

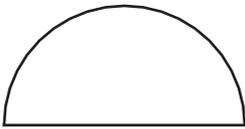


Klaus Balster

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen

TEIL 1

*Praktische Hilfen für den Umgang mit Bewegungsmängeln
und Verhaltensauffälligkeiten*



Impressum

Herausgeber: Sportjugend im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Inhalt: Dr. Klaus Balster

Redaktion: Jürgen Driever
Michael Heise
Beate Lehmann
Thomas Schaaf
Birgitt Alefelder

Unterstützende Anregungen kamen von

Marion Balster
Kristina Buchholz
Carina Deuster
Wolfgang Euteneuer
Isolde Helmrich-Freude
Martin Lipski
Michael Meurer
Wolfgang Müller
Heide Musebrink
Angelika Reinhardt
Heinz Rogowsky
Uschi Selchow
Norbert Weyers

Zeichnungen: Claudia Richter

Gestaltung: media team Duisburg

Druck: Holterdorf, Oelde

6. Auflage: 32.501 – 37.500 Stück
Duisburg, Februar 2003

ISBN 3-932047-09-5

Die Fa. Wehrfritz, Kindergartenausstatter, unterstützt die Sportjugend NRW bei der Umsetzung der Initiative „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“.



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorbemerkung von Prof. Dr. Ernst J. Kiphard	2
Vorwort	3
1. Bewegung ist für die kindliche Entwicklung unverzichtbar!.....	4
2. Was wir im Sportverein leisten können!	10
3. Wie erkennen wir Mängel?.....	13
4. Entscheidungshilfen.....	20
4.1 Wie wird man vielen Kindern gerecht?	20
4.2 Stärken von Kindern fördern	23
5. Ausgewählte Bilder mangelnder Bewegungserfahrung und praktische Anregungen	24
5.1 Kinder mit allgemeinen Wahrnehmungsmängeln.....	27
5.2 Kinder, die verkrampft sind	35
5.3 Kinder, die ungeschickt sind.....	44
5.4 Kinder mit Gleichgewichtsmängeln	49
5.5 Kinder, die zu langsam reagieren	54
5.6 Kinder, die unbeweglich sind	59
5.7 Kinder, die zu wenig Kraft haben.....	63
5.8 Kinder, die früh ermüden.....	69
5.9 Kinder, die Bälle nicht fangen	74
5.10 Kinder, die Bälle nicht mit einem Schläger treffen.....	79
5.11 Kinder, die nicht mitspielen können.....	84
6. Mögliche Folgen mangelnder Bewegungserfahrung und praktische Anregungen	90
6.1 Kinder, die unbeherrscht/aggressiv sind.....	92
6.2 Kinder, die übermäßig ängstlich sind	102
6.3 Kinder, die überaktiv sind.....	107
6.4 Kinder, die kontaktarm sind.....	111
6.5 Kinder, die lustlos sind	115
6.6 Kinder, die unaufmerksam sind	119
7. Ideen für Bewegungsanlässe	123
8. Welche Initiativen könnten von Sportvereinen ausgehen?.....	129
9. Wen können Sportvereine gezielt ansprechen?	132
10. Eine Lobby für Kinder schaffen!	133
11. Positionspapier der Sportjugend NRW „Kinder und Jugendliche mit mangelnden Bewegungserfahrungen“	134
12. Literatur	137
13. Übersichten: Begriffliche Unterscheidungen/mögliche Entwicklungsverläufe.....	140
14. Anhang.....	144

Vorbemerkung von Prof. Dr. Ernst J. Kiphard

Im allgemeinen gilt das Hauptinteresse der Sportvereine denjenigen Jungen und Mädchen, die sich durch sportliche Leistung hervortun. An leistungsschwachen Kindern waren Sportvereine bislang weniger interessiert. Das scheint sich jetzt zu ändern.

Die Sportjugend Nordrhein-Westfalen will eine Lobby gerade für die Kinder schaffen, die über ungenügende Bewegungserfahrungen verfügen. Die Gründe dafür, dass sich diese Kinder im Vergleich zu ihren Altersgenossen auf einem niedrigeren motorischen Entwicklungsstand befinden, sind vielfältig. In der heutigen Zeit fehlt es generell an Spiel- und Bewegungsräumen. Dabei kapseln sich manche Kinder daheim in der Wohnung ab, um sich stundenlang mit dem Computer zu beschäftigen oder fernzusehen. In einer solchen, an Sinnesreizen und Informationen überreichen Umwelt kommt die Bewegung zu kurz.

Für die Übungsleiterin und den Übungsleiter (ÜL) ist es notwendig, die möglichen Hintergründe und Ursachen von Mängeln im körperlichen Bewegungsbe- reich zu kennen. Sie müssen sich hineinversetzen können in die vielen frustrierenden Situationen, wie sie Kinder mit Bewegungsmangelerscheinungen und psychomotorischen Verhaltensstörungen fast täglich erleben. Und sie müssen kindgemäße Wege finden, um Versagensängste und Misserfolgserwartungen durch Ausnützen der Stärken des Kindes abzubauen und in Erfolgserlebnisse umzuwandeln.

Diese Ziele verfolgt die vorliegende Broschüre der Sportjugend NRW. Sie gibt Entscheidungshilfen, wie man Kindern mit ganz unterschiedlichen Bewegungsmängeln gerecht wird. Dazu dienen eine ganze Sammlung praktischer Anregungen und die Auflistung spezifischer Fördermaßnahmen in Form von Bewegungsanlässen.

Mein Kollege Dr. Klaus Balster, der für den Inhalt verantwortlich zeichnet, sowie das Redaktionsteam, haben sich mit diesem Ratgeber um die Sache der Förderung bewegungsbeeinträchtigter Kinder auf Vereinsebene verdient gemacht. Es bleibt zu hoffen und zu wünschen, dass die sehr zahlreichen, übersichtlich dargebotenen praktischen Anregungen in möglichst vielen Vereinen und von vielen Interessierten aufgegriffen und genutzt werden – zum Wohle vieler förderbedürftiger Kinder.

Prof. Dr. Ernst J. Kiphard

Vorwort

Durch aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen und veränderte Umweltbedingungen, wie eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten, Reizüberflutung vornehmlich durch Medien, Konzentration auf Konsumartikel und -verhalten etc. wird die Persönlichkeitsentwicklung unserer Jungen und Mädchen nachhaltig beeinflusst und geprägt. Spürbare Auswirkungen auch im Sportverein sind immer mehr Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, die beispielsweise den Ball nicht fangen können, ungeschickt oder verkrampft sind. Weil aber besonders die körperliche Leistungsfähigkeit in vielen Altersstufen eine entscheidende Rolle spielt, wird der Sportvereinsalltag immer komplizierter. Mithalten-Können ist eine Art Selbstverständlichkeit, Nicht-Mithalten-Können bedeutet, an den Rand gedrängt zu werden, Ansehen einzubüßen und nicht mitreden zu dürfen. Dadurch wird für die Leiter/innen einer Sportgruppe die Aufgabe immer schwieriger, für alle Wünsche von Jungen und Mädchen gleichermaßen angemessene Bewegungsangebote bereitzuhalten. Viele Kolleginnen und Kollegen im Vereinsalltag machen sich Gedanken, wie sie den unterschiedlichen kindlichen Erscheinungsbildern und Verhaltensweisen gerecht werden bzw. wie sie in bestimmten Situationen sinnvoll auf verschiedene Verhaltensauffälligkeiten reagieren können. Die Sorgen begründen sich auch durch die Erfahrung, dass bei ausbleibender Hilfe viele Kinder künftig Bewegung, Spiel und Sport aufgrund von Misserfolgen, Ablehnungen, Zurückweisungen und Negativbewertungen verweigern. Die im Sport erfahrene Außenseiterposition kann sich dann – leider – auch in anderen Lebensbereichen festigen. In unseren Sportvereinsgruppen begegnen uns immer häufiger Jungen und Mädchen wie beispielsweise Klaus, der den Ball nicht fangen kann, Stephanie, die häufig weint oder Mike, der andere schubst.

Die Sportjugend NRW, die sich verpflichtet, „Anwältin für alle sporttreibenden Kinder“ zu sein, möchte darum zur Förderung der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung mit den vorliegenden praktischen Anregungen Hilfen geben, die Schwierigkeiten im Vereinsalltag zu reduzieren. Sie will vor allem diejenigen ermuntern und unterstützen, die sich der vernachlässigten Zielgruppe von Jungen und Mädchen mit mangelnden Bewegungserfahrungen annehmen wollen.

Der vorliegende Ratgeber ist eine praktische Ergänzung der sportpolitischen Absichtserklärung der Sportjugend NRW zum Thema „Kinder und Jugendliche mit mangelnden Bewegungserfahrungen“ von 1993. Er ist für 3- bis 10-jährige Kinder erstellt worden, weil in diesem Altersbereich Bewegung besonders wichtig für eine Persönlichkeitsentwicklung ist!

Unser Leitmotiv ist, Kindern mit „Mängeln“ durch gezieltes Handeln zu vermehrten Erfolgserlebnissen zu verhelfen und ihnen damit mehr Sicherheit und Selbstständigkeit für eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit sich selbst, ihrer personalen, materialen und räumlichen Mit- und Umwelt zu geben!

Jürgen Taake
Vorsitzender
der Sportjugend NRW

Dr. Klaus Balster
Vorstandsmitglied und Leiter
des Ressorts „Bewegung, Spiel und Sport“

1. Bewegung ist für die kindliche Entwicklung unverzichtbar!

BEWEGUNG hat für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes, für seine individuelle, harmonische Persönlichkeitsentfaltung, eine ganz fundamentale Bedeutung.

Ohne **BEWEGUNG** gibt es

- „keinen Aufbau einer sensorischen* Intelligenz in den frühen Entwicklungsstufen;
- keinerlei Ausdruck von Gedanken oder Empfindungen und damit weder eine mimische noch eine gestische Verständigung;
- keine sprachliche, nicht einmal eine lautliche Verständigung;
- keine Sprachbenutzung über Wort oder Schrift;
- kein Spiel und keinen Sport; oder sehr viel später auch
 - keine Arbeitstätigkeit
 - keine künstlerischen Tätigkeiten
 - keine aktive Erregungszufuhr.

Im Gegenteil steigert das Gelingen von gezielten Bewegungen Wohlbefinden und Selbstwertgefühl.“

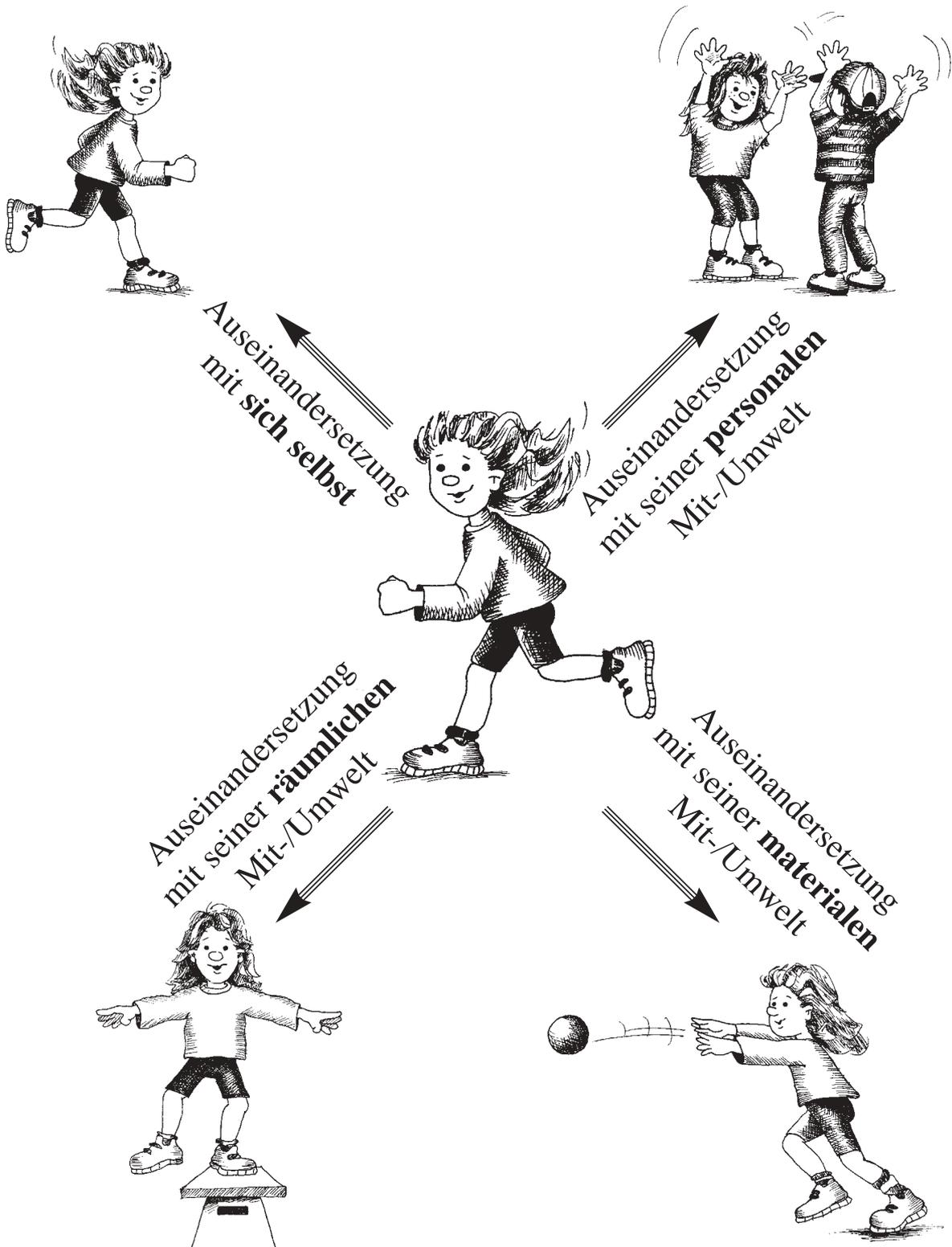
(GRAICHEN 1988, S. 23f)

BEWEGUNG ist ein grundlegendes Mittel zum gefühlsmäßigen Erleben, zur Verständigung, Einordnung des Einzelnen in die Gemeinschaft und Erkenntnisgewinnung.

* sensorisch: zu den Sinnen gehörend

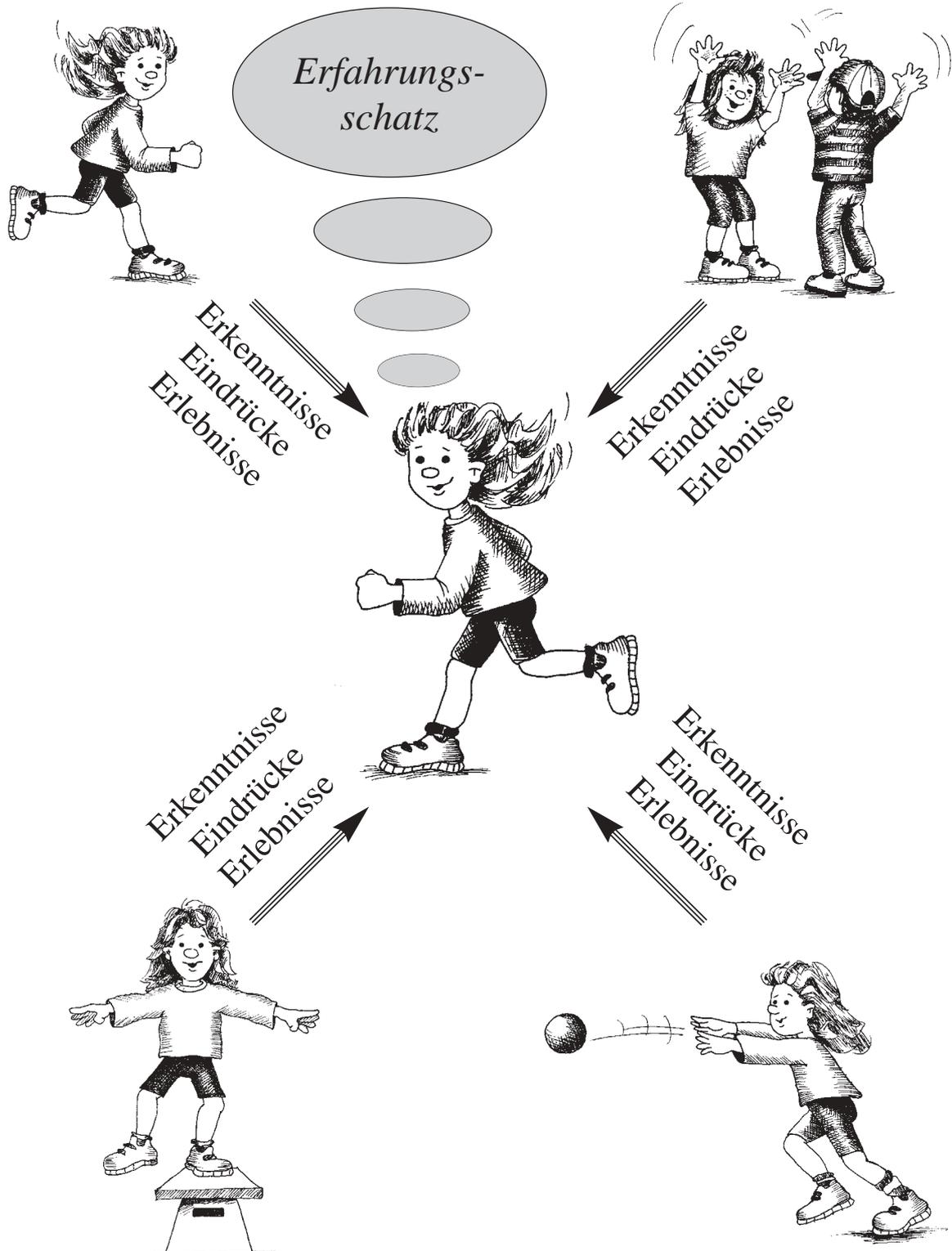
BEWEGUNG

ermöglicht dem Kind erst eine ...

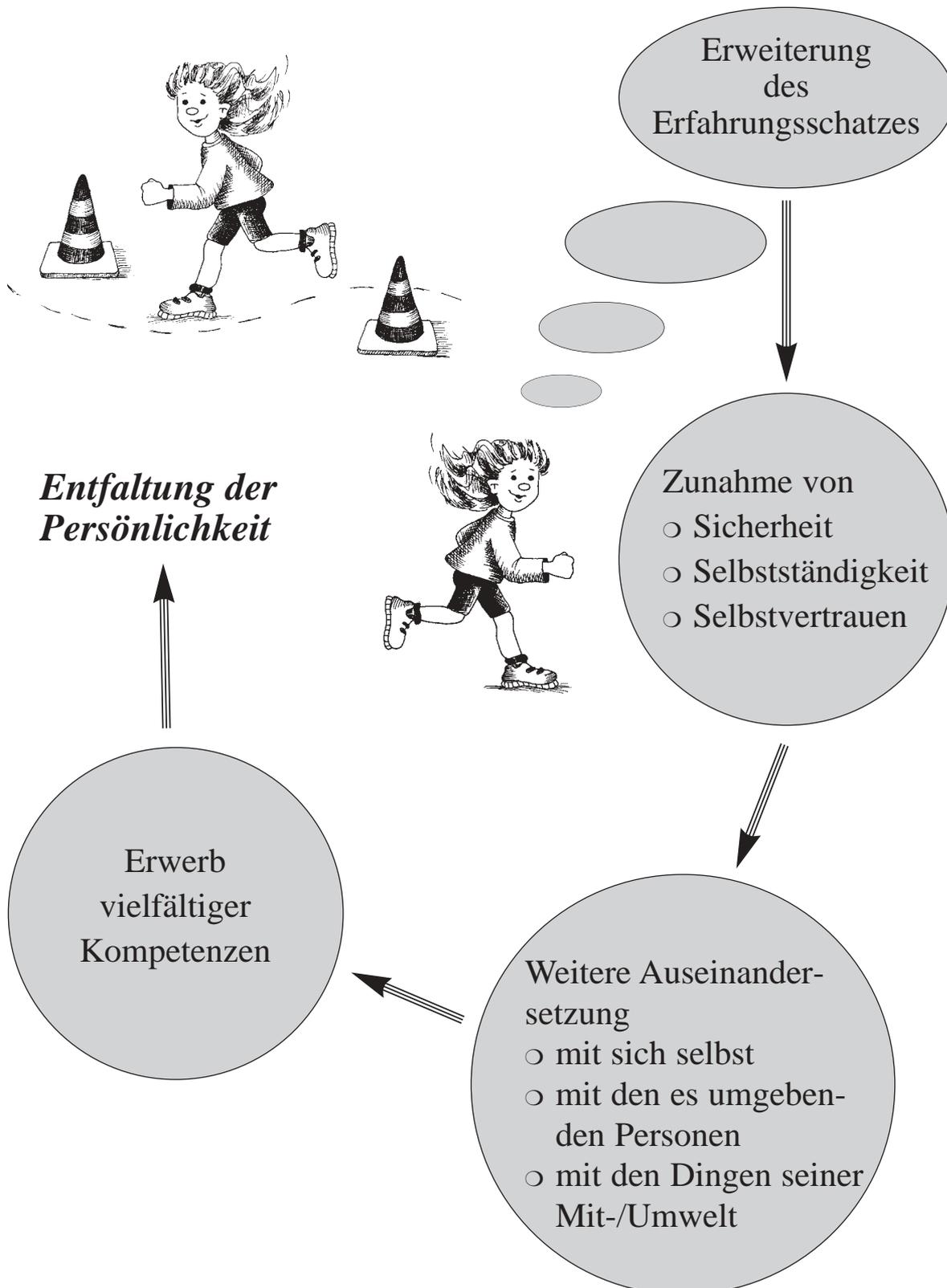


DURCH BEWEGUNG

erweitert das Kind seinen ...



