



Mag.^a Esmeralda Mildner & Elena Pittl
Studium Sport & Bewegungswissenschaften, FMS 1 & 2 Certificated
Trainee Sportmanagement



MEIN KIND IM SPORT – BEWEGUNGS-ABC

Das Bewegungs-ABC ist ein Projekt von Nachwuchsleistungssport Tirol, welches sich darauf konzentriert, Kindern v. a. im Volksschulalter vielfältige Bewegungserfahrungen in 8 verschiedenen Bewegungskompetenzen zu vermitteln:

- » Laufen
- » Springen
- » Werfen & Fangen
- » Rollen & Stützen
- » Balancieren
- » Klettern & Hangeln
- » Schwimmen
- » Gleiten & Fahren (Sommer & Winter)

Hierbei wird in 3 Stufen unterteilt:

Stufe 1: erster Kontakt zu der jeweiligen Bewegungskompetenz und Basisvermittlung



Stufe 2: Basierend auf Stufe 1 wird hier die Technik weiterentwickelt bzw. aufbauende Übungen vermittelt.



Stufe 3: von der Grobform zur Feinform, weitere Variationen und Schwierigkeitssteigerung



Mit diesen polysportiven Bewegungskompetenzen wird bei den Kindern eine solide Basis für ein späteres vertiefendes sportartspezifisches Training geschaffen, denn eine vielseitige Grundausbildung ist die beste Ausgangslage dafür. Was in diesem „goldenen Lernalter“ versäumt wird, kann später nur sehr schwer aufgeholt werden.

WARUM BEWEGUNG?

Mit Bewegung entdecken Kinder die Welt und „begreifen“ die Dinge um sich herum, drücken sich damit aus und bauen Beziehungen zu anderen Menschen auf. Kinder haben von Geburt an einen Bewegungsdrang. Diesen zuzulassen und mit

Bewegungsanreize zu unterstützen ist für die gesunde Entwicklung aller Kinder wichtig. Neben der motorischen Entwicklung wird durch Bewegung und Sport auch die kognitive, emotionale und vor allem die soziale Entwicklung gefördert. Jedes Kind lernt im Kindergarten, der Vorschule oder Volksschule das ABC. Es ist die Basis für das Erlernen des Sprechens und des Schreibens.

WARUM ABC?

In diesem Alter spielen jedoch auch Bewegungsgrundlagen der Motorik eine wichtige Rolle. Das Bewegungs-ABC stellt die motorische Grundlagenausbildung dar, die die Kinder brauchen, um gezielte Bewegungsformen zu erlernen, weiter zu verfeinern und so komplexe Bewegungsaufgaben lösen zu können. Spaß an der Bewegung und dem Sport (am besten ein Leben lang) soll in diesem Alter vermittelt werden.

Vielfältige Bewegungserfahrungen führen zur Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Handlungssituationen und sportbezogenen Anforderungen. Die Kinder verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und entwickeln technische Fertigkeiten. Sie lernen ihren Körper kennen und zugleich Bewegungsformen zu gestalten.

Die 8 Bewegungskompetenzen setzen sich aus folgenden Inhalten zusammen:

- » Elementare & komplexe Bewegungsformen: Laufen, Springen, Werfen
- » Koordinative Grundlagen: Gleichgewicht, Orientierung (Rollen)
- » Sportmotorische Grundlagen: Schnelligkeit & Ausdauer, Beweglichkeit
- » Freie Bewegungsformen: Balancieren, Stützen, Schwingen, Klettern und Hangeln
- » Bewegen mit/auf Geräten im Sommer: Inlinen/Skateboard, Fahrrad/Mountainbike
- » Bewegen mit/auf Geräten im Winter: Eislaufen/Rodeln, Ski alpin/Snowboard, Ski nordisch
- » Bewegen im Wasser: Schwimmen, Tauchen und Springen, Sicherheit im Wasser

In der heutigen Zeit muss alles schnell gehen, nur dann ist es interessant. Aus diesem Grund haben wir die Basisübungen nach folgenden Kriterien ausgewählt:

- » Einfache Übungen
- » Ohne Zusatzgeräte/nur mit Alltagsgegenständen
- » Bewegung soll als selbstverständlicher Teil des Alltages verstanden werden
- » Schnelle Erfolgserlebnisse
- » Überall durchführbar (zu Hause, in der Schule, im Verein, am Kinderspielplatz etc.)

