den normierten Drehungen am Boden um Längs-, Breiten- und Tiefenachse	24
Vom Rollen, Drehen zu Rotationen mit und an verschiedenen Geräten	26
Vom Klettern und Stützen zu den Kernstellungen «Stütz» und «Hang»	28
Vom Schaukeln, Schwingen zum Schaukeln und Schwingen im Hang und zum Schwingen im Stütz	30
Vom Rhythmisieren, Tanzen zu tänzerischen und gymnastischen Elementen ohne Handgeräte und zum akzentuierten Bewegen zu Musik	32
Vom Werfen, Fangen zum gradlinigen und gezielten Wurf sowie zum Stossen	34
Vom Werfen, Fangen zum Werfen, Fangen, Schlagen und Prellen von verschiedenen Objekten	36
Vom Kämpfen, Raufen zu normierten Zweikämpfen	38
Vom Kämpfen, Raufen zum spielerischen Krafttraining	40
Physisches Training mit Kindern	42
Übersicht über die Turnsportarten	
Vom Turnen zum Turnsport	47
Mehr als J+S Turnsport: Die Turnsportarten	48

Hinweise zum Lehrmittel

Einleitung

Das Lehrmittel richtet sich an J+S-Leiterpersonen, welche ihre J+S-Kindersportgruppe an eine oder mehrere Turnsportarten heranführen wollen. Also an alle, die mit den Kindern die allgemeinen Bewegungsgrundformen weiterentwickeln wollen, ohne schon in einem bestimmten Turnsport wettkampfmässig unterwegs zu sein. Im Sinne eines gemeinsamen Verständnisses der motorischen Entwicklungsschritte der Kinder in den Turnsportarten, richtet es sich somit auch an J+S-Leiterpersonen der vorangehenden und nachgelagerten Trainingsgefässe.

Aufbau des Lehrmittels

Das Lehrmittel ist nach demselben Prinzip aufgebaut, wie es die motorischen Entwicklungsschritte der Kinder empfiehlt. Zuerst werden im Kapitel «**J+S-Kindersport in den Turnsportarten**» die Grundsätze von J+S-Kindersport aufgegriffen. Das Kapitel «**Unterstützung der motorischen Entwicklung von Kindern**» beschreibt bestehende Modelle der kindlichen Entwicklung und macht die Überleitung zum Kapitel «**Praktische Beispiele**», in welchem turnsportspezifische Entwicklungsmöglichkeiten der Bewegungsgrundformen aufgezeigt werden. Das Kapitel «**Übersicht über die Turnsportarten**» rundet das Lehrmittel mit dem Beschrieb der gängigsten in Turnvereinen betriebenen Turnsportarten ab.

Einordnung des Lehrmittels

Das vorliegende Lehrmittel zeigt den Übergang von den allgemeinen Bewegungsgrundformen zu den Turnsportarten auf. Es füllt somit die Lücke zwischen den vorhandenen Broschüren im J+S-Kindersport und den J+S-Sportartenbroschüren. Wie die untenstehende Grafik aufzeigt, baut es hauptsächlich auf der Broschüre «J+S-Kindersport – Praktische Beispiele» auf und legt mit dem **Prinzip der Entwicklung von Bewegungsgrundformen** die Grundlage für alle J+S-Turnsportarten.

Sinn und Zweck des Lehrmittels

Was in den auf Breitensport ausgerichteten Turnvereinen in Form des Kinderturnens schon eine über 40-jährige Tradition hat, wurde in den letzten Jahren auch von stärker auf Leistung ausgerichteten Sportarten mehr und mehr übernommen. Dem kindergerechten und allgemein vielseitig ausgerichteten Training wird vermehrt Rechnung getragen.

Die Bewegungsgrundformen bilden die Grundlagen für die späteren komplexeren turnspezifischen Bewegungsmuster. Diese Grundlagen müssen erlernt, gefestigt und progressiv ausgebaut werden. Dabei werden erste technische Aspekte schrittweise eingeführt und so turnerische Basisfertigkeiten erlernt. Darunter wird eine «Ökonomisierung» und «Gestaltungsoptimierung» der Bewegungsgrundformen verstanden (Knirsch, 2001). Die methodisch-didaktische Begleitung wird getragen von dem Prinzip, dass die Entwicklung von Bewegungsgrundformen vor allem Freude bereitet und nicht in ein Einpaucken von Bewegungsmustern ableiten darf.

Dieser Zwischenschritt ist zentral, um langfristig die motorische und psychische Entwicklung der Kinder optimal zu begleiten. Deshalb werden in diesem Lehrmittel ohne Anspruch auf Vollständigkeit, diese möglichen Zwischenschritte exemplarisch aufgezeigt. Das Lehrmittel orientiert sich am Grundsatz, dass die vorgestellten Praxisbeispiele nicht schon auf eine bestimmte Sportart abzielen, sondern dass diese Entwicklungsschritte von allen Kindern gemacht werden, bevor sie sich auf eine oder mehrere Sportarten festlegen. Dies erleichtert und ermöglicht zudem später einen Sportartenwechsel, was den sehr vielseitigen Turnsport ausserdem zur idealen Einstiegsportart für alle Kinder macht.



Das Kind im Zentrum

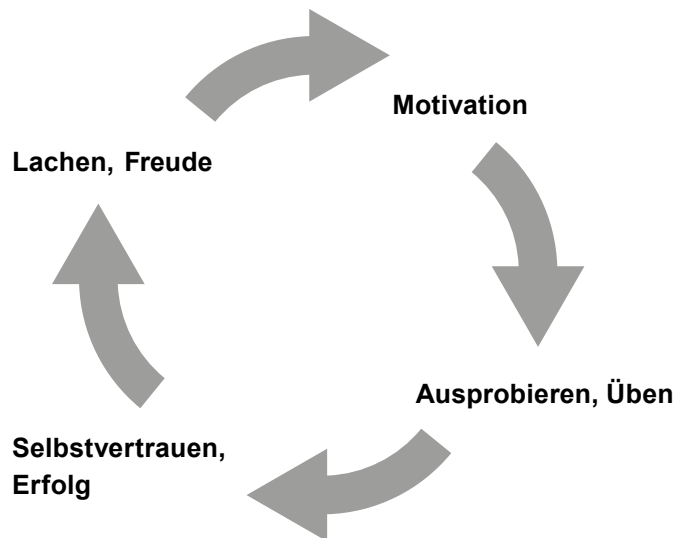
Die Kinder und ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten bilden den Ausgangspunkt bei der Planung und Durchführung sämtlicher Turnstunden. Mit diesem Ansatz gelingt es wie von selbst, **kindergerechte und vielseitige Trainings** zu gestalten. Die Bedürfnisse der Kinder bezüglich des Turnunterrichtes sind sehr vielschichtig, lassen sich jedoch in einem einfachen Konzept zusammenfassen. Die Kinder wollen in einem sicheren Umfeld **lachen, lernen** und **leisten** und so ihren enormen Bewegungsdrang sowie ihre Experimentierfreudigkeit ausleben, wobei die Schlagwörter folgende Bedeutung haben:

Lachen steht für Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe.

Lernen heisst sowohl psychische, wie auch motorische und soziale Fortschritte erzielen.

Leisten meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung der eigenen Leistungen.

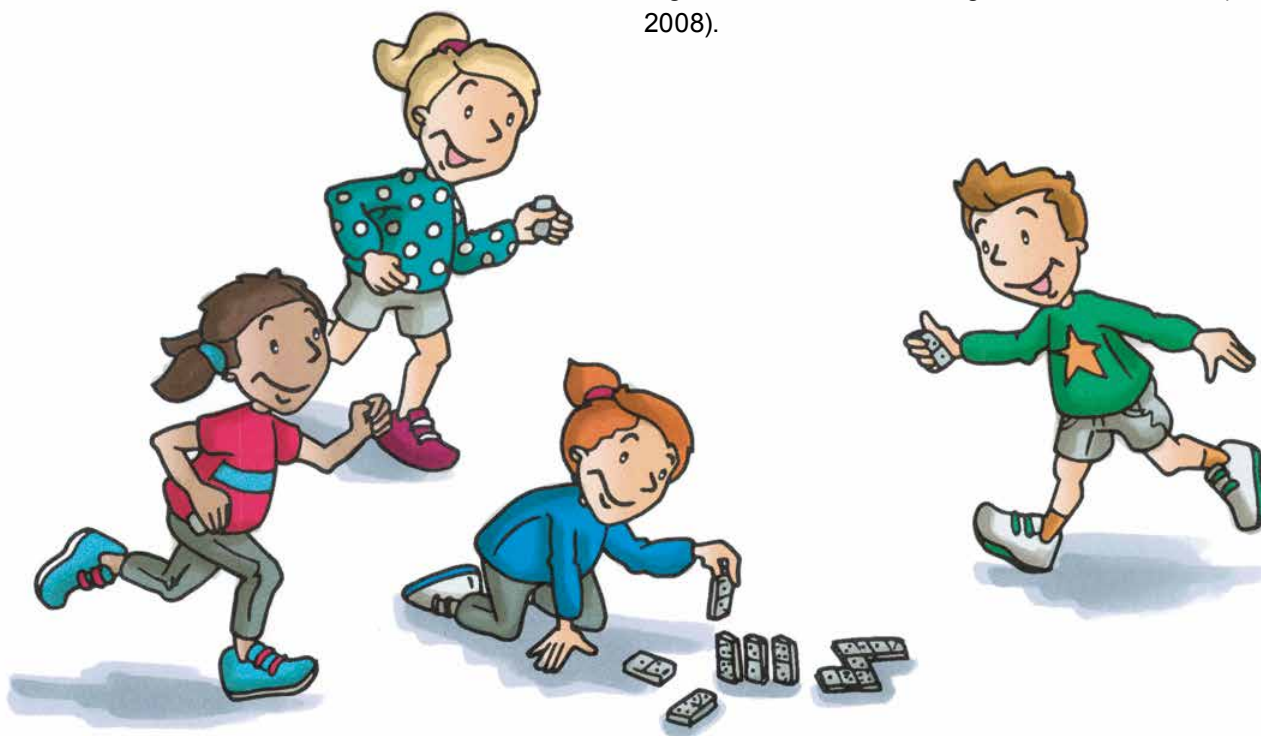
Die Inhalte dieser Broschüre sind auf das **vielseitige Lernen** und Leisten ausgerichtet, wobei das Lachen die Grundlage dafür ist. Die praktischen Beispiele mit Fokus auf die wichtigsten Knotenpunkte sind deshalb spielerisch und kindergerecht verpackt.



Copyright Bundesamt für Sport

Der Kreislauf zeigt auf, dass Freude die Motivation direkt beeinflussen kann, die Motivation wiederum durch Üben und Erfolgserlebnisse die Freude steigert.

Kindergerecht heisst auch «der Entwicklung des Kindes entsprechend angepasst». Leiterpersonen müssen sich stets vor Augen führen, dass sich gleichaltrige Kinder in unterschiedlichen Entwicklungsstadien befinden können. «Die Vielfalt in ihrem ganzen Ausmass zu kennen und als biologische Realität zu akzeptieren ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, den individuellen Bedürfnissen und Eigenschaften der Kinder gerecht zu werden» (Largo, 2008).



Training mit Kindern

Die Freude am Turnen als wichtigstes Gut

Kinder bewegen sich länger und konzentrierter, wenn Übungsformen spielerisch verpackt sind. Wenn dadurch die Freude am Turnen bei den Kindern geweckt werden kann, werden sie sich Dank der gesteigerten Eigenmotivation mehr und intensiver bewegen, als dies durch andere Herangehensweisen möglich ist.

Möglichst lange Vielseitig bleiben

Kinder im Kindersportalter sollten möglichst viele vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln, damit sie die eigene Körperwahrnehmung optimal entwickeln können. Eine gesteigerte Körperwahrnehmung vereinfacht und beschleunigt später das Erlernen von Bewegungsfertigkeiten.

Nachhaltig erfolgreich sein

Bei einem zu frühen Einstieg in ein auf Leistung ausgerichtetes Wettkampfsystem werden die obgenannten Trainingsprinzipien oftmals vernachlässigt. Langfristiger Erfolg ist jedoch eher möglich, wenn diese Trainingsprinzipien möglichst lange berücksichtigt werden. Erfolg meint dabei einerseits den sportlichen Erfolg, andererseits den Erfolg, wenn ein Kind aufgrund der entfachten Freude dem Turnsport viele Jahre treu bleibt.

Trainingsaufbau

Rituale und Regeln geben dem Training mit Kindern eine Struktur. Die Aufteilung in Einleitung, Hauptteil und Ausklang gibt dem Training zudem Rhythmisierung und Stabilität.

Einleitung 5–20 min

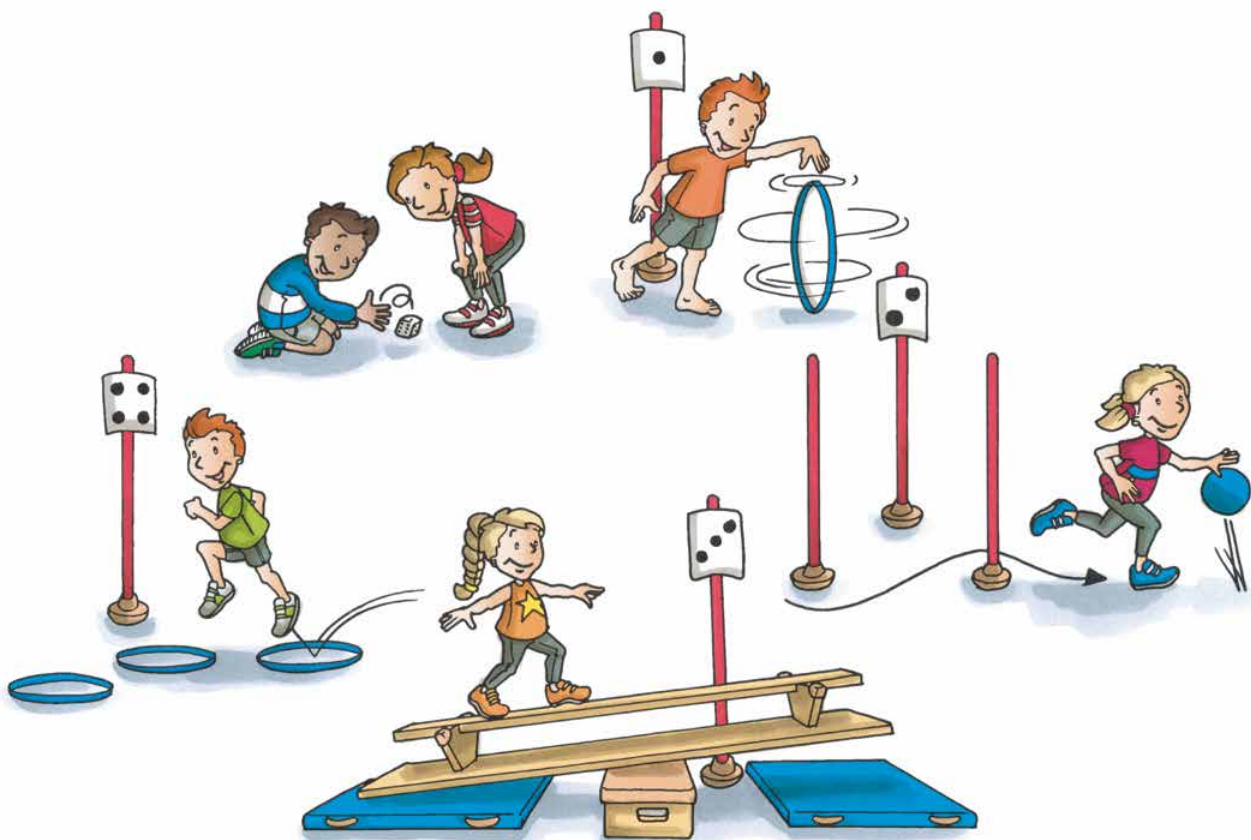
- Begrüssung
- Ritual
- Neugierde wecken
- Herz-/Kreislauf anregen

Hauptteil 45–80 min

- Lachen, lernen, leisten
- Bewegungsgrundformen entwickeln
- Hohe Bewegungszeit ermöglichen
- Beidseitigkeit beachten
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten

Ausklang 5–15 min

- Ritual
- Ausgelassen sein/beruhigen
- Rückblick
- Mit Ausblick Vorfreude wecken
- Verabschieden



Allgemeine Tipps fürs Training mit Kindern

Der Begriff «Training» darf dabei nicht zu eng gesehen werden. Ein kindergerechtes «Training» zeichnet sich bezüglich Motorik insbesondere durch eine hohe Bewegungszeit für alle und durch beidseitiges üben aus. Wichtige Tipps und Hinweise fürs Training werden in diesem Lehrmittel in den praktischen Beispielen wieder aufgegriffen. Auf der methodisch-didaktischen Ebene sind insbesondere folgende Faktoren entscheidend für ein gelungenes Training:

Werte vorleben

Lebe das Verhalten und die Werte vor, welches du von den Kindern erwartest. Die Kinder betrachten die Leiterperson als Vorbild, der sie möglichst nacheifern wollen.

Begeisterung wecken und Erfolgserlebnisse ermöglichen

Es ist entscheidend, dass die Kinder echte Erfolgserlebnisse haben. Die Herausforderungen und Ziele müssen den Fähigkeiten des Kindes individuell angepasst sein und dürfen durchaus hoch gesteckt werden.


Interaktion mit den Kindern

- Pflege einen respektvollen und wertschätzenden Umgang.
- Lobe die Anstrengung der Kinder und nütze ihren Optimismus (Glaube, alles zu können).
- Bestärke und unterstütze positives Verhalten der Kinder.
- Nutze bei Instruktionen die verschiedenen Sinne der Kinder, um dadurch die Wahrnehmung zu schulen.
- Fasse dich bei verbalen Instruktionen kurz, knapp und präzise.
- Deklarriere Bewegungsvariationen nicht als Fehler, sondern als wichtigen Schritt im Lernprozess.
- Formuliere Handlungsanweisungen positiv.
- Verwende eine einfache und kindergerechte Sprache – Kinder lieben Bilder und Geschichten.


Organisation und Methodik

- Gestalte die Turnstunde interessant, spielerisch und lustvoll.
- Nimm die Ideen der Kinder auf und setze sie nach Möglichkeit um.
- Setze möglichst oft den offenen Lernweg ein. Lasse die Kinder die Bewegungen ohne detaillierte Instruktionen entdecken und spüren.
- Halte Übungs- und Spielsequenzen kurz, die Dauer- und Aufmerksamkeit bei Kindern ist beschränkt.
- Arbeite mit Ritualen und Wiederholungen, um die Aufmerksamkeit der Kinder auf Relevantes zu lenken.
- Vereinbare Regeln im Umgang miteinander und setze sie durch.
- Lasse nicht unnötig Material herum liegen, es lenkt die Kinder ab.

Ein guter Unterricht ist vielseitig, kindergerecht und berücksichtigt die relevanten Aspekte der Sicherheit und der Ethik Charta von Swiss Olympic. Deshalb sind die praktischen Beispiele in diesem Lehrmittel mit konkreten Tipps und Hinweisen zu diesen Themen versehen. Sie sind wie folgt gekennzeichnet:



Tipp fürs Training, wie mehr Bewegungszeit ermöglicht und das Bewegungskönnen optimiert werden kann.



Hinweis, was ein kindergerechtes Training auszeichnet.



Hinweis zur Sicherheit und/oder zum Schutz der Integrität der Kinder.

Kindergerechte Wettkämpfe

Kinder wollen sich messen und vergleichen und lernen dadurch den Umgang mit Sieg und Niederlage. Sie können durch Wettkämpfe auch neue Umgebungen entdecken und werden dank positiven Gruppenerlebnissen emotional an die Bewegung gebunden. Zudem kann ein passendes Wettkampfziel das Training steuern und die extrinsische Motivation von Leiterpersonen und Kindern steigern. All diese Argumente legitimieren Wettkämpfe im Kindersportbereich.

Wettkämpfe im J+S-Kindersport sind dann legitim, wenn sie kindergerecht und vielseitig sind. Kindergerecht sind Wettkämpfe, insbesondere, wenn

- alle Kinder mitmachen können und Erfolgserlebnisse möglich sind.
- sie spielerische Elemente enthalten und kooperative Formen beinhalten.

Die Vielfältigkeit der Wettkämpfe im Turnsport ist enorm gross. Es ist weder wünschenswert noch möglich, dass diese durch eine übergeordnete Steuerung kindergerechter und vielseitiger gemacht werden. Vielmehr soll dies durch eine Sensibilisierung der Veranstalter erreicht werden. Denn bestehende Wettkämpfe können kindergerechter gemacht werden durch...

die Inszenierung:

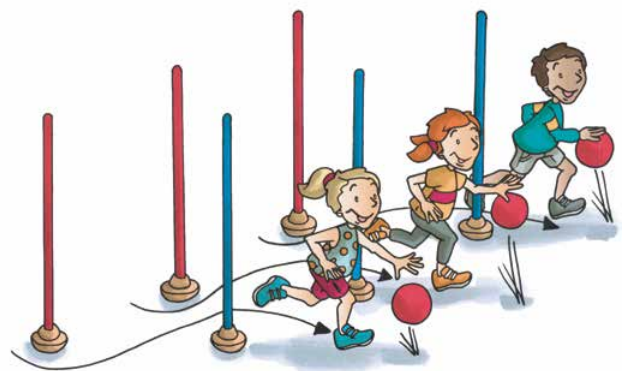
- Es werden viele Auszeichnungen und für verschiedene Leistungen vergeben (z. B. grösste Gruppe).
- Es gibt nach Möglichkeit für alle Teilnehmenden Einheitspreise, die möglichst zur Bewegung animieren.
- Die Auszeichnungen **und** Einheitspreise werden in wertschätzendem und, wenn möglich, in fantasievolem Rahmen übergeben.

das Rahmenprogramm:

- an welchem alle Kinder mitmachen können.
- das in erster Linie den Spass an der Bewegung fördert.
- welches Gruppenerlebnisse zur Persönlichkeitsentwicklung beinhaltet.
- das als zusätzlicher oder abgeänderter «Wettkampfteil» zum Endergebnis zählt.

Kindergerechte Wettkampfformen und kleine Wettkämpfe in den Vereinen

Wenn in Vereinen Wettkämpfe oder wettkampfähnliche Formen durchgeführt werden, sind zusammengefasst drei Hauptaspekte dafür verantwortlich, dass diese Aktivität auch kindergerecht ist. Ein solches Format ist kindergerecht, wenn es als Gruppenwettkampf (Kooperationsaufgaben), vielseitig und mit hoher Bewegungszeit aufgebaut ist.