Dadurch gelingt dem Kind eine ...



Das primäre Ziel einer Bewegungserziehung ist die harmonische, individuell ganzheitliche Entwicklung des Kindes und die Entfaltung seiner Persönlichkeit.

Dieses Ziel ist durch vielfältige Angebote aus verschiedenen Qualifikationsbereichen zu erreichen, die untrennbar zusammengehören!

BEWEGUNG *sichert die Erweiterung vielfältiger senso-motorischer (Wahrnehmungs- und Bewegungs-) Erfahrungen durch*

- Erfahren und Erleben des Körpers
- Entdecken, Erfahren und Erleben verschiedener Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Spielräume
- Handhaben vielfältiger Materialien und Geräte
- ...

BEWEGUNG *ermöglicht gefühlsmäßiges Erleben durch*

- Steigerung des Selbstvertrauens und der Selbstbestätigung durch Erfolgserlebnisse
- Erhalt der Bewegungsfreude durch Bereitstellen kindgerechter Handlungsmöglichkeiten
- ...

BEWEGUNG *fördert soziales Verhalten durch*

- Erfahren von Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme im gemeinsamen Tun
- Auf- und Annehmen von Kontakten
- die Auseinandersetzung mit anderen Personen
- Erkennen, Durchsetzen, Zurückstellen eigener Bedürfnisse
- das Erleben der Gemeinschaft
- ...

BEWEGUNG *fördert/unterstützt geistige Prozesse durch*

- Ausbau des Vorstellungsvermögens und Entwicklung des Bewegungsgedächtnisses durch Speichern sensorisch-motorischer Erfahrungen und Muster
- Intensivieren der Informationsverarbeitung und der Entscheidungsfähigkeit durch selbstständiges Lösen von Bewegungsaufgaben und durch Kombinieren und Variieren von Bewegungshandlungen im Gestalten und Spielen
- ...

BEWEGUNG ermöglicht ökologische Erfahrungen durch

- Erfahren wichtiger klimatischer Reize bei Aktivitäten im Freien
- Steigern von Bewegungsaktivitäten in natürlichen Räumen wie klettern im Wald, wandern und erforschen von Wiesen
- Sensibilisierung durch Bewegungserfahrungen in der Natur, dadurch Entwicklung des Bewusstseins für Pflanzen und Tiere
- ...



Eine Vernachlässigung der Bewegungserziehung führt zu einer Unterdrückung der kindlichen Bedürfnisse und zu motorischen Defiziten und hat nachhaltige Folgen für die Entwicklung der Persönlichkeit eines Kindes!

Eine eingeschränkte Bewegungserfahrung behindert körperliches Wohlbefinden und Gesundheit, soziale Integration, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und geistige Erkenntnisgewinnung.

Für Klaus, Stephanie und Mike kann das bedeuten, von Mitgliedern der Gruppe, Freunden oder Klassenkameraden als „Flaschen“, „Nichtsköner“ oder „Clowns“ abgestempelt bzw. als Spielpartner abgelehnt zu werden.

Klaus geht dann vielleicht Bewegungssituationen aus dem Weg, Stephanie zieht sich eventuell zurück und Mike reagiert eher aggressiv. Auch wir Erwachsenen handeln häufig unangemessen und meckern oder kümmern uns weniger intensiv um sie.

Ihre Bewegungsmängel vergrößern sich und das psychische, emotionale und soziale Befinden verschlechtert sich zunehmend; unangemessene Verhaltensmuster entstehen und festigen sich. Ein solcher Teufelskreis ist dann äußerst schwer zu durchbrechen. Kap. 13

Mangelnde Bewegungserfahrungen müssen aber nicht zwangsläufig negative Auswirkungen haben, wenn man den Jungen und Mädchen rechtzeitig gezielte Hilfen anbietet. Kap. 5

Es bieten sich zahlreiche Möglichkeiten an, den Teufelskreisen von Klaus, Stephanie und Mike vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Kap. 6

☞ *Dabei ist eine notwendige Voraussetzung, dass wir von den uns anvertrauten Kindern genau wissen, was sie können und welche Stärken sie besitzen.*

Kap. 3

2. Was wir im Sportverein leisten können!

Wie schon gesagt, begegnen wir in unseren Sportvereinsgruppen immer häufiger Jungen und Mädchen wie Klaus, der den Ball nicht fangen kann, Stephanie, die häufig weint oder Mike, der andere schubst.

Alle möchten wir bei dem Versuch unterstützen, Freude und Spaß an Bewegung, Spiel und Sport zu erlangen.

Um eine kindgerechte Hilfe geben zu können, überlegen wir, auf welche Ursachen das zu beobachtende Bewegungsverhalten zurückzuführen ist, ob es u.a. Bewegungsmängel sind, die

- sich aus dem Kind begründen, z.B. aus seinem Temperament oder einer geringen anlagebedingten motorischen Begabung (nicht erkannte gesundheitliche, angeborene Beeinträchtigung oder fehlendes Interesse an Bewegung),
- das Kind von außen einschränken bzw. beeinflussen, z.B. mangelnder Bewegungsraum, nicht passende Kleidung, falsche Ernährung. Abb. 1

Das Wissen um mögliche Ursachen würde uns natürlich sehr bei der Auswahl von Bewegungsangeboten helfen.

Leider ist das nicht immer möglich, weil uns in den seltensten Fällen die Entwicklungsgeschichte und Lebensbedingungen der Jungen und Mädchen bekannt sind. Darum können wir häufig nicht alle Antworten kennen!

Uns ist auch bewusst, dass wir nicht ausreichend auf solche Ursachen Einfluss nehmen können. Dennoch – was wir im Sportverein leisten können, sollten wir auch nutzen!

Wir können

- Kinder beim Bewegungsspiel beobachten und dabei Mängel und Schwächen erkennen
- Bewegungsanregungen geben
- verschiedene Erklärungen und Anregungen vorstellen
- vor allem auch für dieses wichtige Thema sensibilisieren und mobilisieren!

**Wir wollen ermutigen, den uns anvertrauten Kindern
die notwendige Unterstützung zu geben.**

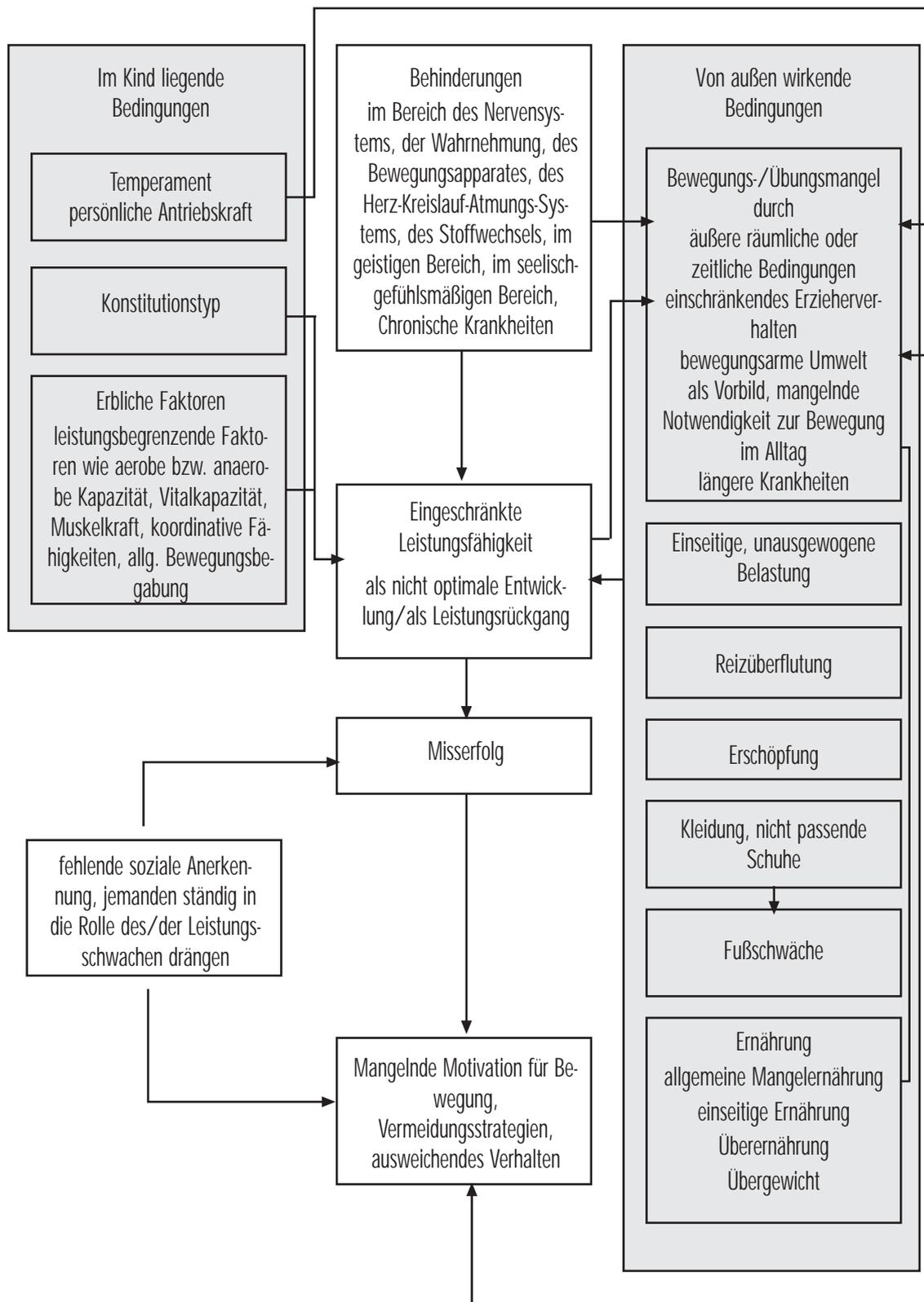


Abb. 1: Erläutertes Schaubild nach DORDEL 1992, 140:
Ursachen und Auswirkungen eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit

Das gelingt, wenn wir z.B.:

- *eine vertrauensvolle und angenehme Atmosphäre schaffen*
z.B. indem wir die Kinder persönlich ansprechen und sie als eigenständige Persönlichkeiten ernst nehmen; indem wir ihnen gleichermaßen Ermutigung und Bestätigung unabhängig von ihrem Leistungsniveau entgegenbringen...
- *vielfältige Bewegungssituationen und Anlässe ermöglichen*
z.B. durch den Wechsel von An- und Entspannungsphasen; den Einsatz sowohl von unbekanntem, kreativen, offenen und freien Spielsituationen als auch genormten, bekannten und vorgegebenen Spielen...
- *selbstständiges Handeln ermöglichen*
z.B. durch interessen- und bedürfnisgerechte, vielseitige Bewegungsanlässe; durch Mitbestimmungsmöglichkeiten der Inhalte durch die Kinder; durch situative Offenheit der Angebote, damit viele individuelle Formen der Erprobung und Lösungsmöglichkeiten (nicht zu verwechseln mit Planlosigkeit) entstehen...
- *ihre „verborgenen“ Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln und aufzeigen*
z.B. indem wir durch intensive Beobachtung ihr Leistungsniveau feststellen und anhand z.B. der Orientierungshilfen dieses Ratgebers einordnen; indem wir günstige Voraussetzungen und Stärken von Kindern nutzen, z.B. Neugier, Bewegungsfreude, Bewegungsdrang, Spieltrieb, Spontaneität, Anstrengungsbereitschaft...

Diese pädagogischen Prinzipien können natürlich nicht in jeder Stunde gleichermaßen berücksichtigt werden. Je nach inhaltlicher Ausrichtung der Stunde erhalten einige Merkmale mehr Gewicht, andere weniger.

Durch praktisches, zielgerichtetes Handeln können wir erheblich beim Aufbau persönlichkeitsbildender, charakterbildender und lebensbedeutsamer sozialer Wertvorstellungen und Verhaltensweisen helfen.

Kinder deren „Mängel“ für uns unlösbar erscheinen, bedürfen der Hilfe speziell ausgebildeter Fachleute. Ihnen den Weg zu einer entsprechenden Einrichtung zu zeigen, muss für uns selbstverständlich sein!

Kap. 9

**Unsere Aufgabe im Sportverein sollte es darum sein
– und das können wir leisten –
auftretende Mängel durch gezielte kindgemäße Bewegungsanlässe zu
beseitigen, damit diese sich nicht zu Schwächen verfestigen!**

Kap. 5

Kap. 6

3. Wie erkennen wir Mängel?

Für viele Eltern, wie für die von Klaus, Stephanie und Mike sind Sportvereine wichtige Anlaufstellen (häufig die einzigen in der Kommune), von denen sie sich Unterstützung und Förderung ihrer Kinder erhoffen.

Dem können wir insofern entsprechen, indem wir uns generell bemühen:

- Die Kinder so anzunehmen, wie sie sind, z.B. ihre „Eigenheiten“ zu akzeptieren und daran zu denken, dass jedes Kind ein Individuum mit seinen einmaligen und speziellen Möglichkeiten ist.
- Botschaften der Jungen und Mädchen zu verstehen, z.B. auch auf „nichtverbale“ Signale zu achten, wie zurückgezogenes, enthemmtes oder gehemmtes Verhalten.

Welche Kinder meinen wir?

Jede Bewegungsausführung lässt sich grundlegend unterscheiden in: Kap. 13

„normal“ oder „auffällig“

Jede Bewegungsauffälligkeit/-störung kann entsprechend ihres Grades/ihrer Schwere unterschieden werden nach:

Mangel	—————	Schwäche	—————	Schaden
--------	-------	----------	-------	---------

Unter Kindern mit **mangelnden Bewegungserfahrungen** verstehen wir Mädchen und Jungen, die Mängel in ihren Bewegungsausführungen zeigen. Dadurch misslingen Fertigkeiten, wie „Fangen des Balles“. Die Mängel können aber durch gezielte Hilfestellung im Rahmen „normaler“ Sportgruppen bereits nach kurzer Zeit gemindert bzw. ausgeglichen werden!

Unter **Schwächen** verstehen wir deutliche funktionelle Bewegungseinschränkungen, z.B. eine eingeschränkte Gleichgewichtsfähigkeit, die nicht mehr sinnvoll in kurzer Zeit in „normalen“ Vereinsgruppen beeinflusst werden können. Die Kinder sollten *zusätzlich* eine gezielte und langfristige Bewegungsförderung in dafür speziell eingerichteten Fördergruppen mit besonders qualifiziertem Personal, z.B. Sportfördergruppen, Psychomotorikgruppen, erhalten.

Schäden zeigen sich durch eine deutlich strukturelle Bewegungsbeeinträchtigung und sind meist nicht einmal durch eine gezielte längerfristige Bewegungsförderung zu mindern, so dass sie eindeutig in medizinische und therapeutische Hände gehören.

Deshalb:

**Kinder mit „Mängeln“,
nicht mit deutlichen Schwächen oder Schäden, sind unser Thema!**

Ein machbarer Weg für jeden Verein

Für den Übungsalltag empfehlen wir folgenden Weg:

Jungen und Mädchen beim Bewegungshandeln beobachten.
Falls Mängel festgestellt werden und diese sich trotz mehrmaligem Üben nicht nach kurzer Zeit verringern, versuchen, ihnen im Rahmen der Möglichkeiten der „normalen“ Gruppe eine gezielte Hilfestellung im Sinne der Fördermöglichkeiten der nachfolgenden Kapitel zu geben.
Zu diesem Zeitpunkt müssen je nach Auffälligkeit die Eltern aufmerksam gemacht werden mit der Bitte (bzw. dem Auftrag), z.B. Hör- und Sehfähigkeit überprüfen zu lassen, da manche Mängel darauf zurückzuführen sind!

Kap. 5
Kap. 6
Kap. 8

Bleibt das Bewegungsverhalten trotz zahlreicher individueller Anregungen weiter deutlich auffällig, sollten wir uns bemühen, den Jungen und Mädchen zusätzlich gezielte Förderhilfen zukommen zu lassen.
Falls keine Vereinsangebote für solche Kinder bestehen, sollten die Jungen und Mädchen und ihre Eltern über mögliche lokale Hilfsmöglichkeiten informiert werden.

Kap. 9

In den meisten Vereinen bestehen keine Angebote für Kinder, die schwer wiegende motorische Auffälligkeiten zeigen. Den häufig verzweifelten Eltern könnte man Mut machen durch Hinweise auf Hilfen im lokalen Raum.

Kap. 9

Wie erkennen wir Mängel?

Bewegungsäußerungen geben einen wichtigen Hinweis auf die Befindlichkeit; Entwicklungsstand und Verhalten von Jungen und Mädchen werden auch anhand ihrer motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten beurteilt.

Abweichungen im kindlichen Bewegungshandeln oder bestimmte motorische Auffälligkeiten von Jungen und Mädchen haben große bewertende Bedeutung. Diese Auffälligkeiten lassen sich früh in der Motorik ablesen.

Kinder wie Klaus, Stephanie und Mike fallen uns somit auf!

Aber – Vorsicht!

Dabei müssen wir uns vor vorschnellen Urteilen und spekulativen Deutungen aufgrund von Einzelphänomenen hüten!

Bei Jungen und Mädchen können schon äußere Bedingungen, z.B. Probleme im Elternhaus, das Verhalten verändern. Deshalb sollten wir erst nach längeren Beobachtungen eine Einschätzung abgeben.

Besser ist aber, eine ganzheitliche, kindzentrierte Sichtweise zugrunde zulegen, d.h. eine sorgfältige Beobachtung der Gesamtsituation und des (soweit möglich) sozialen Umfeldes, z.B. das Wissen um die Verhältnisse im Elternhaus.

Außerdem sollte uns bewusst sein, dass das, was wir als „auffällig“ bewerten, nicht unwesentlich von unserer eigenen Einstellung und unseren eigenen Bewertungsmaßstäben abhängt!

Mögliche Orientierungskennzeichen

Um festzustellen, ob bei Klaus, Stephanie und Mike mangelnde Bewegungserfahrungen vorliegen, müssen wir uns an etwas orientieren können.

Es gibt einfache, auch für den Laien handhabbare Entwicklungsmodelle und -übersichten, die eine Groborientierung erlauben, ob Mädchen und Jungen entsprechend ihres Alters motorisch entwicklungsrückständig sind und entsprechende Förderung benötigen.

Die motorische Entwicklung als ein permanenter Prozess der Veränderung folgt einer gewissen Systematik und ist kein Zufallsprodukt, wenngleich sich alle Menschen unterschiedlich entwickeln und es auch innerhalb einer Altersgruppe große Unterschiede in der Bewegungsentwicklung geben kann.

Übersichten

Beispielhaft sind zwei solcher Übersichten vorgestellt.