Die Übungen sollen von allen Kindern umgesetzt werden können, ohne eine Spezialisierung auf eine Sportart. Es sollen Unterrichtseinheiten erarbeitet werden, die in Sachen Belastung und Motivation den Altersbereich der **6- bis 10-Jährigen** entsprechen.

Übungen und Spielideen aus den einzelnen Bewegungskompetenzen können als einzelne Blöcke in die Turnstunde/Trainingseinheit eingebaut oder zu einer gesamten Stunde/Einheit zusammengestellt werden. Es ist wichtig, die Wiederholungen, Dauer und Schwierigkeit dementsprechend zu steigern bzw. anzupassen.

Im Vordergrund jeder Übungseinheit sollen **Spaß und Freude an der Bewegung** stehen, denn unser Ziel ist es, den Kindern eine solide Basis zu vermitteln und sie **langfristig** für den Sport zu begeistern.

BEWEGUNGSKOMPETENZ – LAUFEN

Die allgemeinen Ziele umfassen Ökonomisierung des Laufstils, spielerische Schulung der Grundgenausdauer und spielerische Schnelligkeitsschulung. Das Ziel des Grundgenausdauertrainings ist es, die energetische Grundlage zu verbessern und den Kindern ein spaßbetontes sowie abwechslungsreiches Ausdauertraining anzubieten. Bei der spielerischen Schnelligkeitsschulung stehen die Handlungs-, Frequenz- und Reaktionsschulung im Vordergrund.

Spielerische Vermittlungsform – Laufen:

Zeitungslauf: Die Kinder bekommen die Aufgabe, mit einer Zeitung vor der Brust so schnell zu laufen, dass sie nicht hinunterfällt.



BEWEGUNGSKOMPETENZ – SPRINGEN

Die Kinder entwickeln die Kompetenz, die Unterschiede zwischen den Sprüngen in die Höhe und Weite sowie Sprünge mit ein- oder beidbeinigem Kontakt differenzieren zu können. Hier wird die Vorbereitung auf den Weitsprung gelegt. Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Steigerung der Kraftfähigkeit des Ganzkörpers und der Integration von altersgerechtem Beinsprungkrafttraining zur Prävention von Verletzungen und Haltungsschäden.



Spielerische Vermittlungsform – Springen:

Skispringer: Mattenbahn mit Abständen von 1–2m zwischen den Matten auslegen. Die Kinder überspringen die Matten mit angewinkeltem Knie und ausgestrecktem Sprungbein und versuchen, wie ein Skispringer zu landen.

BEWEGUNGSKOMPETENZ – WERFEN & FANGEN

Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik. Bei vielen Sport- und Ballspielen spielt das Werfen und Fangen somit eine bedeutende Rolle. Mit Hilfe dieser Übungen lernen die Kinder die grundlegenden Eigenschaften des Balles und die unterschiedlichen Bewegungsformen des Balles kennen. Weitere Ziele sind die Darbietung verschiedener Gegenstände bzw. Ballarten, die Einschätzung des individuellen Flugverhaltens (Zielwurf), das Erlernen der grundlegenden Technik des Werfens und Fangens und Sammlung vielfältiger Wurferfahrungen in die Höhe und Weite.



Spielerische Vermittlungsform – Werfen & Fangen:

Treibjagd: 2 Gruppen bilden und an der hinteren rechten und linken Spielfeldmarkierung aufstellen. An der Mittellinie werden Basket- oder Medizinbälle aufgelegt. Ziel der Übung ist es, die Bälle in der Mitte zu treffen und über die gegnerische Ziellinie zu bewegen. Achtung, dass die Kinder nicht übertreten.

BEWEGUNGSKOMPETENZ – ROLLEN & STÜTZEN

Die Kinder erlernen in dieser Lektion die turnerischen Grundelemente Rollen und Stützen. Mithilfe der vorbereitenden Übungen können die Kinder die Rolle vorwärts und rückwärts ohne Hilfe ausführen. Ein weiteres Ziel ist die Schaffung des Zugangs zum Bodenturnen. Hier spielt die spielerische Kraftschulung der oberen Extremität einerseits eine große Rolle, um höher gelegene Hindernisse erklimmen zu können, und zum anderen, um komplexe Übungen wie freies Rad, Handstand etc. zu bewältigen. Außerdem ist die Rollbewegung vorwärts bzw. das Abrollen eine wichtige Fertigkeit bei Stürzen zur Prävention von Verletzungen.