Die Rolle der Eltern

Eltern als Partner

Für viele Leiterpersonen ist der Umgang mit den Eltern anstrengender als der Umgang mit den Kindern selber. Für den Erfolg im Sport ist der familiäre Hintergrund wichtig und oft entscheidend. Für die Sieger von morgen braucht es mehr als «nur» eine gute Infrastruktur, motivierende Leiterpersonen und gut funktionierende Vereine und Verbände. Es braucht ein starkes familiäres Umfeld, in welchem die Kinder unterstützt sind.

Eltern als Partner sehen

Kinder sind stark von ihren Eltern geprägt. Die primäre Erziehungsaufgabe liegt normalerweise bei ihnen. Zudem nimmt die Schule eine wichtige Rolle ein. Die Eltern sind im Dreieck von Persönlichkeitsentwicklung, der schulischen Ausbildung und dem Sport die wichtigsten Bezugspersonen des Kindes. Als Leiterperson ist man Partner in der Erziehung resp. Ausbildung des Kindes. Als Leiterperson hast du den unschätzbaren Vorteil, dass die Kinder freiwillig zu dir kommen. Nutze diese Chance und sei dir bewusst, was die Eltern zum Erfolg beitragen. Neben den nicht unwichtigen Dienstleistungen wie der Taxidienst, die Verpflegung oder der Wäscheservice sind sie im Idealfall für die Kinder und ihre Emotionen da und fangen, wenn sie vom Training heimkommen die Freude, Enttäuschung oder Wut auf.

Leiterpersonen sind zu jederzeit Vorbilder für die Kinder. Lebe Werte vor wie Respekt, Anstand, Fairplay. Durch den Sport lernen Kinder wichtige Lektionen für ihr späteres Leben. Für Eltern ist es wichtig, dass die Leiterpersonen, welchen sie ihr Kind anvertrauen, Vorbilder sind.

Einbinden ins Vereinsleben

Binde möglichst viele Eltern ins Vereinsleben ein. Eltern sind bereit mitzuhelfen, wenn sie merken, dass sich ihr Kind im Verein wohl fühlt. Ideen:

- Elternabend durchführen
- Jahresabschluss als Familienevent gestalten
- Elterntraining organisieren bei dem die Kinder mit/ gegen ihre Eltern spielen können
- Eltern-Besuchstag im Training einplanen
- Sich Ende Saison bei den Eltern bedanken

Was tun mit «Problemeltern»?

Es gibt sie, die «Problemeltern», die jede Woche anrufen und sich über die Trainingsqualität beschweren. Eltern, die ihre eigenen Kinder unter Druck setzen. Hier braucht es von dir eine grosse Portion Geduld und soziales Geschick. Erkläre den Eltern deine Philosophie und definiere Regeln, wie die Zusammenarbeit untereinander funktionieren soll. Am besten gelingt dies im Rahmen eines Elternabends oder anhand eines Briefes an die Eltern, den du mit den Kindern zusammen aufsetzen kannst:

Liebe Eltern

Wir freuen uns riesig auf den Wettkampf und sind froh, dass ihr uns dabei unterstützt! Mit viel Freude und Eifer turnen wir. Wir Kinder wollen gewinnen. Aber: Noch mehr wollen wir die Faszination des Turnsports erleben! Unsere Leiterperson hilft uns dabei, vertraut unseren Leitenden.

Seid fair gegenüber Gegnern, Leitenden, Richtern und Zuschauern. Reklamiert nicht nach jeder Note, jedem Fehler, denn es ist entmutigend und hilft uns nicht, es besser zu machen. Richter sind auch nur Menschen, sie machen Fehler. Fehlentscheide gehören dazu und machen uns überhaupt nichts aus. Das soll auch für euch so sein!

Freut euch über ein neues Element, das wir gewagt haben, einen gelungenen Spielzug oder einen perfekten Wurf. Bitte teilt uns dies nach dem Wettkampf/Spiel auch mit, denn das motiviert uns noch mehr.

Vielen Dank für die Unterstützung, denn wir und unser Verein braucht diese. Sei dies als Helfer an einem Wettkampf oder als Fahrdienst.

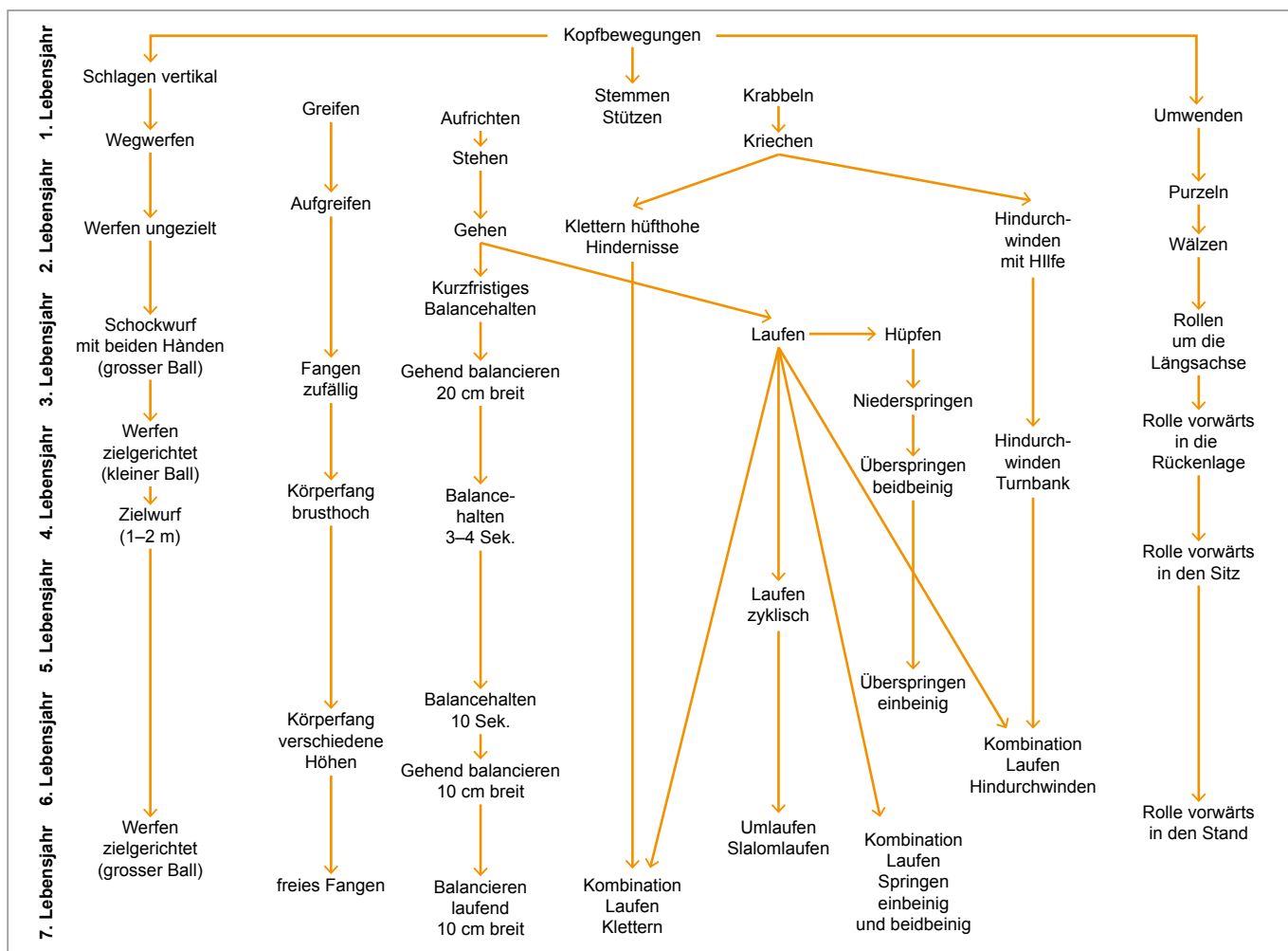
Im Namen der Kinder

Entwicklung der Motorik

Aus den elementaren Grundbewegungen im Kleinkindalter entstehen die Bewegungsgrundformen. Die motorischen Handlungen im Turnsport wiederum, entstehen direkt aus der Weiterentwicklung der Bewegungsgrundformen.

Mit vielseitigen Bewegungserfahrungen erlangen die Kinder eine optimale motorische Grundausbildung. Diese ist für alle Kinder für das spätere Erlernen von Bewegungsfertigkeiten entscheidend, egal ob sie später Breiten-, Leistungs-, oder Spitzensport betreiben. Dabei ist es relativ einfach nachvollziehbar, dass der vielseitige Erwerb einer bestimmten Bewegungsgrundform die direkte Voraussetzung für das Erlernen von Bewegungsfertigkeiten mit ähnlichen Bewegungsmustern ist.

Komplexer gestaltet sich das Erkennen und Nachweisen von Transferwirkungen. Ein Kunstturner beispielsweise profitiert «nur» für Tätigkeiten ausserhalb des Kunstturnens und für andere Sportarten nach der Karriere direkt von der Bewegungsgrundform Werfen/Fangen. Wie er jedoch dank Transferwirkungen auch direkt fürs Kunstturnen profitieren kann, wird auf Seite 12 beschrieben. Mindestens gleich wichtig sind zudem die indirekten Transferwirkungen: Vielseitige Bewegungen verbessern die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl, zudem sind auch versteckte Lernprozesse bezüglich Gleichgewichtsfähigkeit und Rhythmusgefühl möglich. Je ausgeprägter diese Faktoren entwickelt sind, desto leichter und schneller werden später Bewegungsfertigkeiten erlernt.



Copyright Bundesamt für Sport

Die Entwicklung der elementaren Bewegungen (nach Roth, 1982)

Jede neue Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf. Je breiter die Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen können später umgesetzt werden. Deshalb sind vielseitige Bewegungserfahrungen im Kindesalter zentral. Die Entwicklung der Motorik verläuft je nach Kind sehr unterschiedlich, deshalb dienen die Altersangaben nur als grobe Orientierung.

Modell der Sport- und Athletenentwicklung

Das Bundesamt für Sport (BASPO) und Swiss Olympic haben mit dem «Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung», kurz «FTEM Schweiz», ein gemeinsames, sportartübergreifendes Instrument entwickelt. Es zeigt die Sport- und Athletenentwicklung für alle Aktivitäten von Sporttreibenden und Sportgruppen im Breiten- und Leistungssport vom Kindesalter bis ins hohe Erwachsenenalter auf. Dabei bilden die vier Schlüsselbereiche Foundation, Talent, Elite und Mastery (FTEM) die verschiedenen Entwicklungsstufen eines Sporttreibenden ab.

Die Basis der Sport- und Athletenentwicklung wird im Schlüsselbereich «Foundation» gelegt. Dieser Schlüsselbereich wird in die drei Phasen F1–F3 unterteilt, wobei die vorliegende Broschüre insbesondere den Bereich F2 abdeckt. Die weiterführenden Schlüsselbereiche werden an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt.

F1

Entdecken, Erwerben und Festigen der Bewegungsgrundformen

Das Augenmerk liegt auf dem freudvollen Erwerben und Festigen von grundlegenden Bewegungsgrundformen, dem Entdecken von Elementen (z.B. Wasser) und dem Umgang mit Geräten.

F2

Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen

Die Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten werden durch das Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen erweitert.

F3

Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf

Sporttreibende engagieren sich nun in einer Sportart, indem Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert werden, welche zur Wettkampfteilnahme verhelfen können.

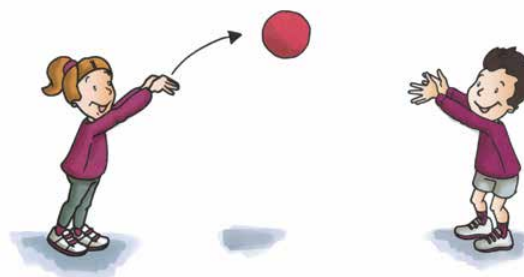
Quelle: Swiss Olympic



Von den Bewegungsgrundformen zu den Sportarten

Die auf den nachfolgenden Doppelseiten beschriebenen möglichen Entwicklungen von Bewegungsgrundformen zielen auf keine bestimmte Sportart ab. Praktisch alle Entwicklungsschritte sind später für alle Sportarten direkt oder indirekt gewinnbringend.

So ist beispielsweise das Fangen von verschiedenen Objekten indirekt auch fürs Geräte- und Kunstturnen wichtig. Einerseits weil Geräte auch unterschiedlich gegriffen und nach einem Flugelement auch gefangen werden müssen, andererseits weil die Einschätzung von Geschwindigkeiten und Distanzen von auf sich zukommenden Objekten eine wichtige Voraussetzung ist, um sich später im Raum korrekt im Zusammenspiel mit den Geräten zu bewegen.



Bewegungsgrundform «Werfen, Fangen»



Entwicklung der Bewegungsgrundform «Fangen»



«Fangen» in verschiedenen Sportarten

Vorgehen bei der Entwicklung von Bewegungsgrundformen

Bevor Bewegungsgrundformen weiterentwickelt werden können, muss sich die Leiterperson der wichtigsten technischen Knotenpunkte einer zu entwickelnden Bewegung bewusst sein. Deshalb werden in dieser Broschüre immer vor der entsprechenden Übungsform die wichtigsten Kernpunkte hervorgehoben.

Für die Vermittlung müssen die zu entwickelnden technischen Merkmale anschliessend kindergerecht verpackt werden. So wird ermöglicht, dass die Kinder die gewünschte Form selbst entdecken und dadurch langfristig abspeichern. Dazu kann ein bekanntes Spiel adaptiert werden oder die Form an sich wird spielerisch verpackt. Dies geschieht häufig durch die Verwendung von passenden Metaphern oder die Einbettung in kleine Geschichten.

Grundsätzlich sind die wichtigsten technischen Merkmale von Bewegung zu Bewegung sehr unterschiedlich. Beim Turnen an Geräten gibt es jedoch einen gemeinsamen Nenner, welcher die gesamte Körperposition betrifft. Es sind dies die I, C+ und C- Position. Weil im Lehrmittel diese Körperposition beschreibenden Metaphern immer wieder aufgegriffen und erwähnt werden, werden sie an dieser Stelle erläutert. Wie diese Körperpositionen erlernt und trainiert werden können, wird auf Seite 43 und 44 beschrieben.



I-Kernpose

Möglichst lange Körperstellung durch geradlinige Verlängerung des gesamten Körpers. Die gesamte Muskulatur des Rumpfes und der Extremitäten (Arme und Beine) ist gleichmässig gespannt. Das Becken ist gerade, der Kopf befindet sich in der Verlängerung der gestreckten Wirbelsäule und der Blick geht geradeaus.



C+-Kernpose

Kontraktion und Anspannung der Muskulatur der Körpervorderseite v.a. im Bereich der Brustwirbelsäule. Dadurch krümmt sich die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule nach vorne. Das Becken ist nach hinten gekippt («Bauchnabel gegen die Wirbelsäule ziehen») und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.



C--Kernpose

Kontraktion und Anspannung der Muskulatur der Körperrückseite v.a. im Bereich der Brustwirbelsäule. Dadurch krümmt sich die Wirbelsäule im Bereich der Brustwirbelsäule und Lendenwirbelsäule nach hinten. Das Becken ist nach vorn gekippt und der Kopf befindet sich in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Quelle: Geräte- und Kunstturnen – Fachgrundlagen (2017), BASPO

Vom Laufen, Springen zu Absprüngen und Landungen

Einbeinige sowie beidbeinige Absprünge kommen in Sportarten wie Geräteturnen, Kunstturnen, Leichtathletik, Nationalturnen, Gymnastik und Tanz, Rhönrad, Volleyball, Basketball, Handball, Fussball, Eiskunstlauf, Wasserspringen, Schwimmen vor, wobei die Aufzählung nicht abschliessend ist. Die Kinder müssen deshalb lernen, ein- und beidbeinig abzuspringen. Ein wichtiger Lernschritt ist es, aus dem Anlauf einbeinig abzuspringen. Dabei ist insbesondere der Beidseitigkeit Beachtung zu schenken, das Üben der einbeinigen Absprünge mit dem linken und rechten Bein bringt erhebliche koordinative Vorteile.

In fast allen Sportarten, in denen Absprünge vorkommen, kommen auch **Landungen** vor. Idealerweise werden diese bereits vor der Einführung des Absprungs mit den Kindern geübt. Unter kontrollierten Voraussetzungen können Landungen auf verschiedenste Körperteile und auf unterschiedliche Unterlagen geübt werden, wenn immer möglich mit der notwendigen Abfederung.

Gerätesicherheit

Bei der Arbeit mit jüngeren Kindern muss beachtet werden, dass der Höhenunterschied vom Anlauf zum Minitrampolin nicht zu hoch ist. Dieser Höhenunterschied kann beispielsweise mit einer Langbank oder einem Reutherbrett vor dem Minitrampolin reduziert werden. Die Landungen erfolgen auf genügend dicken und intakten Matten, so dass sie nicht durchgedrückt werden. Falls Klettverschlüsse vorhanden sind, sind diese zu schliessen.

Jüngere Kinder sind insbesondere dann intrinsisch motiviert und üben viel, wenn der Unterricht spielerisch und für sie interessant gestaltet ist. Interessant sind Aufgaben, welche die Kinder fordern aber nicht überfordern.

Einbeiniger Absprung

Der einbeinige Absprung erfolgt meistens aus einem Anlauf. Dabei wird die Energie vom Anlauf in den Absprung mitgenommen und je nach Bedarf umgesetzt. Es ist entscheidend, dass auf den Absprung hin ein kontinuierlicher Steigerungslauf erfolgt. Deutlich kürzere oder laute Schritte vor dem Absprung sind die häufigsten Fehler. Zu Beginn des Lernprozesses kann die Dynamik noch reduziert werden. Die wichtigsten Technikmerkmale für das Weit- und Hochspringen werden auf Seite 19 erläutert.

Mattenrutschen

Die spielerische Form «Mattenrutschen» eignet sich bestens, um den einbeinigen Absprung zu üben. Dabei springen die Kinder einbeinig ab auf eine 40er-Matte und rutschen anschliessend auf dieser in einer sitzenden Position. Die rutschige Seite der Matte ist dabei auf dem Boden. Es ist wichtig, dass die Kinder immer mit einem geraden Anlauf auf die Matte losrennen, weshalb sie vorher immer um eine Markierung herumlaufen müssen.

Ziel

Die Kinder springen während dieser Spielform mehrmals einbeinig ab.

Sicherheit

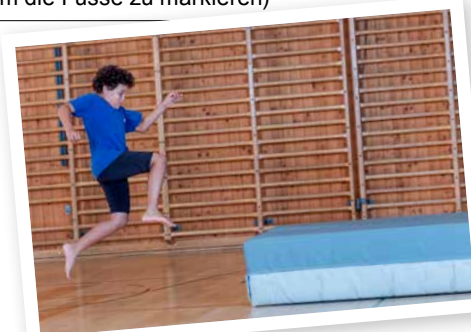
- Grundsätzlich sind Matten für Landungen und zur Absicherung von Sturzräumen vorgesehen. Deshalb für das Spiel nur ausgediente Matten verwenden.
- Den Kindern klar machen, dass sie in die Mitte der Matte springen müssen, damit sie nicht mit dem Gesäss auf dem Boden auftreffen.

Variationen

- Die Rutschposition auf der Matte variieren.
- Als Stafette durchführen, zwei oder mehrere Teams gegeneinander.
- Die Beidseitigkeit fördern durch den Wechsel des Absprungbeines. Kennzeichnungen am Fuss und der Wechsel dieser helfen dabei:
 - Das Absprungbein am Fuss mit einem farbigen Spielbändel markieren.
 - Am Absprungbein einen Geräte- oder Turnschuh tragen, der andere Fuss ist barfuss.

Material

- 2 40er-Matten (umgekehrt auf dem Boden)
- 2 Malstäbe
- Spielbändel (zwei Farben, um die Füsse zu markieren)



Beidbeiniger Absprung aus dem Anlauf

Das Ziel vom beidbeinigen Absprung ist meist, möglichst hoch zu springen. Je höher die Anlaufgeschwindigkeit ist, desto schwieriger ist es, sie in Höhe umzusetzen. Deshalb wird in der Lernschrittfolge die Dynamik kontinuierlich gesteigert, damit sich auch die dafür erforderliche hohe Rumpfstabilität entwickeln kann. Zudem kann der Absprung aktiv aus einer gebeugten Beinhaltung oder reaktiv mit praktisch gestreckten Beinen erfolgen.

Beidbeiniger Sprung ab Sprungkästen

Es werden zwei Sprungkästen à drei Elemente längs hintereinander aufgestellt. Für die Landung wird eine dünne oder eine 16er-Matte verwendet.

Die Kinder laufen auf den Sprungkästen an und springen an dessen Ende beidbeinig in die Höhe.

Sie führen einen Streck sprung/Grätsch sprung/Hock sprung/Drehungen/Freestyle-Sprung/etc. von der erhöhten Ebene aus.

Ziel

Die Kinder machen mit Freude und Motivation beidbeinige Absprünge aus kurzem Anlauf.

Variationen

- Um den beidbeinigen Absprung zu fördern, können zwei Markierungen am Ende des Kastens aufgeklebt werden. Diese müssen die Kinder beim Absprung gleichzeitig berühren. Wählt man bei den Markierungen kindgerechte Sujets, dann ist die Aufgabenstellung lustvoll und die Kinder werden viele Wiederholungen machen, ohne von der Leiterperson dazu aufgefordert werden zu müssen.
- Übt man nicht nur den Streck sprung sondern auch andere Sprung-Variationen, sind die Kinder mit viel Begeisterung im Training dabei.

Material

- 2 Kästen à 3 Elemente
- Dünne Matte oder 16er-Matte
- Klebepunkte als Absprunghilfe



Hilf den Kindern dabei, die beabsichtigte Entwicklung der Bewegungsgrundform möglichst selbst zu entdecken. Häufig lernen sie neue Bewegungsmuster durch «Nachahmungslernen».

Vielseitiges Landen

Es kann auf verschiedenen Körperteilen gelandet werden, wie zum Beispiel auf dem Po, Bauch, Rücken oder auf den Händen. Meistens erfolgt die Landung jedoch auf den Füßen. Dabei setzen die Füße gleichzeitig auf und die Beine sind hüftbreit auseinander, damit Fuss-, Knie- und Hüftgelenke von vorne betrachtet untereinander sind. Der Knie- und Bein-Rumpfwinkel ist dabei etwa gleich gross und nicht kleiner als 90°. Der Oberkörper ist aufgerichtet und in leichter Vorlage und der Bauchnabel wird zur Wirbelsäule gezogen. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick nach vorne gerichtet.

Landeparcours

Posten 1: Ab Sprossenwand auf 40er-Matte springen.