Abb. 2 Abb. 3

Abb. 3: Einige wichtige motorische Entwicklungsaspekte
(ergänzt nach KIPHARD 1984, 1990 und SÖLL 1982)

3/4-jährige

- balancieren (stehen) 3 – 4 sec. auf einem Bein mit geöffneten Augen
- gehen 3 m auf Zehenspitzen
- springen 4 bis 6 mal auf einem Bein
- fangen einen selbst hochgeworfenen Ball
- hüpfen kurze Strecken
- werfen mit einem Ball 4 – 5 m weit
- treffen sicher kopfhohe Ziele in 2 m Entfernung

5/6-jährige

- führen sicher Niedersprünge aus
- führen Rollen und Rollbewegungen ohne Schwungbeineinsatz aus
- führen nicht langsame Simultanbewegungen (2 gleichzeitige Bewegungen) aus
- werfen sicher mit „langsamer“ Übersetzung
- zielen genau bei Würfeln bis zu 5 m Entfernung
- springen Seilchen
- fahren Fahrrad
- rennen flüssig koordiniert
- springen 8 bis 10 mal auf einem Bein
- fangen einen Tennisball nach einmaligem Aufspringen
- balancieren (stehen) 10 sec. auf einem Bein mit geöffneten Augen
- balancieren sicher auf 5 cm breiten Balken
- werfen schon „korrekt“ in Schrittstellung
- springen „korrekt“ einen Hampelmann 7 mal

7/8-jährige

- führen sicher Greif-/Zielbewegungen an schwingenden Geräten aus
- kontrollieren sicher rumpfnaher Bewegungen
- springen „korrekt“ einen Hampelmann 10 mal
- führen sicher Kniebeugen mit seitlich gestreckten Armen aus

9/10-jährige

- zielen genau bei Würfeln
- fangen sicher Bälle
- können einfache balltechnische und taktische Übungen
- können sicher einfache Bewegungsverbindungen
- lösen sicher gezielte Bewegungsaufgaben
- balancieren (stehen) 10 sec. auf einem Bein mit geschlossenen Augen

Beispielsweise liegt bei dem 10-jährigen Klaus, der den Ball nicht fangen kann, entsprechend der o.g. Übersicht ein Mangel vor! Der Junge sollte nach unseren Vorstellungen eine besondere Zuwendung erfahren, im Sinne der praktischen Anregungen in Kapitel „Fangen nicht den Ball“. Um sicherer in der Einschätzung seines Mangels zu werden, empfiehlt es sich, noch mehr über das Bewegungsverhalten von Klaus und seinen psychisch-emotionalen Zustand zu erfahren. Kap. 5.9

Hilfreich bei der Bewertung von Verhaltensweisen und damit für die Planung gezielter Bewegungsanlässe für Mädchen und Jungen sind u.a. folgende Fragen (Abb. 4 in Anlehnung an BALSTER 1993):

- ✗ Hat das Kind einen motorischen Handlungsplan?
 - hat es die Aufgaben verstanden?
 - kann es Aufgaben planen?
 - werden die Aufgaben in zeitlich richtigen Reihenfolgen durchgeführt?
- ✗ Wie werden seine motorischen Aufgaben ausgeführt?
 - schnell, langsam...?
 - kraftvoll, kraftlos...?
 - zitternd, unsicher...?
 - unelastisch...?
 - begleitet von unzweckmäßigen Mitbewegungen nicht benötigter Muskelgruppen...?
 - begleitet durch ungenügende situationsangepasste Bewegungsreaktionen...?
- ✗ Wie ist seine Körper-/Muskelspannung?
 - verkrampft, zu schlaff...?
- ✗ Wie ist seine Mimik/Gestik?
 - missmutig, besorgt, ausdrucksarm...?
- ✗ Wie ist seine Konzentration?
 - abgelenkt, begrenzt...?
- ✗ Wie ist seine Motivation?
 - uninteressiert, zeitlich begrenzt...?
- ✗ Wie ist seine Ausdauer?
 - zeitlich begrenzt...?
- ✗ Wie ist sein Antrieb?
 - träge, überaktiv...?
- ✗ Wie ist seine Anregbarkeit?
 - passiv, empfindlich...?
- ✗ Wie ist sein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl?
 - ängstlich, überheblich...?
- ✗ Wie ist seine Stimmung?
 - albern, ausgelassen, reizbar, besorgt...?
- ✗ Wie ist sein Kontakt zu anderen?
 - gehemmt, bestimmen wollen, aggressiv...?
- ✗ Wie ist sein Verhalten bei Misserfolgen?
 - beleidigt, wütend, verängstigt, mutlos...?

Erst mit der Beantwortung der Fragen erhalten wir ein zuverlässigeres Bild über Klaus „Mangel“, das uns bei der Auswahl von gezielten Bewegungsanlässen hilfreich ist. Beispielsweise kann die Bewertung seines Verhaltens ergeben, dass er vorwiegend Bewegungsangebote zur Verbesserung des Fangens eines Balles erhalten sollte oder aber, dass seine mangelnden „Fangleistungen“ ursächlich auf eine eingeschränkte Sehleistung, „Unkonzentriertheit“ oder „Ängstlichkeit“ zurückzuführen sind. Wir werden Klaus dann Bewegungsanlässe bieten, die von uns im Sportverein unter den gegebenen Bedingungen leistbar sind! Kap. 5.11 Kap. 6.2 Kap. 6.6

Hilfen, einen Mangel festzustellen

Wir beobachten Klaus beim Bewegungsspiel.

Wir beobachten: Klaus kann trotz vielfältiger Versuche keinen Ball fangen!

Wir fragen uns: Ist das altersgemäß?

Darum schauen wir in einer Entwicklungsübersicht – hier der Abb. 3 – nach.

Wir erkennen: Der 10-jährige Klaus müsste eigentlich den Ball fangen können!

Wir schauen uns sein Verhalten an (beispielsweise mit Hilfe der Abb. 4).

Wir erkennen: Klaus spielt fröhlich, interessiert und hat gute Gruppenkontakte.

Die Aufgabe den Ball zu fangen, gelingt ihm trotzdem nicht, weil er zu langsam reagiert.

Daraus schließen wir zunächst:

Klaus hat Lust an der Bewegung, aber er hat einen Mangel, den Ball zu fangen. Die vermutete Ursache findet sich unter den „Mängelbildern“.

Wir bieten ihm darum gezielte Bewegungsanlässe, beispielsweise aus Kap. 5.1, 5.3, 5.5 oder 5.9.

Verbessert sich das Bewegungsverhalten von Klaus nicht wesentlich nach einigen Bewegungszeiten, so nehmen wir Kontakt mit den Eltern auf, um weitere Anhaltspunkte zu erfahren.

Erbringen diese Anhaltspunkte keine neuen Erkenntnisse und fängt Klaus weiter keinen Ball sicher trotz zahlreicher Bewegungshilfen, muss mindestens auf eine vorliegende Schwäche geschlossen werden. Klaus sollte jetzt zusätzlich in besonderen Fördergruppen weitere Anregungen erfahren.

Dieser sehr enge schematische Gedankengang kommt in der Praxis kaum vor, weil auffällige Kinder meist niemals nur unter einem „Mangel“ leiden!

4. Entscheidungshilfen

4.1 Wie wird man vielen Kindern gerecht?

Klaus, Stephanie, Mike und anderen Mädchen und Jungen möchten wir sinnvoll helfen! *Aber was heißt sinnvoll?*

Wir verstehen darunter, dass wir uns bei der Auswahl der Anregungen für Mädchen und Jungen u.a. an dem jeweiligen Alter, Könnensniveau, der Bewegungserfahrung und Motivation orientieren. Für die Vorbereitung vielseitiger Lerngelegenheiten und differenzierter Erfahrungssituationen sind beispielhaft verschiedene Entscheidungshilfen nützlich, an die wir erinnern möchten.

Allgemeine Motivationshilfen

Kap. 6.5

- spannende, abwechslungsreiche, erlebnisreiche Anregungen
- Verstärkungen, wie Lob, Schulterklopfen; Mutmachen durch Optimismus
- freie, offene Betätigungsmöglichkeit mit anregenden Materialien; Initiativmöglichkeiten schaffen
- keine Leistungsanforderungen, alles muss freiwillig, zwanglos sein; immer „Du darfst!“, niemals „Du musst!“; kein Erfolgs-/Zeitdruck
- auf individuelle Stärken aufbauen
- gelenktes Hinführen zu Bewegungsmustern/-fertigkeiten mit kindgerechten Bewegungsanweisungen/mit kindgemäßer Sprache Kap. 4.2
- Aufnehmen aktueller Bedürfnisse der Mädchen und Jungen

Differenzierungshilfen

Jedes Kind ist anders!

Um aber den unterschiedlichen Mängeln von Jungen und Mädchen zu begegnen bzw. ihren verschiedenen Bedürfnissen gerecht zu werden, ist die Berücksichtigung verschiedener Differenzierungsmöglichkeiten notwendig. Dazu bedarf es außerdem einer angemessenen Gruppengröße:

- Aufbau, Variation von Gerätearrangements/Bewegungsbaustellen/Bewegungslandschaften
- Bereitstellung verschiedener Materialien, Hilfsmittel, Spiel- und Sportgeräte möglichst aus der Lebenswelt der Kinder
 - Sport-/Spielgeräte
 - Tücher, z.B. Schwungtuch, Ballontuch
 - Balanciergeräte, z.B. Wackelbrett, Sportkreisel, Stelzen
 - Fahrgeräte, z.B. Rollschuhe, Pedalo, Skateboard, Fahrrad
 - Bälle, z.B. Schaumstoff-, Papier-, Jonglierball, Luftballon
 - Hantiergeräte, z.B. Seil, Gymnastikreifen
 - Gruppenspielgeräte, z.B. Ziehtau
 - Sprunggeräte, z.B. Sprungseil, Gummitwist, Sprungball
 - Freizeitgeräte
 - z.B. Weichfrisbee, Wurfring, Beach-Ball, Indiaca

- Alltagsmaterialien
z.B. Bierdeckel, Teppichfliese, Handtuch, Decke, Schaumstoffteil
- Verpackungsmaterialien
z.B. Joghurtbecher, Küchenrolle, Zeitung, Waschpulvereimer
- Verändern von Spielideen
 - Spielerzahl/Mannschaftszusammensetzung
z.B. gemischtgeschlechtliche Teams
 - Spieldauer
z.B. unbestimmte Spielzeit
 - Spielgeräte/Gerätemaße/Spielanlagen
z.B. leichte/schwere/große/kleine/weiche/harte Bälle
 - Spielziel
z.B. niedrige/hohe/kleine/große/breite/schmale Tore/Ziele
 - Wertung und Spielregeln
z.B. Ermittlung nur des Mannschaftssiegers
- unbedingt das ständige Ausscheiden von Kindern vermeiden
 - Aufgaben/Schwierigkeitsgrad
z.B. Aufgabenstellung im Stand, in der Bewegung
 - Lauf-/Ballweg
z.B. der Ball darf nur nach hinten gepasst werden
 - Tempo
z.B. Ballbesitz ist zeitlich begrenzt
 - Wurf-/Stoß-/Zielart
z.B. Werfen nur mit links/rechts
 - Aufgaben durch Hinzunahme zusätzlicher Spielgeräte, Hindernisse und Sonderaufgaben
z.B. mehrere/unterschiedliche Bälle
 - Aufstellungsformen/Ausgangsstellungen
z.B. Kastenball im Sitzen
 - Fortbewegungsarten
z.B. Spinnenfußball (Vierfüßlergang)
 - Grundstrukturen der Spiele
z.B. Spiel nur auf ein Tor; auch um ein Tor herum
 - spieltaktische Aspekte
z.B. Raumbegrenzung der Verteidiger
- Verschiedene Bewegungsorte
 - nicht nur in der zugewiesenen Sporthalle bleiben, sondern auch umliegende Spielplätze, Grün- und Wasserflächen etc. nutzen
- Bewegungsmöglichkeiten/-formen/Verwendungsmöglichkeiten
 - allein/mit einem anderen Mädchen, Jungen/in der Gruppe
 - ohne Gerät/mit Gerät(en)
 - Bewegungsanlässe
- Entspannungsübungen, Spiele/Staffeln, Tänze/Bewegung nach Musik, Geschicklichkeitsparcours etc.

- Bewegungsformen
 - Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen etc.
 - Bewegungskombinationen wie Laufen und Springen
- Verwendungsmöglichkeiten von Sport-/Spielgeräten und Alltags- und Verpackungsmaterialien
 - Werfen und Fangen etc.

Lern- und Entwicklungsregeln

Bei der Planung von Bewegungsanlässen sollten folgende „Gesetzmäßigkeiten“ nicht außer acht gelassen werden:

- *allgemeine*
 - vom Leichten zum Schweren
z.B. erst einen großen Ball prellen, dann einen kleineren Ball
 - vom Bekannten zum Unbekannten
z.B. Pellen des Balles im Stand, dann in der Bewegung
 - vom Einfachen zum Komplexen
z.B. Pellen des Balles erst ohne, dann um Hindernisse
 - vom Langsamem zum Schnellen
z.B. Pellen des Balles ohne, dann mit Zeitbegrenzung; ohne, dann mit Gegenspieler/in
- *spezielle*
 - Entwicklung vom Kopf über die Arme zu den Beinen
z.B. vom Bewegen des Kopfes zu Handkreisen
 - vom Körperzentrum zur Körperperipherie
z.B. vom Körperrumpf zu den Händen
 - von der Grob- zur Feinmotorik
z.B. weiträumige zu kleinräumigen Bewegungen, z.B. Arme zu Fingern
 - von der Grob- zur Fein- und Feinstkoordination
z.B. Pellen des Balles unter Beteiligung von Hand und Arm bis zur Beteiligung nur noch von Hand und Finger
 - von einfachen Bewegungsfolgen zu Folgekopplungen
z.B. Laufen zu Laufen und Springen
 - von Synchronbewegungen zu Simultanbewegungen
z.B. Nebeneinander einer gleichzeitigen Bewegung (beide Arme kreisen vorwärts) zu Nebeneinander zweier gleichzeitiger Bewegungen (rechter Arm kreist vorwärts, der linke Arm gleichzeitig rückwärts)
 - von langsam ablaufenden, kontrollierten Bewegungen zu dynamischen Bewegungen
z.B. Pellen des Balles ohne Gegenspieler/in zu Pellen des Balles mit Gegenspieler/in
 - von Komplexbewegungen mit geringer Zahl von Bewegungsfolgen zu Komplexbewegungen mit höherer Folgenzahl
z.B. Anlauf und Sprung zu Anlauf – Sprung – Ziellandung

4.2 Stärken von Kindern fördern

Der Erfolg stellt sich oft nicht allein durch eine kindgerechte Bereitstellung vielseitiger kindgerechter Lerngelegenheiten oder differenzierter Erfahrungssituationen ein. Häufig hängt der Erfolg entscheidend vom persönlichen Engagement der Übungsleiterin bzw. des Übungsleiters ab.

Bei Kindern Freude und Lust zu fördern, gelingt am ehesten u.a. durch: Kap. 6.5

- Entgegenbringen einer gleich bleibenden Zuneigung mit Ermutigung und Lob
- Bereitstellung einer lustbetonten und vertrauensvollen Atmosphäre, Echtheit und Aufrichtigkeit
- Entgegenbringen von Verständnis und Geduld auch bei unangemessenem sozialen Verhalten; keine Bloßstellung
- einfühlendes, nicht wertendes Verhalten
- keine Überforderung; druckfreie Situationen anbieten
- Förderung der Erlebnisse, die wichtiger sind als Ergebnisse
- Förderung des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit
- Vermeidung zu frühen Eingreifens in den Lernprozess; Impulse gehen vom Kind aus
- Förderung der Selbstständigkeit und Eigeninitiative
- Schutz vor Außenseiterstellung
- umfassendes Wissen vom Kind, um es besser zu verstehen.

Erst wenn wir den Jungen und Mädchen mit Freude und Lust begegnen, geben sie ihre zurückhaltende Art auf. In einer Atmosphäre, in der sie sich wohlfühlen, finden sie umgehend Zugang zu Bewegungsanlässen und entwickeln die nötige Motivation zum Entdecken, Probieren und Gestalten.

☛ *Danach sollte die Hilfe an den Stärken der Jungen und Mädchen ansetzen.*

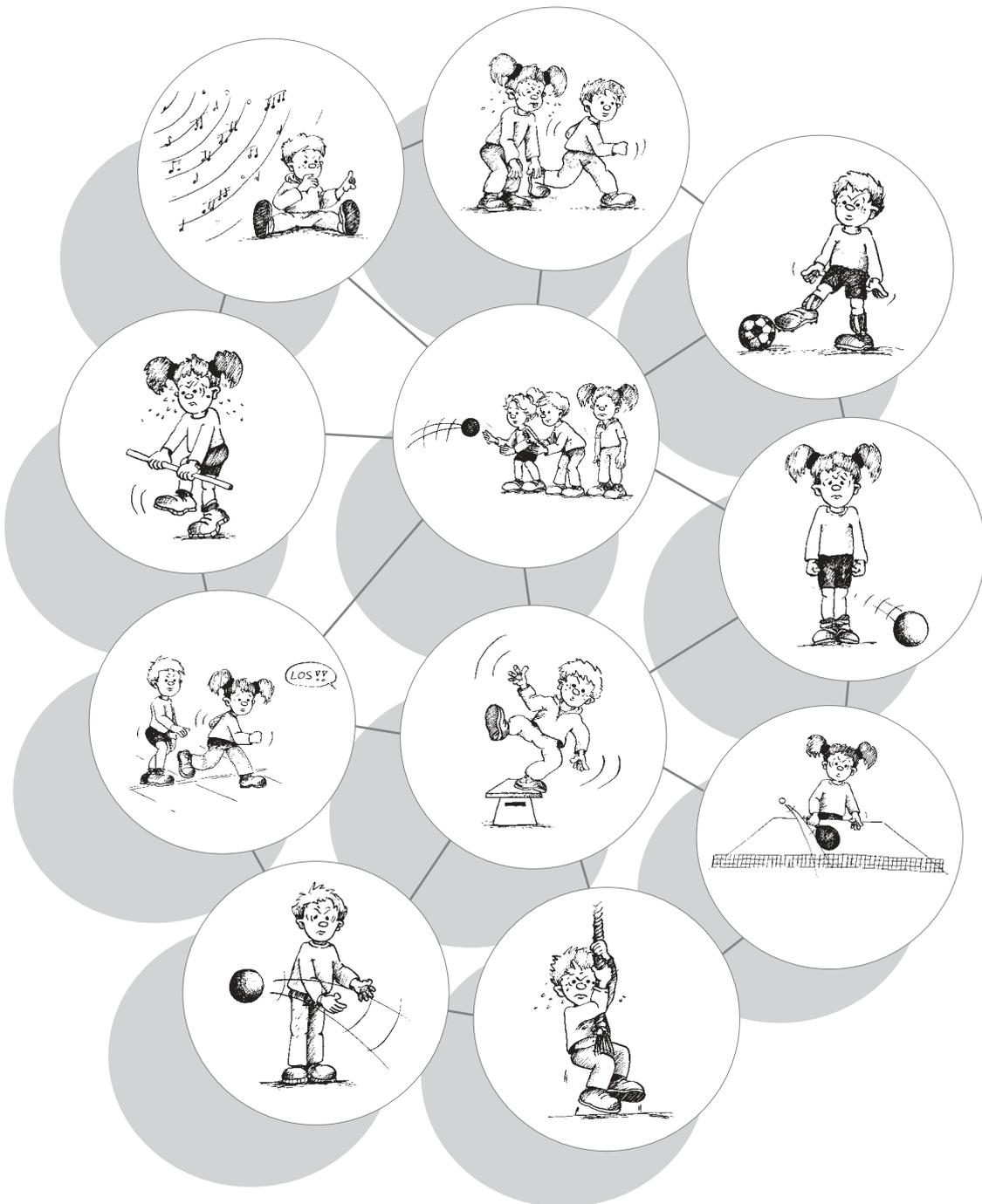
Erst zum Schluss sollten die Mängel oder Schwierigkeiten angegangen werden.

Kindern ihre Stärke bewusst machen

- ihre „verborgenen“ Fähigkeiten und Fertigkeiten zu zeigen
- zu eigenen Versuchen zu ermutigen
- Anreize zum selbstständigen Handeln zu geben
- ihren Erfahrungen entsprechend vielfältige Bewegungsanlässe zu schaffen; individuelles Vorgehen
- Anlässe zu bieten, damit eine Beteiligung gesichert ist.

5. Ausgewählte Bilder mangelnder Bewegungserfahrung und praktische Anregungen

Im vorherigen Kapitel haben wir unsere realistischen Möglichkeiten, Kindern wie Klaus, Stephanie und Mike zu helfen, betrachtet und einen möglichen Weg für Sportvereine aufgezeichnet. In diesem Kapitel werden zahlreiche Möglichkeiten vorgestellt, die dazu beitragen können, unterschiedlichen Mängeln von Jungen und Mädchen entgegenzutreten. Wir haben solche „Mängelbilder“ beschrieben, die uns Übungsleiter/innen genannt haben und für die sie Hilfe wünschen.