Spielerische Vermittlungsform – Rollen & Stützen:

Übungen zu zweit: Rollen aus der Kipplage in den Stand. Dazu liegt ein Kind mit dem Rücken auf dem Boden und streckt die Beine nach hinten oben zu einem anderen Kind. Dieses fasst die Beine und schwingt sie zurück, um seinem/seiner Partner:in Schwung zu geben.

BEWEGUNGSKOMPETENZ – BALANCIEREN

Die Kinder entwickeln die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten oder während bzw. nach einer Bewegung wieder schnell ökonomisch das Gleichgewicht herstellen zu können. Das Gleichgewicht nimmt eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention ein, indem die Kinder bzw. Menschen ökonomisch und sicher in unvorhersehbaren Situationen handeln. Hinsichtlich des Gleichgewichts entwickeln die Kinder die Kompetenz, die Signale über die Raumlage des Körpers bei motorischen Handlungen, Richtungs- und Beschleunigungsveränderungen zu verarbeiten, und bewältigen spielerische und abwechslungsreiche Gleichgewichtsaufgaben.



Spielerische Vermittlungsform – Balancieren:

Balance-Parcours: Aus verschiedenen Elementen wie Slacklines, großen Medizinbällen, Pedalos, Reckstangen, Leitern, Matten etc. einen Balance-Parcours aufbauen, welcher überwunden werden muss.

BEWEGUNGSKOMPETENZ – KLETTERN & HANGELN

Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern, und genießen es, sich über dem „sicheren“ Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich sehr gut selbst einschätzen. Durch vielseitiges Klettern und Hangeln wird eine Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur erzielt. Neben der Kraftentfaltung entwickeln die Kinder die Kompetenz, das Körpergewicht zu halten und den Körper durch Körperspannung zu kontrollieren. Doch nicht nur physisch, auch psychisch nimmt das Klettern Einfluss auf die Entwicklung. Durch zunehmende Bewegungserfahrungen im Stützen, Klettern und Hangeln wächst die Fähigkeit, mit Risiko und Mut selbstsicher umzugehen.



Spielerische Vermittlungsform – Balancieren:

Bierbankumrundung: Um eine Bierbank klettern, ohne dabei den Boden zu berühren.

BEWEGUNGSKOMPETENZ – SCHWIMMEN

Jedes Kind sollte die Möglichkeit erhalten, frühzeitig mit dem Element Wasser in Berührung zu kommen. Ziel ist es, dass die Kinder lernen, sich im/am/unter und mit Wasser wohlfühlen. Sie sollen Spaß an den Bewegungen im Wasser haben und gleichzeitig die Atmung, das Schweben, das Gleiten und den Antrieb im Wasser erlernen. Anreize und eine Orientierung bieten die jeweiligen Schwimmbzeichen für jede der 3 Stufen.



Spielerische Vermittlungsform – Schwimmen:

Delfinsprünge ohne Hindernisse: Alle Kinder bewegen sich frei im Becken und springen wie ein Delfin hoch (Gesäß aus dem Wasser), tauchen mit den Händen ins Wasser ein und gleiten unter Wasser so weit wie möglich vorwärts.

BEWEGUNGSKOMPETENZ – GLEITEN & FAHREN (SOMMER/WINTER)

Rutschen, Gleiten und Fahren regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren diesen. Diese Formen faszinieren nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Rutscherfahrten können auf verschiedene Arten gesammelt werden. Der Einstieg ins Rutschen, Gleiten und Fahren erfolgt im Flachen und ohne Partner:innenhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Materialien geht. In Partner:innen- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden. Anspruchsvollere Formen dieser Bewegungskompetenz werden am besten in schiefen Ebenen durchgeführt. Hier ist beim Aufbau bzw. der Nutzung verstärkt auf die Sicherheit zu achten.



Spielerische Vermittlungsform – Gleiten & Fahren:

Pilze fangen: Markierhütchen willkürlich in einem Spielfeld verteilen, die Kinder versuchen so viele Hütchen wie möglich mit dem Ski zu berühren. Wer schafft die meisten Berührungen?

C58 D78



**GESAMTE HANDREICHUNG
BEWEGUNGS-ABC**



**ALLE VIDEOS
BEWEGUNGS-ABC**