Posten 2: Vom Kasten (drei Elemente) auf dünne Matte springen.

Posten 3: Auf flachem Minitrampolin 3x springen und auf einer 16er-Matte landen.

Posten 4: Kletterstange schräg gestellt und darunter eine 40er-Matte. Die Landung erfolgt nach dem Loslassen aus dem Hang.

Posten 5: Von Langbank auf dünne Matte springen.

Ziel

Die Kinder lernen verschiedene Landepositionen kennen und kennen die wichtigsten Punkte bei der Landung auf die Füße.

Variationen

Die Kinder absolvieren die fünf Postenaufgaben zuerst alleine (ohne Vorgaben).

- Nachher 2er-Teams bilden und «Herr und Hund» machen: Ein Kind macht vor, das andere nach. Evtl. darauf hinweisen, dass auch auf dem Rücken, bzw. Po gelandet werden kann.
- In einem weiteren Schritt soll den Kindern die korrekte Landeposition auf den Füßen aufgezeigt werden.

Material

- Posten 1: Sprossenwand, 40er-Matte
- Posten 2: Kasten (3 Elemente), dünne Matte
- Posten 3: Minitrampolin (flach), 16er-Matte
- Posten 4: Kletterstange (schräg), 40er-Matte
- Posten 5: Langbank, dünne Matte



Vom Laufen, Springen zum Laufen und Springen als Ausdrucksform

Eine weitere Entwicklung der Bewegungsgrundform Laufen, Springen geht hin zu verschiedenen Fortbewegungsarten und gymnastischen Grundsprüngen. Alle Formen ermöglichen dem Kind, den Raum auf unterschiedliche und spielerische Weise zu erleben. Das Ziel ist es, eine Lernmethodik im künstlerischen Bereich, das heisst der Choreographie und der Ausdruckskraft aufzubauen.

Ausgehend von der Fortbewegung wie Gehen, Laufen, Springen und Nachstellschritt, werden Rhythmus, Positionen der Arme oder der Beine sowie Richtungen variiert. Damit können alle Koordinationsfaktoren entwickelt werden. In einer zweiten Phase werden die verschiedenen Familien der gymnastischen Sprünge entwickelt, wie in der folgenden Tabelle beschrieben:

Technisch	Spielerisch	Ausgang → Ziel
Soubresaut	«I»-Sprung	2 Füße → 2 Füße
Cabriole	Sprung mit «Beinwerfen»	1 Fuss → 1 Fuss (gleicher Fuss)
Jeté	Flusssprung	1 Fuss → 1 Fuss (anderer Fuss)
Assemblé	Gehen – zwei Füße zusammen	1 Fuss → 2 Füße
Sissone	Absprung mit geschlossenen Beinen – Landung einbeinig	2 Füße → 1 Fuss

Fussgelenke

Die tiefenwirksame Stärkung der Fussgelenke sind unumgänglich und ergänzen die hiervor beschriebene technische Vorbereitung.

- Üben auf verschiedenen Unterlagen: Weiche und harte Matte, Trampolin, schräge Ebenen
- Gleichgewichtstraining: Auf beiden Füßen, auf einem Fuss, auf dem Schwebebalken oder einer umgedrehten Langbank, auf einem Ball, auf Gleichgewichtsgeräten, durchgeführt mit offenen und geschlossenen Augen
- Die Füße in verschiedenen Positionen belasten: Auf dem flachen Fuss Fussspitze nach innen und nach aussen zeigend, auf der Innenkante und auf der Aussenkante des Fusses, im Ballenstand, auf den Fersen

Jeté

Die gymnastischen Sprünge zeichnen sich durch einen kräftigen Impuls des Sprungbeines aus, welcher eine grosse Flugbahn nach oben und nach vorne bewirkt. Sie sind koordinativ anspruchsvoll, weshalb sie oftmals in Teilschritten gelernt werden. Beginnend aus dem Stand kann in einer ersten Phase die Beinarbeit der Sprünge isoliert geübt werden, die Arme sind dabei auf die Hüfte gestützt. So kann der Fokus auf den Impuls des Sprungbeines gelenkt werden. Zudem zeichnet eine grosse Spreizfähigkeit der Beine die gymnastischen Sprünge aus, welche isoliert verbessert werden kann.

Jeté – Flusssprung

Eine durch zwei Seile abgegrenzte Fläche symbolisiert einen Fluss, der übersprungen wird. Der Absprung erfolgt einbeinig, die Landung erfolgt auf dem anderen Fuss. Beim Überqueren des Flusses werden die Beine gestreckt und gespreizt, der Oberkörper bleibt aufrecht. Der Sprung kann sowohl auf dem Boden wie auch auf dem Schwebebalken oder auf einer (umgedrehten) Langbank ausgeführt werden.

Ziel

Die Kinder erlernen einen kräftigen Absprungimpuls, können ihn für den Jeté dosiert einsetzen.

Variationen

- Sprung aus dem Anlauf ausführen.
- Mehrere Flüsse aneinander reihen.
- Breite des Flusses vergrössern.
- Die Beidseitigkeit fördern durch den Wechsel des Absprungbeines.
- Zusätzliche spezifische Armbewegung
- Zu überspringende Hindernisse im Fluss platzieren.
- Veränderung der Form und der Position der Beine während dem Sprung, wobei die Sprunghöhe dann entscheidender ist als die Sprunglänge.
- Kombinationen mit Bewegungen vor und nach dem Sprung.

Material

- Dünne Matten/Bodenfläche
- Mini-Schwebebalken, Balken (niedrig oder hoch), umgedrehte Langbank, Seile
- Alternative Hindernisse: Schaumstoffkubus, Oberteil des Kastens, Matten, etc.



Explosiver Absprung

Für die komplette Ausführung eines Sprunges, braucht es eine ausgeprägte Sprungkraft und eine gute Ganzkörperspannung. Das einbeinige Abspringen ist für Kinder kräftemässig noch etwas schwierig. Also muss die Fussgelenkskraft sowie die Bein- und Rumpfkraft verbessert werden. Dies gelingt dank vieler kleiner Sprünge und Vorübungen, kombiniert mit koordinativen Bewegungsaufgaben.

Pfützen-Springen

Im Raum sind mehrere Reifen und Seile verteilt. Sie symbolisieren grosse und kleine Pfützen. Die Kinder springen wie ein Frosch in die grossen Pfützen hinein und heraus. Die kleinen Pfützen werden wie ein Pferd im Galoppsprung übersprungen.

Ziel

Die Kinder üben hoch und explosiv zu springen.

Variationen

- Schrittsprung/Laufsprung in die Weite mit der Metapher «Fluss überspringen»/Fluss wird breiter.
- Pfützen-Springen in eine Spielform verpacken wie bei Musikstopp, schnellstmöglich in Pfütze springen.
- Beinstellung in der Flugphase variieren.
- Die Pfützen nacheinander aufreihen und einen Parcours absolvieren.
- Beidseitigkeit trainieren

Material

- Seile, Reifen
- Bild vom Frosch, vom Pferd, etc.



Die bildliche Vorstellung von jüngeren Kindern entspricht oft nicht ihrer motorischen Fähigkeit. Das Training muss deshalb so ausgelegt sein, dass sie sich und ihre Bewegungen besser spüren lernen.

Die Kinder können Bewegungen vielseitiger erlernen und erleben, wenn mit Bildern, einer Vorstellung oder einem Wort die Aufmerksamkeit auf die inneren Prozesse gelenkt wird.

Position einfrieren in der Luft

Die Voraussetzung dafür ist eine gute Körperhaltung und -spannung. Der explosive Absprung erfolgt direkt aus dem Anlauf, die Armbewegung gleichzeitig mit der Sprungbewegung. Während der Flugphase muss der Sprung eine klar definierte Form aufweisen. Die Landung erfolgt weich, mit angezogenem Knie. Die Belastung auf die Gelenke ist beim Absprung und der Landung sehr hoch, deshalb muss auf eine korrekte Gelenkstellung geachtet werden, sie müssen übereinander sein.

Rehsprung

Eine Mattenbahn mit Abstand von ca. 1–2m zwischen den Matten (Graben) auslegen. Die Kinder springen über die Gräben mit angewinkeltem Knie und ausgestrecktem Absprungbein. Sie versuchen, möglichst lange «eingefroren» in der Luft zu fliegen, bevor sie im letzten Moment den Schritt zum nächsten Sprung auf die nächste Matte ausführen. Beim letzten Sprung bis zur Landung eingefroren bleiben. Telemarklandung, wie ein Skispringer.

Ziel

Die Kinder erhalten eine Vorstellung von der Position in der Flugphase und üben das einbeinige Abspringen und Landen.

Variationen

- «Ich kann Fliegen», das springende Kind wird von zwei Kameraden hoch in die Luft gehoben und kann den Sprung optimal ausführen (wird unter den Achseln gestützt).
- Anstelle von Matten können auch Kartonkisten oder die Kinder selbst auf dem Boden liegen. Dies hilft den Kindern, dass sie ihr Spielbein anwinkeln (Rehsprung) und ihr Absprungbein anheben.

Material

- Dünne Matten



Vom Laufen, Springen zum schnell Laufen sowie zum hoch und weit Springen

Die Bewegungsgrundform «**Laufen**» entwickelt sich zum schnellen und ausdauernden Laufen. Für eine optimale Lauftechnik werden die für den Vortrieb relevanten Bewegungen optimiert und die für den Vortrieb unnötigen Bewegungen eliminiert. Damit werden die Voraussetzungen für effiziente Beschleunigung sowie schnelles und ökonomisches Laufen geschaffen. Das schnelle Laufen wird später in sämtlichen Lauf- und Anlaufformen benötigt, sei es in der Leichtathletik, im Spiel oder im Geräte- und Kunstturnen.

Die Bewegungsgrundform «**Springen**» entwickelt sich hin zum hoch und weit Springen. Dafür sind eine Rhythmisierung vor dem Absprung, eine gute Rumpfstabilität und die Koordination von Arm- und Beinbewegungen entscheidend. Diese Entwicklung bietet deshalb praktisch allen Sportarten Transferleistungen. Als Reinform führt das möglichst hoch und weit Springen dann als Wettkampfform vorwiegend zum Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung und Stabhochsprung.

Umgebungswechsel

Der Einbezug verschiedener Umgebungen erweitert die Palette der Sinneseindrücke und der Erlebnisse. Die Bewegung im Wald, auf Hartplatz, Rasen, Schnee, Eis, Sand oder Turnhallenboden spricht die sinnliche Wahrnehmung unterschiedlich an und stellt neue, spannende Herausforderungen. Die Leiterperson muss den Wechsel in eine andere Umgebung gut vorbereiten. So müssen die Eltern und Kinder vorgängig über Risiken (z. B. Zecken im Wald), mitzunehmende Kleidung sowie über den Aufenthaltsort informiert werden. Zudem sind eine Notfalltelefonliste und eine Notfallapotheke mitzunehmen. Insbesondere bei unbekanntem und unübersichtlichem Gelände müssen klare Regeln und der Bewegungsraum klar definiert werden. Wenn immer möglich, sollten mindestens zwei Leiterpersonen eine Kindergruppe begleiten.

Um bei Sprungübungen in die Höhe Hoffnung auf Erfolg zu bieten, werden mehrere Posten mit unterschiedlichen Höhen bereitgestellt.

Schnell laufen

Die Erhöhung der Geschwindigkeit erfolgt in einer ersten Phase über die Erhöhung der Schrittfrequenz. Die Voraussetzungen dafür sind eine stabile Körperhaltung, ein hoher Körperschwerpunkt und der parallele Einsatz der Arme und Beine ohne Überkreuzbewegungen. Damit die Arme optimal schwingen können, wird der Ellbogenwinkel fixiert und die Schultern sind locker. Der Fuss wird nach dem aktiven Abdruck am Boden schnell zum Po gehoben und anschliessend wird das Knie schnell nach vorne/oben genommen.

Zauberwiese

Die Kinder bewegen sich frei auf der Zauberwiese. Sobald sie von einem Zauberer berührt und somit verzaubert werden, können sie sich ausserhalb der Zauberwiese mit einer Aufgabe vom Zauber erlösen und wieder mitspielen. Die Kinder können sich erlösen durch das Gehen über eine (umgekehrte) Langbank mit lauftechnischem Inhalt. Beispielsweise mit Anfersen, Knie vorne möglichst hoch ziehen, sich möglichst gross machen oder möglichst leise darüber gehen. Dabei werden den Bewegungen Metaphern oder Farben zugeordnet, welche die Kinder an den entsprechend markierten Erlösungsposten machen können.

Ziel

Die Kinder entdecken die Grundtechniken für das schnelle Laufen.

Variationen

- Mögliche Zuordnung:
 - Als Pferd verzaubert: Kniehub.
 - Als Flamingo verzaubert: Anfersen.
- Weitere Erlösungsmöglichkeiten: Übungen aus dem klassischen Lauf-ABC, Sprint zwischen zwei Markierungen oder bewusste Gegensatzerfahrungen: Möglichst laut stampfen, mit möglichst grossen oder kleinen Schritten sprinten, Arme ganz strecken oder stark anziehen beim Sprinten.
- Die technischen Grundformen in andere Spielformen verpacken.

Material

- «Zauberstäbe» mit verschiedenen Farben
- Langbänke
- Markierhüte



Hoch Springen

Beim hoch Springen mit zwei Beinen (z. B. Basketball, Froschhüpfen, Sprungbrett) ist die beidseitige Armarbeit zu beachten. Bei einem einbeinigen Absprung hingegen ist nebst dem Rhythmus von Anlauf und Absprung (jam-ta-tam), insbesondere die Arbeit der Schwungelemente und deren Fixierungsfähigkeit in der Flugphase entscheidend. Bei einer korrekten Ausführung kommt es zu einer Ganzkörperstreckung.

Kastenhochsitz

Die Kinder laufen an und versuchen mit einem einbeinigen Absprung des vom Kasten abgewandten Beines auf einen Kasten zu sitzen. Die Hände dürfen den Kasten nicht berühren, damit die Arme als Schwungelemente eingesetzt werden.

Ziel

Die Kinder erlernen die Grundtechnik für das hoch Springen.

Sicherheit

Die Kinder immer beim tiefsten Kasten beginnen lassen und langsam steigern. Kästen, wenn immer möglich an der Wand aufstellen, um die Kippgefahr zu verringern. Alternativ Kästen als T-Form aufstellen.

Variationen

- Kästen in einem Kreis aufstellen, so dass ein Rundlauf entsteht mit Hochsprung ähnlichem Anlauf.
- Visualisierung im Sinne «Auf eine Mauer» sitzen, die etwas höher ist als nur «absitzen».
- Kleine Challenge: Welches Team schafft in einer Minute am meisten Kastenhochsitz-Sprünge?
- Verschiedene Absprunglinien definieren.
- Immer Beidseitigkeit üben lassen.

Material

- Mehrere Kästen, oder blockierbarer Mattenwagen für feinere Abstufungsmöglichkeiten



Kinder wollen gefördert und gefordert werden. Nach dem Thema «Mut tut gut» können insbesondere im Bereich des Springens spannende Aufgabenstellungen kreiert werden.

Weit Springen

Das weit Springen unterscheidet sich vom hoch Springen insbesondere durch eine höhere Anlaufgeschwindigkeit und den daraus resultierenden flacheren Absprungwinkel. Mit unterschiedlichen Vorgaben von Anlaufängen kann die Anlaufgeschwindigkeit variiert werden, jedoch immer mit dem Ziel, den Absprung zum Zeitpunkt der höchsten Laufgeschwindigkeit zu realisieren. Auf einen zu langen Anlauf ist somit bei den jüngeren Kindern zu verzichten.

Treppenspringen

Mit Kästen wird eine Treppe mit jeweils einem, zwei und drei Kastenteilen gebaut. Hinter der Treppe werden eine oder zwei 40er-Matten als Landefläche platziert. Die Kinder springen nach einem kurzen Anlauf die Treppe hoch, dabei werden die ersten beiden Tritte mit dem einen Bein gesprungen, der dritte Tritt dann mit dem anderen: (li-li-re oder re-re-li).

Ziel

Die Kinder erlernen die Grundtechnik für mehrere weite Sprünge hintereinander. Die Übung dient der Entwicklung der Sprungkraft und der Rhythmisierung.

Sicherheit

Bei den ersten Durchgängen den Abstand der Kastenoberteile klein halten.

Variationen

- Bei geringer Erfahrung der Kinder ist die Übung mit drei gleich hohen Kastenoberteilen vorzubereiten.
- Als Aufwärmübung kann auch ein klassischer Absprungrhythmus gewählt werden (li-re-li, re-li-re).
- Mit den Kastenabständen kann gespielt werden. Gleiche Abstände zwingt das Kind, alle drei Sprünge gleich weit zu springen.
- Das Treppenspringen lässt sich gut in einen Hallen-Cross und somit in eine Ausdauerübung integrieren.
- Kleine Challenge: Welches Team schafft in zwei Minuten am meisten «Treppensprünge»?

Material

- Kästen
- Dünne Matten
- 40er-Matten



Vom Balancieren zum Ausbalancieren des Körpers auf Händen und Füßen sowie zum Gleichgewicht finden in und aus der Dynamik

Die Bewegungsgrundform «Balancieren» ist in zweierlei Hinsicht bedeutsam. Einerseits entwickelt es sich zum Ausbalancieren des Körpers auf den Händen und Füßen. Andererseits muss das dynamische Gleichgewicht am Boden und in der Luft in der Bewegung aufrechterhalten werden. Allfällig auftretende Abweichungen von der Gleichgewichtslage müssen schnell und genau erfasst und durch feinfühliges Korrekturbewegungen wieder ausgeglichen werden. Gleichgewichtstraining ist zudem auch Stabilisationstraining.

Für eine optimale Schulung der Fähigkeit des Balancierens werden die Voraussetzungen für relevante Bewegungen unter Einbezug aller Sinne geschult, welche das Gleichgewicht in diversen Situationen optimiert. Ohne Gleichgewicht kann kein Stand, kein Gehen, kein gutes Orientierungsgefühl aufgebaut werden.

Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit ist eine entscheidende motorische Grundkompetenz für das Erlernen und Ausführen vieler Sportarten.

Unfallpräventionsblätter von J+S

J+S hat Unfallpräventionsblätter erstellt, die auf der Website www.jugendundsport.ch/sicherheit abrufbar sind. Die Hinweise darauf sind unbedingt in jedem Training zu beachten. Beispielsweise werden die zweckmässige Kleidung sowie der Umgang mit Schmuck und langen Haaren thematisiert. In den praktischen Beispielen auf dieser Doppelseite sind Übungsformen aufgeführt, welche mit geringem Sicherheitsrisiko durchgeführt werden können. Bei einigen vorgeschlagenen Variationen ist es nötig, dünne Matten unter dem Gerät zu platzieren.

Gleichgewicht auf den Füßen

Das Balancieren auf den Füßen erfolgt in einer ersten Phase vorwiegend statisch, auf einer stabilen Unterlage und mit hoher Aufmerksamkeit. Mit kleiner werdender Auflagefläche erhöht sich der Schwierigkeitsgrad. Die Augen fixieren dabei einen sich nicht bewegenden Punkt in der Nähe. Der Körper ist während der gesamten Bewegungsausführung idealerweise im Gleichgewicht. Die Voraussetzung dafür ist die Muskelspannungsfähigkeit, weil nur so der Gleichgewichtsverlust durch Spannungslosigkeit vermieden werden kann.

Standwaage

Das Kind steht auf einem Bein auf dem Turnhallenboden und hebt das andere Bein in die Arabesqueposition. Dabei wird das Spielbein gestreckt nach hinten geführt, der Oberkörper bleibt aufrecht. Sobald es in dieser Position stabil steht, hebt es das Bein mit gleichzeitigem nach vorne neigenden Oberkörpers zur Standwaage. Die Endlage ist mindestens horizontal. Das beidseitige Üben ist dabei sehr wichtig.

Ziel

Die Kinder können ruhig in der Standwaage stehen.

Variationen

- Breite respektive schmale Seite einer Langbank als Unterlage
- Kastendeckel oder Kasten mit mehreren Elementen (Höhe variieren)
- Verschiedene Matten
- Balken
- Bewegung mit oder ohne Schuhe ausführen.
- Auf verschiedenen Geräten abwechslungsweise Standwaage re/li
- Linienlauf → bei Kreuzung zweier Linien eine Standwaage machen.

Material

- Langbank, Kasten, verschiedene Matten
- Balken



Viele Übungen können als Circuit oder Nebenposten durchgeführt werden, um eine hohe Bewegungszeit zu ermöglichen.

Gleichgewicht auf den Händen

Bevor Überkopfbungen erlernt werden können, sind Basisformen vorwiegend statisch durchzuführen. Die Voraussetzung dafür ist eine ausgeprägte Stützkraft, je nach Element Beweglichkeit und gute Orientierungsfähigkeit. Mit Langbank, Kasten und Barren lassen sich Stützformen erwerben.

Vorbereitung für den Handstand

Das Kind beginnt im Kauerstand mit angemessenem Abstand zur Wand. Die Hände sind schulterbreit. Mit einem kleinen Sprung oder mit Kraft rollt es auf zum Handstand an der Wand mit angezogenen Beinen. Hand-, Schulter- und Hüftgelenk bilden in der Endposition eine vertikale Linie. Die Endposition wird kurz gehalten. Füße und Rücken dürfen die Wand als Hilfestellung berühren.

Ziel

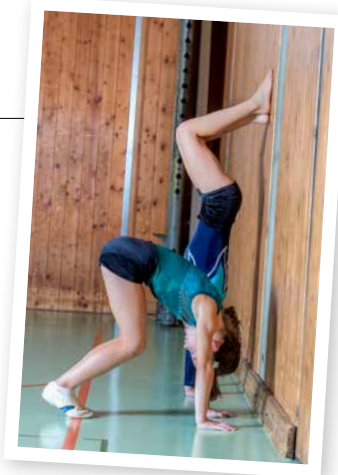
Die Kinder können kopfüber das Gleichgewicht auf den Händen halten und erarbeiten sich so Vorkenntnisse für das Basiselement Handstand.

Variationen

- Bewegungsausführung ohne Wand
- Aus der Endposition die Beine zum Handstand strecken. (Hand-, Schulter, Hüft- und Fussgelenke bilden eine Linie)
- Aus Kauerstand mit gegrätschten Beinen oder gebückt zum Handstand.
- Hochschwingen zum Handstand aus dem Stand.
- Sämtliche Variationen können auch an verschiedenen Geräten (Bodenbarren, Barren, Balken, Strandringle) ausgeführt werden.