Mängel können durch unterschiedliche Ursachen entstehen!

Mängel, die wir bei Jungen und Mädchen sehen, lassen nicht immer eindeutig die Ursachen erkennen. Wenn beispielsweise Klaus den Ball nicht fängt, kann das auf Wahrnehmungsschwierigkeiten, z.B. auf optische Mängel hinweisen, weil seine Augenbeweglichkeit mangelhaft ausgeprägt ist oder auf Koordinationsmängel, weil er zu langsam reagiert. Wenn Mike andere beim Fußballspielen häufig schubst, so kann die Ursache darin liegen, dass seine technischen Möglichkeiten unzureichend sind, er aber auch an den Ball kommen möchte oder weil er immer Unterlegener ist, ist er enttäuscht, was sich in aggressiven Verhaltensformen äußert.

An diesen Beispielen wird deutlich, dass es unterschiedliche Ursächlichkeiten gibt!

Es ist häufig sehr schwierig, die eigentliche Ursache auszumachen, so dass angenommene Ursachen in Wirklichkeit bereits die Folgen oder beschriebene Folgen eigentlich die wahren Ursachen sind!

Darum haben wir für diesen Ratgeber die Entscheidung nach Rücksprache mit zahlreichen Übungsleitern/Übungsleiterinnen getroffen und elf vorwiegend auftretende „Ursachen“ als „Mängelbilder“ beschrieben. Wir haben uns dabei davon leiten lassen, dass die Förderung koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Grundeigenschaften auch die Haltung nachhaltig positiv beeinflusst und darum nicht gesondert in einem Kapitel besprochen werden muss! Wir nehmen an, dass durch die Reduzierung bzw. Beseitigung dieser Mängel negative Verhaltensfolgen verringert werden. Reagieren wir nicht entschlossen, so verfestigen sich negative Verhaltensweisen. Ebenfalls haben wir eine Entscheidung für eine bestimmte Darstellung getroffen.

Wir haben uns der besseren Übersicht wegen für die Einzeldarstellung entschlossen, obwohl Mängelbilder in der Praxis häufig nicht voneinander getrennt werden können.

Häufig können auch mehrere Erscheinungsformen, z.B. gleichgewichtsunsicher und reaktionsschwach, gleichzeitig auftreten. Trotzdem sind wir der Meinung, eine idealtypische Darstellung verdeutlicht das jeweilige Problem am anschaulichsten.

Wir meinen, dass dadurch auch Laien die Möglichkeit haben, Kinder mit Bewegungsmängeln zu entdecken und ihnen im Rahmen der „normalen“ Gruppe umgehend gezielte Unterstützung anzubieten.

Die folgenden Angebote sind zwar für die entsprechenden Mängelsituationen beispielhaft aufgeführt, sie vermindern bzw. beseitigen aber niemals nur einzelne Symptome, sondern sie sind stets auf die Persönlichkeitsentwicklung von Jungen und Mädchen ausgerichtet.

Im Sportvereinsalltag versuchen wir einzelne beispielhaft genannte Bewegungsanlässe niemals isoliert anzubieten, sondern sie stets in Spielsituationen einfließen zu lassen.

Auch bei den praktischen Anregungen sind Überschneidungen natürlich nicht zu vermeiden. So ist ein Bewegungsangebot zur Schulung der Reaktionsfähigkeit gleichzeitig auch zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit oder Raumorientierung bzw. Ausdauerfähigkeit einsetzbar. Außerdem ist eine exakte Zuordnung von Hilfen in der Praxis auch deshalb schwierig, weil die Auswahl der Übung u.a. auf dem Hintergrund von Alter, Bewegungserfahrung, Könnensniveau, Motivation der zu betreuenden Jungen und Mädchen erfolgen sollte (muss)!

Die Darstellungen, die nur das Wichtigste im Überblick erfassen, orientieren sich an den in der Praxis beobachteten „Mängelbildern“:

- *Wie zeigt sich der jeweilige Mangel?*
„Verliert das Gleichgewicht“
- *Welche Situationen zu diesem „Mängelbereich“ kennen wir?*
„...balanciert nicht über die Bank...“
- *Was sollten wir zu diesem „Mängelbild“ wissen?*
z.B. das Gleichgewicht herzustellen und zu erhalten, gehört zu den Grundanforderungen in sehr vielen Sportarten und sportlichen Situationen; es ist an der Steuerung aller Bewegungen beteiligt
- *Welche didaktisch-methodischen Anregungen sollten wir beachten?*
u.a. barfuß üben ermöglicht eine Tast-Bewegungssinn betreffende (taktil-kinästhetische) Wahrnehmung, steigert das Haltungsgefühl und kräftigt die Bein- und Fußmuskulatur; Blick nach vorne richten, Kopf gerade halten
- *Welche möglichen Bewegungsanlässe bieten sich an?*
...Übungsbeispiele

Weil die praktischen Anregungen unendlich groß sind, haben wir uns auf einige wenige allgemeine „Standardhilfen“ beschränkt, die entsprechend dem Alter der Jungen und Mädchen aufbereitet werden müssen. Die Beispiele dürfen nicht hintereinander „abgespult“, sondern sie sollten als einzelne Mosaiksteine verstanden werden, die in das vom Übungsleiter/von der Übungsleiterin geplante Bewegungsangebot Eingang finden. Ebenfalls muss deutlich gesagt werden, dass sich für alle „auffälligen Eventualitäten“ keine allgemeinen Hinweise finden lassen.

Wir möchten aber alle Mitarbeiter/innen in Sportvereinen ermuntern, ihre vielfältigen Erfahrungen zu nutzen und für Jungen und Mädchen interessante Übungsbeispiele selbst zusammenzustellen.

Falls die Möglichkeit für den Sportverein besteht, Bewegungsanlässe im Wasser und in der Natur anzubieten, sollte dieses Element unbedingt auch genutzt werden. Bei der Vorbereitung, interessante Bewegungsanlässe zusammenzustellen, bieten die Kapitel 4 und 7 Unterstützung. Kap. 4 Kap. 7

Zudem gilt es zu beachten, dass Bewegungsanlässe für die entsprechende Altersgruppe sprachgerecht aufgearbeitet werden müssen (z.B. „kindgerechte Anweisungen oder Erklärungen“)!



5.1 Kinder mit allgemeinen Wahrnehmungsmängeln



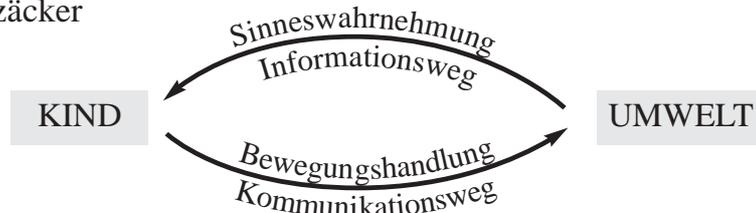
Situationen, die wir kennen

- ☆ „...sieht kaum Gegenstände oder Personen am Rande seines/ihrer Blickfeldes...“
- ☆ „...trifft beim Werfen oder Schießen kaum Ziele...“
- ☆ „...ist unkonzentriert...“
- ☆ „...vermeidet Körperkontakt...“
- ☆ „...kann kaum Formen erfühlen oder Gegenstände unterscheiden...“
- ☆ „...kann sich mit geschlossenen Augen nur sehr schlecht am eigenen Körper orientieren (ist z.B. nicht in der Lage, seine Ellenbogen, Knie oder Fersen zu finden, um sie zu berühren)...“
- ☆ „...kann sich nicht auf einen Partner/eine Partnerin einstellen...“
- ☆ „...reagiert nicht auf bestimmte Signale oder Anweisungen...“
- ☆ „...unterscheidet schlecht Farben...“
- ☆ „...kann kaum einem Rhythmus folgen...“
- ☆ „...ist häufig verkrampft...“
- ☆ „...kann nicht rechts – links unterscheiden...“
- ☆ „...kann sich kaum im Raum orientieren...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Wahrnehmung ist ein zentraler Bereich jeder Kindesentwicklung. Wahrnehmung ist u.a. mit der Bewegung, mit dem Denken und dem Gefühlsleben (der Affektivität) verflochten. Wahrnehmung ist für jede Alltags-handlung eine notwendige Voraussetzung und ein entscheidendes Medium u.a. für die Kommunikation, Sozialentwicklung und Emotionalität.
- Gestaltkreis von v. Weizsäcker



- Besonders Wahrnehmung und Bewegung bilden eine bedeutsame Funktionseinheit – umso mehr, je jünger das Kind ist. Ohne Wahrnehmung ist keine willkürliche Bewegung möglich.
- Jede Wahrnehmungsförderung zielt auf eine Verbesserung der Bewegungskontrolle und des -verhaltens hin. Durch eine verbesserte Integration zwischen Wahrnehmungseindrücken und Bewegungsantworten gelingen damit leichter Umwelanpassungen (z.B. Überqueren eines Kastens oder Balancieren über eine Bank) und Umweltveränderungen (z.B. mit verschiedenen Bällen spielen).
- Wahrnehmung bedeutet nicht nur Reizaufnahme, sondern immer auch aktiver Verarbeitungsprozess, d.h. u.a. Reizselektion und Aufmerksamkeitshinwendung.
- Bedeutsame Wahrnehmungsbereiche für die Entwicklung der Motorik sind:
 - Körperwahrnehmung (u.a. kinästhetische Reize)
 - taktile Wahrnehmung (Tastreize)
 - Raum- und Zeitwahrnehmung
 - visuelle Wahrnehmung (optische Reize)
 - auditive Wahrnehmung (Hörreize)
 - vestibuläre Wahrnehmung (Gleichgewichtsreize)
- Etwa zu Beginn der Kindergartenzeit (3 Jahre) wird das Wahrnehmungsvermögen vornehmlich durch den Tast-/Bewegungssinn betreffende (taktilkinästhetische) Aufgaben erhöht, ab 4 Jahren stehen das Sehen betreffende (visuelle), das Gleichgewicht betreffende (vestibuläre) und das Hören betreffende (akustische) Angebote im Mittelpunkt.
- Motorische Entwicklung und die Entwicklung des Körperbewusstseins sind eng miteinander verknüpft. Das Körperbewusstsein, das Beherrschen des eigenen Körpers, Kenntnisse über die motorischen Funktionen und Reagieren auf Außenreize muss erst entwickelt sein, um eine sichere Orientierung in Raum und Zeit vornehmen zu können.



- Erst ein gutes Wahrnehmungsvermögen ermöglicht einem Kind, seine Um- und Mitwelt zu erfassen und in ihr zu handeln. Es kann somit interessen- und bedürfnisgerecht mit sich selbst, mit Materialien und mit seiner Umwelt umgehen.
- Erst ein sicheres Körperbewusstsein macht zufrieden mit sich selbst und erhöht die persönliche Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein und macht Lust auf Neues.
- Erst ein sicheres Körperbewusstsein ermöglicht eine ausreichende Raumerfahrung.
- Erst Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein ermöglichen einen ungezwungenen Umgang mit anderen Kindern und anderen Menschen.

Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Aufmerksamkeitszuwendung und Motivation sind bedeutsame Voraussetzungen für eine erfolgreiche Wahrnehmungsschulung. Darum sollten Aufgaben in Spielsituationen gestellt werden.
- ✗ Entsprechend des Wahrnehmungsvermögens sollten die Aufgaben nach bestimmten Prinzipien strukturiert angeboten werden:
 - Gruppen mit gemeinsamen Merkmalen, z.B. alles was blau ist
 - Reihenfolgen, z.B. von leicht zu schwer, von klein zu groß
 - Klassenzusammenfassungen, wie alle Bälle, alle Tiere
- ✗ Wahrnehmungsaufgaben des Raumes, wie oben und unten, vorn und hinten, rechts und links, sollten erst am eigenen Körper ausprobiert werden.
- ✗ Die Bewegungsanlässe sollten differenziert angeboten werden und folgen u.a. einer spiralförmigen Logik.
 - von einer Reizquelle zu mehreren Quellen gleichzeitig
 - von „mit seinem Körper umgehen“ zu Erfahrungen im Raum
 - von „mit sich selbst umgehen“ zu gemeinsamen Spielen
 - von akustischen Angeboten zu „Zeit“-Angeboten (nach Musik bewegen)
 - von anfangs ruhigen Bewegungen am Platz zu vielfältigen schnellen Bewegungen im Raum
 - von Bewegungen mit geöffneten Augen zu Raumorientierungen mit geschlossenen Augen
- ✗ Der Umfang der Wahrnehmungsförderung wird bestimmt durch die kindliche Aufmerksamkeit.
- ✗ Bestimmte Wahrnehmungsbereiche, wie die taktile Wahrnehmung, verlangen eine hohe Konzentration und sollten nur kurzfristig durchgeführt und häufig von großräumigen Bewegungen unterbrochen werden.
- ✗ Wahrnehmungsanlässe sind möglichst immer mit Bewegungsreaktionen zu koppeln.
- ✗ Wahrnehmungsaufgaben können in fast allen Bewegungssituationen eingebaut werden. Sie können/sollen sich gerade bei kleineren Kindern häufig wiederholen.



Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung des Körperbewusstseins



- *Körperteile erkennen und benennen*
 - ÜL oder Kind zeigt auf ein Körperteil.
„Probiert, das Teil an eurem Körper zu finden!“
 - Paarweise sollen einzelne Körperteile mit einem Tuch bedeckt werden.
„Probiert, das Körperteil abzudecken!“
 - ÜL oder Kind zeigt auf einen Körperteil. „Wie heißt dieser Körperteil?“
- *Den Körper beherrschen*
 - „Nachmachen“
Kind steht vor der Gruppe und macht eine Körperstellung vor, die die Gruppe nachahmt.
 - „Spiegelbild“
Partnerweise Haltungen und Bewegungen vor- und nachmachen.
 - „Standbild“
Partnerweise – ein Kind in eine bestimmte Position bringen und dann selbst die Pose einnehmen; auch „Marionette“ spielen
 - „Fehler finden“
Partnerweise – ein Kind steht in einer bestimmten Pose. Wenn das andere Kind sich umdreht oder die Augen schließt, verändert die Pose sich minimal. Der Fehler soll von dem sich wieder zuwendenden Kind gefunden werden.
- *Mit dem Körper etwas ausdrücken*
 - „Denkmäler bauen“
Ein Kind stellt einen Bildhauer dar, der ein anderes Kind zu einem Denkmal formt. Das andere Kind bleibt dabei ganz passiv; auch als „Schaufensterpuppe“.
 - „Tiere erraten“
Ein Kind spielt ein Tier. Die anderen Kinder sollen das Tier erraten.
 - „Szenen darstellen“
Kinder bewegen sich in der Halle nach Musik. Bei Musikunterbrechung nennt der/die ÜL eine Szene, die von den Kindern in Bewegung umgesetzt werden soll, z.B. man ist kurzsichtig und hat die Brille am Boden verloren.
- *„Gefühle“ erraten*
 - Ein Kind stellt ein Gefühl als Statue dar, das andere Kind errät das Gefühl.
- *Rechts – Links – Orientierung*
 - „Körperteile finden“
„Berühre mit der linken Hand deinen rechten Fuß, mit der rechten Hand deinen Bauch usw. ...“
 - „Verkehrte Welt“
ÜL oder Kind nennt „linkes Bein“, berührt aber „rechtes Ohr“, die Kinder sollen das Genannte bei sich berühren.



- *Kinästhetische Orientierung* (Spannungszustand der Muskulatur)
 - Muskeln/Körperteile an- und entspannen
Partnerweise – ein Kind liegt auf dem Rücken und wird von dem anderen Kind an verschiedenen Körperteilen angetippt, worauf das liegende Kind diese anspannt bzw. entspannt. „Mach deinen rechten Arm steif“ oder „... dein linkes Bein locker“; auch Bierdeckel auf Körperteile verteilen
 - „Baumstamm rollen“
Partnerweise – ein Kind legt sich auf den Boden, spannt seine Muskulatur und wird vom anderen Kind um die Körperlängsachse gerollt
 - „Zielen“
Bälle, Sandsäckchen etc. in unterschiedlich weit entfernte Ziele rollen/werfen.

Förderung der taktilen Wahrnehmung

- „*Gegenstände ertasten*“ (mit den Händen und Füßen)
 - Unter einem Tuch sind verschiedene Spiel- und Sportgeräte „Probiert durch Ertasten einen Ring, Stab etc. zu finden!“
- „*Gegenstände ordnen*“
 - Kinder legen, stellen ihre Sportschuhe unter ein Tuch. Tastend sollen sie ihr durcheinander gewürfeltes Paar finden.
- „*Formen erkennen*“
 - Partnerweise – ein Kind zeichnet einem anderen Kind eine Form auf dessen Rücken (Kreis, Zahl etc.). „Was habe ich dir auf den Rücken gezeichnet?“
- *Materialerfahrung*
 - Beispiele mit dem Verpackungsmaterial Küchenrolle
„Es gibt viele Möglichkeiten, eine Küchenrolle zu balancieren! Welche Ideen habt ihr?“
„Wir bauen einen Hindernisparcours zum Balancieren von Küchenrollen.“
„Erfindet kleine ‚Kunststücke‘ mit Werfen und Fangen der Küchenrollen.“
„Erfindet kleine Spiele, die ihr zu zweit mit der Küchenrolle spielen könnt!“

Förderung der Raumwahrnehmung

- *Raumkoordinatoren (Linien) erfahren*
 - „Schaut, was ein hochgehaltener Ball macht, wenn man ihn loslässt. Springt von einer/m Bank/Kasten auf den Boden.“
 - „Probiert aus, was ein auf dem Boden gerollter Ball macht. Lauft dem Ball nach.“
 - „Probiert aus, was ein Ball macht, der über eine Schwebelbank hinunterrollt, die in einer Sprossenwand/Gitterleiter eingehängt ist. Rutscht dem Ball nach!“



- *Raumausdehnung benennen und erfahren*
 - „Welche Turngeräte/Materialien sind lang, welche kurz!“
 - „Welche Turngeräte sind niedrig, welche hoch!“
 - „Probiert, euch ganz nah, ganz weit weg zur Wand zu stellen!“
 - „Lege dich auf ein langes Turngerät, verstecke ein kurzes Turngerät hinter dir!“
 - „Stelle dich auf ein niedriges Turngerät, krieche unter ein hohes Turngerät!“
- *Raumorientierung*
 - „Orientierungslauf“

Im Raum werden verschiedene Hindernisse (Kartons, Schaumgummiblöcke) aufgestellt. „Probiert, ohne die Hindernisse zu berühren, durch den Raum zu laufen!“ Die Kinder spielen verschiedene Rollen: Rennfahrer, Flugpilot etc.
 - „Führen“

Zwei Kinder bilden ein Paar. Ein Kind schließt die Augen. Das andere Kind führt den „Blinden“ um die Hindernisse.
 - „Labyrinth“

Ein Seil (Absperrband) wird um, über, unter, durch Geräte gelegt. „Probiert, mit geschlossenen Augen dem Seil zu folgen!“
- *Raumlageorientierung*
 - Jedes Kind hat einen Reifen vor sich auf dem Boden liegen. „Findet die Mitte des Reifens und stellt euch dorthin! Stellt euch an den Rand!“
 - Großgeräte sind aufgebaut im Rahmen der Gerätegewöhnung: „Stellt euch neben ein Gerät! Nun vor ein anderes!“
- *Raumrichtungen unterscheiden*
 - Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtslaufen; auch an Linien entlang
 - Mit Seilchen wird eine Straße gelegt. „Überquert die Straßen wie Fußgänger/innen!“ „Fahrt wie Autos auf der einen Straßenseite hin und auf der anderen zurück!“

Förderung der Zeitwahrnehmung

- *Zeitorientierung*
 - Nach einem von dem/der ÜL vorgegebenen Rhythmus sich bewegen, schnell – langsam.
 - Ein Kind schlägt einen Rhythmus vor, den die anderen Kinder klatschend, klopfend, stampfend etc. aufnehmen.
 - Ein Schwungtuch nach einem Musikrhythmus bewegen.
 - Einen Ball nach unterschiedlichen Rhythmen prellen.