Material

- Wand und dünne Matten
- Geräte je nach Variation



Neben der angepassten Methodik, Didaktik und der niveauangepassten Auswahl der Übungen sind für ein kindergerechtes Training auch die verwendeten Materialien entsprechend anzupassen.

Das Gleichgewicht finden in und aus der Dynamik

Für dieses Praxisbeispiel wird ein gewisses Mass an Rumpfstabilität, Beinkraft, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit vorausgesetzt.

Aus dem Gleichgewicht bringende Sprünge

Das Kind steht stabil auf einem Hindernis und macht einen Niedersprung mit einer ganzen Drehung um die Längsachse. Dabei kontrolliert es das innere Gleichgewicht, um die Landung gut vorbereiten zu können. Beendet wird der Niedersprung optimalerweise im Stand ohne Korrekturschritt. Die korrekte Landung ist auf Seite 15 beschrieben.

Ziel

Die Kinder schulen ihr Körpergefühl und können sich auch in der Dynamik im Körpergleichgewicht halten, um kontrolliert die Landung zu erlangen.

Sicherheit

Die Absprunghöhe auf eine feste Unterlage entspricht maximal jener Höhe, welche die Kinder aus eigener Kraft hochspringen können. Werden höhere Ausgangslagen gewählt sind entsprechende Matten bei der Landung zu unterlegen.

Variationen

- Starten mit einem normalen Niedersprung, Längsachsendrehung stetig erhöhen, mit 1/2-Drehung starten.
- Sprünge aus wenig Höhe mit geschlossenen Augen
- Sprünge vorwärts, rückwärts
- Störungen von aussen (dem Kind einen kleinen Schubs geben in der Luft).
- Abroll-Landungen (kontrolliertes Sturztraining)
- «Hochfangis» → Auf Hindernissen und Matten darf nicht gefangen werden.

Material

- Kasten mit drei bis vier Elementen
- Niedersprungmatten
- Geräte je nach Verfügbarkeit (Pferdpaschen, Ringe, Kasten, Sprungtisch, Barren, Reck, Balken)
- dünne Matten, 16er-Matten



Vom Rollen, Drehen zum sich Orientieren

Die Bewegungsgrundform «**Rollen, Drehen**» werden um verschiedene Körperachsen ausgeführt und fordern eine gute Körperwahrnehmung mit gutem Orientierungs- und Gleichgewichtsgefühl. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und wie der Körper im Raum steht, ist notwendig für eine präzise Ausführung und Weiterentwicklung dieser Bewegungsgrundformen. Voraussetzung für eine verbesserte Orientierung im Raum sind viele Rotationserfahrungen mit Variationen in Raum, Zeit und Kraft. Das erste Praxisbeispiel setzt sich mit dieser Thematik auseinander.

Die Orientierung im Körper und im Raum ist jedoch nicht nur bei klassischen Drehungen wichtig, sondern auch im Spiel, wo sich die Situation dauernd verändert. Die beiden weiteren Praxisbeispiele fokussieren deshalb diesen Aspekt. Im Spiel ist es entscheidend, die Position und Bewegung von sich selber, die der Mit- und Gegenspieler sowie des Spielgerätes ständig und möglichst umfassend wahrzunehmen und entsprechend einschätzen zu können. Es geht dabei nicht nur um die Wahrnehmung von Rotationsbewegungen, sondern um die Wahrnehmung jeglicher Bewegungen. Die Gesamtsituation ist schnell sehr komplex, weshalb es entscheidend ist, dass die Kinder lernen, die für die Situation relevanten Bewegungen zu erkennen und mit einer richtigen Bewegung darauf zu reagieren.

Die Weiterentwicklung vom Rollen, Drehen bietet somit Transferleistungen in beinahe alle Sportarten.

Augen offen halten, Zusammenstöße vermeiden

Um Zusammenstöße zu vermeiden, helfen den Kindern deutliche Merkmale (Malstäbe, Reifen, Spielbänder etc.), die den Raum und das Spielfeld kennzeichnen. Spiele und Bewegungsaufgaben im Raum, in der Gruppe oder mit einem Partner sollen langsam eingeführt und aufgebaut werden. So erhalten Kinder die nötige Zeit, sich zu orientieren und den Raum und Körper besser wahrzunehmen. Platzsuchspiele im Kreis oder im Raum sowie die Anwendung verschiedener Organisationsformen eignen sich besonders gut, um die Orientierungsfähigkeit zu trainieren.

Orientierung während und nach Längsachsen-drehungen

Die vier Phasen einer Längsachsendrehung (Vorbereitungsphase, Drehansatz, eigentliche Drehung, Endphase) und die Kopfbewegung (Spot) unterstützen die Orientierung und das Lagegefühl. Für den Sport wird unmittelbar nach einer Dreh- oder Rotationsbewegung ein vorher definierter Punkt im Raum angeschaut. Die Ausgangsposition ist die Vorbereitungsphase für die Drehung und der Orientierungspunkt für den Körper im Raum. Bei der Drehung und Landung ist es wichtig, dass die Kopfposition führt und der Blick so schnell wie möglich auf den definierten Punkt im Raum gerichtet wird.

Zeitungslesen

Das Spiel Zeitungslesen wird mehrmals mit verschiedenen Aufgaben durchgeführt. Kinder drehen frei um die Längsachse, beim Ausruf «Stopp» wird schnellstmöglich das Zeitungskind (Spot) angeschaut und still gestanden. Die Fortbewegung kann angepasst werden (Schrittdrehung, Drehung auf Halbspitze, seitwärts rollen, mit Partner Schrittdrehung usw.)

Ziel

Die Kinder lernen mit Hilfe eines Spots, sich während und nach einer Drehung zu orientieren.

Variationen

- Variation: frei im Raum, bei Signal von der Leiterperson oder dem Zeitungsleser müssen Gegenstände, Punkte oder verschiedene Bilder angeschaut oder berührt werden.
- Technik einführen (Vorbereitungsphase einer Drehung, Rolle vw.)
- Nach einer Dreh-Rotationsbewegung einen vorher definierten Punkt im Raum oder am eigenen Körper anschauen. Beispiel: Nach der Rolle vw. Strecksprung mit Blick zur Wand.

Material

- Zeitungen
- Bilder oder Farbenpunkte



Sobald eine Übung funktioniert, können durch kleine Änderungen die Basisbewegungen angewendet und variiert werden. Die Übung bleibt dadurch spannend und fördert das Bewegungslernen.

Orientieren und Positionieren

Um sich im Spiel richtig zu positionieren, sind die rechtzeitige Orientierung im Spiel und die Wahrnehmung der eigenen Position im Raum entscheidend. Dafür ist es wichtig, die optimale Position beispielsweise zum Ball zu kennen. Eine wichtige Position in einem Spiel ist diejenige, um einen Ball in eine ganz bestimmte Richtung zu spielen. Dafür müssen das Auge, der Ball und das Ziel eine Linie bilden. Zudem muss die Körperposition so eingenommen werden, dass die gewünschte Bewegung ausgeführt werden kann.

Ball zielgenau zuspielen

Drei Kinder stehen in einem Dreieck in einem Abstand von zirka vier Meter. A und B tragen einen unterschiedlich farbigen Spielbändel, stehen in einem Reifen und halten je einen Ball. Spieler C steht bei einer Markierung. Abwechselnd werfen A und B dem Spielenden C den Ball indirekt zu (Ball muss vor Spieler C den Boden berühren). Berührt der Ball den Boden, so ruft der werfende Spieler eine Spielbändelfarbe. C muss nun den Ball diesem Spieler zuwerfen. Kann der Ball mit mindestens einem Fuss im Reifen wieder aufgefangen werden, gibt es einen Punkt. Nach fünf erfolgreichen Punkten erfolgt eine Rotation der Spielenden.

Ziel

Die Kinder positionieren sich ideal hinter den Ball und können den Ball zielgenau zurückspielen.

Variationen

- Unterarm-Abnahme
- Leichtere und grössere Bälle verwenden.
- Zeitdruck: Welche Gruppe schafft innert einer bestimmten Zeit am meisten korrekte Zuspiele?
- Komplexitätsdruck: Die Zuspiele werden mit dem anderen Arm, mit der anderen Hand ausgeführt.
- Komplexitätsdruck: Vor dem Zuspiel wird noch eine Zusatzaufgabe gemacht, wie zum Beispiel in die Hände klatschen oder den Boden berühren.

Material

- Verschiedene farbige Spielbändel
- Reifen
- Markierhüte
- Bälle (Mini-Faustbälle, Volleybälle, aufblasbare Wasserbälle, Schaumstoffbälle, ...)



Sich Wenden und Orientieren im Spiel

Das Fangen eines Balles in einem Markierkegel im nachfolgenden Übungsbeispiel verlangt eine gute Einschätzung der Flugbahn des Balles, damit die Kinder sich in eine ideale Fangposition begeben können.

Ball mit einem Markierkegel fangen

Die Kinder spielen 2:2 mit einem Ball über eine Langbank oder alternativ über einen Kasten, Barren oder Leine. Alle Spielenden halten einen Markierkegel in der Hand. Der Ball wird mit einer Aufwärtsbewegung über die Langbank geworfen. Ziel ist, dass die Kinder auf der anderen Seite den Ball direkt oder indirekt nach maximal einer Bodenberührung mit dem Kegel fangen können. Um den Ball zu fangen, muss der Kegel mit beiden Händen gehalten werden. Wer den Ball gefangen hat, wirft ihn wieder ins gegenüberliegende Spielfeld.

Ziel

Die Kinder können die Flugbahn richtig einschätzen, so dass sie den Ball mit dem Kegel fangen können.

Variationen

- Nach dem Miteinander folgt ein Gegeneinander. Wer erzielt mehr Punkte?
- Werfen: einhändig, links, rechts, über Kopf, Wurf von unten, ...
- Fangen: Einhändig, links, rechts
- Nach jedem Wurf eine Drehung um die eigene Achse und den Platz mit dem Partner tauschen.
- Intensität: Nach jedem Wurf eine bestimmte Linie berühren oder den Boden mit der Hand, dem Bauch, dem Po etc. berühren.

Material

- Langbänke, Kasten, Barren oder Leine
- Bälle, die mit dem Kegel gefangen werden können: (Schaumstoff)-Tennisbälle, kleine Handbälle, etc.
- Markierkegel



Jedes Kind ist anders und bevorzugt andere Aufnahmekanäle. Deshalb müssen immer verschiedene Sinne der Kinder angesprochen werden, dabei dürfen insbesondere der kinästhetische und der vestibuläre Sinn nicht ausser Acht gelassen werden.

Vom Rollen, Drehen zu den normierten Drehungen am Boden um Längs-, Breiten- und Tiefenachse

Die Drehungen sind maximal normiert, wenn sie möglichst harmonisch und gleichmässig um die exakt definierte Achse drehen. Die Achsen sind wie folgt definiert:

Breitenachse

Sie verläuft als Linie von Schulter zu Schulter, Hüfte zu Hüfte bzw. in gleicher Richtung an anderen Stellen des Körpers. Der Körper dreht sich vorwärts oder rückwärts um diese Achse.



Längsachse

Sie verläuft als Linie vom Kopf zu den Füßen. Der Körper dreht sich nach links oder rechts um diese Achse.



Tiefenachse

Sie verläuft als Linie von der Vorderseite zur Rückseite des Körpers. Der Körper dreht sich nach links oder rechts seitwärts um diese Achse.



Drehungen um die Längs-, Breiten- und Tiefenachse finden sich in sehr vielen verschiedenen Sportarten wieder. Durch vielseitige Rotationserfahrungen wird hauptsächlich die Orientierungsfähigkeit gefördert, welche in allen Sportarten eine wichtige Grundvoraussetzung ist. Folgende technische Merkmale werden in den ersten Schritten optimiert:

- **Rotation um die Breitenachse:** Richtiges Einrollen des Kopfes, korrektes Aufstehen.
- **Rotation um die Längsachse:** Verbesserung der Bewegungsausführung durch Variation.
- **Rotation um die Tiefenachse:** Korrekte Kopfstellung beim Rad.

Aufstellen der schiefen Ebene

Die schiefe Ebene nicht zu steil aufstellen. Drei Langbänke an der Sprossenwand korrekt einhängen und die dünnen Matten darüber befestigen, damit sie nicht runterutschen. Die Matten müssen seitlich bündig auf den Langbänken aufliegen. Der Übergang nach den Langbänken muss möglichst ohne Absatz aufgestellt werden. Unbedingt noch weitere Matten nach der schiefen Ebene aufstellen, falls die Rotation nicht selber gestoppt werden kann. Bei einer steilen schiefen Ebene wird der Boden links und rechts davon mit dünnen Matten gesichert.

Rollen um die Breitenachse

Aus der Ausgangsstellung im Stand mit Armen in der Hochhalte, werden die Hände mit angezogenen Armen bewusst abgestützt. Danach folgt ein harmonisches Rollen mit maximal rundem Rücken vom Steissbein bis zum Nackenansatz, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule eingerollt. Diese Position muss während der ganzen Rollbewegung stabil gehalten werden. Der Kopf berührt die Matte erst mit dem Hinterkopf. Das Aufstehen erfolgt ohne Aufstützen der Hände, wofür der Schwung aus der Rolle mitgenommen und die Füße nahe am Po aufgesetzt werden müssen.

Rolle vorwärts

Die Kinder führen eine Rolle vorwärts an verschiedenen Posten aus. Dabei werden unterschiedliche technische Merkmale geübt und verfeinert.

1. Langbank: Das Kind kniet auf der Langbank und macht dann eine Rolle vorwärts, dabei liegt der Fokus auf das korrekte Einrollen des Kopfes.
2. Pferd/Böckli: Das Kind liegt mit dem Bauch auf dem Böckli und rollt auf eine schiefe Ebene ab. Für eine harmonische Rollbewegung ist ein runder Rücken erforderlich.
3. Relativ flache schiefe Ebene: Rolle vorwärts und aufstehen ohne Hände.

Ziel

Die Kinder berühren bei der Rolle vorwärts die Matte nur mit dem Hinterkopf.

Variationen

- Die Ausgangsstellung bei der Rolle vorwärts variieren: stehen, knien, liegen.
- Verschiedenste Unterlagen verwenden.
- Augen zu
- Posten 1: Bilder unter die Langbank kleben. Um diese zu sehen, müssen die Kinder den Kopf wirklich gut einrollen.
- Posten 1: Auf dem normalen Mattenboden aus einer breiten Grätschstellung starten.
- Posten 3: Gegenstand mit beiden Händen halten.
- Posten 3: Rolle rückwärts, die technischen Hauptmerkmale sind dieselben. Zusätzlich ist der Druck mit den Händen wichtig, um den Nacken zu entlasten.

Material

- Posten 1: 1 Langbank, dünne Matten
- Posten 2: Böckli, Reutherbrett, dünne Matten
- Posten 3: 3 Langbänke, dünne Matten, 40er-Matte



Drehen um die Längsachse

Aus der Ausgangsstellung im Stand mit Armen in der Hochhalte folgt ein beidbeiniger Absprung mit gleichzeitigem Ausholen der Arme. Beim Absprung wird der Drehimpuls erzeugt, in dem hauptsächlich der Oberkörper vorgedreht wird. Dadurch wird ein Längsachsendrehimpuls erzeugt und die Rotation eingeleitet. Der Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung wird in einer I-Pose ausgeführt, nur so kann exakt um die Längsachse gedreht werden.

Strecksprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung

Der Streck sprung mit $\frac{1}{2}$ Längsachsendrehung wird auf unterschiedliche Weise ausgeführt:

1. Drehung am Boden auf einer Linie
2. Drehung ohne Armeinsatz
3. Von einer Langbank hinunter
4. Von einem Kasten hinunter auf eine 16er-Matte
5. auf einem flachen Minitrampolin
6. auf der 40er-Matte

Ziel

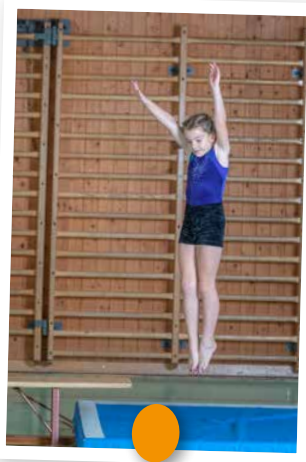
Bei dieser Aufgabenstellung verbessern die Kinder die Ausführung des Streck sprungs mit $\frac{1}{2}$ Drehung durch viele Variationen.

Variationen

- Die sechs verschiedenen Übungen sind bereits Variationen der Grundübung.
- Auf die andere Seite drehen.
- $\frac{1}{4}$ Drehung oder $\frac{3}{4}$ Drehung
- Längsachsendrehung mit Translationsbewegungen nach vorne, hinten oder seitlich ausführen.
- Möglicher Auftrag: Macht zehn Streck sprünge mit Längsachsendrehung und wechselt nach jedem Sprung die Aufgabe.

Material

- Langbank
- Kasten (3 Elemente)
- 16er-Matte
- flaches Minitrampolin
- 40er-Matte



Das Sehen hilft den Kindern, sich im Raum zu orientieren. Es ist daher sinnvoll, immer wieder Aufgabenstellungen zu geben, welche ganz bewusst nur diesen Sinn ansprechen.

Tiefenachsenrotation mit korrekter Kopfhaltung

Zu Beginn ist es einfacher, das Rad bereits im Seitenstand zu starten. Ein Rad führt über eine Handstandposition (I-Pose), wobei der Beinwinkel offen ist. Die Arme bleiben während des ganzen Rades in der Hochhalte, die Ohren sind von den Armen eingeklemmt. Die Aufsetzpunkte der beiden Füße, der beiden Hände und dann wieder der beiden Füßen bilden eine gerade Linie. Die Endposition ist seitwärts. Der Kopf ist dabei immer in Verlängerung der Wirbelsäule.

Rad

Die Kinder können bereits ein Rad ausführen und überprüfen mit dieser Übung ihre Kopfhaltung. An der Wand hängen fünf bis zehn Bilder von Tieren kopfüber ca. 20 cm ab Boden. Die Kinder machen ca. 1 m von der Wand entfernt ein Rad und betrachten während des Rades jeweils eines dieser Bilder. Bei dieser Aufgabenstellung wird bewusst der visuelle Sinn angesprochen. Dadurch kann ein technisches Merkmal verbessert werden.

Ziel

Die Kinder haben beim Rad ihren Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule und können mit Hilfe der Bilderwand die Drehrichtung einhalten.

Variationen

- Rad immer beidseitig üben.
- Var. 1: Bei grösseren Kindern kann man auch Wörter oder Sätze auf die Blätter schreiben.
- Var. 2: Die Bilder können auch in einer Mattengasse aufgehängt werden (z. B. auf jeder Seite zwei Bilder). So ist es noch etwas spannender → nur wer durch die Mattengasse ein Rad macht, weiss, welche Tiere dort drin wohnen.
- Var. 3: Kinder führen gleichzeitig ein Rad aus und sehen sich dabei im Handstand an.

Material

- 5–10 Tierbilder, Klebeband
- Mattengasse mit zwei dünnen Matten



Praktisch alle Übungen können mit kleinen Anpassungen erleichtert oder erschwert werden, damit alle Kinder auf ihrem Bewegungsniveau angesprochen werden.

Vom Rollen, Drehen zu Rotationen mit und an verschiedenen Geräten

Der spielerische Umgang mit und an Grossgeräten steht am Anfang im Zentrum. So erlangen die Kinder möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen mit dem Gerät und erhalten das Gefühl für den vom Gerät vorgegebenen Rhythmus. Erste Rotationen gehören dabei zu Erfolgserlebnissen, welche den spielerischen Lernweg stärken.

Rotationen mit Grossgeräten bezieht sich auf das Rhönrad. Rotationen an verschiedenen Geräten meint dabei die Rotationen an sämtlichen Geräten, wobei an dieser Stelle exemplarisch die Längsachsenschraubung an den Schaukelringen aufgeführt ist.

Gewichtsverlagerung im Rhönrad

Das Rhönrad wird mittels Körperverlagerung bewegt. Zu Beginn entsteht durch geringe Gewichtsverlagerung ein Schaukeln. Durch immer grössere Gewichtsverlagerung wird das Schaukeln immer grösser, bis die Spreizsprosse festgehalten und an ihr gehangen werden kann. Danach geht das Schaukeln in ein Drehen über. Damit die Übung gelingt, muss die Körperposition während der ganzen Übung aufrecht sein. Die Radgewöhnungsübungen können auch in zu grossen Rädern geübt werden. Statt also auf ihr richtiges Rad zu warten, können die Kinder die grossen Räder nutzen und so Wartezeit in Bewegungszeit umwandeln.

Drehen im Rhönrad

Die Kinder stellen sich im Seitverhalten auf die Bretter und versuchen mittels Gewichtsverlagerung das Rhönrad hin und her zu bewegen. Die Füsse werden dabei wie ein «Pinguin» auf die Bretter gestellt. Sobald die Kinder die Übung einigermaßen beherrschen, können spielerische Formen und Variationen gewählt werden.

Ziel

Die Kinder entdecken die Dynamik des Rades und lernen, das Gleichgewicht auf dem instabilen Gerät zu halten.

Sicherheit

Am Anfang ist es hilfreich, die Kinder mit einer Hilfe- und/oder Sicherheitsstellung zu unterstützen. Jedoch sollen die Kinder möglichst bald alleine versuchen, diese Übung durchzuführen. So kann auch bald in eine spielerische Form gewechselt werden. Dabei ist den Kindern vorgängig zu erklären, wie sie sich bei Gleichgewichtsverlust retten können.

Variationen

- Synchron schaukeln
- Kleine Challenge: Wer schaukelt am höchsten? Wer schafft es, im grössten Rad zu schaukeln? Wer kann sich während dem Schaukeln drehen?
- Erschwerung: vom Seitverhalten zum Querverhalten
- Variation: Vom Spreizstand zum Hockstand und Sitz auf Griff oder Sprosse, von «eigener Radgrösse» zu grösseren Rädern.
- Sobald das Grundgefühl fürs Rad entwickelt wurde, kann man vom Schaukeln zum Drehen in Bindungen übergehen und mit 360°-Drehungen die Welt der Kinder buchstäblich auf den Kopf stellen.

Material

- Rhönräder in verschiedenen Grössen



Helfen, Sichern

Beim Helfen wird der Bewegungsablauf von der Leiterperson aktiv unterstützt. Eine direkte Hilfestellung ist eine unterstützende Aktion, die zum Gelingen eines Bewegungsablaufs beiträgt, Vertrauen aufbaut und Ängste verringert. Die direkten Hilfestellungen bewirken eine Dreh-, Schub-, Zug-, Stütz- oder eine Stabilisierungshilfe. Je nach Situation kommt dabei ein anderer Helfergriff zur Anwendung.

Beim Sichern führt das turnende Kind die Bewegung selbst aus und die Leiterperson ist bereit, allenfalls eingreifen zu können. Damit Hilfestellungen nützlich und nicht hindernd sind, ist folgendes zu beachten:

- Den Bewegungsablauf kennen.
- Für eine optimale Kraftübertragung so nahe wie möglich beim Kind stehen.
- Darauf achten, dass die eigene Sicherheit gewährleistet ist (sicherer und stabiler Stand auf fester Unterlage).
- In Bewegungsrichtung helfen.
- Den Helferarm nicht zwischen dem Kind und dem Gerät blockieren.
- Den Bewegungsablauf von Anfang bis zum Schluss unterstützen.
- Die Helfergriffe kennen und richtig einsetzen.

Die Bewegungsabläufe der Kinder werden nach den oben aufgeführten Prinzipien vom Anfang bis zum Ende unterstützt (Helfen) oder begleitet (Sichern) und die Helfergriffe der Situation angepasst. Um den Lernprozess der Kinder optimal zu unterstützen, ist es wichtig, so wenig wie möglich und nur gerade so viel wie nötig zu helfen.

Längsachsendschwingung an den Schaukelringen

Die Endposition des Vorschwungs ist in einer C+-Pose. Kurz vor dem «Umkehrpunkt» erfolgt die Einleitung der Längsachsendschwingung mit den Füßen, direkt gefolgt mit einer Körperstreckung zur I-Pose. Dabei wird der Bauchnabel zur Wirbelsäule zurückgezogen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Die Arme bleiben während der ganzen Bewegungsausführung neben den Ohren und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

½ Drehung im Vorschwung

Die Kinder schaukeln an den Ringen im Hang und führen am Ende des Vorschwunges im Umkehrpunkt eine ½ Drehung aus. Weil sich zu Beginn die räumliche Orientierung und das Rhythmusgefühl entwickeln müssen, gibt die Leiterperson eine akustische Hilfestellung mit der Stimme oder mittels Klatschen, wonach der Drehimpuls ausgelöst wird. Das akustische Signal muss wegen der Reaktionszeit kurz vor dem Auslösezeitpunkt erfolgen und wird idealerweise angekündigt. Ein mögliches Signal kann deshalb sein: «Uuuuuund hopp!»

Ziel

Die Kinder können das Schaukeln an den Ringen mit einer ½ Drehung im Vorschwung ergänzen und verbessern das Timing der Drehung über das Hören.

Variationen

- Längsachsendschwingungen vorgängig auch mit grosser Auflagefläche am Boden üben.
- Eine gute Vorübung für die Längsachsendschwingung an den Ringen ist der Mixer: An einem einzelnen hohen Ring hängen und möglichst schnell um die Längsachse drehen.
- Später kann das akustische Signal für die Längsachsendschwingung auch durch andere Kinder gegeben werden. Somit verbessern sie auch ihre persönliche Aussensicht.
- Die Drehung mit geschlossenen Augen ausführen.

Material

- Schaukelringe und dünne Matten



Hören ist zentral für die Wahrnehmung des eigenen Rhythmus. Akustische Signale von der Leiterperson helfen den Kindern, sich im Raum zu orientieren.

Vom Klettern und Stützen zu den Kernstellungen «Stütz» und «Hang»

Hangen und Stützen wird als Bewegungsform neben dem Kunst- und Geräteturnen noch im Klettern und in Sportarten mit akrobatischen Elementen gebraucht. Der Stütz wird zudem in vielen Sportarten als «Abstützen» gebraucht, entweder funktionell wie beispielsweise in manchen Kampfsportarten oder dann als Folge von ungeplanten Bewegungen. Ansonsten gibt es wenige direkte Transferleistungen zu anderen Sportarten. Allerdings gibt es viele indirekte Transferleistungen bezüglich ganzheitlicher Ausbildung eines Muskelkorsetts – für den Sport und für den Alltag.

Das vierbeinige Fortbewegen ist die Grundlage der Entwicklung im Hinblick auf das Erlernen der verschiedenen wichtigen Schlüsselpositionen Stützen und Hangen. Zuerst ist das Kind dank der Beherrschung der vierbeinigen Fortbewegung in der Lage, die Stützpositionen zu verändern und zu klettern. Die Bedeutung der Entwicklung dieser Bewegung ist gross, denn sie ermöglicht dem Kind, sein Körpergewicht bewusst wahrzunehmen, sich an etwas zu klammern und neue Gefühle im Zusammenhang mit der Schwerkraft zu erleben.

Stützen und Hangen gleichzeitig zu üben ist zudem interessant, weil damit viele Übungsvariationen zur Verfügung stehen. Dank den Variationen können Bewegungsverwandtschaften erfahren und neue Bewegungen erlernt werden.

Benützung von Grossgeräten

Das Aufstellen der Geräte kann eine gewisse Gefahr in sich bergen, wenn es nicht auf geeignete Weise organisiert wird. Es muss vorbereitet und geübt werden. Die Leiterperson kann den Kindern dank verschiedenen Übungen lehren, Gewichte auf schonende Weise (gerader Rücken) zu tragen und eine wirkungsvolle, den Geräten entsprechende Transporttechnik anzuwenden. Sie kann die Kinder Lösungen für den Transport vorschlagen lassen. Sie muss aber in erster Linie dafür sorgen, dass alle ihre Aufgabe wahrnehmen, und dass die Bewegungsabläufe automatisiert werden. Etwas ist sicher: Die Kinder dürfen erst an die Geräte, wenn alles Material aufgestellt ist!

Hangen

Bewegungen wie klettern, um sich an etwas zu klammern und springen, um sich an etwas zu hangen sowie Übungen auf einer schiefen Ebene sind zentrale Parameter des Überganges vom «Klettern» zum «Hangen». Der qualitativ gute Hang zeichnet sich dadurch aus, dass locker gehangen und nicht gekrampft wird. Das heisst, die Schulterpartie ist locker, der Körper wird dadurch lange und bleibt in der Brustwirbelsäule flexibel.

Gerätebahn

Verschiedene Geräte in einer Linie aufstellen. Die Kinder können die Gerätebahn überwinden, ohne dass ihnen konkrete Vorgaben gemacht werden, wie die Hindernisse bewältigt werden müssen. Die Gerätebahn ermöglicht so automatisch, Hang- und Zugformen zu variieren, ohne Material zu verschieben. Auch verschiedene Griffformen werden auf spielerische Weise geübt. In einer zweiten Phase kann daraus eine Stafettenform gemacht werden.

Ziel

Die Kinder entdecken den Übergang von Klettern zum Hang und variieren die Griffformen.

Sicherheit

Dort, wo die Kinder keinen Bodenkontakt haben, genügend dünne Matten hinlegen. Den Parcours auf jeden Fall zuerst ohne Zeit- und Wettkampfdruck absolvieren lassen.

Möglicher Ablauf und Aufbau einer Gerätebahn

- An einem Seil hochklettern, um auf einen Kasten zu steigen, auf dem Kasten gehen, sich an einen Barrenholmen hangen und daran bis zum nächsten Kasten hangeln, sich an eine Reckstange hangen und den von einem Kollegen geworfenen Ball mit den Füssen zwischen zwei Malstäben schiessen. In der Wettkampfform gewinnt die Mannschaft, welche am meisten Bälle ins Ziel trifft.
- Kasten oder umgedrehte Langbänke zwischen die Parallelbarren stellen, um Pausen zu ermöglichen.
- Bälle unterschiedlicher Grösse verwenden, die ins Tor geschossen werden müssen.
- Zusätzlicher Posten: Hang an den Schaukelringen

Material

- Dünne Matten
- 2 Kletterseile
- 2 Parallelbarren
- 4 Kasten
- 2 Reck
- 2 Bälle
- 4 Malstäbe



Kernposition Stütz

Der normierte Stütz zeichnet sich durch gestreckte Arme und hohe Schultern aus. Um die Arme komplett und mit wenig Kraftaufwand durchzustrecken, werden die Ellbogeninnenseiten nach vorne gedreht. Der Stütz prägt sich dann in verschiedenste Varianten aus, je nach Körperposition wirken ganz andere Kräfte auf die Schultern. Auch wenn im nachfolgenden Beispiel nur auf den Stütz rücklings und vorlings fokussiert wird, ist es wichtig, von Beginn weg auch weitere Stützerfahrungen zu sammeln.

Stütz vorlings und rücklings

1. Die Kinder laufen seitwärts im Vierfüsser, respektive im Stütz vorlings (Liegestütz-Position) und im Stütz rücklings am Boden. Dabei ist zu beachten, dass sie immer in beide Richtungen laufen. Sämtliche beschriebenen Variationen beziehen sich auf diese Übung.
2. Die Kinder bewegen sich frei am Boden und wechseln dabei die Stützpositionen durch eine Drehung um die Längsachse. Die Übung auch mit geschlossenen Augen machen.

Ziel

Die Kinder sind in der Lage, die Stützposition zu halten und beherrschen den Übergang vom Stütz vorlings in den Stütz rücklings.

Variationen

- Die Übung auf zwei Langbänken machen.
- Langbänke an zwei Kästen einhängen, damit die Übung in der Höhe gemacht wird, Langbänke auch unterschiedlich hoch einhängen.
- Die Füße auf einem Pilz, Kastenoberteil oder Pauschenpferd setzen und mit den Händen um den Pilz laufen.
- Hindernisse bei den Füßen und den Händen in den Weg stellen und verändern.

Material

- 4 Langbänke
- 4 Kästen
- Pilz, Kastenoberteil, tiefes Pauschenpferd
- Dünne Matten



Kinder wollen spielen! Die spielerische Verpackung von Übungen ist zentral für den Lernprozess der Kinder. Auch dann, wenn es sich um technisch komplexere Elemente handelt.

Überkopf stützen

Nach dem Gehen auf allen Vieren und der horizontalen Fortbewegung im Stütz, ist der Handstand der nächste Schritt in der turnerischen Entwicklung des Kindes. Zentral dabei ist, dass die Kinder das Gleichgewicht finden wie auf Seite 21 beschrieben. Das Arbeiten aus einer erhöhten Position (Kopf nach unten, Füße in die Höhe) vereinfacht das Erlernen des Verschiebens des Körperschwerpunktes über den Abstützpunkt.

Handstandformen

In der Halle werden verschiedene erhöhte Stationen aufgestellt wie zum Beispiel ein geneigter Kasten. Die Kinder legen sich auf den erhöhten Stationen auf den Bauch, gleiten nach unten und legen die Hände auf den Boden. Sie stützen sich ab und rollen nach vorne, zu Beginn auf eine 16er-Matte. Die Kinder versuchen, schrittweise die Bewegung immer höher bis zum Handstand auszuführen. Dank der Neigung und der Schwerkraft erfolgt die Rolle vorwärts ohne Anstrengung. Es wird immer mit einem Gefälle begonnen, dann von der Horizontalen aus und schliesslich mit einer leichten Steigung.

Ziel

Die Kinder sind in der Lage, sich kopfüber abzustützen (Handstand).

Variationen

- In Bauchlage auf dem geraden Kasten, zwischen den Pauschen des Pferdes und auf dem Reck: Hände auf den Boden abstützen, abstossen und über den Handstand nach vorne abrollen oder sich auf eine 40er-Matte auf den Rücken fallen lassen.
- Die Kinder erfinden neue Variationen (eigene Kreationen).

Material

- 2 Kästen
- 2 16er-Matten
- 1 Pauschenpferd
- Dünne Matten
- 1 40er-Matte
- 1 Yoga-Matte (Schutz am Reck)



Vor dem Training eine Skizze der Geräteaufstellung und eine Materialliste vorbereiten. Die Installationen anhand der Skizze den Kindern genau mitteilen, was wohin kommt und es mit ihnen in Gruppen aufstellen.

Vom Schaukeln, Schwingen zum Schaukeln und Schwingen im Hang und zum Schwingen im Stütz

Sobald die wichtigsten Entwicklungsschritte beim **Stütz und Hang** vollzogen sind, erfolgt die Weiterentwicklung zum Schaukeln und Schwingen im Hang und zum Schwingen im Stütz. Die Vorerfahrungen aus der Bewegungsgrundform Schaukeln, Schwingen helfen dabei enorm, die Elemente schneller technisch korrekt zu erlernen. Abgesehen von der Kurbet-Bewegung, welche die Energie in den Schwüngen generiert, ist die Transferleistung in andere Sportarten relativ gering. Die Kurbet-Bewegung hingegen, welche den Wechsel vom C+ ins C- und umgekehrt beschreibt, ist in beinahe allen Sportarten essenziell.

Schwingen im Stütz erfolgt vorwiegend am Barren. Aus dem ruhigen Stütz erfolgt ein vor- und zurückpendeln des Körpers, welches aus der Kraft der Arme generiert wird und dann, dank der Schwerkraft und der rhythmisch getimten Impulse von Arme und Beine, immer höher wird.

Das **Schaukeln im Hang** erfolgt an den Schaukelringen und das **Schwingen im Hang** am Barren, am Hochreck und am Stufenbarren. Folgende methodische Aufbaureihe kann dabei angewendet werden: Fortbewegung im Hang (hangeln), Schwingen am Seil oder Trapez, Schwingen oder Schaukeln an den Turngeräten, Schwingen mit alternierendem Loslassen der einen und der anderen Hand mit sehr wenig Schwung am Reck, Schwingen und Schaukeln mit $\frac{1}{4}$ Drehung, $\frac{1}{2}$ Drehung, Schwingen und Lösen der Griffe zum Niedersprung.

Arbeits- und Wartezeiten definieren

Es ist wichtig, einen Platz zu definieren wo die Kinder warten bis sie an der Reihe sind und wo sie eine Übung ausführen können. Diese Zonen können mit Markierhüten, Matten, Seilen, Reifen, etc. abgegrenzt werden. Ein Kind das seine Übung in der dafür definierten Zone ausübt, ist in Sicherheit. Ohne abgegrenzte Zone läuft das Kind Gefahr, mit einem anderen turnenden Kind zusammenzustossen. Zudem müssen die Geräte so gesichert werden, dass bei einem allfälligen Sturz keine Verletzungsgefahr besteht. Wo nötig werden genügend Matten gelegt.

Schwingen im Hang

In dieser Übung wird die Bewegung etwas komplexer gestaltet, indem sie variiert wird und eine horizontale Fortbewegung, Rotationen usw. integriert wird. Dies erlaubt dem Kind, die Besonderheit jedes Gerätes zu verstehen. Das Schliessen der Hände an den Ringen ist anders als am Reck usw. Verschiedene Möglichkeiten des Verdrehens des Handgelenks, je nachdem, ob die Holmen von der inneren oder der äusseren Seite gegriffen werden oder ob es sich um einen Rist- oder Kammgriff handelt, müssen ausprobiert werden.

Das lange Pendel

Durch das Hangeln durch die Geräte von einem Ende zum andern lernen die Kinder durch Schwingen das Gewicht zu verlagern. Es erlaubt ihnen die Effizienz der Kurbet-Bewegung zu verstehen und die verschiedenen Griffe an den Geräten zu üben. Das Queren des Recks, des Barrens oder einer erhöht liegenden Leiter ermöglicht, Schwungbewegungen zu üben, dann Schwünge vor- und zurück auszuführen.

Ziel

Die Kinder sind in der Lage an verschiedenen Geräten zu schaukeln/schwingen.

Sicherheit

Immer Matten unter erhöhte Stationen legen.

Bewegungen/Variationen/Metaphern

- Mit Schwüngen das Gerät durchqueren. Ab einem Kasten, auf einen Kasten.
- Seitlich schwingen
- Vorwärts/rückwärts schwingen mit Fortbewegung
- Vorwärts/rückwärts schwingen mit halber Drehung
- Gleiche Übung mit Fortbewegen an einer Leiter
- Beginn auf zwei leicht auseinander liegenden Kästen, Hände auf der Reckstange, springen und Beine schliessen, schwingen vorwärts, rückwärts und sich auf dem Kasten ausruhen.

Material

- 1 Reck
- Dünne Matten
- 2 Kästen
- 1 Leiter



Zusatzaufgaben und Überbrückungsspiele wandeln Wartezeit in Bewegungszeit um.

Schaukeln und Schwingen im Sturzhang

Nachdem das Kind die Hangposition gelernt hat, kann es sich im Hang kopfüber drehen. Wichtig dabei ist es, das Gleichgewicht so zu finden, dass auch der Sturzhang beinahe ohne Kraftaufwand ausgeführt werden kann. Erst dann kann der Sturzhang dynamisch im Schaukeln oder Schwingen gemacht werden. Wichtig dabei ist, dass das Kind die Orientierung behält und weiss, wann es vorne im Umkehrpunkt ist und wie es dort wieder bremsend herunter kommt. Dabei muss darauf geachtet werden, dass der Schwung zuerst tief und dann immer höher ausgeführt wird.

Verkehrte Welt

Die Kinder hängen kopfüber an ein Gerät, drehen komplett um die Querachse oder stoppen die Bewegung in einer beliebigen Position. Dies darf und soll bald in einer leichten Pendelbewegung geschehen. Das eröffnet dem Kind die Möglichkeit, den Schwungrhythmus zu finden und den dafür so wichtigen Umkehrpunkt zu spüren.

Ziel

Die Kinder sind in der Lage, sich kopfüber an die Ringe, an Seile oder an das Reck zu hängen und in dieser Position zu schwingen.

Sicherheit

Die Leiterperson muss im Lernprozess die Phase der Abwärtsbewegung in den Hang begleiten und sichern.

Variationen

- Zwischen zwei Tauen, Rotation vorwärts und rückwärts
- Aus der Hockposition, öffnen in den Sturzhang
- Im Hang am Reck, Rotation rückwärts
- Halt im Sturzhang
- An den Schaukelringen statisch auf einer 40er-Matte, rückwärts, dann vorwärts drehen.
- Im Sturzhang, sich durch die Leiterperson anstossen lassen und öffnen in den Hang.

Material

- Dünne Matten, 40er-Matte
- Schaukelringe, Reck
- Kasten
- Tawe



Individuelle und gruppenbezogene Erfolgserlebnisse bilden den Schlüsselfaktor im Training mit Kindern. Sie stärken das Selbstbewusstsein und motivieren zur weiteren Bewegung.

Schwingen im Stütz

Schwingen ist eine natürliche Bewegung. Zwischen zwei Schranken, zwischen zwei Stühlen, durch Abstützen im täglichen Umfeld, Hin- und Her-Bewegungen von vorne nach hinten sind den Kindern bekannt. Es muss somit in einem ersten Schritt die Bewegungsweite vergrößert werden. Dies geschieht durch die Entwicklung der Schlüsselpositionen C+ und C-, um die Kurbett-Bewegung effizienter zu gestalten. Letztere wird später auf verschiedene Geräte übertragen zum Schaukeln/Schwingen oder einfach, um Geschwindigkeit aufzunehmen und Rotationen auszulösen.

Das kurze Pendel

Verschiedene Möglichkeiten schaffen, wo sich die Kinder auf zwei verschiedenen Geräten abstützen können, wie zum Beispiel zwischen zwei Kästen oder am Barren. Es geht darum, mit gestrecktem Körper aus einer Pendel-Bewegung eine kontrollierte Kurbett-Bewegung zu entwickeln. In einer ersten Phase werden Pausen zwischen dem Schwung vorwärts und dem Schwung rückwärts eingebaut. In einer weiteren Phase werden die verschiedenen Bewegungen aneinander gereiht, um die Bewegungsweite zu vergrößern.

Ziel

Die Kinder sind in der Lage, im Stütz dynamisch von der Position C+ in die Position C- überzugehen und den Rhythmus des Schwunges zu verstehen.

Aufbaureihe

- Aus dem normalen Stütz zwischen zwei Kästen: Schwung rückwärts und hinten mit je einem Fuss auf jeden Kasten stehen.
- Gleiche Ausgangslage, aber Vorschwing in den Stütz rücklings.
- Aus der Liegestützposition auf den Kasten: Schwung vorwärts und wieder zurück in die Liegestützposition. Die Bewegung mehrmals aneinanderreihen.
- Schwung am Parallelbarren, wie ein Stück Holz in der I-Position (Gewichtsverlagerung von vorne nach hinten). Seile berühren, die sich vorn und hinten zwischen den Barren befinden.
- Schwung am Barren

Material

- 4 Kästen
- 1 Barren
- Dünne Matten
- 2 Sprungseile



Vom Rhythmisieren, Tanzen zu tänzerischen und gymnastischen Elementen ohne Handgeräte und zum akzentuierten Bewegen zu Musik

Die Bewegungsgrundform «**Rhythmisieren**» entwickelt sich vom Rhythmus erleben zum rhythmischen Gestalten von Bewegungen. Voraussetzung für die Gestaltung sind verschiedene Komponenten: das Heraushören des Grundschlags/Puls einer Musik (einfachste rhythmische Form) und des eigentlichen Rhythmus, der Struktur der Musik, die Anwendung von Tempo und Akzenten sowie das Einlassen auf den Rhythmus, um diesen mit Körper und Bewegung umzusetzen.

Die Bewegungsgrundform «**Tanzen**» wird mit Ausdruck und rhythmischen Bewegungen in Verbindung gebracht. Kinder können sich gut über den Körper mit Bewegung, Gesten ausdrücken. Sie interpretieren Musik, Themen und Geschichten und können so ihre Fantasie und Kreativität ausleben. Bei der Weiterentwicklung werden die Bewegungen tanzspezifischer und passend zur Musik ausdrucksvoll gestaltet und ausgeführt. Im Kern jeder Bewegung steckt ein Rhythmus. Rhythmische Strukturen zu erfassen und anzuwenden ist das Ziel des Bewegungslernens und des Tanzens.

Selbstwirksamkeit

Kinder erwerben ihr Selbstbild einerseits durch Experimentieren und Ausprobieren und andererseits durch die Konsequenzen ihres Tuns. Die Rückmeldungen, die das Kind von seiner sozialen Umwelt bekommt, spielen eine wichtige Rolle. Die Selbstbeschreibung verändert sich zwischen dem sechsten und achten Altersjahr, die Gruppenzugehörigkeit und das Niveau der Fähigkeiten und Fertigkeiten werden zunehmend wichtiger, Erfolgserlebnisse sind zentrale Voraussetzungen, um ein positiv realistisches Selbstkonzept zu entwickeln.

Interpretieren und Darstellen

Jüngere Kinder und solche mit wenig Erfahrung beim Interpretieren, Improvisieren und Darstellen benötigen bei diesen Aufgaben Struktur und Unterstützung. Kinder erleben und leben ihre Kreativität aus, indem sie verschiedene Rollen spielen und Emotionen in der Bewegung erproben können. Sie lernen mit ihrem Körper etwas darzustellen und auszudrücken. Die erlebten Bewegungen können weiterentwickelt und für eine Bewegungsfolge oder weitere Aufgaben gebraucht werden.