Förderung der visuellen Wahrnehmung

○ *Zielverfolgung*

- Ein Ball (verschiedene Bälle) wird von einer Erhöhung fallengelassen.
„Probiert, den Ball mit den Augen zu verfolgen!“
- Jedes Kind lässt seinen Ball fallen und verfolgt ihn mit den Augen.
- Jedes Kind wirft/schießt seinen Ball (verschiedene Bälle) weg und verfolgt ihn mit den Augen, bis er liegen bleibt; dann nachlaufen und den Ball holen.

○ *Farbunterscheidung*

- Jedes Kind wählt eine Farbe. „Findet aus verschiedenfarbigen Bällen, die im Raum verstreut liegen, eure Farbe heraus und holt sie!“
- In vier Moosgummiringen liegen vier verschiedenfarbige Bälle. „Probiert, von einem Ball zum anderen zu laufen/zu springen/zu hüpfen/zu krabbeln und die Farben zu nennen!“ Ändert die Reihenfolge!
- An der Wand (unten) werden verschiedenfarbige Ziele (Dreiecke, Vierecke, Kreise) aufgeklebt. Jedes Kind hat mehrere Bälle. „Probiert, erst in das grüne, dann in das rote Feld etc. zu werfen bzw. zu schießen!“

○ *Größenunterscheidung*

- Verschiedene Handgeräte befinden sich in einem umgedrehten Kastenoberteil.
„Probiert, den größten Ball zu holen!“
„Probiert, den kleinsten Ball zu holen!“
„Welcher Ball ist der größte?“
„Welcher der kleinste?“
- An der Wand werden verschieden große Felder aufgeklebt. Jedes Kind hat mehrere Bälle. „Probiert, erst in das große, dann in das kleine Feld zu werfen bzw. zu schießen!“

○ *Formenunterscheidung*

- Verschiedene Handgeräte liegen am Boden. Der/die Übungsleiter/in malt mit den Händen die Form und Größe des Gegenstandes in die Luft, den er/sie haben möchte. „Gebt mir den Gegenstand, den ich in die Luft male!“
- Mit Gymnastikseilen wird ein Kreis, Dreieck und Viereck gelegt! „Probiert, vom Dreieck, zum Viereck und wieder zum Kreis zu hüpfen!“
- Ein Kreis, Dreieck, Viereck wird an der Wand aufgeklebt. Das Kind hat mehrere Bälle. „Probiert, erst in den Kreis, dann in das Dreieck und zum Schluss in das Viereck zu werfen/zu schießen!“

○ *Mengenunterscheidung*

- Schuhe und Handschuhe werden in der Halle verteilt.
„Ordnet die einzelnen Schuhe oder Handschuhe nach Paaren!“
- Bälle sind in der Halle verstreut.
„Jeder sucht so viele Bälle, wie ich mit den Fingern zeige!“
„Holt so viele Bälle, dass jedes Kind drei bekommt!“
„Hüpft so oft, wie ich mit den Fingern zeige!“



Förderung der auditiven Wahrnehmung

○ Richtungshören

- Kinder sitzen in der Hallenmitte. Mit geschlossenen Augen hören, aus welcher Richtung ein Geräusch kommt. „Zeigt mit den Fingern, wo ihr den Ton hört!“
- „Folgt einem Geräusch (mit geschlossenen Augen) im Gehen, Kriechen etc.!“

○ Geräusch-/Tonunterscheidung

- „Probiert, die fallenden Gegenstände am Klang zu erkennen (z.B. Fußball, Tischtennisball, Medizinball)!“

○ Tonhöhen unterscheiden.

- Hohe Töne – einen Gymnastikstab hochhalten.
Tiefe Töne – einen Gymnastikstab niedrighalten.

○ Töne in Bewegung umsetzen.

- Hohe Töne – sich aufrichten, auf Zehenspitzen stehen, Arme in die Luft strecken. Tiefe Töne – in die Hocke gehen, sich klein machen!
- „Probiert, mit geschlossenen Augen ein Geräusch nachzumachen, z.B. Klatschen, Stampfen!“

○ Wortverständnis

- Es werden mit verschiedenfarbigen Gymnastikreifen Inseln auf dem Hallenboden ausgelegt. „Probiert, eine rote, blaue etc. Insel zu finden!“
- „Bauch-Rücken-Knie“. Kinder laufen umher. Übungsleiter/in ruft das Wort „Rücken“, Kinder legen sich schnell auf den Rücken usw.
- Eine Geschichte wird erzählt. Kommt das Wort „Laufen“ vor, laufen Kinder usw.

Förderung eines ausgewogenen Spannungs- und Entspannungsrythmusses

Kap. 5.2

Förderung der das Gleichgewicht betreffenden (vestibulären) Wahrnehmung

Kap. 5.4



5.2 Kinder, die verkrampft sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...sieht fast immer angespannt bzw. verspannt aus...“
- ☆ „...ermüdet schnell...“
- ☆ „...reagiert oft vorschnell und unüberlegt...“
- ☆ „...spielt mit hohem Kraftaufwand...“
- ☆ „...lässt sich schnell ablenken...“
- ☆ „...kann kaum seine Muskelspannungen regulieren...“
- ☆ „...findet keinen ruhigen und entspannten Zustand...“
- ☆ „...kann sich nur mühsam nach einer Belastung erholen...“
- ☆ „...ist wenig selbstsicher...“
- ☆ „...hat Berührungängste...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Die Voraussetzung, um effektiv und ausdauernd handeln zu können, ist, dass man mit Spannungen bewusst umgehen kann. Das gelingt, wenn ein Kind Spannungen auf- und abbauen kann und über einen harmonischen Spannungs- und Entspannungsrhythmus verfügt.
- Für jede Form motorischer Anpassung ist der ökonomische Wechsel von Muskelanspannung und -entspannung notwendige Voraussetzung. Unzweckmäßige Verspannungen führen leicht zu Verkrampfungen und zum Misslingen einer Fertigkeit.
- Das harmonische, ausgewogene Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung beeinflusst u.a. nachhaltig die Konzentrationsfähigkeit, die emotionale Befindlichkeit, die eigene Leistungsfähigkeit, den Umgang mit Stress, das Sozialverhalten, die eigene Wahrnehmung und die Ausdauerfähigkeit.
- Allen Entspannungstechniken gemeinsam ist, dass sie die Fähigkeit üben, die Muskeln des Körpers wie auch die geistig-seelische Aktivität willkürlich-konzentrativ (sich selbst auf die Entspannung/Spannung zu konzentrieren) zur Lösung und Ruhe zu bringen. Es geht dabei nicht um das Erreichen einer völligen Erschlaffung, sondern um einen wohltuenden Entspannungszustand, bei dem die Nerven- und Muskelhochspannung aufgelöst wird.
- Für 3- bis 10-jährige Jungen und Mädchen eignen sich Entspannungstechniken, die auf Fremdsteuerung beruhen.
 - Entspannung nach vorangegangener Belastung
z.B. nach einer Ausdauerbelastung legen sich die Kinder zur „Entspannung“ hin.
 - „Eutonie“
Bewusstes Erspüren von Spannungsunregelmäßigkeiten. Um den „wahren“ Muskeltonus zu finden, wird die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper, seine Ausdehnungen, Grenzen, den Spannungszustand der Muskulatur etc. gelenkt.
 - „Progressive Muskelentspannung“
unterschiedliche Muskelgruppen werden nacheinander mit steigender Intensität angespannt und anschließend entspannt
 - „Tiefenmuskelentspannung“
Es ist ein abgekürztes Verfahren der „progressiven Muskelentspannung“. Die Muskelentspannung wird nach einem Schema, zwecks Konditionierung (Ausbilden bestimmter Reaktionen), durchgeführt.
 - „Funktionelle Entspannung“
Die Kinder richten ihre Aufmerksamkeit bewusst auf den eigenen Körper. Mit geschlossenen Augen konzentrieren sie sich u.a. auf den Herzschlag, die Atmung.
 - „Yoga“
Es wird versucht, durch Einnehmen bestimmter Positionen und Stellungen – auch Dehnlagen – „Lebensenergie“ über vertieftes Atmen im Entspannungszustand zu gewinnen.



Didaktisch-methodische Anregungen



- ✘ Das Gelingen von Entspannungstechniken hängt von der Bereitschaft und Fähigkeit der Jungen und Mädchen ab, u.a. ruhig zu liegen, die Augen geschlossen zu halten und den ruhig gesprochenen Worten des/der ÜL zuzuhören. Meist muss die Bereitschaft erst entwickelt werden. Darum sind intensive körperliche Belastungsphasen, die zur Ermüdung führen und das Bedürfnis nach Entspannung wecken, sinnvolle Einstiege.
- ✘ Anfangs ist es aufgrund des Motivationsverhaltens vieler Kinder sinnvoll, erst kürzere Entspannungszeiten zu berücksichtigen.
- ✘ Auf kindgemäße Aufgabenstellungen und auf eine entsprechende „Übungsleiter/innen Sprache“ sind besonders zu achten.
- ✘ Je jünger die Kinder sind, desto genauer sollte eine wiederholende Reihenfolge der Entspannungssequenzen eingehalten werden.
- ✘ Geschlossene Augen unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und erleichtern es, die Aufmerksamkeit auf sich selbst und nach innen zu richten.
- ✘ Bei der häufigsten Entspannungstechnik für diesen Altersbereich, der Eutonnie-Technik, hat sich eine Dreier-Stufung bewährt:
 - Basisentspannung
Bewegungsphase (Entwicklung eines Ruhebedürfnisses durch bewegungsintensive Übungen oder Spiele);
 - Ruhetönung
Umstellung von der aktiven Arbeitseinstellung in eine ruhige, besinnliche, auf sich selbst gerichtete Atmosphäre (Körperwahrnehmung);
 - Entspannung
Konzentrationsvermögen für die Übungsbereitschaft „Entspannung“ ist gegeben.
Bitte beachten:
 - * Da einige Kinder Berührungsängste haben, sollten anfangs zwischengeschaltete Materialien (Watte, Pappdeckel, Papier) die Ängste mindern helfen.
 - * Die Länge der Entspannungsübung orientiert sich am Alter, am Konzentrationsvermögen und an den Reaktionen der Kinder.
 - * Bei Einsatz von „Phantasiereisen“ (wie eine Ballonfahrt oder Reise in die Natur) sollte berücksichtigt werden, dass diese Geschichten ausschließlich positiven Charakter haben.
 - * Haben Kinder Schwierigkeiten, zwischen Wirklichkeit und Phantasie zu unterscheiden, ist es sinnvoll, wieder eine Stufe zurückzugehen.
 - * „Entspannungsgeschichten“ im kindgemäßen Tempo – sehr langsam – mit ausreichenden Pausen zwischen den Sätzen vortragen, damit Jungen und Mädchen „erleben können“.
 - * Vorteilhaft wirkt sich aus, wenn der Raum abgedunkelt werden kann und warm genug ist. Jungen und Mädchen sollten bequeme Kleidung tragen und ohne Schuhe üben.



- ✗ Bei der am zweithäufigsten eingesetzten Entspannungstechnik, der „progressiven Muskelentspannung“, ist zu beachten, dass unterschiedliche Muskelgruppen nacheinander mit steigender Intensität angespannt und anschließend entspannt werden.

Bewährt hat sich der Ablauf:

- Konzentrieren auf eine Muskelgruppe
- Auf ein Zeichen anspannen (Vorschlag: Anfangs 5 – 7 sec.)
- Auf ein Zeichen entspannen
- Sprachliche Begleitung durch den/die ÜL, um die Tonusqualität zu sichern. Z.B.: „Spanne nun deine rechte Hand zur Faust, immer stärker und noch stärker, spüre die zunehmende Anspannung, löse die Anspannung, ... nimm die immer deutlicher werdende Entspannung in deinem rechten Arm wahr, ... spüre die Wärme in deiner Hand ...“.

Bitte beachten:

- Es sollten zunächst Körperteile mit großer Muskelmasse gewählt werden, weil diese von allen Kindern gut spürbar und rasch entspannt erlebbar sind.
 - Zunächst mit ein oder zwei Muskelgruppen beginnen (z.B. Hände zur Faust ballen, dann Oberarme und Bizeps anspannen), in der nächsten Bewegungszeit die Übung jeweils um zwei Muskelgruppen erweitern.
- ✗ Insgesamt orientiert sich der jeweilige Einsatz bestimmter Entspannungstechniken am Bewegungsdrang der Kinder, am Entwicklungsstand ihres Körperbewusstseins und an ihrer Wahrnehmungs- und Informationsfähigkeit. ÜL müssen darum unbedingt kindgemäß, situationsangemessen und inhaltsge-recht vorbereiten.

Mögliche Bewegungsanlässe

- *Beispiel* „... zur Ruhe kommen“

(spielerische Vorformen zu den Entspannungstechniken)

- „Luftmatratze“

Partneraufgabe: Ein Kind liegt auf dem Boden, es stellt eine Luftmatratze dar, die sich langsam mit Luft füllt (die Körperspannung wird aufgebaut und soll kurze Zeit beibehalten werden). Der Partner prüft, ob alle Teile der Luftmatratze voll Luft (gespannt) sind. Danach wird die Spannung langsam abgebaut: Die Luft entweicht der Matratze. Der Partner prüft, ob alle Körperteile wirklich entspannt sind.

Variation: Einzelne Teile der Luftmatratze füllen sich mit Luft und lassen sie wieder ab: Zuerst die Arme (nacheinander), dann der Brustkorb, der Bauch, die Beine (beim Einatmen langsam Spannung in den Körperteilen aufbauen; beim Ausatmen entspannen).





- „Gummiband“
Die Kinder befinden sich in Rückenlage auf dem Boden. „Stellt euch vor, an euren Armen und Beinen sind Gummibänder befestigt, die nacheinander in verschiedene Richtungen gedehnt werden und sich dann wieder zusammenziehen.“ Anstelle der Rückenlage können auch andere Ausgangspositionen gewählt werden.
- „Regentropfenmassage“
Ein Kind liegt in Bauchlage auf einer Turnmatte. Die anderen Kinder tippen mit ihren Fingern auf den Rücken (Regentropfen) und massieren damit.
- „Verzaubern“
Die Kinder laufen im Raum umher. Die Jungen und Mädchen, die von einem Zauberer abgeschlagen werden, dürfen sich nicht mehr bewegen – sie sind verzaubert. Andere Kinder können sie wieder entzaubern.
- „Sich recken und strecken“
Die Kinder liegen am Boden und stellen sich vor, sie seien gerade aufgewacht. Hände, Arme, Füße, Beine sollen nacheinander gereckt und gestreckt werden und dann wieder locker auf den Boden sinken. In den Momenten der Anspannung und Entspannung kurze Zeit verweilen und an sich selbst beobachten, was am und im Körper vorgeht.
- „Eins zwei drei – wer kommt herbei?“
Ein Kind steht an der Stirnseite der Halle mit dem Gesicht zur Wand, der Rest der Gruppe befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite. Es ruft der Gruppe zu: „Eins zwei drei – wer kommt herbei?“ und dreht sich danach blitzschnell zur Gruppe hin um. Während es spricht und zur Wand schaut, dürfen die anderen Kinder so weit wie möglich nach vorne laufen, sobald es sich jedoch umgedreht hat, müssen alle ganz unbeweglich verharren. Wer bei einer Bewegung „ertappt“ wurde, muss auf seinen im vorherigen Durchgang eingenommenen Platz zurück. Sobald ein Kind der Gruppe die Wand erreicht hat, darf es die Rolle des „Ausrufers“ übernehmen.
- „Versteinern“
Alle Kinder bewegen sich zu einer rhythmischen Musik frei im Raum. Sobald die Musik ausgestellt wird, sind alle „versteinert“. Sie müssen in der Position, in der sie sich gerade befanden, stehen bleiben und sollen die Körperspannung so lange beibehalten, bis die Musik wieder einsetzt und sie von der Versteinering erlöst.



Beispiel „Eutonie“

○ *Basisentspannung*

- „Begrüßung“

ÜL: Steigert euer Tempo ... so als ob ihr durch dichten Verkehr eilt ... nun geht wieder ganz langsam ... so als ob ihr an einem schönen Strand entlang wandert ... normales Tempo ... begrüßt einen anderen Teilnehmer, indem ihr eure linken Hände leicht aneinander schlagt... rechte Hände... beide gleichzeitig ... Hände überkreuz ... geht jetzt weiter ... und spürt, wie sich eure Hände nun anfühlen ... berührt euch nun im Vorbeigehen kurz mit den Schultern ... berührt euch nun gegenseitig kurz mit den Hüften ...berührt euch nun gegenseitig mit dem Rücken ... bleibt dann irgendwo stehen und spürt nach, wie es euch geht ...!

- „Atomspiel“

Alle gehen im Raum umher. ÜL nennt eine Zahl. Dann müssen sich x Atome zusammenfinden, z.B. 3-5-7 ...

Wenn jetzt eine Zahl genannt wird, findet euch bitte so zusammen, dass

„4“: ihr Rücken an Rücken steht

„3“: nur 3 Beine am Boden sind

„2“: nur 2 Beine am Boden sind

- „Einbrechen und Ausbrechen“

Die Gruppe steht dicht aneinander. Die Mittel, die eingesetzt werden, um ein-/auszubrechen, sind frei. Ob mit Kraft, Sprache oder Gesten, Berührungen ...

○ *Ruhetönung*

- „Aura“

2 Partner stehen voreinander und legen die Handflächen aneinander. Spürt eure Handflächen ... Wärme ... Form der Hände ... den Bereich, wo eure Haut aufhört ... wo die Haut des Partners/der Partnerin anfängt ... den Zwischenraum ... Nun geht 3 Schritte zurück, dreht euch mit geschlossenen Augen dreimal um die eigene Achse und geht wieder auf den Partner/die Partnerin zu ... versucht, ohne zu linsen, die Hände zu erspüren/wiederzufinden.

- „Genusskette“

Alle stehen im Kreis, so weit voneinander entfernt, dass jede/r seine/n vordere/n Partner/in bequem erreichen kann. „Beginnt damit, euch etwas Gutes zu tun. Massiert den Nacken der vor euch stehenden Person. Tut das bitte in dem Gefühl, ihm/ihr die Müdigkeit und Einsamkeit zu nehmen. Setzt eure Hände so ein, dass ihr dem Partner/der Partnerin das Gefühl gebt, ihr meint es gut mit ihm/ihr und dass er/sie es genießen kann. Findet selbst unterschiedliche Arten heraus, wie Massieren möglich ist ...Lasst eure Hände nun noch einen Moment auf seinen/ihren Schultern ruhen. Dann nehmt sie herunter und spürt mal nach, wie es euren Schultern geht. Jetzt dreht euch herum und revanchiert euch dafür, was der/die hinter euch Stehende mit euch gemacht hat.“



- „Pappdeckelentspannung“

Es wird – nach einem Weg, der der Endform gleicht – eine Straße mit Pappdeckeln gelegt. Z. B. wird bei der rechten Hand angefangen. Pappdeckel werden einzeln – bei dicker Kleidung mit leichtem Druck – den rechten Arm hochgelegt. Ebenso verfährt man mit dem linken Arm, dem rechten Bein und linken Bein, dem Po und Rücken, schließlich dem Kopf. Die Deckel werden in der entgegengesetzten Reihenfolge wieder abgenommen. Mögliche Vorbereitung: „Ich lege dir Pappdeckel auf irgendwelche Körperteile. Kannst du sie spüren? Wo liegen sie? Ich lege mehrere an verschiedene Stellen. Benenne sie. Wo haben sie eben gelegen? Nun lege ich einen kleinen Stapel und einen großen Stapel. Wo liegt welcher?“ Musik anstellen und o.a. Pappdeckelentspannung durchführen. „Nun brauchst du nicht mehr zu benennen. Versuche einfach zu spüren, wo ich die Deckel hinlege.“

○ *Entspannung*

- „Entspannungstern“

Kinder liegen im Kreis ... Handfassung – ein Händedruck wird nach rechts weitergegeben (Kind benennen, das anfängt), ebenso andere Seite, zuerst relativ fester Druck, dann leichter, dann ganz zarter, nur noch in Gedanken. „Spürt nun die Wärme eurer eigenen Hände ... die Wärme der Partnerhände.“

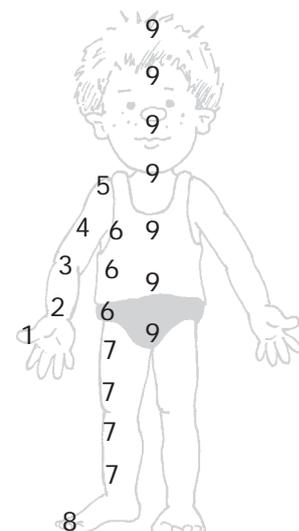
- „Reise durch den Körper“

Ziel der Reise durch den Körper ist das Hineinspüren in einzelne Körperteile. Dieses Hineinspüren bewirkt schließlich die Entspannung. Neben dem bloßen Hineinspüren, das nach einem bestimmten Entspannungsweg erfolgt, können suggestive Formeln eingebaut werden, die helfen, die Entspannung zu vertiefen und den Kindern positives Selbsterleben zu vermitteln. Voraussetzung für die Durchführung der Reise durch den Körper ist, dass die Kinder die einzelnen Körperteile mit Namen kennen. Ist das nicht der Fall, muss noch einmal in der Stufe „Ruhetönung“ das Körperwissen geübt werden.