Tiere darstellen und interpretieren

Jedes Kind wählt ein Tier aus, das es darstellen möchte und versucht, die typischen Bewegungen des gewählten Tiers zu interpretieren.

Wenn sich zwei Kinder begegnen, müssen sie gegenseitig erraten, welches Tier das andere Kind darstellt. Zwei- bis dreimal Tier wechseln, mit und ohne Laute darstellen lassen.

Ziel

Die Kinder erweitern ihre Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit.

Variationen

- Anstelle von Tieren, können Gefühle oder Bilder interpretiert werden.
- Vorgegebene Bewegungen oder kleine Bewegungsfolge mit Gefühlen darstellen.
- Menschen-Memory – immer zwei Kinder erhalten dasselbe Gefühl oder denselben Begriff und müssen diese darstellen.

Material

- Tierbilder



Die Variation der Organisationsformen fördert die Aufmerksamkeit, Konzentration und die Bewegungsintensität. Die passende Organisationsform ist abhängig vom Thema, Ziel und der Anzahl Kinder.

Tänzerische und gymnastische Elemente

Tänzerische und gymnastische Elemente werden mit den Komponenten Raum, Zeit und Kraft variiert und erhalten so einen Charakter in der Bewegungsausführung und Dynamik. Die Musik (Melodie, Takt, Rhythmus, Akzente) oder ein Thema können der Bewegung weitere Impulse und Ansätze geben. Oft werden mehrere Elemente nacheinander oder kombiniert ausgeführt und können sich zu komplexen Kombinationen entwickeln. Um sich Kombinationen besser zu merken und auszuführen, sind für Kinder Hilfsmittel und Bilder/Metapher notwendig.

Kombinationen «Eine Biene ist unterwegs»

Die Kinder üben mit der Leiterperson verschiedene Tanz- und Gymnastik Elemente und reihen diese aneinander. Im Raum liegt pro Kind ein Seil kreisförmig auf dem Boden (Blume der Biene). Diese Blume hilft dem Kind bei der Orientierung im Raum und bei der Aufgabenausführung. Seitlicher Fersentupf rechts, links, re. Hand geht weit zur Seite etwas in der Luft holen, dito links. Side step aus der Blume rechts, li. Fuss wieder in Blume, Füsse kommen zusammen und Kind führt eine Drehung aus.

Ziel

Die Kinder erlernen einzelne Elemente und können diese nacheinander und zur Musik ausführen.

Variationen

- Die Auswahl und Wiederholung der Bewegungen sollen dem Alter und dem Niveau der Kinder angepasst werden.
- Alleine eine Bewegung improvisieren (bekannte oder erfundene). Diese wiederholen und eine zweite Bewegung anfügen. Bis ca. acht Bewegungen aneinanderreihen. Aus dieser Kombination die vier beliebtesten Bewegungen auswählen und sich einen Partner suchen. Eine neue Kombination aus den insgesamt acht Bewegungen (je vier) kreieren. Diese Kombinationen passend zur Musik ausführen und üben.

Material

- Seile oder Spielbänder



Akzentuierte Bewegung zu Musik

Eine blitzartige Anspannung von Körperteilen kann einer rhythmisch wichtigen Bewegung eine Betonung oder einen Akzent geben. Zur Musik passende, akzentuierte Bewegungen geben der Bewegungsausführung und Gestaltung ihren Charakter und Dynamik. Rhythmus- und Taktspiele animieren Kinder zum Bewegen und sind wichtig für das Bewegungslernen. Viele Grundbewegungen wie Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Schwingen laufen nach rhythmischen Mustern ab.

Akzente setzen

Bewegungsmuster auf vier oder acht Grundschläge zur Musik ausführen.

Freies Gehen im Takt der Musik, bei Grundschlag vier oder acht, verschiedene Aufgaben ausführen: Schritt in eine Kniebeuge, Richtungswechsel, Armbewegung nach oben, in eine Position gehen. Bewegungsaufgabe erweitern: Freies Gehen auf vier, auf fünf rechten Arm zur Decke hoch strecken, auf sechs linken Arm, sieben und acht Arme seitlich neben den Körper führen. Dazu eine Musik auswählen, die diese Bewegungsakzente hervorhebt und unterstützt.

Ziel

Die Kinder lernen der Bewegung Akzente zu setzen und diese mit Musik auszuführen.

Variationen

- Ohne Musikbegleitung, dafür mit akustischer Unterstützung vorgegebene Bewegungen ausführen.
- Freies Bewegen, bei Treff mit Partner einen Akzent setzen (Klatsch, Sprung, Kopfbewegung, etc.).
- Kinder mündlich begleiten «Eins-zwei-drei-vier-rol-len-stehn-acht»
- Bestimmte Akzente oder Worte, die in der Musik vorkommen, mit einer Bewegung darstellen.



Erwünschtes und positives Verhalten wird durch Lob bekräftigt. Leistung, Anstrengung und der Optimismus der Kinder sind lobenswerte Verhalten. Das Lob soll idealerweise nur, wenn angebracht und durch Herausheben des erwünschten Verhalten verwendet werden.

Vom Werfen, Fangen zum gradlinigen und gezielten Wurf sowie zum Stossen

Wird das **Werfen** und **Fangen** in den ersten Entwicklungsjahren vor allem beidhändig oder einhändig mit kurzen Distanzen eingeführt, wird mit den älteren Kindern ein zielgerichtetes Werfen aufgebaut. Sportartübergreifend werden die erweiterten Formen wie Tragen, Rollen, Führen, Prellen, Schlagen, Stossen und Schleudern als vielseitige Bewegungsaufgabe beidseitig geschult. Um das Wurfrepertoire zu erweitern, wird das Werfen beidseitig, genau, weit, scharf und mit hoher Intensität durchgeführt. Auf eine korrekte Ausgangslage ist bei allen Übungen und Sportarten zu achten.

Zielsetzungen des gradlinigen und gezielten Wurfes sind:

- **Unterschiedliche Geräte werfen können:** grosse, kleine, leichte, schwere, längliche Geräte, Bälle, etc.
- **Verschiedene Wurf-Arten:** gerade werfen, schleudern, schocken, rückwärts, seitwärts etc.
- **Aus verschiedenen Positionen:** stehend, sitzend, kniend, kauernd, aus Anlauf

Vorausschauend Planen und Antizipieren

Die Lehrperson sorgt sich um Abläufe, während sich die Kinder in der Welt des Werfens befinden, wo sie oft keine freie mentale Kapazität haben, um auf eine korrekte und damit sichere Ausführung achten zu können. Die Einwirkungen der Kräfte werden unterschätzt, gefährliche Situationen nicht mehr antizipiert. Deshalb ist es Aufgabe der Lehrperson, durch geeignete Massnahmen ein sicheres «Umfeld» zu schaffen und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Dies kann in der Definition von Wurfbereichen oder Wurfrichtungen erfolgen. Klare Abläufe und Strukturen müssen den Kindern von Anfang an mitgegeben werden. Beispielsweise werden Wurfgeräte erst eingesammelt, wenn die Lehrperson das Zeichen gibt. Für die Kinder müssen zudem angepasste Gewichte und Geräte verwendet werden.

Gradliniger Wurf

Der Impuls eines technisch richtigen Wurfes mit Stemm- bewegung beginnt in den Füßen und Beinen, geht dann über die Hüfte in den Rumpf und wird anschliessend über den Arm auf das Wurfobjekt umgeleitet. Voraussetzung dafür ist eine versetzte Fuss- und Beinstellung. Die weiteren technischen Elemente können mit folgender Lern- schrittfolge erlernt werden.

Anfänger: Überkopfwurf, werfen mit gestrecktem Arm, Rhythmus von Anlauf und Abwurf, Impulsschritt

Fortgeschrittene: Korrekte Wurfausgangslage (Gewicht über Stossbein), Hüfteinsatz, Abwurf aus dem Gleichgewicht

Könnner: Anlaufgestaltung und Ballrückführung, Auf- fangen/Umspringen

Felsspalten-Wurf

Die Kinder werden durch das Ziel der «Felsspalte» gefordert, gerade zu werfen. Dies kann technisch und spielerisch ausgebaut werden. Die «Felsspalte» ermöglicht gegenüber einem Reifen einen höhenunabhängigen geraden Wurf.

Ziel

Die Kinder lernen einen kontrollierten gradlinigen Wurf.

Sicherheit

Der Wurfausgangspunkt wird markiert und gegebenenfalls je nach Können die Wurfrichtung einheitlich vorgegeben. Geübte Kinder können auch ohne gegenseitige Absprache hin und her werfen.

Variationen

Spiel-Wettkampfformen für die Quantität

- Ball in vorgegebener Zeit schnell hin und her werfen. Wer hat am meisten Pässe?
- Handorgel: Nach jedem Wurf wird die Distanz um einen Schritt nach hinten verlängert.
- Mit der schwachen Hand werfen.

Schulung der Kernelemente für die Qualität

- Beidhändiges über Kopf werfen.
- Bewusste Armstreckung durch Ballübergabe durch einen Partner.
- Einführung des Anlaufrhythmus mit z. B. drei Reifen

Material

- Schaukelringe mit Trapez oder befestigtem Gymnastikstab. Lose Ringanlage ist auch möglich.
- Tennis- oder Schweißbälle



Gezielter Wurf

Um ein bestimmtes Ziel in der Höhe anzuvisieren und dieses mit einem gezielten Wurf zu treffen, bedarf es einer guten Wurftechnik: Dafür wird Schulterbreit in leichter Schrittstellung vor dem Ziel hin gestanden, die Knie sind leicht gebeugt, der Ball ist vor der Brust. Das vordere Bein ist bei Rechtshändern das Rechte. Der Ball wird Richtung Stirn hochgeführt, dabei wird der Ellbogen des Wurfarmes auf Höhe des Schultergürtels zum Ziel hin gedreht. Beim Abwerfen des Balles von Stirnhöhe wird der Körper sowie der Wurfarm gestreckt. Dabei zeigt der Ellbogen immer Richtung Ziel.

Wurfparcours

Es wird ein Wurfparcours mit Zielen in der Höhe aufgebaut: Mit aufgehängten Reifen zwischen den Ringen, Kübeln an Hochsprungstangen befestigt, Ballwagen, offenem Kasten und Basketballkorb (evtl. zur Überwindung der Höhe stehend von einer Langbank oder von einem Kasten aus auf den Korb werfen).

Die Kinder versuchen zu zweit, mit je einem Ball in /durch die Ziele zu treffen. Ein Kind wirft jeweils, das andere bringt den Ball zurück. Wer benötigt am wenigsten Versuche, um den ganzen Parcours zu absolvieren?

Ziel

Die Kinder können einen Ball in ein Ziel werfen, mit wechselnden Wurfweiten, Höhen und Ballarten.

Variationen

- Erfahrung sammeln über die Flugbahn von verschiedenen Bällen, bei variierenden Höhen des Ziels.
- Mit der schlechten Hand werfen.
- Mit verschiedenen Wurftechniken werfen (einhändig, beidhändig, über den Kopf, Druckpass).
- Wettkampf im 2er-Team oder einzeln.

Material

- Alle Arten von Bällen verwenden
- Reifen, Kübel, Hochsprungständer, Ballwagen, evtl. Langbank/Kasten



Kinder tendieren bereits in sehr jungen Jahren ihre starke Seite zu bevorzugen. Daher ist es eine wichtige Aufgabe der Leiterperson, die Beidseitigkeit mit aktiver Anleitung zu fordern und fördern.

Stossen

Jüngere Kinder lernen zuerst das Werfen. Das Stossen hingegen ist nicht eine alltägliche Bewegung. Die Vorbereitung einer Stossbewegung benötigt einen vorangehenden Spannungsaufbau, welcher durch eine Eindreh-Hubbewegung ausgelöst wird. Die grosse Herausforderung besteht darin, Übungen auszuwählen, welche dies ermöglichen und trotzdem spielerischen Charakter haben und grosse Bewegungszeit gewährleisten.

Überleben ist alles

Auf den Fussballen stehend, sind die Kinder auf Langbänken (Dreiecke- oder Viereck) verteilt. Mit einem Swissball kann ein Kind versuchen andere Kinder zu treffen und herunterzustossen, ohne dabei selbst von der Langbank zu fallen. Wer herunterfällt, muss eine Zusatzaufgabe lösen und kann danach wieder auf die Langbank steigen.

Ziel

Die Kinder erlernen spielerisch verpackt den Spannungsaufbau und stossen einen Ball gezielt von sich weg.

Sicherheit

Die Langbänke in der Hallenmitte aufstellen, um das Anschlagen des Kopfes an einer Wand im Falle eines Sturzes zu vermeiden.

Variationen

- Als Zusatzaufgabe vorzugsweise ebenfalls Wurfübungen wählen (z. B. «Fliegsband-Stossen», aus Mobilesport Werfen Kids, zur Übung der korrekten Fussstellung).
- Immer versuchen ein anderes Kind herunterzustossen.
- Immer mit der anderen Hand stossen, als beim vorangehenden Versuch.
- Kleine Challenge: Wer überlebt am längsten auf der Langbank?

Material

- Langbänke
- Swissball oder Softball für die ganz kleinen Kinder
- Material für Zusatzaufgaben



Durch Wettfeiern lernen die Kinder, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Deshalb ist es wichtig, immer wieder Wettkämpfe einzuplanen und dabei stets den Kindern zur Seite zu stehen.

Vom Werfen, Fangen zum Werfen, Fangen, Schlagen und Prellen von verschiedenen Objekten

Die Bewegungsgrundform «**Werfen**» entwickelt sich zum differenzierten Werfen von verschiedenen konventionellen und unkonventionellen Handgeräten mit unterschiedlichen Handhabungs- und Flugeigenschaften.

Die meisten Abwürfe erfolgen aus der Hand, wobei der Handbewegung eine wesentliche Rolle zukommt. Dabei ist zu beachten, dass dies auch mit anderen Körperteilen (Ellbogen, Fuss usw.) möglich ist. Die Art und Stärke der Impulsgebung entscheidet über die Höhe und die Weite des Wurfes. Das Loslassen des Handgeräts im richtigen Zeitpunkt entscheidet über den Erfolg des Wurfes; das richtige Timing des Loslassens eines Gegenstandes ist auch in anderen Sportarten (Reckstange: Kunstturnen, Diskus: Leichtathletik, Ball: Handball usw.) von Bedeutung.

Die Bewegungsgrundform «**Fangen**» entwickelt sich zum differenzierten Fangen der unterschiedlichen Handgeräte in gewohnter Art und Weise mit den Händen und mit anderen Körperteilen. Die gut ausgebildete Antizipations- und Reaktionsfähigkeit führt zum erfolgreichen Fangen.

Aus der Bewegungsgrundform «**Werfen, Fangen**» entwickelt sich das «**Prellen**» und «**Schlagen**» von Bällen.

Alle gleich behandeln

Alle Kinder müssen von den Leitenden ihrem Können und Wissensstand entsprechend angesprochen und abgeholt werden. Die Gleichbehandlung aller Kinder muss in jeder Trainingseinheit gewährleistet werden. Dieser Thematik muss sich die Leiterperson bereits bei der Planung der Übungs- und Spieleinheiten bewusst sein. Die Kinder einer Trainingsgruppe können sich auf ganz unterschiedlichen Niveaus bewegen und müssen einzeln in diese Gruppe ohne Vor- oder Nachteile integriert werden.

Werfen und Fangen von verschiedenen Objekten

Neben der korrekten Wurftechnik ist das Timing des Loslassens des Handgeräts ein entscheidendes Merkmal eines erfolgreichen Wurfes. Daher muss dies mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen (Distanzen, Wurfhöhen, Positionen) geübt werden. Die Antizipationsfähigkeit wird durch das Fangen der unterschiedlichen Handgeräte aus verschiedenen Positionen trainiert.

Wirf den Schatz in den Teich

Ein Kind steht vor einem «Teich» (Ballwagen, Kasten ohne Deckel) und versucht die verschiedenen «Schätze» (Handgeräte) aus unterschiedlichen Distanzen in den «Teich» zu werfen.

Als erweiterte Aufgabe steht ein Kind als Nixe oder Wassermann in einem abgegrenzten «Teich» (Reifen, Kreis aus Seilen) und versucht die zugeworfenen «Schätze» aufzufangen.

Ziel

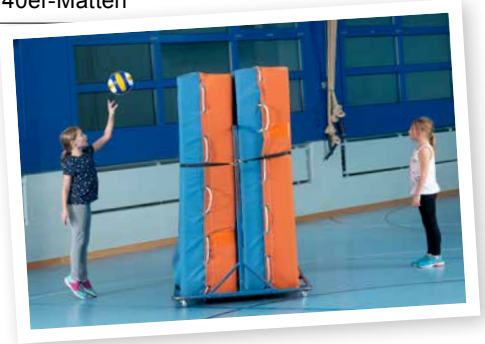
Die Kinder lernen die Grundtechniken von Werfen und Fangen mit unterschiedlichen Handgeräten kennen und können diese der Situation entsprechend anwenden.

Variationen

- Distanzen unterschiedlich wählen: sich im Raum orientieren; wie kurz oder lang muss der Wurf sein?
- Zwischen Abwurfpunkt und «Teich» ein Hindernis (Malstäbe mit gespannter «Zauberschnur»: unterschiedliche Wurfhöhe, Mattenwagen mit 40er-Matten: erschwerte Antizipation beim Fangen) stellen.
- Abwurf aus unterschiedlichen Positionen: im Stehen, im Knien, im Sitzen, rücklings, etc.
- Fangen in unterschiedlichen Positionen
- Beidseitigkeit trainieren

Material

- Ballwagen, Kasten
- Reif, Keulen, Seil, Ball, Sandsäckli, Schweifball, ...
- Malstäbe
- Zauberschnur
- Mattenwagen mit 40er-Matten



Den Ball werfen, fangen und prellen

Die Kinder entwickeln ein Gefühl für den Kräfteinsatz beim Pellen, so dass dieser ihren Vorstellungen entsprechend zurück prellt. Diese Qualität des sich Weg- und Zurückbewegens eines Objektes ist sowohl beim Erwerben als auch beim Anwenden und Gestalten von zentraler Bedeutung und muss unbedingt geschult werden.

Ballparcours

Die Kinder bewegen sich als Ballkünstler in einem Parcours mit verschiedenen Möglichkeiten den Ball zu werfen, prellen und zu fangen. Mit gezielten Würfen können verschiedene Objekte (Ballwagen, Reifen) getroffen werden und/oder die Bälle im Anschluss wieder gefangen werden. Auf unterschiedlichen Unterlagen (Matten, Langbank, usw.) prellen die Kinder den Ball aus unterschiedlichen Höhen (unter einem gespannten Seil hindurch, stehend auf der Langbank, usw.).

Ziel

Die Kinder können die Grundbewegungen Werfen, Pellen und Fangen differenziert anwenden.

Variationen

- Alle Übungen werden zu zweit ausgeführt.
- Alle Übungen werden stets mit beiden Händen ausgeführt.
- Ein Kind zeigt eine mögliche Wegdurchquerung des Parcours vor und ein anderes Kind kopiert diesen Weg.
- Die Kinder suchen nach eigenen Möglichkeiten (Kunststücke) die Grundbewegungen auf dem Parcours einzusetzen.

Material

- Verschiedene Bälle, Reifen
- Langbank
- Kasten oder Ballwagen
- Unterschiedliche Matten



Die Daueraufmerksam- und die Konzentrationsfähigkeit der Kinder ist beschränkt, Neues kann somit nur schrittweise vermittelt werden, wobei die Instruktionen kurz, knapp und präzise sein müssen.

Durch Änderung an der Übung selbst, beim Kind oder des Umfeldes wird eine hohe Differenzierung ermöglicht. Dies gestattet später ein flexibles Abrufen von Bewegungsfertigkeiten in unterschiedlichsten Situationen.

Den Ball schlagen

Die Zieltechnik ist der Schlag oben (Service):

- **Vorbereitung:** Grundposition C-Minus, Ball hochwerfen, zurückführen des Armes
- **Körperstreckung:** Treffen des Balles in vollständiger Körperstreckung (I-Position)
- **Entspannung:** Auffangen des Körpers (C+-Position)

Ball über die Schnur

Grundspiel ist für alle ein 2:2 Ball über die Schnur. Je nach Niveau der Spielenden gibt die Leiterperson anstelle vom Werfen des Balles eine andere Technik vor: Service unten, Service oben (Zieltechnik) oder Sprungservice. Der Ball darf vor dem Fangen einmal auf den Boden aufprallen.

Ziel

Die Kinder positionieren sich für den Service korrekt. Sie können den Ball über Kopf schlagen und kennen die drei Grundpositionen C-, I und C+.

Sie können die Grobform des Service oben.

Variationen

- Werfen: einhändig, links, rechts, über Kopf, Wurf von unten, etc.
- Fangformen: beidhändig, einhändig, links, rechts, hinter dem Rücken, unter dem Bein, etc.
- Vereinfachen: Beim Service unten darf der Ball vor dem Schlag einmal auf den Boden aufprallen.
- Vom Kernwurf zum Standservice
- Vom Sprungwurf zum Sprungservice
- Intensität: nach jedem Wurf/Service eine bestimmte Linie (hinten, Seite, vorne) oder den Boden berühren (mit der Hand, Bauch, Po etc.).
- Orientierung: Nach jedem Wurf/Service den Platz mit dem Mitspieler wechseln, eine Drehung um die eigene Achse, mit dem Partner abklatschen.

Material

- Leine, Netz, Schnur, Kasten, etc. für Spielfeldhalbierung
- Bälle (Mini-Faustbälle, Volleybälle, aufblasbare Wasserbälle, Schaumstoffbälle, ...)
- Spielfeldbegrenzungen z. B. Markierhüte



Vom Kämpfen, Raufen zu normierten Zweikämpfen

Hier geht es um Bewegungsgrundformen, die gleichzeitig ein Mit- und Gegeneinander im **«Raufen»** ermöglichen. Optimale Grundvoraussetzung ist: kooperatives Verhalten aufbauen, spielerisches und faires Raufen lernen. Damit werden Voraussetzungen für effiziente Zweikämpfe geschaffen. Der schnelle Angriff und die effiziente Verteidigung in den Zweikämpfen Ringen und Schwingen sind optimale Voraussetzungen. Um ein erfolgreicher Zweikämpfer zu werden, braucht es Kampfübersicht, Kampfinstinkt, Technik und eine gute körperliche Verfassung. Der taktische und mentale Bereich ist ein grosser und wichtiger Teil und wird später einen grossen Stellenwert im Training einnehmen.

Unfallverhütung beim Kämpfen

Beim Kämpfen wird die Unfallgefahr durch die richtige Technik und durch das Respektieren des Trainingspartners reduziert. Die Leiterperson beobachtet dazu die Technik-Abläufe und schreitet sofort ein, wenn die Technik falsch oder der Zweikampf unfair ausgeführt wird. Das Kind kann den Kampf jederzeit beenden: Bei einem «Halt» oder einem «Abklopfen» (auf den Boden oder auf den Rücken des Gegners) muss der Gegner den Kampf sofort beenden. Es sollten immer mindestens zwei Leitende anwesend sein. Am Anfang müssen die Kinder gut instruiert werden, was beim Kämpfen erlaubt ist und wie sie jederzeit den Kampf beenden können.

Den Gegner auf den Rücken bringen

Beim spielerischen Raufen und Kämpfen werden vereinfachte technische Elemente geübt. Im Zentrum steht die Freude an der Bewegung und an Zweikampfformen.

Wälzen des Gegners aus der Bankstellung

Kind B nimmt die Bankstellung ein. Kind A kniet seitlich neben das Kind B und hält es fest um den Bauch. Aufgabe ist, dass Kind A in einer vorgegebenen Zeit das Kind B in die Rückenlage bringt.

Um die Aufgabe zu lösen, kann Kind A beide Arme von Kind B umfassen. (Wichtig: möglichst am Oberarm und nicht am Handgelenk). Die Arme kräftig zum eigenen Körper ziehen und durch Druck mit der Schulter den Gegner in die Rückenlage überführen.

Ziel

Die Kinder lernen, den Gegner auf den Rücken zu legen und können in dieser Stellung ganz einfache Bodentechniken anwenden. Es wird spielerisches Kämpfen geübt.

Variationen

- Vor dem Kampf die Bodentechnik üben.
- Der Kampf kann selbständig oder auf Kommando der Leiterperson eröffnet werden.

Kind A

- Hände auf den Rücken von Kind B legen
- Hände auf den eigenen Rücken nehmen
- Um den Bauch halten über den Kopf von vorne
- Um den Bauch halten übers Gesäss von hinten

Kind B

- Kann sich mehr oder weniger wehren.

Material

- Sägemehl (Schwingkeller), Ringermatten oder dünne Matten



Um Zeitverluste beim Auf-, Um- und Abbau zu reduzieren, kann das benötigte Material vorgängig bereitgestellt werden.

Die vereinfachte Technik vom «Hüfter»

Der Körper muss auf das Raufen und Kämpfen vorbereitet sein. Gezielte Vorübungen helfen, vor allem die Nackenmuskulatur und die Beweglichkeit zu verbessern. Die Griffschule ist ein reiner Lernprozess und kann unter vereinfachten Methoden altersgerecht geübt werden.

Der Sensemann

Die beiden Kinder stehen einander im Kniestand gegenüber. Kind A greift mit der linken Hand den rechten Oberarm und mit dem rechten Arm den Nacken von Kind B (kann auf beide Seiten ausgeführt werden). Mit einer «Sense-Bewegung» (mit Rotation) bringt Kind A seinen Gegner auf den Rücken. Kind B wehrt sich am Anfang nicht.

Um einen technisch sauberen Griff anzuwenden ist es wichtig, dass die Hüfte satt am Körper des Gegners eingedreht wird. Nacken und Oberarm gut festhalten und den Gegner rund auf den Rücken ableeren.

Ziel

Die Kinder können eine einfache Technik anwenden und spielerisch mit dem «Sensemann» ausführen. Die Kinder lernen, sich fallen zu lassen und verlieren dadurch die Angst vor dem Fallen.

Variationen

- Den «Sensemann» auf beide Seiten üben.
- Ohne Gegner die Technik üben.
- Der Gegner wehrt sich mehr oder weniger.
- Um die Angst zu nehmen, 40er-Matten auf die dünnen legen.
- Wenn die Technik gut ausgeführt wird, den «Sensemann» aus dem Stand auf einer 40er-Matte ausführen.

Material

- Sägemehl (Schwingkeller), Ringermatten oder dünne Matten
- 40er-Matten

Sich aus unangenehmen Situationen lösen

Um auf gewisse Situationen im Raufen und Kämpfen vorbereitet zu sein, kann man mit gezielten Situations-Kampfspiele helfen, sich aus unangenehmen Situationen zu lösen. So wird das Kampfunterbewusstsein gefördert und verbessert. Im Zentrum steht die Freude an der Bewegung und an Zweikampfformen.

Fortsetzung des «Sensemanns»

In der Endphase hält Kind A seinen Gegner am Boden fest. Kind B versucht sich aus der Klammerung zu lösen.

Um in die Bodenstellung zu kommen, kann Kind A den «Sensemann» ohne Gegenwehr von Kind B ausführen. Sobald die Ausgangsstellung am Boden eingenommen ist, kann sich Kind B wehren und versuchen, sich zu lösen.

Ziel

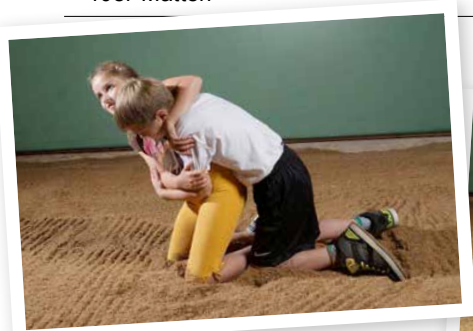
Die Kinder lernen sich aus einer unangenehmen Situation zu lösen.

Variationen

- Zeitlimite für einen Kampf: ca. zehn Sekunden
- Je ca. sechsmal inklusiv Partner wechseln

Material

- Sägemehl (Schwingkeller), Ringermatten oder dünne Matten
- 40er-Matten



Faires Kämpfen und Raufen erlaubt den Kindern, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Weise auszuleben. Dadurch wird das Körperbewusstsein entwickelt, Emotionen ausgelebt bzw. der Umgang damit geübt.

Vom Kämpfen, Raufen zum spielerischen Krafttraining

Die Kinder bringen sich durch stossen, drücken, nachgeben und ziehen in Kooperation- oder Wettkampfformen in einen labilen Stand. Dabei werden spielerisch viele Muskelgruppen trainiert, insbesondere die Rumpfmuskulatur wird gestärkt. Sie erleben unmissverständliche Körperkontakte, auch zwischen Mädchen und Knaben. Schwächere können Selbstsicherheit aufbauen und Stärkere lernen die Kraft adäquat zu dosieren.

Verhalten von Kindern und Leiterpersonen

Die Leiterperson gibt exakte Anweisungen und sorgt für einen disziplinierten Übungsbetrieb. Für ein faires Kampfverhalten sind schlagen, treten, beißen, kratzen, würgen, kneifen, Druck gegen Gelenke etc. verboten.

Vor dem Kampf muss jedem Kampfpaar genügend Platz zugewiesen werden. Alle ungeeigneten Kleidungsstücke oder Gegenstände wie Brillen, Halsketten, Ohrringe, harte Schuhe etc. werden abgelegt. Grosse Gewichts- oder Kraftunterschiede müssen vermieden werden.

Viele Kampfspiele haben eine hohe Intensität: Es ist daher sehr wichtig, die Zeit der einzelnen Übungen entsprechend zu beschränken oder die Regeln so zu variieren, dass eine angepasste Intensität entsteht. Es sind verschiedene Untergründe möglich und eignen sich sehr gut für einen Umgebungswechsel.

Vom Halten zum Stossen

Aus einem statischen Halten einer Körperstellung mit einer gleichmässig dosierten externen Kraft (Turnpartner) wirkt plötzlich eine ansteigende oder abfallende externe Kraft mit variabler Richtung ein. Dies erfordert und schult eine feinmotorische Koordination der Rumpfmuskulatur, um das geforderte Gleichgewicht zu halten.

Handflächenkampf

Die Turnpartner stehen einander mit paralleler Fussstellung und eine Fusslänge Abstand gegenüber. Die Handflächen sind auf Brusthöhe gegeneinandergedrückt. Durch Schieben und Drücken sowie durch geschicktes Führen der Hände versuchen sich beide gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Der Handkontakt darf nicht verloren gehen. Wer zwingt den Turnpartner zuerst fünf Mal zu einem Korrekturschritt?

Ziel

Die Kinder kräftigen spielerisch den Oberkörper und stabilisieren den Rumpf. Globale Rumpfstabilisation der vorderen und hinteren Muskelkette, kräftigen des Oberkörpers.

Variationen

- Mit geschlossenen Augen
- Mit gestreckten Armen
- Arme in Hochhalte, seitlich, unten
- Unterarm zu Unterarm
- Seitlich stehend (Schulter an Schulter)
- Rücken an Rücken
- In Kauerstellung
- Auf einem Bein, auf dem Zehenstand; auch im Miteinander
- Gesäss gegen Gesäss
- Eine Hand auf dem Rücken



Durch geeignete Massnahmen (Partnerzuteilung, Handicaps) jedem Kind die Chance zum Erfolg geben und gleichzeitig die Unfallgefahr minimalisieren. Viele Partnerübungen gehen auch gut zu dritt.

Vom Miteinander zum Gegeneinander

Viele spielerische Krafttrainingsarten können Miteinander und Gegeneinander ausgeführt werden, wobei jeweils unterschiedliche Akzente gesetzt werden. Beim Miteinander ist motorisch eher die Feinmotorik gefragt, weshalb es sich anbietet, die gewünschte Körperhaltung bei der jeweiligen Übung bewusst zuerst mit dem Miteinander zu üben.

Sohlenkampf

Zwei Kinder sitzen einander im Schwebesitz gegenüber und legen die Fußsohlen aneinander. Die Arme können vor der Brust verschränkt sein.

Miteinander

Das Ziel bei der Kooperationsform ist, miteinander das Gleichgewicht zu halten im Schwebesitz. Erschwerend können mit den Beinen gemeinsame «Velofahr-Bewegungen» ausgeführt werden.

Beim Gegeneinander wird durch kräftiges Strecken der Beine versucht, den anderen zum Abrollen in die Rückenlage zu zwingen. Wer zwingt den Turnpartner zuerst fünfmal zu einem Abrollen auf den Rücken?

Ziel

Die Kinder nehmen ihre Körperspannung wahr und kräftigen ihre Bauch- und Hüftbeugemuskulatur.

Variationen

- Verschiedenste gemeinsame Bewegungen mit Armen und Beinen ausführen.
- Nur mit einem Bein, anderes Bein in der Luft oder als Abstützung
- Mit Abstützen der Arme, Versuchen den Partner dazu zu zwingen den Fuss abzustellen.
- Mit geschlossenen Augen
- Mit gesteckten Knien, nur aus den Füßen
- Verschiedene Armhaltungen



Spielerisches Krafttraining mit bestimmtem Fokus

Jeweils zwei Kinder sind sich in der Liegestützposition gegenüber. Dazu wird die Gesäß- und Bauchmuskulatur angespannt ohne in ein Hohlkreuz zu kommen.

Eidechsenkampf

Die Kinder versuchen, sich beide in der Liegestützstellung in einem abgegrenzten Feld an einem bestimmten Körperteil, zum Beispiel an den Füßen zu berühren. Der Körper bleibt gestreckt. Das Berühren des Bodens mit einem anderen Körperteil als mit Händen oder Füßen ergibt einen Strafpunkt.

Ziel

Die Kinder trainieren spielerisch ihre Stützkraft und die globale Rumpfstabilisation der vorderen Muskelkette.

Sicherheit

Auf Kopfberührungen achten.

Variationen

- Handfechten: Gegenseitig auf den Handrücken tippen.
- Handgelenk nach aussen/vorne wegziehen und in die Bauchlage zwingen.
- Knieliegestütz als Ausgangssituation
- Ellbogenstütz



Die Kinder lieben es, wenn Übungen in eine Geschichte verpackt werden.

Physisches Training mit Kindern

Grundlagen und Grundsätze

Die Physis von 5- bis 10-Jährigen wird in der Broschüre «J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen» ab Seite 35 beschrieben. Die darin beschriebenen Grundlagen und Grundsätze gelten selbstverständlich auch im Turnsport:

«Aus Sicht der Trainingslehre spricht man einerseits von Koordination, andererseits werden die Faktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit unter Kondition subsumiert. Kraftausdauer, Schnellkraft und Schnelligkeitsausdauer sind Mischformen der konditionellen Faktoren.»

«Wichtig ist, dass während der gesamten Kindheit alle motorischen Bereiche gefördert werden. Dabei ist der Verbesserung der Koordination Priorität einzuräumen. Die konditionelle Substanz sollte immer in Verbindung mit koordinativen Herausforderungen trainiert und aufgebaut werden.»

Das beste physische Training für Kinder ist somit die variantenreiche und häufige Ausführung sämtlicher Bewegungsgrundformen.

Unser Organismus ist bestrebt möglichst ökonomisch zu arbeiten, folglich werden die nötigen Anpassungsprozesse nur erreicht, wenn leicht überschwellige Reize gesetzt werden, welche als erhöhte Belastung wahrgenommen werden. Schaut man sich Kleinkinder an, wie sie unermüdlich unendlich viele Wiederholungen machen, bis sie den Tritt der untersten Stufe alleine erklimmen können, liegt es in der Natur des Menschen, Herausforderungen anzupacken und individuell auch zu meistern.

Zusammengefasst heisst das, unser Körper kann durch richtiges Training kräftiger, schneller, ausdauernder, beweglicher und in sich stabiler gemacht werden.

Die Trainingssteuerung sollte bei Kindern wie bei Erwachsenen über den Trainingsumfang, die Trainingsintensität und die Erholung gesteuert werden. Ebenfalls muss die Entwicklung und Steigerung der Übungen bekannt sein, so dass ein Training von einfach zu schwer oder von statisch zu dynamisch, unter Beanspruchung der gleichen Muskelgruppe, gewährleistet ist.

Physisches Training im Turnsport

Es ist wichtig zu wissen, wofür das physische Training gemacht werden soll. Im Turnsport ist ein starker und stabiler Rumpf, gute Beweglichkeit sowie eine Grund-schnelligkeit der Muskulatur wichtig. Beim Krafttraining sind auch Übungen zur Aktivierung der Halte- und nicht nur der Bewegungsmuskulatur zu wählen. Exemplarisch werden vier ausgewählte Kraftübungen auf den nächsten beiden Seiten aufgeführt. Dem Thema «Beweglichkeit erhalten und verbessern» werden nach den Kraftübungen separat zwei Seiten gewidmet. Die Schnelligkeit ist etwas schwieriger zu verbessern und es gilt das vorhandene Potential, durch die Optimierung der inter- und intramuskulären Koordination (Intermuskulär = Verbessern der Koordination der Muskeln untereinander, Intramuskulär = Verbessern der neuronalen Ansteuerung des Muskels) zu optimieren.

Kraftaufbau für Kippbewegungen

Voraussetzung für einen angemessenen Aufbau von Kippbewegungen ist ein stabiler, schnellkräftiger Rumpf. Dies beinhaltet eine gute Zusammenarbeit (Inter-muskuläre Koordination) der Bauchmuskulatur und der hüftbeugenden Muskulatur, da diese den Impuls der Arme unterstützen und begleiten.

Rodeln auf dem Rollbrett

Die Kinder sitzen auf einem Rollbrett. Sie ziehen und stossen sich mit einer grossen Armbewegung nach vorne.

Ziel

Die Kinder schulen den Bewegungsablauf der Arme unter Beanspruchung des breiten Rückenmuskels und der vorge-spannten Rumpfmuskulatur

Bewegungshinweise

- Mit gestreckten Beinen auf Rollbrett sitzen.
- Hände sind auf dem Boden auf der Höhe der Knie.
- Die Arme mit ständigen Bodenkontakt der Hände bis hinter die Hüfte ziehen, wobei sich dann der Kontakt der Hände zum Boden löst.
- Arme und Handgelenk am Ende der Bewegung komplett strecken.

Variationen

- Auf Kommando möglichst schnell und kräftig abstossen und schauen, wer mit einem Armzug am weitesten kommt.
- Stafette
- Auf dem Bauch liegend sich mit dem Rollbrett nach vorne ziehen.
- Ohne Rollbrett nur mit Tuch unter den Fersen nach vorne schieben.

Material

- Rollbrett
- Brett mit Rollen
- Tuch



Aufbau von Kernstellungen im Turnsport

Der Aufbau der Kernposen ist im Turnen zentral und sehr entscheidend für einen gesunden und sicheren Aufbau der sportartspezifischen Kraft. Hier ist es wichtig zu wissen, dass wir die Steigerung der Übung immer von körpernah zu körperfern sowie von statisch zu dynamisch erarbeiten.

C+-Pose

Die einfachste Form einer bewussten C+-Position ist der Katzenbuckel. Die Kinder machen dazu im Vierfüssler den Rücken maximal rund und rollen das Becken komplett nach hinten ein.

Ziel

Die Kinder schulen den Bewegungsablauf und das Beckenrollen.

Bewegungshinweise

- Katzenbuckel machen
- Becken rollen
- Arme stossen und ganz langmachen

Variationen

- C+-Position auf dem Rücken im Päckchen und die Arme auf Hüfthöhe
- C+-Position auf dem Rücken im Päckchen und die Arme in der Hochhalte
- C+-Position auf dem Rücken mit gestreckten Beinen und die Arme auf Hüfthöhe
- C+-Position auf dem Rücken mit gestreckten Beinen und die Arme in der Hochhalte (Schiffchen Position).
- C+-Position auf dem Rücken mit gestreckten Beinen und Arme, danach abwechslungsweise ein Arm an die Hüfte, das Bein wird gestreckt und das andere Bein geht zur Päckchenposition (Käfer).



I-Pose

Die Kinder nehmen im Stand aktiv die I-Position ein und halten sie für einige Sekunden. Die Position der Arme ist in vier verschiedenen Haltungen aufgeteilt:

- Position 1: Stand mit den Armen am Körper.
- Position 2: Stand mit den Armen in der Seithalte
- Position 3: Stand mit den Armen in der Vorhalte
- Position 4: Stand mit den Armen in der Hochhalte

Ziel

Die Kinder schulen die Aktivierung und Entspannung der Kernposition I mit verschiedenen Armpositionen und Lagen.

Bewegungshinweise

- Bauchnabel einziehen und Gesäss anspannen
- Fest wie ein Brett
- Schultern nach hinten unten ziehen

Variationen

- Position 1 durch Klatschen einnehmen, fünf Sekunden halten (gleiches Position 2, 3 und 4).
- Position auf verbales Kommando einnehmen
- Position auf visuelles Kommando einnehmen durch das Hochhalten einer entsprechenden Zahl oder Bild einer Position.
- Position statisch halten und die Leiterperson versucht die Turner oder Turnerinnen durch leichtes Schieben, Ziehen oder Kreisen aus der Balance (Spannung) zu bringen.
- Einnehmen der Positionen im Liegen auf dem Rücken mit den oben erwähnten Variationsmöglichkeiten.



C--Pose

Die Kinder strecken im Vierfüßler ein Bein nach hinten aus. Die Arme sind durchgestreckt, die Schultern werden nach hinten gezogen und das Kinn leicht angehoben.

Ziel

Die Kinder aktivieren bewusst die Gesäss- und Rückenmuskulatur, stabilisieren den Rumpf.

Bewegungshinweise

- Beine nach hinten ausstrecken
- Bauchnabel so fest wie möglich einziehen
- Forme eine leichte Banane im Rücken

Variationen

- Statisch
- Dynamisch
- Statisch mit Abduktion des gestreckten Beines
- Dynamisch mit Abduktion des gestreckten Beines
- Statisch mit heben des Armes auf der Gegenseite
- Dynamisch mit heben des Armes auf der Gegenseite



Beweglichkeit erhalten und verbessern

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, körperliche Bewegungen mit einer gewissen Schwingungsbreite ausführen zu können. Beweglichkeitstraining hat drei Hauptzwecke:

- Leistungsoptimierung
- Regenerative Massnahme nach dem Sport
- Als gezieltes Beweglichkeitstraining zur Leistungssteigerung und Gesundheitserhaltung

Kinder sind von Natur aus beweglicher als erwachsene Personen. Die Beweglichkeit und die Trainierbarkeit der Beweglichkeit hängen dabei von verschiedensten individuellen und externen Faktoren ab.

Die Dehnübungen sollen **spielerisch und kindergerecht** gestaltet werden und den Bewegungsdrang der Kinder mit einbeziehen. Die spielerischen Formen müssen dabei so gewählt werden, dass Bewegungen mit grösstmöglichem Bewegungsumfang ausgeführt werden, ohne dass dabei unangenehme Schmerzen entstehen.

Für die Auswahl der Beweglichkeitsübungen sind folgende Überlegungen wichtig: Welche Muskeln werden in **meiner Sportart** bevorzugt gebraucht? Das wichtigste Kriterium ist, die Muskulatur auf die entsprechende Bewegungsdynamik der Sportart vorzubereiten.

Die Dehnformen müssen **aktiv-dynamisch/statisch** sein beim Aufwärmen, um die Muskelspannung (Tonus) aufzubauen, **aktiv-dynamisch/statisch** und **passiv-statisch** bei speziellen Beweglichkeitseinheiten und **passiv-statisch/entspannt** für die Regeneration nach dem Sport.

Aktiv-dynamisches Dehnen soll kontrolliert und mit maximaler Bewegungsweite ausgeübt werden. Die Intensität darf nur langsam gesteigert werden, die Schmerzgrenze muss dabei respektiert werden. Die Kinder müssen das Körpergefühl für diese endgradigen Bewegungen zuerst erlernen.

Statische Formen werden über eine Dauer von 15 bis 20 Sekunden ausgeübt und mehrmals wiederholt. Eine entspannte Stellung ist von Vorteil.

Aktiv-dynamische Formen kontrolliert mit maximaler Bewegungsweite ausführen, 10- bis 15-mal.

Dehnübungen sollen neben der **Beweglichkeit** auch die **Körperwahrnehmung, Haltung, Muskelspannung und Gelenkstellung** verbessern. Nur regelmässiges gezieltes Üben führt zu einer Verbesserung. Richtige Ausgangsposition und Übungsausführung sind sehr wichtig!

Die beiden exemplarisch abgebildeten Übungen zur Beugung der Hüfte und zur Öffnung des Arm/Rumpf-Winkels decken zwei wichtige Beweglichkeitsbereiche für den Turnsport ab.

Beugung der Hüfte: Ameisenstrassen

Die Kinder sitzen im Längssitz auf dem Boden, die Finger (die Ameisen) liegen auf den Oberschenkeln. Die Leiterperson gibt den Weg vor, den die Ameisen krabbeln. Können sie bei gestreckten Beinen bis zu den Zehen und wieder zurücklaufen?