Außerdem sollten vor allem bei jüngeren Kindern wiederkehrende Ruherituale eingeführt werden, damit Jungen und Mädchen zur Besinnung kommen können.

Der Prozess kann durch Musikeinsatz unterstützt werden. Dabei können die Kinder lernen, die Augen zu schließen und einen kurzen Zeitraum ruhig zu sitzen oder zu liegen. Die „Reise“ fängt beim Daumen der rechten Hand (1) an, es geht über den rechten Arm zur rechten Schulter (2-5), zum rechten Brustkorb und zur rechten Hüfte (6), über das rechte Bein (7) zum rechten kleinen Zeh (8). Es folgt die linke Körperseite, dann die Vorderseite vom Scheitel bis zum Unterleib (9) und schließlich die Rückseite vom Hinterkopf bis zum Po.

Abb. 5





Um einzelne Körperteile (den Körper) besser zu erspüren, können Formeln eingebaut werden wie: „Du spürst

- den Arm, wie er den Ärmel berührt und auf dem Boden aufliegt
- das Heben und Senken des Brustkorbs und des Bauches.“

Wichtig bei der Durchführung ist auch, genügend Zeit für das Erspüren zu lassen! Als weitere verbale Hilfe sollte das genannt werden, was objektiv vorhanden bzw. spürbar ist, u.a.:

- wie deine Hand, dein Arm ... auf dem Boden aufliegt
- deine Kleidung an Arm, Bein ...
- deine Atembewegung, wie sich der Brustkorb hebt und senkt
- die Wärme und Feuchtigkeit im Mund.

Zum Schluss der „Reise“ unbedingt „zurücknehmen“:

„Komm mit deinen Gedanken wieder in diesen Raum zurück, bewege Hände ... Füße, reck dich ..., atme tiefer als du es brauchst, öffne die Augen ...!“

• „Visualisieren“

Visualisieren heißt, Vorgänge im Geiste mit allen Sinnen durchzuspielen. Diese Methode hilft, dass sich Kinder besser entspannen und darüber hinaus, dass sie ihre Wahrnehmungsleistung verbessern.

Als Vorgehensweise hat sich bewährt:

- Einen entspannten Zustand schaffen. Sich ein einzelnes Bild mit allen Einzelheiten deutlich vorstellen.
- Das Bild mit verschiedenen Details nach eigenen positiven Vorstellungen/Wünschen ausfüllen bzw. verändern.
- Gefühle bewusst machen, die man mit dem Bild verbindet.
- Das Bild mit allen Sinnen erleben.

Nach dieser Grundstufe können später mehrere Bilder visualisiert werden.

Beispiel, um Visualisieren zu üben: Apfel

- „Schau dir den Apfel gut an, nimm alle Einzelheiten wahr; schließe deine Augen und stell dir vor, wie der Apfel von innen aussieht; mach das so lange, wie du Spaß daran hast“
- „Beiß in den Apfel und höre, welche Geräusche entstehen.“
- „Streiche über den Apfel und spüre die Schale, die Form des Apfels; lege die Frucht aus der Hand und erinnere dich daran, wie die Schale sich an fühlt“
- „Riech an der Frucht; stell dir den Geruch vor“
- „Schmeck die Frucht; leg den Apfel aus der Hand und stell dir den Geschmack vor“



Beispiel „Progressive Muskelentspannung“

- Beispiele für Übungsanweisungen:
 - Hand, Unter- und Oberarm (2x): „Balle die Hände zur Faust, beuge Unter- gegen die Oberarme und presse sie gegen den Brustkorb. Erspüre...“
 - Füße, Beine (2x): „Ziehe die Zehenspitzen fest zum Körper... und erspüre...“
 - Bauch und Gesäß (2x): „Mache nun Bauch und Gesäßmuskeln ganz hart und erspüre ...“
 - Brust, Schultern, Rücken (2x): „Ziehe die Schultern zueinander und drücke den Hinterkopf auf den Boden... erspüre dabei ...“
 - Gesichtsmuskeln (2x): „Presse Kiefer und Augen aufeinander, runzle Nase und Stirn...“

Beispiel „Tiefenmuskelentspannung“

- Beispielschema
 - Hand/Unterarme: Faust ballen, leicht zum Körper abwinkeln
 - Oberarm: Unterarm anwinkeln oder Ellenbogen bei gestrecktem Arm gegen Unterlage pressen
 - Gesicht: Augenbrauen hochziehen, Augenbrauen zusammenziehen, Nase rümpfen, Zähne zusammenbeißen, Zunge an Gaumen pressen, Mundwinkel zurückziehen
 - Nacken: „Doppelkinn“ machen oder beide Schultern an die Ohren ziehen
 - Oberkörper: Tief einatmen, ausgedehnten Brustkorb anspannen, Schulterblätter zusammenziehen
 - Bauch: Rücken gegen Boden drücken, Bauch hart machen, beide Beine in Gedanken anheben wollen
 - Untere Rückenpartie: Hohlkreuz anspannen
 - Gesäß: Po zusammenkneifen
 - Oberschenkel: Kniekehle gegen den Boden drücken, Kniescheibe hochziehen
 - Unterschenkel: Knie leicht beugen, Fuß zum Körper ziehen
 - Fußmuskulatur: Fuß strecken, Zehen beugen, Fuß leicht nach innen beugen



5.3 Kinder, die ungeschickt sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...trifft bei Wurf- oder Schussübungen nie bzw. nur selten das Ziel...“
- ☆ „...kann den Ball nicht dribbeln oder prellen...“
- ☆ „...kann den Ball nicht fangen – ungeschickte Hand- und Fingerbewegungen ...“
- ☆ „...fallen Gegenstände dauernd aus der Hand...“
- ☆ „...hat zitterige Handbewegungen...“
- ☆ „...ist verunsichert oder entmutigt...“
- ☆ „...ist lustlos oder passiv...“
- ☆ „...zeigt Mängel bei der Ausführung gleichzeitiger Bewegungen...“
- ☆ „...reagiert auf neue Umweltreize unangemessen...“
- ☆ „...bleibt nicht lange bei einer Sache...“
- ☆ „...stolpert, fällt und stößt sich oft...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Die kindliche Umweltaneignung geschieht durch handelnden Umgang. Damit das angemessen gelingt, müssen Jungen und Mädchen über vielfältige Bewegungsmuster verfügen.
- Je umfassender Kindern Bewegungs- und Wahrnehmungsmuster zur Verfügung stehen und sie auf sichere Fähigkeiten und Fertigkeiten zurückgreifen können, desto sicherer ist eine Umwelteroberung und -beherrschung möglich.
- Bei Kindern, die beim Erwerb von Bewegungserfahrungen gestört werden, kommt es zur Einschränkung und Beeinträchtigung der Handlungskompetenz und damit häufig zur Beeinträchtigung ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Die Folgen spiegeln sich in Antriebsblockierungen, Übungsverweigerungen wieder, die dann meist zu schmerzlichen Misserfolgen führen und sich in unsicherem und ungeschickten Tun ausdrücken.
- Kinder, die ungeschickt sind, verfügen meist über eine eingeschränkte Handlungsfähigkeit. Sie haben u.a. Mängel in der körperlichen Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Kontrolle.
- Darum müssen Jungen und Mädchen zahlreiche Bewegungserfahrungen in verschiedenen Bereichen sammeln, wie in der dynamischen, räumlichen und zeitlichen Bewegungskontrolle als auch in der Zielkontrolle im Bereich des Gleichgewichts und der Verbesserung von Hand- und Fußgeschick.
- Weil motorisches „Ungeschick“ sehr häufig mit psychischen Hemmungen, wie langsames Lerntempo, Angst etc. auftritt, ist besonders didaktisch-methodisches Fingerspitzengefühl der Übungsleiter/in gefragt.
- Bewegungsanlässe sollten eine bessere Bewegungskontrolle, Gerät- und Materialerfahrung, Zielkontrolle und -anpassung bis zu komplexen Bewegungsfertigkeiten ermöglichen.
- Eine Verbesserung der Handgeschicklichkeit ist abhängig von der Kraft, der Geschwindigkeit (schnelle Beweglichkeit der Finger) und der Genauigkeit (Zielfähigkeit).
- „Ungeschickte“ Kinder haben meist große Defizite bei koordinativen Fähigkeiten, wie der
 - Kopplungsfähigkeit: Können Einzelbewegungen nicht koordinieren
 - Orientierungsfähigkeit: Können sich in Raum und Zeit nicht sicher bewegen
 - Differenzierungsfähigkeit: Können empfangene Bewegungsimpulse nicht aufnehmen und verarbeiten
 - Gleichgewichtsfähigkeit: Können sich nicht im Gleichgewicht halten
 - Reaktionsfähigkeit: Können auf verschiedene Signale nicht angemessen reagieren
 - Umstellungsfähigkeit: Können in neuen Situationen nicht angemessen reagieren
 - Rhythmusfähigkeit: Können keinem Rhythmus folgen



Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Meist sind bei „Ungeschickten“ zunächst Motivation und Selbstvertrauen zu wecken und Mut zu machen; u.a. durch:
 - Eingehen auf Ängste,
 - Berücksichtigung von Kindervorschlägen,
 - Raum für bestimmtes, zeitunbegrenztes Handeln,
 - Aufbauen auf individuellen Stärken,
 - Kooperative Anpassungsübungen zu Partnern und Kleingruppen,
 - Mannschaftsspiele ohne individuelle Verlierer.
- ✗ Je jünger die Kinder sind, desto großräumiger sollten Bewegungsanlässe sein.
- ✗ Ein ratsamer Angebotsweg verläuft von Anlässen zur Körperkontrolle, über Hand- und Fußgeschicklichkeitsaufgaben bis zu Übungen zur Zielkontrolle und -anpassung. Bei sicherer Beherrschung der vorherigen Anlässe, folgen Angebote mit verschiedenen Mustern.
- ✗ Die Bewegungsanlässe müssen anfangs sehr einfach sein, damit eine Impulssteuerung durch das ungeschickte Kind überhaupt gelingt.
- ✗ Bewegungsformen zurückliegender Entwicklungsstufen derselben Entwicklungslinie üben lassen; z.B. bei ungeschicktem Klettern reichlich Anlässe zum Kriechen bieten. Kap. 3, Abb. 2
- ✗ Eine Steigerung der manuellen Geschwindigkeit zieht immer einen Verlust an Genauigkeit nach sich. Deshalb sollte dem Kind bei allen handgeschicklichen Präzisionsaufgaben Zeit gelassen werden.
- ✗ Das Üben von Zielbewegungen ist erst ab ca. dem 4. Lebensjahr sinnvoll, da für diesen Bewegungsablauf Konzentration und Behutsamkeit Voraussetzung sind.
- ✗ Erst wenn das Treffen von festen Zielen ausreichend beherrscht wird, sollten bewegte Ziele gewählt werden.
- ✗ Bei Bewegungsanlässen zur Zielkontrolle und -anpassung kommt es auf eine grundlegende Handlungsplanung an. Darum sind erst einfache Anlässe zu wählen.



Mögliche Bewegungsanlässe

Grundlegende Schulung von Bewegungsmustern

Kap. 5.1

○ Körperkontrolle

- „Findet verschiedene Möglichkeiten, ohne die Hände zu benutzen, aus dem Sitzen aufzustehen!“
- „Habt ihr Ideen, wie ihr, ohne die Hände zu benutzen, einen brusthohen Kasten überwinden könnt?“
- „Probiert, euren Oberkörper nach vorne bzw. hinten zu beugen, ohne euren Standplatz zu verändern!“





○ *Fortbewegungskontrolle*

- „Versucht, vorwärts, rückwärts, seitwärts zu gehen in unterschiedlichem Gehtempo!“
- „Probiert, rückwärts zu gehen, ohne ein anderes Kind zu berühren!“
- „Probiert, vorwärts zu gehen mit geschlossenen Augen!“

Förderung der räumlichen Bewegungskontrolle

Kap. 5.1

(u.a. Orientierungsfähigkeit)

- „Erklettert eine Gitterleiter/Sprossenwand so hoch wie ihr euch traut!“
- „Probiert, euch in unterschiedlicher Fortbewegungsart (Laufen, Kriechen, Rutschen etc.) von Wand zu Wand fortzubewegen!“

Förderung der zeitlichen Bewegungskontrolle

Kap. 5.1

(u.a. Orientierungsfähigkeit)

- „Probiert, euch nach dem Tempo der Musik zu bewegen! Schnelle Musik – schnell laufen, langsame Musik – in Zeitlupe bewegen.“
- Hindernisbahn mit Matten und kleinen Kästen bauen. „Probiert, zwischen den Geräten mit unterschiedlichem Tempo zu laufen, zu hüpfen, zu gehen!“

Förderung der Rhythmusfähigkeit

Kap. 5.1

- Beispiele zur Zeitorientierung

Schulung des Spannungs- und Entspannungsrythmusses

Kap. 5.2

Förderung der Gleichgewichtskontrolle

Kap. 5.4

Förderung der Reaktionsfähigkeit

Kap. 5.4

Förderung der Handgeschicklichkeit

Kap. 5.9 Kap. 5.10 Kap. 5.11

(u.a. Differenzierungsfähigkeit)

- Mit der Hand einen Ball rollen, prellen, schlagen, werfen (mit großen Bällen/Softbällen beginnen)
- Einen Luftballon mit der Handfläche, dem Handrücken und einzelnen Fingern hochschlagen
- Aus einem Gymnastikseil verschiedene Formen legen (Vierecke, Dreiecke, Kreis)

Förderung der Fußgeschicklichkeit

Kap. 5.11

(u.a. Differenzierungsfähigkeit)

- Mit dem Fuß einen Ball durch verschiedene Tore führen
- Einen Ball mit dem Fuß hochhalten
- Zwei Bälle gleichzeitig mit einem Fuß/mit zwei Füßen um Hütchen führen



Förderung der Zielkontrolle und Ziellanpassung

Kap. 5.9 Kap. 5.10

(u.a. Umstellungsfähigkeit)

Kap. 5.11

- Verschiedene Ziele (Kegel, Kästen, Gymnastikreifen, Bodenmatten etc.) aufstellen und durch Rollen, Werfen, Schießen treffen
- 3 Kinder stehen in einer Reihe hinter einer Bank. Ein Kind rollt mit der Hand einen Ball über die Bank. Die Hand behält dabei ständig Kontakt zum Ball. Auf der anderen Seite angekommen, wirft das Kind den Ball in Brusthöhe zum gegenüberstehenden Kind. Das Kind, das den Ball gefangen hat, beginnt mit dem Rollen usw.
- 2 Kinder stehen sich in einem Abstand von 3 m gegenüber. Ein drittes Kind steht in der Mitte und hält einen Reifen hoch. Nun wirft ein Kind den Ball durch den Reifen zu dem gegenüberstehenden Kind. Der Ball wird gefangen und wiederum durch den Reifen geworfen usw.
- 2 Kinder halten einen Korb. Ein drittes Kind steht ihnen im Abstand von ca. 3 m gegenüber und prellt den Ball auf den Boden. Die beiden anderen Kinder versuchen, den Ball mit dem Korb zu fangen.
- Spiel „Gassenball“
Zwei Kindergruppen stehen sich gegenüber, jedes Kind hat einen Tennisball. Ein in die Gasse geworfener Gymnastikball soll in seiner Laufrichtung durch Treffen mit dem Tennisball verändert werden. Tennisbälle erst werfen, dann schießen!

Förderung komplexer Bewegungsfertigkeiten

Kap. 5.4 Kap. 5.5 Kap. 5.9

(u.a. Kopplungsfähigkeit)

Kap. 5.10 Kap. 5.11

- „Probiert, einen Ball hochzuwerfen, euch hinzusetzen und wieder aufzustehen und ihn zu fangen!“
- „Probiert, einen Ball im Lauf um Hindernisse (Fahnenstangen) zu prellen!“



5.4 Kinder mit Gleichgewichtsmängeln



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...balanciert nicht über die Bank...“
- ☆ „...fängt den Ball nicht im Sprung...“
- ☆ „...hüpft nicht auf einem Bein...“
- ☆ „...fällt bei schnellen Richtungswechseln hin...“
- ☆ „...balanciert keinen Gymnastikball auf der Hand...“
- ☆ „...bewegt sich mit geschlossenen Augen nicht von der Stelle...“
- ☆ „...fällt bei Drehungen um...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Das Gleichgewicht ist die Grundlage für sehr viele Sportarten und sportliche Situationen; es ist an der Steuerung aller Bewegungen beteiligt.
- Das Gleichgewicht ist durch regelmäßiges Üben schnell bis zu einem individuellen Optimum entwickelbar, aber es geht auch schnell wieder verloren bzw. es entwickelt sich auf ein niedriges Niveau zurück.
- Das Gleichgewicht ist altersabhängig und erreicht ca. zwischen 8-12 Jahren ein Optimum.
- Das Gleichgewicht ist eine grundlegende Kraft, die alle anderen Sinnesempfindungen anregt, reguliert und integriert.
- Je höher das Gleichgewichtsniveau ist, desto sicherer und erfolgreicher werden sich Kinder in ihrer Umwelt bewegen und entsprechend handeln.
- Das Gleichgewicht ist beeinflussbar durch emotionale Verhaltensweisen wie u.a. Angst und Stress.
- Ein umfassendes Gleichgewichtsgefühl fördert u.a. die Konzentration, die Wahrnehmung und es hilft gegen Bewegungsunruhe.
- Nicht jedes Kind verträgt Kippen, Schaukeln, Fallen, Rotieren etc. in gleicher Weise.
- Die Stabilisierung von Gleichgewichtsreaktionen hat vornehmlich zum Ziel, die Haltungs- und Bewegungswahrnehmung zu verbessern.
- Der Gleichgewichtsverlust geschieht leichter bei langsameren als bei schnelleren Bewegungsaufgaben.
- Die Gleichgewichtsfähigkeit wird meist differenziert nach Kap. 5.1 Kap. 5.3 der Fähigkeit zur Erhaltung des dynamischen (sich im Raum fortbewegen), des statischen (sich an einem Ort befinden) und des Objektgleichgewichts (einen Gegenstand im Gleichgewicht halten).

Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Barfuß Üben ermöglicht eine intensive den Tastsinn, das Bewegungsempfinden betreffende (taktil-kinästhetische) Wahrnehmung, steigert das Haltungsgefühl und kräftigt die Bein- und Fußmuskulatur.
- ✗ Für die Gleichgewichtsschulung benötigt man ein ausgeruhtes Zentralnervensystem; darum muss die Förderung am Beginn von Bewegungszeiten stehen.
- ✗ Je jünger der Junge oder das Mädchen ist, desto kürzer sollte die Übungszeit sein.
- ✗ Der Sicherheitsaspekt ist vor allem bei Bewegungsanlässen mit labiler Unterstützungsfläche, z.B. Wippe, zu beachten.
- ✗ Vor allem ängstlichen Kindern sind anfangs risikolose Bewegungsanlässe anzubieten. Denn je aktiver die Kinder sich selbst beteiligen, indem sie sich beispielsweise selbst den Anschwung geben, desto eher werden sie Vertrauen zu ihrer Bewegungsumwelt gewinnen.