Ziel

Die Kinder erhalten und verbessern ihre Beweglichkeit und lernen verschiedene Körperteile kennen.

Variationen

- Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben (Längssitz, Grätschsitz, ...)
- Andere Tiere oder Gegenstände als Metaphern verwenden: Auto, Zug, Tennisball rollen, Stab, mit den Finger «wandern» etc.



Arm/Rumpf-Winkel: Langsitz an der Wand

Langsitz mit dem Rücken an der Wand, gestreckte Arme bis zur Wand in Hochhalte-Position einige Sekunden halten

Ziel

Die Beweglichkeit erhalten und verbessern

Bewegungshinweise/Variationen/Metaphern

- Arme berühren die Wand
- Mit Stab, Ball
- Im Stehen
- Im Liegen
- Einige Male wiederholen



Bei jüngeren Kindern mit Metaphern arbeiten:

- Windmühle (grosse Kreise mit den Arme)
- Die Brücke (Hände flach auf dem Boden, Beine strecken)
- Ameisenspiel (aus Sitzposition mit Finger die Füsse berühren)
- Fahrrad fahren (liegend auf dem Rücken)
- Das Päckli (die Knie zum Kopf ziehen)
- Die Spinne (Briefmarke mit gebogenen Knien)
- Der Bogen (aus dem Kniestand mit den Armen zu den Füssen beugen)
- Die Katze (Rumpf beugen)
- Seelöwe (aus Bauchlage den Oberkörper nach oben beugen)

Beispiele für ältere Kinder

Tiefe Beuge in Hüftgelenk: Langsitz / Grätschsitz, vorbeugen mit gestreckten Armen und Beinen, gerader Rücken.

Schulter: Überstreckung der Schulter mit Hilfe der Leiterperson: Langsitz mit den Armen in Hochhalte. Die Leiterperson greift zwischen die Arme des Kindes nach vorne hindurch und liegt seine Hände an die Schulterblätter des Kindes. So kann er die Brust nach vorne schieben, während er die Arme des Kindes sorgfältig nach hinten drückt.

Beinbeweglichkeitsprogramm: Passive und Aktive schwunghafte Aufgaben:

- max. vor-, seit-, rückspreizen, schwunghaft, mehrmals
- Passiv, drücken mit Hilfe (selber oder Leiterperson)
- mit Gegendruck von Leiterperson die Position halten
- von Hocke zur Rumpfbeuge, Beine strecken

Passiv Seitspagat: Dauer bis eine Minute

- Frosch, Bauchlage mit gebogenen Beinen (Knie-Hüfte-Knie)
- Frosch auf dem Rücken, Leiterperson drückt vorsichtig an den Knien (Fuss-Knie-Hüfte-Knie-Fuss)
- Aus Stand, rutschen mit gestreckten Beine, Knie zeigen nach oben, Fersen nach unten, gerader Rücken

Aktiv: Aktives Seit spreizen im Liegen, im Stand

Querspagat: aus Schrittstellung (hinteres Bein auf Knie, vorderes gestreckt) rutschen

- auf dem Rücken, geb. Bein zum Oberkörper mit Händen ziehen, dann max. strecken
- auf dem Rücken mit Hilfe der Leiterperson (eine Hand fixiert die Hüfte, die andere drückt das Bein)

Brücke: Aus Rückenlage stemmen, keine übermässige Krümmung!

Häufige Fehler:

- Labile Ausgangsposition
- Ausweichpositionen
- zu kurze Dehnzeit
- zu hohe Intensität
- nur statisches dehnen

Vom Turnen zum Turnsport

Begriffsdefinition

Der Ursprung des Wortes «Turnen» ist je nach Quelle oder Überzeugung ein anderer. Nach der Ansicht von «Turnvater» Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852) war ein «Turner» in den alten nordischen Sprachen ein Krieger, ausserdem erinnerte ihn seine Wortschöpfung «Turnen» an das mittelalterliche «Turnier». Die Verwandtschaft zum lateinischen «tornare», dem französischen «tourner» und dem englischen «turn» ist auf alle Fälle äusserst passend: «drehen». Ein Turner dreht sich um seine Körperachsen, dreht sich, um auf den Händen zu stehen, hängt sich an eine Stange, um sich um diese zu drehen usw. Sich turnerisch bewegen heisst, sich drehen und nicht selten ist es genau dieser Rausch, der beim Drehen entsteht, die die Turner «süchtig» nach ihrem Sport macht.

Die ältesten Zeugnisse des Turnens stammen aus Griechenland und Ägypten. Auf Keramikscherben oder Höhlenzeichnungen fanden die Forscher turnerische Elemente wie zum Beispiel eine Brücke. 1599 erschien in Paris das erste methodische Bodenturnbuch der Welt. 1811 eröffnete F. L. Jahn in Berlin den ersten öffentlichen Turnplatz. Er baute vor allem das Turnen an den Geräten aus. Ab 1880 blühte der englische Sport auf und damit das Leistungsstreben. Der Grundstein für Wettkämpfe wurde gelegt. Die Sportart Turnen hat in den letzten Jahrzehnten grosse Veränderungen erlebt. Von der einstigen «körperlichen Ertüchtigung» über die Gymnastik bis zur Fitness und dem Gesundheitssport hat heute alles Platz im Turnen. Die Freude an der Bewegung, der Spass zu turnen motiviert auch heute noch alle. Aber auch Erfolg dank Training, Einsatz und Leistung schweisst zusammen.

Turnsport steht für vielseitige Bewegung in der Halle und im Freien, individuell und in der Mannschaft, Fitness und Wettkampf. Der Turnsport ist per se vielfältig. Bei J+S bilden die Disziplinen Turnen, Faustball, Korbball, Geräteturnen, Kunstturnen, Rhönrad, Trampolin und Rhythmische Gymnastik den **Turnsport**.

Einstiegsgefässe

Der Einstieg in den Turnsport beginnt über das Muki-, Elki- oder Vaketurnen.

Muki-, Elki- oder Vaketurnen

Durch vielseitige, abwechslungsreiche Erlebnislektionen wird die Freude an der Bewegung bei Kindern ab dem dritten Altersjahr geweckt, gefördert und erhalten. Kinder und Erwachsene spielen, entdecken, erfinden, erfahren, erleben und bewegen sich freudvoll miteinander. Mütter wie Väter sind angesprochen sich aktiv, gemeinsam mit dem Kind, zu bewegen. Dabei werden wertvolle Impulse für eine optimale Förderung der physischen und psychischen Entwicklung des Kindes gegeben. Im Weiteren soll die Leistungsfähigkeit der erwachsenen Begleitperson erhalten und gefördert werden.

Kinderturnen

Die Kinder im Kinderturnen sind in der Regel zwischen fünf und sieben Jahre alt und turnen erstmals alleine in einer Gruppe mit Gleichaltrigen. Daher spielen nebst turnerischen Fertigkeiten auch soziale und entwicklungsbezogene Aspekte eine grosse Rolle. In spielerischer Form wird das ganzheitliche und vielseitige Bewegen geweckt und gefördert. Dabei soll die Neugier des Kindes antreiben. Der Wille etwas zu tun und zu wagen wird durch die Freude an der Bewegung motiviert. Mit der Methode des «Entdeckenden Lernen – erfahren, entdecken, begreifen» werden die Voraussetzungen für alle Sportarten geschaffen.

In den Kinderturn- oder KidsGym-Gruppen, gehört das Erwerben von einfachen Fertigkeiten zu den Zielsetzungen. Der Schritt dazu soll in dieser Broschüre aufgezeigt werden. Für die harmonische Bewegungsentwicklung eines Kindes braucht es Anreize und Variationen der Übungen. Nach der Auslebung der Phase des «Entdeckenden Lernens» soll das Kind durch ein behutsames «Lernen durch Anweisung» zu den normierten Bewegungen der einzelnen Sportarten hingeführt werden. Die Grenzen der persönlichen Leistungsfähigkeit in Bezug auf Koordination, Konzentration und Kondition muss dabei beachtet werden. Emotionen gehören immer zum Turnen, seelisches und körperliches Wohlbefinden stehen in enger Wechselwirkung.

Mehr als J+S Turnsport: Die Turnsportarten

Es gibt noch mehr Turnsportarten als bei J+S unter Turnsport zusammengefasst. Auch die nachfolgende alphabetische Beschreibung der Turnsportarten ist nicht abschliessend. Es werden die gängigsten in Turnvereinen betriebenen Turnsportarten beschrieben, in die ein Kind während oder unmittelbar nach dem Kindersportalter einsteigen kann. Bevor jedoch ein Sportarteneinstieg erfolgt, sollten alle Kinder die in diesem Lehrmittel beschriebene vielseitige und kindergerechte motorische Grundausbildung durchlaufen.

Aerobic



Aerobic ist ein effizientes Herz-/Kreislauftraining, in welchem muskuläre Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und verbessert werden. «Aero» kommt aus dem Griechischen und bedeutet Luft, «aerob» wird übersetzt mit «auf Sauerstoff angewiesen». Ausgeführt wird Aerobic zu aktueller Musik. Vorführungen an Wettkämpfen werden als Paar, im 3er-5er-Team oder in grösseren Teams präsentiert. Sie zeichnen sich durch energiegeladene, dynamische und ausdrucksvolle Elemente und Choreographien aus.

Akrobatikturnen



Wenn Menschen die Verschmelzung von spektakulären Hebefiguren und atemberaubenden Wurfelementen zu mitreissender Musik zelebrieren, dann ist das Akrobatikturnen. Der Sport wurde schon im alten Ägypten ausgeübt, wie in Freskos zu sehen ist. Der Name kommt vom griechischen «acrobateo» und bedeutet, «der auf den Fussspitzen Gehende». Akrobatikturnen ist eine Mannschaftssportart und wird in Teams von zwei bis vier Personen ausgeübt. Ohne Gerät arbeiten die Athleten in Harmonie und Vertrauen, jeder ist für seinen Partner verantwortlich. Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität, Balance und akrobatische Fähigkeiten, werden von den Athleten abverlangt.

Faustball



Faustball ist eine der ältesten Mannschaftssportarten der Welt. Zwei Teams mit je fünf Spielern schlagen den Ball nur mit der Faust oder mit dem Unterarm über das Spielfeld und versuchen so Punkte zu ergattern. Faustball ist ein Rückschlagspiel. Das Spielfeld wird in der Mitte durch eine Leine/Band in zwei Hälften geteilt. Das Band ist je nach Altersklasse in bis zu 2m Höhe gespannt. Jedes Team hat das Ziel, den Ball so über das Band zu schlagen, dass dem Gegner der Rückschlag nicht gelingt oder möglichst erschwert wird. Dynamik im präzisen Schlagabtausch, Zuspiel und Rückschlag sowie Geschicklichkeit beim Angriff prägen diese Turnsportdisziplin.

Geräteturnen



Das Geräteturnen ist die Ergänzung zum Kunstturnen und besteht seit den 70er-Jahren. Im Geräteturnen sind die Schwierigkeitsgrade der Elemente tiefer als im Kunstturnen. Das Geräteturnen unterscheidet sich auch in der Auswahl der Geräte: Die Männer turnen an Barren, Boden, Reck, Schaukelringe, Minitramp-Sprung. Die Frauen turnen einen Vierkampf, der Barren fällt weg.

Das Vereinsgeräteturnen ist eine typisch schweizerische Spezialität. Ein Verein oder eine Riege mit mindestens sechs Turnenden präsentiert eine Vorführung zu Musik. Bewertet werden die Einzelausführung, die Synchronität und die Programmgestaltung.

Gymnastik



Gymnastik ist eine ausdrucksstarke Sportart. Zu Musik wird entweder mit konventionellen (z. B. Reif, Ball) oder unkonventionellen Handgeräten (z. B. Hut, Schirm, Tuch), ohne Handgerät eine Choreographie gezeigt. Die meist theatralischen, oft aber auch witzigen Darbietungen harmonieren mit der Musik und sind mit Sprüngen und Pirouetten gespickt. In der Vereinsgymnastik und der Gymnastik zu Zweit werden zudem Hebefiguren eingebaut. In der Gymnastik wird ein hohes Mass an Koordinationsfähigkeiten, Ausdruck und Kreativität gefordert.

Korbball



Korbball wird je nach Land und Region mit sehr unterschiedlichen Regeln gespielt. In der Schweiz wird Korbball im Sommer auf dem Rasen mit sechs Spielern pro Mannschaft gespielt, im Winter in der Halle mit zwei Fünfer-Teams. Der Ball ähnelt einem Fussball. Der Korb befindet sich in einer Höhe von drei Metern und hat einen Durchmesser von 45 cm. Es hat im Gegensatz zum Basketball kein Brett hinter dem Korb. Wird aufgrund der Hallenverhältnisse auf einen Basketballkorb gespielt, zählt der Treffer nur dann, wenn der Ball direkt durch den Korb fällt (ohne Brettkontakt). Die elementaren Fähigkeiten im Korbball sind Schnelligkeit, Ausdauer, Fangen und Wurfpräzision.

Kunstturnen



In diesem Leistungs- und Wettkampfsport messen sich die Frauen in den Disziplinen Sprung, Stufenbarren, Schwebebalken und Boden. Die Männer treten in den Disziplinen Pauschenpferd, Boden, Ringe, Sprung, Barren und Reck an. Das Kunstturnen zeichnet sich durch Eleganz, Dynamik und Akrobatik aus. Die Anforderungen an die Turner sind hoch. Körperbeherrschung, Ausdrucksstärke und Mut sind wichtige Merkmale dieser faszinierenden Sportart. Kunstturnen – die Verbindung von Kunst und Leistung in Perfektion.

Leichtathletik



Die Leichtathletik gehört zu den ältesten Sportarten, die es gibt. Sie hat an Attraktivität nichts eingebüsst und bildet nach wie vor das Kernstück der Olympischen Spiele. Laufen, Springen und Werfen sind bereits bei Kleinkindern natürliche Bewegungsformen. Sie bilden auch die Grundformen der Leichtathletik. Diese Basissportart kann ohne viel Material ausgeübt werden und fördert die vielfältige Entwicklung der körperlichen Fertigkeiten und ist eine Grundlage für sehr viele Sportarten.

Nationalturnen



Steinstossen, Steinheben, Hochweitsprung, Ringen, Schwingen – das ist Nationalturnen. Nationalturnen ist eine traditionsreiche Sportart, die geistig und körperlich viel Beweglichkeit, Vielseitigkeit und Flexibilität abverlangt. Bereits seit rund fünfhundert Jahren bestreitet man diesen Wettkampf, welcher nur in der Schweiz ausgeübt wird. Voraussetzungen zu einem erfolgreichen Nationalturner sind: Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, sowie taktisches und technisches Flair. Der Wettkampf gliedert sich in zwei Teile: Schnelllauf, Weitsprung, Hochweitsprung, Steinstossen, Steinheben und Bodenübung, geben die sogenannten Vornoten. Der zweite Wettkampfteil umfasst die Zweikampfdisziplinen Ringen und Schwingen.

Rhönrad



Das Rhönrad ist ein Sportgerät, das aus zwei grossen stabilen Reifen besteht, die durch sechs Sprossen – zwei einfache Stangen (Spreizsprossen), zwei Griffsprossen und zwei Brett sprossen – miteinander verbunden sind. Der Durchmesser des Rades variiert je nach Grösse der Turnenden, so dass der Turnende fast gestreckt auf den Brettern stehen kann und sich an den Griffen hält. Rhönrad ist eine attraktive Sportart, bei der in einzelnen Disziplinen mit und in einzelnen ohne Musik geturnt wird. Wird eine Kür zu Musik geturnt, sollte sich der Charakter derselben in der Mimik und Gestik des Turnenden widerspiegeln. Auch Höhepunkte und Akzente müssen vom Turnenden interpretiert werden.

Rhythmische Gymnastik



Die Rhythmische Gymnastik ist eine wettkampfbetonte und leistungsorientierte Weiterentwicklung der Gymnastik mit starker künstlerischer Prägung. Grazile Gymnastinnen turnen Einzel oder in Fünfergruppen auf einem Teppich von 13x13 Metern zu Musik. Dabei bauen sie jeweils eines oder zwei der fünf Handgeräte geschickt in ihre Bewegungen ein: Seil, Reif, Ball, Band oder Keule. Die Mischung aus ausdrucksvollem Tanz, perfekter Körperbeherrschung in Verbindung mit den technisch höchst anspruchsvollen Elementen des Handgerätes in Bezug zur Musik, machen die Faszination dieser Sportart aus.

Trampolin



Das Trampolinspringen erweitert die Bewegungsmöglichkeiten im dreidimensionalen Raum. Es gibt nur wenige andere Gelegenheiten, durch Springen dem Fliegen so nahe zu kommen. Das Sprungtuch ermöglicht eine Schwerelosigkeit, die das Trampolin für alle unabhängig von ihrem Körpergewicht zu einem attraktiven Sportgerät werden lassen. Trampolinspringen fordert ein gut entwickeltes, aber sehr wohl erlernbares Raum-, Zeit- und Lagegefühl und nicht zuletzt etwas Mut. Die koordinativen Anforderungen fördern die sensomotorische Entwicklung stark.

Turnen



In der Sportart Turnen treffen sich die Allrounder, die «Nichtspezialisten», die «Turn»-Mehrkämpfer. Turnen lebt von den Disziplinen Geräteturnen, Gymnastik und Tanz, Leichtathletik und Spiel. Durch vielseitige und abwechslungsreiche Trainingseinheiten, werden koordinative und konditionelle Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten sowie taktisch-kognitive Kompetenzen entwickelt, gefördert und geschult. Dabei wird der Ausnutzung von Bewegungsverwandtschaften viel Bedeutung geschenkt.

Literaturliste

- Basler-Stotzer, C., (2012). J+S Gymnastik und Tanz – Bewegungsformung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Brändli, R., Meier, D. (2010). Geräteturnen – Geräteturnfächer Basics – Kernbewegungen erwerben. Herzogenbuchsee: SVSS.
- Brönimann, D., Hartmann, T., Kern, R., Lauber, S., Richard, T., Schlupe, M., Steinmann, P., Wilhelm, C. (2014). J+S-Kindersport – Spielen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Brigger, H., Erni, H. (2005). Faustball ins Auge gefasst. Pfeffikon: swissfaustball
- Bucher, W. (Hrsg.) (1982). 1008 Spiel- und Übungsformen im Geräteturnen. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Carrasco R. (2000). La gymnastique des 3 à 7 ans. Paris: Revue EPS.
- Condovici, G., Dörrer, H. et al. (1999). Weibliches Kunstturnen. Wiebelsheim: Limpert.
- Dössegger, A., Varisco, J. (2015). J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen. (3., veränd. Aufl.). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Gerling, I., (2017). Basisbuch Gerätturnen: Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spass zu Basisfertigkeiten. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Harder C., Kurath M., Friedli D., Richard T., Weber A., Steinmann P. (2015). J+S-Kindersport – Praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Harder, C., Vils-Harnischberg, S., Bürger, A., Rossel, A., Schnyder-Benoît, N., Berner, A. (2016). J+S Turnen – Gymnastik und Tanz. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Jonath, U. (et al.) (1995). Leichtathletik. 1: Laufen. 2: Springen. 3: Werfen und Mehrkampf. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Katzenbogner, H. (2002). Kinder-Leichtathletik. Münster: Philippka.
- Knirsch, K. (2001). Gerätturnen mit Kindern, Methodische Turnfibel zur Erarbeitung der Fundamentalbewegung des Gerätturnens für Jungen und Mädchen. (10., überarb. Aufl.). Kirchentellinsfurt: Knirsch
- Largo, R.M. (2008). Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. Zürich: Piper.
- Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 3 (2012). Balancieren, Klettern, Drehen
- Leuba, J.C. (1997). Turnen und Sport in der Schule – Band 7 Gerätturnen Mädchen und Knaben. Bern: Eidgenössische Turn- und Sportkommission.
- Meier, H. (1994). LH J+S Ringen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Meier, M. (2017). Ring «Längsachsendrehungen» Technik, Methodik und Wertungskriterien. Aarau: STV.
- Scheurer, J., Köpfli, J., Gabi, M., Gabi, S., Genzoni, O., Jehle, C., Meier, W., Ried, R., Zuber-Stark, S. (2016). Turnen – Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Scheurer, J., Niederhäuser, R., Bovey, C., Hübner, K., Wicht, V. (2017). Geräte- und Kunstturnen – Fachgrundlagen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Schweizerischer Turnverband (2014). Wettkampfprogramm – Einzelgeräteturnen/Turnerinnen und Turner. Aarau: STV.
- Schweizerischer Turnverband (Hrsg.) (2014). Lehrmittel Kinderturnen. Aarau: STV.
- Service de l'éducation Physique et du Sport du canton de Vaud, Fiches didactiques 4–6 ans, CADEV 58246
- Service de l'éducation Physique et du Sport du canton de Vaud, Fiches didactiques 6–8 ans, CADEV 58254
- Steinmann P. (2012). Lernen im Kindersport – Bewegungslernen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Steinmann, P. (2015). J+S-Kindersport. Praktische Beispiele. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Stucki K., Bechter B., Hunziker R. (2005). Mobile Praxis – Schaukelringe. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Trainingshandbuch J+S-Kindersport Geräte/Kunstturnen/RR/RG/TRA
- Trainingshandbuch Turnen – Gymnastik und Tanz

Web

- www.bewegunglesen.ch
- www.mobilesport.ch
- www.swissolympic.ch
- www.swissfaustball.ch
- www.stv-fsg.ch

Impressum

Auf die Nennung beider Geschlechter wird zugunsten der Lesbarkeit verzichtet.

Autoren

Zephanija Abbühl
Christine Basler
Cédric Bovey
Roman Brunner
Hanspeter Erni
Thomas Ettlin
Flavio Fanconi
Katia Fröhlich
Emmanuelle Gay
Florian Koch
Roland Kunz
Jacqueline Müller
Renate Ried
Roland Schenk
Andrea Schneider
Matthias Stierli
Sarah Wacker
Valérie Wicht
Saskia Wunderlin
Patrick Wyss
Sabina Zuber

Projektleitung

Patrick Wyss
Renate Ried

Illustrationen

Janine Manns, www.manns.ch

Fotos

Photo Boegli

Layout

Corinne Weber

Gesprächspartner

Olivier Bur
Karin Rohrer
Jsabelle Scheurer
Olivia Schläppi
Martina Stäheli

Lektorat

Alexandra Herzog

Produktion

Flyerline Schweiz AG, www.flyerline.ch

Herausgeber

SATUS
Sport Union Schweiz
Schweizerischer Turnverband
Frauensportverband SVKT

Internet

www.satus.ch
www.sportunionschweiz.ch
www.stv-fsg.ch
www.svkt.ch

Ausgabe

1. Auflage 2019