- ✘ Hilfreich ist, den Kindern zu vermitteln, was sie tun müssen, wenn sie das Gleichgewicht verlieren, z.B. richtiges Abspringen und Landen, wenn sie auf der Wippe die Balance verlieren.
- ✘ Schaukeln in selbstbestimmter Höhe stimuliert das Gleichgewichtsorgan und wird von den meisten Kindern als lustvoll erlebt.
- ✘ Das Dosierungsmaß für eine kindgemäße Reizstärke und Reizdauer ist an den emotionalen Reaktionen von Jungen und Mädchen abzulesen.
- ✘ Das Element Wasser ist besonders geeignet, Kindern Drehreize zu vermitteln, weil im Wasser mit Hilfe des herrschenden Auftriebs leichter Körperlagen im Raum zu verändern sind.
- ✘ Zur Steigerung der Stabilisierung von Gleichgewichtsreaktionen bieten sich Übungen mit geschlossenen Augen an. Zeigen Kinder Ängste bzw. schlechte Balancereaktionen, muss sofort auf ein mutmachendes Angebot bei geöffneten Augen gewechselt werden.
- ✘ Wichtige Entscheidungs-/Variationshilfen für Gleichgewichtsangebote sind:
 - der Untergrund (breit-schmal, stabil-labil, flach-gewölbt etc.)
 - die Körperlage (stehen, sitzen, knien, liegen)
 - die Bewegungsrichtung (vorwärts, rückwärts etc.)
 - die Bewegungshöhe (auf dem Boden, auf niedrigen/hohen Geräten)
 - die Bewegungsform (gehen, laufen etc.)
 - die Geschwindigkeit (langsam, schnell)
 - das Gerät (unbewegliche, bewegliche Balanciergeräte; niedrige, hohe Geräte)
 - die Augenkontrolle (geöffnete, geschlossene Augen)
 - die Sozialform (allein, zu zweit, in der Gruppe)
 - der Bewegungsort (an einem Ort, im Raum)
 - das Objektmaterial (Sport-/Spielgeräte etc.)
 - die Fußstellung (weit-eng)
- ✘ Die Verbesserung des Gleichgewichtsniveaus ist abhängig von der Qualität der Wahrnehmung. Diese lässt sich durch die Berücksichtigung von Bewegungsmöglichkeiten aus verschiedenen Bereichen steigern:
 - Bewegungen in der Waagerechten
 - Bewegungen in der Senkrechten
 - Schaukelbewegungen
 - Karussellbewegungen
 - Kippbewegungen
 - Rollbewegungen
 - Drehbewegungen.
- ✘ Da der Kopf und die Körperhaltung wichtige Steuerungshilfen für die Gleichgewichtssicherung sind, empfiehlt sich hier eine besondere korrigierende Beobachtung.



- ✗ Angstreduzierend wirken verschiedene Hilfestellungen, wie durch Personen (den/die Übungsleiter/in oder andere Kinder) und gegebene „Gebäudehilfen“, wie Sporthallenwände.
- ✗ Bei Karussellbewegungen unbedingt den Grad der Empfindlichkeit beachten. Anfangs behutsame Fliehkraftreize geben.

Kap. 4.1

Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung des statischen Gleichgewichts

- *Verschiedene Stände oder kleine Kunststücke auf unterschiedlich breiten, schrägen und hohen stabilen/labilen Unterstützungsflächen ausprobieren*
 - auf dem Boden: Bank, Kniestand einbeinig, Einbeinstand, Hochzehenstand, ...
 - auf dem Kasten, der Bank, dem Balken, ...
- *Stoppen nach Beschleunigung*
 - aus dem Lauf nach Signal stoppen; in Schrittstellung, auf einem Bein, ...
 - nach Drehungen im Stand nach Signal stoppen, in Schrittstellung, Einbeinstand, ...
- *Sicherer Stand nach unterschiedlicher Reizung des Gleichgewichtsorgans (Vestibularapparates)*
 - nach Schaukeln an Tauen und Ringen zum sicheren Stand kommen (nicht zu abrupt!),
 - nach Drehung auf dem Rollbrett zum sicheren Stand kommen, ...
- *Verschiedene Stände auf labilen Unterstützungsflächen einnehmen (Sicherheitsstellung!)*
 - auf dem Medizinball, auf dem Pedalo, ...



Förderung des dynamischen Gleichgewichts

(Anfangs Bewegungsformen wählen, die schnelle Erfolgserlebnisse und Sicherheit vermitteln.)

- *Balancieren auf unterschiedlich breiten, schrägen und hohen stabilen Unterstützungsflächen*
 - Boden, Bodenlinien, Seilchen, Tau, Bank, umgedrehte Bank, Balken, Rundbalken, ...
- *Balancieren auf unterschiedlich breiten, schrägen und hohen labilen Unterstützungsflächen*
 - „Wackelsteg“, „Tarzanbrücke“, ...
- *Balancieren auf Balanciergeräten*
 - Pedalo, Skateboard, Stelzen, Rollbrett (einen „Rollbrettführerschein erwerben“) ...
- *Kombination verschiedener Balanciergeräte*
 - auf dem Rollbrett liegen und mit den Händen ein Pedalo lenken, ...



Förderung des Objektgleichgewichts

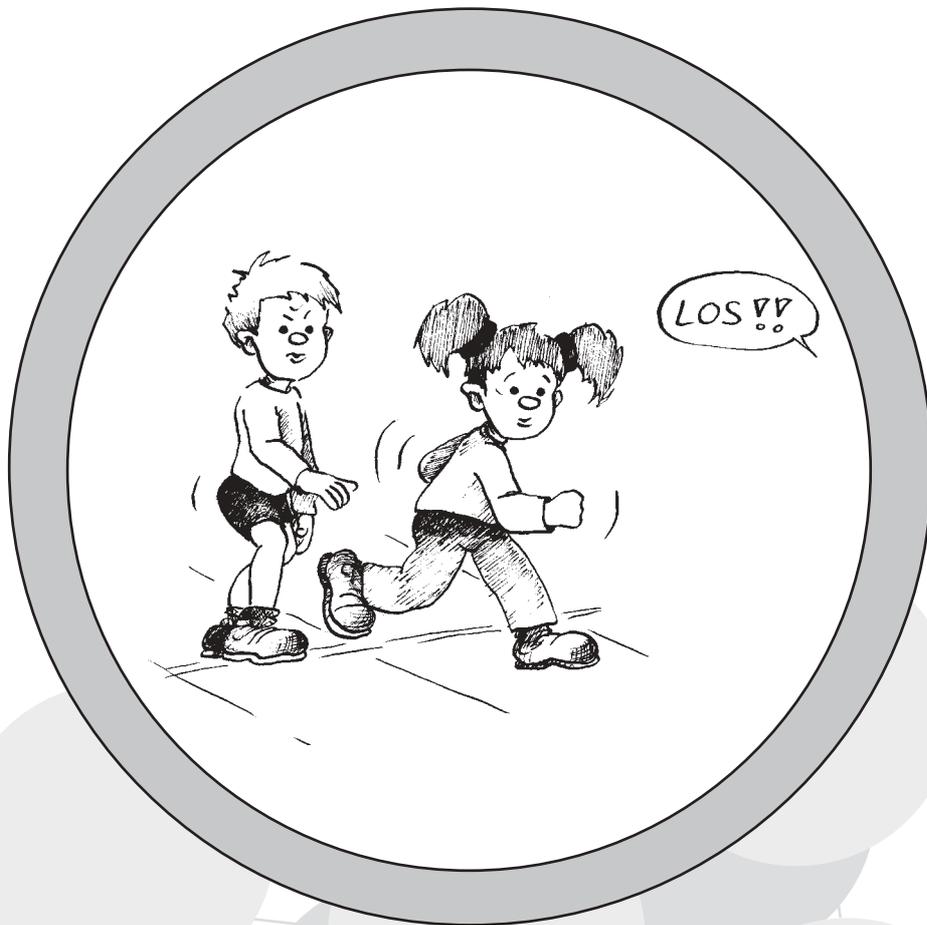
- *Handgeräte, Alltagsmaterialien und Verpackungsmaterialien balancieren*
 - Küchenrollen auf dem Handrücken, ...
 - Joghurtbecher auf dem Kopf, ...

Förderung des Gleichgewichtsvermögens in verschiedenen Bewegungsfeldern anhand von Gleichgewichtsstationen/-themen

- *Bewegungen in der Waagerechten*
 - „Slalomfahrer“
Auf einem Rollbrett liegend um Hindernisse fahren, ...
 - „Bodenakrobat“
Auf Bodenlinien oder einem ausgelegten Tau balancieren, „Kunststücke“ zeigen, ...
- *Bewegungen in der Senkrechten*
 - „Flieger“
Vom hohen Kasten auf eine Sprungmatte springen, ...
 - „Springer“
Auf einem Trampolin seine Künste zeigen, ...
- *Schaukelbewegungen*
 - „Trapezkünstler“
Auf dem Trapez schaukeln (sitzend, kniend), ...
- *Karussellbewegungen*
 - „Karussell“
Kind, auf dem Rollbrett liegend, wird vom Übungsleiter/von der Übungsleiterin oder einem anderen Kind an den Fußgelenken gefasst und vorsichtig im Kreis gedreht.
- *Kippbewegungen*
 - „Kunststücke“
Kinder liegen auf unterschiedlich hohen Kästen und zeigen ihre Künste, z.B. Oberkörper hängt nach unten und die Hände berühren den Boden.
- *Rollbewegungen*
 - „Baumstämme rollen“
Kinder drehen sich über eine Schräge (Bänke in die Gitterleiter einhängen und mit Matten abpolstern) um ihre Körperlängs-, Körperquerachse.
- *Drehbewegungen*
 - „Eisläuferin“
Pirouetten zeigen nach Musik, ...



5.5 Kinder, die zu langsam reagieren



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...kann keinen Ball fangen/treffen/prellen...“
- ☆ „...reagiert auf ein Startsignal auffällig langsam...“
- ☆ „...kann sich nicht der Bewegung eines Partners/einer Partnerin anschließen, z.B. „Schattenlauf“...“
- ☆ „...kann nicht Seilchenspringen...“
- ☆ „...trifft nicht mit einem Schläger einen zugespielten Ball...“
- ☆ „...kann sich bei einem Mannschaftsspiel kaum vom Gegner lösen...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Jede motorische Leistungsfähigkeit ist abhängig vom Niveau der koordinativen Fähigkeiten. Eine bedeutsame koordinative Fähigkeit ist die motorische Reaktionsfähigkeit.
- Eine angemessene Reaktionsfähigkeit ermöglicht die schnelle Einleitung und Ausführung zweckmäßiger, kurzzeitiger motorischer Aktionen auf ein das Hören betreffendes (akustisches), das Sehen betreffendes (optisches), das Fühlen betreffendes (taktiles) und das Gleichgewicht betreffendes Signal.
- Ziel der Reaktionsförderung ist es, die Zeit zwischen Reizsetzung und motorischer Antwort zu verkürzen.
- Wie alle koordinativen Fähigkeiten ist auch die Reaktionsfähigkeit besonders ca. zwischen dem 7. und 10. Lebensjahr entwickelbar.
- Eine gute Reaktionsfähigkeit garantiert ein hohes Maß an Bewegungssicherheit und beugt Unfällen vor.
- Eine gute Reaktionsfähigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für die Qualität der Bewegungsgeschicklichkeit.
- Das Qualitätsmaß der Reaktionsfähigkeit ist wie alle koordinativen Fähigkeiten abhängig vom Üben.
- Motorische Reaktionen lassen sich aufteilen in:
 - einfache motorische Reaktionen, bei denen nur wenige Körperteile, nur wenige Muskeln beteiligt sind, wie beim Start;
 - komplexe motorische Reaktionen, bei denen vielfältige Körperteile beteiligt sind, wie beim Spiel.
- Motorische Reaktionen erfolgen in der Regel auf ein akustisches oder optisches Signal (seltener auf einen taktilen Reiz), wobei zu beachten ist, dass akustische Signale jederzeit wirksam werden können, während optische Signale nur aufgenommen werden können, wenn die Augen als reizaufnehmender Apparat auf die Reizquelle gerichtet werden bzw. das Signal im Gesichtsfeld erscheint.



Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Je geringer die Bewegungssicherheit ist, desto einfacher und eindeutiger müssen die reaktiven Reize sein, die dem Kind angeboten werden.
- ✗ Der Schwierigkeitsgrad bei Angeboten zur Förderung der Reaktionsfähigkeit kann u.a. gesteigert werden, wenn
 - der Bekanntheitsgrad der Aufgabe gering ist;
 - der Wiederholungszeitpunkt des Auftretens des Reizes unbekannt ist;
 - aus mehreren Reizen die richtige Reaktion verlangt wird;
 - verschiedene Reizquellen wechseln (akustisch, optisch);
 - Reaktionen aus der Bewegung verlangt werden;
 - Reaktionen unter Zeitdruck erfolgen;
 - der Komplexitätsgrad der Aufgabe zunimmt, wie im Spiel.
- ✗ Steht die Förderung der Reaktionsfähigkeit im Vordergrund, sollte die Laufstrecke und -zeit relativ kurz gewählt werden.



Kap. 4.1

Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung der Reaktionsfähigkeit auf akustische Reize



- *Reagieren auf akustische Signale aus der Ruhe*
 - Auf Zuruf wird eine bestimmte Position eingenommen (Bauchlage, Schneidersitz, Einbeinstand) oder ein Körperteil berührt z.B. Nase, Knie, rechter großer Zeh ...
 - Die Kinder sitzen (liegen, stehen, mit Blick zur Laufrichtung oder entgegen der Laufrichtung ...), auf ein Signal (Pfiff, Klatschen, Zuruf, Rassel, Gong ...) laufen alle zu einer vorab verabredeten Markierung (Linie, Kasten, Ball ...).
 - Die Kinder sitzen im Kreis, auf Zuruf wechselnde Aufgaben wie
 - „Wer steht schnell auf einer Bank?“
 - „Wer liegt schnell auf einer Matte?“
 - „Wer sitzt schnell auf einer schwarzen Linie?“.
 - „Schwarz-Weiß“
Zwei Gruppen sitzen sich an der Mittellinie gegenüber; eine Gruppe ist „schwarz“, die andere „weiß“. Auf Zuruf „schwarz“ laufen die Kinder der schwarzen Gruppe weg bis zu einer verabredeten Ziellinie, die anderen versuchen, sie zu fangen. Beim Kommando „weiß“ werden die Rollen von Fänger und Verfolger vertauscht. Dieses Spiel wird interessanter, wenn eine Geschichte erzählt wird, in der möglichst oft die Wörter „schwarz“ und „weiß“ vorkommen.
 - Ein lustiger Text wird vorgelesen. Auf ein (oder mehreren) Textwort(en) soll eine bestimmte Handlung ausgeführt werden z.B. bei „Löwe“ schnell auf ein Gerät klettern, bei „Wasser“ Bauchlage einnehmen und Schwimmbewegungen ausführen usw.



○ *Reagieren auf akustische Signale aus der Bewegung*

- Freies Laufen im Raum, auf Pfiff Laufrichtungsänderung oder wie „versteint“ stehen bleiben. Variation: Verschiedene Signale, z.B. Pfiff, Klatschen, Stampfen oder 1, 2 oder 3 mal pfeifen und zuvor vereinbarte Reaktion durchführen.
- „Atomspiel“
Freies Laufen im Raum, auf Zuruf einer Zahl finden sich so viele Kinder, entsprechend der genannten Zahl, zusammen und setzen sich.
- Jedes Kind hat einen Reifen und legt ihn auf den Boden. Alle laufen um alle Reifen herum; auf Pfiff läuft jede/r zum eigenen Reifen;
Variation: ein Reifen weniger als Kinder, „Reise nach Jerusalem“.
- „Autospiel“
Die Kinder spielen Autos, die sich in verschiedenen Geschwindigkeiten bewegen. Auf Zuruf „erster Gang“, „zweiter Gang“ etc. erfolgt eine Anpassung der Laufgeschwindigkeit
Variation: „Flugzeugspiel“
Die Kinder bewegen sich wie Flugzeuge auf Zuruf: Segelflieger – langsam mit ausgebreiteten Armen; Hubschrauber – Hüpfen mit Armkreisen; Düsenjäger – schnelles Laufen mit entsprechenden Geräuschen.

Förderung der Reaktionsfähigkeit auf optische Reize

○ *Reagieren auf optische Signale aus der Ruhe*

- Partnerweise: ein Kind versucht, dem anderen auf die ausgestreckte Hand zu schlagen; dieses zieht die Hand möglichst schnell zurück.
- Partnerweise: Partner A hält die Hände auf dem Rücken, B steht ihm gegenüber und hält z.B. einen Ball. Ohne akustisches Zeichen lässt B den Ball los, A soll ihn fangen, bevor dieser auf den Boden fällt.
- Partnerweise: Partner A schlängelt ein Seilchen, B versucht, auf das Ende des Seilchens zu treten.
- Kreisauflistung: ein Kind steht in der Mitte und schwingt ein Seilchen im Kreis flach über den Boden. Die Kinder sollen über das Seil springen. Wer nicht rechtzeitig abspringt, bei dem also das Seilchen hängen bleibt, geht in die Mitte und schwingt das Seil.
- „Verkehrspolizei“
Die Kinder verteilen sich in vier Gruppen auf die Ecken des Volleyballfeldes; der/die Übungsleiter/in steht in der Mitte und zeigt durch seine/ihre Armhaltung an, welche Gruppen die Plätze tauschen sollen.
- Einen kreiselnden Reifen beobachten, bis er fast am Boden ist. Dann schnell zufassen;
Variation: In den kreiselnden Reifen hineinspringen, wenn er niedrig genug ist.
- Auf ein Handzeichen Positionen einnehmen; z.B. erhobener Zeigefinger bedeutet Einbeinstand ...



- „Spiegelübung“

Zwei Partner stehen einander gegenüber. Der eine bewegt langsam einen Arm (ein Bein, den Kopf), führt verschiedene Gesten aus oder nimmt nacheinander verschiedene Stellungen ein. Der andere versucht, die Bewegungen fast gleichzeitig mitzuvollziehen; es empfiehlt sich, die Übung anfangs gemeinsam zu machen/anfangs die Übungen sehr langsam auszuführen.

- *Reagieren auf optische Signale aus der Bewegung*

- „Schattenlaufen“

Partnerweise: Partner A geht, läuft, hüpf, bewegt sich im Seitgalopp, als Hampelmann etc., B macht seine Bewegungen möglichst exakt nach; Variation: auch in der Gruppe möglich, wenn gewährleistet ist, dass alle Kinder denjenigen, der vormacht, gut sehen können.

- Ein selbst hochgeschlagener Luftballon soll gefangen oder mit der Hand oder einem Gegenstand getroffen werden;

Variation: der Luftballon wird von einem Partner zugeworfen. Man kann auch hier eine akustische Reaktion einschalten, indem der Fänger vorher die Augen schließt und erst auf Zuruf „fang“ die Augen öffnet, um den Ballon zu fangen.

- „Hase und Jäger“:

Ein Partner ist der Jäger und versucht, den weglaufernden Hasen mit dem Ball abzutreffen.

- „Schwänzchen fangen“

Jedes Kind befestigt sich ein Band an seinem Rücken, Hosenbund oder Gymnastikanzug. Alle laufen durcheinander, wobei jeder versucht, einem anderen das Band zu entreißen, sein eigenes jedoch zu schützen. Dabei darf auch das Kind, dessen „Schwänzchen“ verloren gegangen ist, weiterspielen. Fängt es selbst ein Band, so befestigt es dieses bei sich; Variation: statt Bänder Wäscheklammern benutzen und an verschiedenen Körperstellen befestigen.

Förderung der Reaktionsfähigkeit auf taktile Reize

- „Roboter“

Partnerweise: Durch Berührung auf dem Rücken/auf der Schulter gibt ein Partner dem anderen die Information „Vorwärts“, „Stopp“, „Vierteldrehung nach rechts oder links“, auf die entsprechend zu reagieren ist.

- „Komm mit“

Hier nicht auf ein akustisches Signal, sondern auf eine Berührung, reagieren.



5.6 Kinder, die unbeweglich sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...geht und springt unelastisch...“
- ☆ „...reagiert hölzern und eckig...“
- ☆ „...ist bewegungsarm...“
- ☆ „...schlängelt sich nicht durch die Gitterleiter...“
- ☆ „...kriecht nicht durch die Bank...“
- ☆ „...gibt keinen Ball durch die gegrätschten Beine weiter...“
- ☆ „...hebt nicht mit den Zehen ein Zeitungsblatt hoch...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- ➡ Die Beweglichkeit beinhaltet koordinative, konditionelle und gelenkstrukturelle (Beweglichkeitsausmaß) Faktoren. Beweglichkeit und konditionelle Eigenschaften sind die materielle Basis der koordinativen Fähigkeiten.
- ➡ Bei 3- bis 10-jährigen Kindern stehen die Entwicklung und Verbesserung koordinativer Fähigkeiten und die Erweiterung des Bewegungsschatzes im Mittelpunkt. Dennoch darf die Entwicklung konditioneller Fähigkeiten, wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und die Beweglichkeit nicht vergessen werden. Kap. 5.1
Kap. 5.7
Kap. 5.8
- ➡ Die motorischen Hauptbeanspruchungsformen, also die koordinativen Fähigkeiten und die Beweglichkeit, bedingen sich gegenseitig und sind die zentrale Voraussetzung für das Erlernen und Verwirklichen von Bewegungen.
- ➡ Statt „Beweglichkeit“ werden oft die Begriffe „Flexibilität und Biagsamkeit“ genannt. Weit verbreitet ist auch der Vorschlag von FREY, unter Beweglichkeit „Gelenkigkeit“ (der Gelenke) und „Dehnfähigkeit“ (der Muskeln, Bänder etc.) zu verstehen.
- ➡ Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit und Eigenschaft des Kindes, Bewegungen in einem Gelenk oder in mehreren Gelenken auszuführen.
- ➡ Die Beweglichkeit wird unterschieden in:
 - allgemeine, d.h. Beweglichkeit in den wichtigsten Gelenkssystemen, wie Schulter-, Hüftgelenk, Wirbelsäule;
 - spezielle, d.h. nur ein Gelenk betreffende Beweglichkeit;
 - aktive, d.h. Bewegungen, die ich selbst z.B. in einem Gelenk ausführe;
 - passive, d.h. Bewegungen, die z.B. ein/e Partner/in u.a. bei mir, z.B. in einem Gelenk, ausführt;
 - statische, d.h. Halten einer Dehnungsstellung über einen bestimmten Zeitraum (u.a. bei Stretching).
- ➡ Die Beweglichkeit ist eine grundlegende Voraussetzung für eine gute Bewegungsausführung, d.h. Handlungen können bei einer guten Beweglichkeit kräftiger, schneller, leichter, fließender und ausdrucksvoller ausgeführt werden.
- ➡ Eine gute Beweglichkeit schützt vor Verletzungen.
- ➡ Die Beweglichkeit ist abhängig u.a. von der Gelenkstruktur, vom Umfang der Muskelmasse, der Dehnfähigkeit und Elastizität der Muskulatur, der Sehnen, der Bänder und der Haut.
- ➡ Im allgemeinen ist eine gezielte Förderung der Beweglichkeit im Vorschulalter nicht erforderlich! Ein übertriebenes Angebot kann in der Zeit des 5. bis 6. Lebensjahres eine Gefahr für den Halte- und Stützapparat sein. Eine Schulung der Beweglichkeit muss im Rahmen eines vielseitigen Bewegungsangebotes mitberücksichtigt werden. Übungen zur Beweglichkeit und zur Kräftigung gehören immer zusammen.
- ➡ Im Alter von etwa 6 bis 10 Jahren verlangt der in unserer Gesellschaft zunehmende Bewegungsmangel nach Angeboten zur Förderung der Beweglichkeit. Es ist eine allgemeine Beweglichkeitsschulung mit kindgerechten Angeboten erforderlich, z.B. „spielerische Gymnastik“.



- ➡ Die Beweglichkeit ist nur dann gezielt zu fördern, wenn dies für das Gelingen motorischer Handlungen erforderlich ist, wie z.B. bei der Haltung.
- ➡ Ein zentrales Förderangebot gilt zunehmend einem auffälligen Flachrücken, dessen Wirbelsäule unbeweglich ist und den Füßen, deren Zehen und Sprunggelenke unbeweglich sind.
- ➡ Die Beweglichkeit ist ein bestimmender Faktor der Haltung. Darum ist ein funktionelles Gleichgewicht der jeweiligen Streck- und Beugemuskulatur zu erzielen.

Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Übungen zur Beweglichkeit sollten nicht unmittelbar nach anstrengenden Ausdauerübungen angeboten werden.
- ✗ Übungen zur Beweglichkeitsförderung sollten immer in Verbindung mit Übungen zur Kräftigung angeboten werden – bei Kindern eignen sich deshalb dynamische Übungen besonders.
- ✗ Die Angebote zur Beweglichkeitsschulung sollten vor allem aus dem Bereich der aktiven Dehnung kommen.
- ✗ Die Verbesserung der Beweglichkeit und Dehnungsfähigkeit steht in engem Zusammenhang, weil die Dehnfähigkeit der Muskulatur die Beweglichkeit der Gelenke mitbestimmt.
- ✗ Besonders Elemente aus dem Turnen und der Gymnastik, auch in Verbindung mit vielfältigen Geräten, sind für die Förderung der Beweglichkeit geeignet.
- ✗ Bewegungsanlässe zur Beweglichmachung verbessern immer auch das Haltungsbewusstsein.
- ✗ Bei der Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule stehen im Vordergrund
 - Bewegungsanlässe für unterschiedliche Abschnitte der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule;
 - Bewegungsanlässe in den verschiedenen Bewegungsrichtungen und -ebenen (u.a. Vor-, Rück-, Seitbeugen).
- ✗ Kindgemäße Bewegungsanlässe zur Beweglichmachung verschiedener Wirbelsäulenabschnitte sind u.a. Kriechen, Auf-, Um-, Durchwinden, Schlingeln.
- ✗ Angebote zur Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule sollten mit Übungen zur Beweglichmachung der Füße kombiniert werden, weil eine mangelnde Wirbelsäulenelastizität, die eine Belastung der Zwischenwirbelscheiben bedingt und zu Stauchungen bei Sprüngen führt, durch eine Förderung der Fußbeweglichkeit ausgeglichen werden kann.
- ✗ Bei der Förderung der Beweglichkeit der Fußgelenke stehen im Vordergrund
 - Bewegungsanlässe für die Zehengelenke
 - Bewegungsanlässe für das obere und untere Sprunggelenk.
- ✗ Bewegliche Sprunggelenke fördern die Feder- und Sprungkraft.
- ✗ Kindgemäße Bewegungsanlässe zur Beweglichmachung des Fußes sind u.a. das Hantieren mit beliebten Materialien wie Zeitungspapier, Korken, Tücher.



Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule

- Unterkriechen, Durchwinden, Durchschlängeln, Robben, Überwinden niedriger Hindernisse wie Bänke, Schnüre, Kastenteile, Partner/in, Bälle (möglichst eng an den Hindernissen üben!).
- Aufwinden am Stufenbarren.
- Schlängelndes Klettern an der Gitterleiter.
- Ein Gymnastikstab wird senkrecht gestellt. Das Kind hält ihn am oberen Ende fest. Ohne den Stab loszulassen, versucht es, sich unter dem gestreckten Arm durchzuwinden.
- Ein Reifen wird senkrecht gestellt. Das Kind steigt hindurch, ohne den Reifen zu berühren.



○ Partnerweise

- Kinder stehen im Grätschstand Rücken an Rücken und übergeben den Ball über dem Kopf, an der Seite, durch die Beine (auch Abstand vergrößern; anschließend im Sitzen).
- Ein Kind bildet eine Bank. Das andere Kind kriecht unter ihm hindurch, ohne Körperberührung (auch „Bankfüße“ weiter auseinander stellen, in Achterform um die Beine und Arme kriechen).
- Kinder fassen sich mit beiden Händen an. Ohne die Hände zu lösen, drehen sich beide um sich selbst (nach beiden Seiten drehen).

Förderung der Beweglichkeit des Fußes

- Ein Zeitungsblatt mit einem Fuß vom Boden hochnehmen und winken (verschiedene Materialien)
- Ein Tuch mit beiden Füßen zusammenlegen
- Ein Seil mit einem Fuß/mit beiden Füßen knoten
- Mit dem Seil Formen legen wie Dreieck, Kreis (mit einem Fuß/mit beiden Füßen)
- Zeitungsbälle in Ziele heben, schießen
- Zeitungsbild zu Schnipseln zerreißen
- Im Sitz Füße beidseitig oder abwechselnd links und rechts über einen Stab, ein Seil/Band beugen und strecken (Fußspitze dahinter/Ferse davor)
- Im Sitz die Fußsohlen zueinander drehen
- Im Sitz mit gebeugten Beinen die Füße gleichzeitig oder einzeln, parallel oder gegeneinander kreisen
- Mit den Füßen malen und schreiben

○ Partnerweise

- Einen Joghurtbecher oder andere Gegenstände mit einem Fuß/beiden Füßen übergeben
- Mit Seilen Bilder legen (mit einem Fuß/mit beiden Füßen)
- Zeitungsbild von seinem Feld wegheben/wegschieben (nach der Spielidee „Haltet die Seite frei“).
- Mit einem Seil tauziehen
- Füße mit Gesichtern bemalen und eine Geschichte spielen lassen



5.7 Kinder, die zu wenig Kraft haben



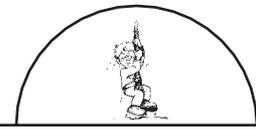
Situationen, die wir kennen

- ☆ „...klettert nicht an den Tauen bzw. schwingt nicht mit ihnen...“
- ☆ „...springt nicht in den Reifen...“
- ☆ „...bewegt sich oft schwerfällig, plump und träge...“
- ☆ „...hält sich nicht an der Reckstange...“
- ☆ „...wirft keinen Ball sehr weit...“
- ☆ „...springt kraftlos-schlaff vom kleinen Kasten...“
- ☆ „...gibt schnell nach kurzer Anstrengung auf...“
- ☆ „...ermüdet schnell...“
- ☆ „...kann beim Rollen und Zappelhandstand nicht stützen...“
- ☆ „...hat eine schlaffe Haltung...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten und konditionelle Fähigkeiten bedingen sich gegenseitig und sind die Voraussetzung für das Gelingen von Bewegungen. Kap. 5.6
- Jede koordinative Handlung ist u.a. abhängig vom rechten Kraftmaß, welches Bewegungsumfang und -geschwindigkeit bestimmt. Wo eine ungenügende Kraft entwickelt ist, sind die Voraussetzungen für koordinative Leistungen nicht gegeben.
- Der beängstigend zunehmende Bewegungsmangel führt zu Muskelschwächen und Haltungsauffälligkeiten. Immer mehr Kinder im Vorschulalter und im frühen Schulkindalter zeigen vor allem eine schwache Rumpf- und Fußmuskulatur.
- Die meisten Kinder haben Schwierigkeiten, eine Bewegungsaufgabe sowohl kraftmäßig als auch zeitmäßig abzustimmen. Bei der Aufgabenbewältigung ist nicht so sehr die Kraftmobilisierung (Dynamik) das Entscheidende, sondern vielmehr die Schnelligkeit der Kraftimpulse.
- Die Kraft tritt bei der Bewegungsausführung niemals als Reinform auf, sondern stets kombiniert mit den anderen konditionellen Fähigkeiten Ausdauer und Schnelligkeit.
- Die Kraft lässt sich grob einteilen:
 - in eine allgemeine Kraft, alle Muskelgruppen sind im Einsatz
 - in eine spezielle Kraft, es sind die an einer bestimmten Bewegung beteiligten Muskelgruppen tätig.
- Die Verbesserung des Kraftniveaus spielt bei der allgemeinen und vielseitigen Entwicklung von Bewegungsmustern im Kindesalter eine wichtige Rolle. Darum ist ein dosiertes Angebot im Sinne der Haltungsprävention notwendig, wie die zunehmenden Haltungsschwächen zeigen.
- Gezielte und altersangemessene Kraftübungen verstehen sich als Hilfe zum Muskelaufbau.
- Für den wachsenden Organismus ist ein dynamisches Üben, mit entsprechenden Dehnungsreizen, wichtig.
- Ein einseitiges „Trainieren“ der Kraft ist im Kindesalter unbedingt zu vermeiden!
- Im Vorschulalter ist „Krafttraining“ fehl am Platz! Das allgemeine Kraftniveau der Jungen und Mädchen lässt sich durch interessante Bewegungsaufgaben und -landschaften, die in vielfältiger Weise verschiedene Muskelgruppen ansprechen, erhöhen. Hier geht es um die Beherrschung des eigenen Körpergewichts!
- Im frühen Schulkindalter ist die vielseitige Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats in den Mittelpunkt zu rücken, d.h., die umfassende Ausbildung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auch hier ist „Krafttraining“ fehl am Platz!
- Etwa zwischen dem 7. und 9. Lebensjahr erhalten die Rumpfkraft und damit die Kletterfähigkeit den größten Entwicklungsschub.



Didaktisch-methodische Anregungen



- ✘ Ausschließliche Methode für die allgemeine Entwicklung eines Kraftniveaus des Muskelapparates im Vorschul- und frühen Schulkindalter ist die dynamische Methode.
Die dynamische Methode lässt sich unterteilen in die Arbeitsformen
 - dynamisch-positive Arbeit, d.h. eine Verkürzung des Muskels durch Annäherung von Ansatz und Ursprung
 - dynamisch-negative Arbeit, d.h. wiederholte Streckung eines Beugemuskels gegen einen Widerstand.Für jüngere Kinder ist die dynamisch-positive Arbeitsform zu wählen, weil sie u.a. besonders für den allgemeinen Muskelaufbau geeignet ist. Sie stellt für Jungen und Mädchen keine allzu hohe physische und psychische Belastung dar, weil sie u.a. mit geringen bis mittleren Widerstandsgrößen und mäßigem Tempo durchgeführt wird. Die Kinder üben mit dem eigenen Körpergewicht.
- ✘ Weil sich jüngere Jungen und Mädchen häufig nur auf eine Aufgabe konzentrieren können, eignet sich besonders ein Angebot von Bewegungsstationen (als Zirkelform) mit kindgerechter Übungsauswahl. Daneben sind Bewegungslandschaften, in denen u.a. Klettern, Ziehen, Stützen, Schieben möglich sind oder Spiele, wie Hüpfspiele, für die allgemeine Entwicklung und Förderung der Kraft sehr motivierend, weil die Kinder selbst die Entspannungspausen setzen können.
- ✘ Bei der Planung von Bewegungsanlässen ist der Gefahr der Einseitigkeit und Monotonie entgegenzutreten. Grundsätzlich ist bei den jüngeren Kindern, aus pädagogischen und motivationalen Überlegungen, nur ein Bewegungsangebot unter aeroben (mit ausreichendem Sauerstoff) Bedingungen akzeptabel.
- ✘ Haltungsauffälligkeiten basieren auf einer mangelhaften Ausprägung des aktiven Bewegungsapparates (Muskulatur). Vor allem die muskuläre Sicherung der Wirbelsäule, des Beckengürtels, des Schultergürtels sowie des Fußes ist notwendig und in Bewegungsanlässen zu berücksichtigen. Im Vorschulalter und im frühen Schulkindalter ist nur bei auftretenden Schwächen eine gezielte Förderung der Kraft und der Dehnfähigkeit einzelner Muskelgruppen notwendig. Ein „Krafttraining“ ist nicht kindgemäß!
- ✘ Vor allem bei muskelschwachen Kindern bietet sich als Durchführungs- und Organisationsform das Zirkeltraining an, weil es zunächst auf eine allgemeine Muskelkräftigung abzielt. Da in hohem Maß die Koordination beteiligt ist, darf nicht in ermüdetem Zustand geübt werden. Bei leistungsschwachen Kindern ist die Pausenzeit im Verhältnis zur Übungszeit doppelt so lang!
- ✘ Damit nicht „falsche Muskeln“ gekräftigt werden, sind bei speziellen Bewegungsanlässen grundlegende physiologische und übungsmethodische Kenntnisse wichtig.
- ✘ Bewegungsanlässe zur „Kräftigung“ sind immer in Verbindung mit der Entwicklung des Haltungsbewusstseins zu planen. Die Förderung der Haltskoordinations geht meist einher mit der Verbesserung der Muskelkraft.



- ✘ Bei Anzeichen von Haltungsauffälligkeiten muss die muskuläre Kräftigung und eine gezielte Dehnung verkürzter Muskelpartien im Mittelpunkt stehen.
- ✘ Bei der Verbesserung der Haltung des Rumpfes stehen im Mittelpunkt
 - Bewegungsanlässe zur Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskulatur
 - Bewegungsanlässe zur Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur und Dehnung der Brustmuskulatur.
- ✘ Bei der Förderung der Haltung des Fußes soll primär die Fuß- und Beinmuskulatur gekräftigt werden.
- ✘ Bei Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur mit verstärktem Hebel (Beine gebeugt) üben.
- ✘ Kräftigungsübungen nicht mit Fremdgewichten durchführen, sondern das eigene Körpergewicht einsetzen und Überforderungen vermeiden!
- ✘ Will man eine Muskelkräftigung durchführen, dürfen die Aufgabenstellungen nicht zu komplex sein, weil sonst die Anforderungen an die Bewegungskoordination steigen und die Zielsetzung „Kräftigen“ in den Hintergrund gerückt wird.
- ✘ Eine kraftfördernde Wirkung setzt ein langfristiges, wiederholtes und vielseitiges Tun (Üben) voraus.
- ✘ Den Grundsatz „Dehnen-Kräftigen-Dehnen“ beachten! Bei dynamischen Bewegungen wie z.B. Schlingeln ist der Grundsatz meist gegeben.
- ✘ *Die gezielte Anwendung rein funktioneller Übungen sollte dem Fachmann bzw. der Fachfrau überlassen werden!*

Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung der Kräftigung der Rumpfmuskulatur

- *Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskulatur*
 - Kind sitzt im Hockschebesitz, Hände nicht aufstützen, einen Ball mit den Füßen vor-, rück- und seitwärts auf dem Boden rollen
 - w.o. Ball wird mit den Füßen hochgeworfen und mit den Händen oder Füßen aufgefangen
 - w.o. Ball wird auf den Beinen gerollt (Einsatz unterschiedlicher Geräte)
 - Schlingelndes Klettern an der Gitterleiter
 - Langsames Abrollen (Felgabzug) an der Reckstange
 - Anhocken der Beine beim Schaukeln am Tau
 - Steigen bzw. Überlaufen von Kastentreppen
 - Hock- und Kehrsprünge über ein gehaltenes Gymnastikseil
 - Partnerweise im Hockschebesitz
 - Bälle mit den Füßen zurollen oder übergeben
 - Zielwerfen mit den Füßen; Partner bildet mit seinen Füßen ein Ziel (Tor)





○ *Kräftigung der Schultergürtel- und Rückenmuskulatur*

- Hängen und Schaukeln an den Ringen/Tauen (auch zwei Taue); aktives Hängen
- Schwingen am hohen Barrenholm bzw. Reck
- Zieh- und Schiebekämpfe mit dem Partner
- Tragestaffeln (z.B. Bälle)
- Wurfspiele (z.B. Zielwerfen)
- Rollen, Rad schlagen, Bockspringen
- Klettern an der Sprossenwand
- Stützsprünge über Kästen
- Schwimmen
- Rollbrett fahren – Antrieb durch die Hände/Arme

Förderung der Kräftigung der Fuß- und Beinmuskulatur

- Stützfedern am hüfthohen Kasten
- Stützspringen an Kästen und Bänken
- Springen von Kästen (elastische Landung)
- Laufen und Springen an Hindernisbahnen u.a. Bänke, kleine und große Kästen
- Seilchenspringen
- Sprünge über Kästen und den Bock
- Hüpfspiele in jeder Form
- Tänze
- Rollbrett fahren – Antrieb durch die Füße/Beine



Förderung der Kräftigung der Rumpf- und Fußmuskeln in Zirkelparcours und Bewegungslandschaften

Es eignen sich als Beispiele die o.g. Bewegungsanlässe, die auch unter ein Bewegungsthema gestellt werden können, z.B.

„Eine Reise in den Dschungel“

① Vorbereitung

Übungsleiter/in und Kinder bauen in einer Sporthallenhälfte eine Dschungellandschaft auf.

Bänke zwischen Sprossenwand und Barren, Boden und Barrenholm und Tauen einhängen. Tauen zwischen Sprossenwand und Barren und Kletterstangen befestigen. Kleine und große Kästen als Absteigehilfe nutzen. Große Sprungmatte als Abhang an den Barren legen. Tauen zum Schwingen und Schaukeln benutzen. Große Sprungmatte auf Medizinbälle legen. Zwischen 2 Bänke 3 Matten als Tunnel klemmen.

② Durchführung

1. Flugreise in den Dschungel

Grobschrittfolge

- Kinder sitzen hintereinander und spielen Flugzeug (verschiedene Bewegungsarten, gymnastische Übungen).
- Das Flugzeug erreicht den Dschungel, Kinder erkennen aus dem Flugzeugfenster verschiedene Tiere und spielen diese nach (mimische, gestische und andere Nachahmung der Tiere).
- Das Flugzeug landet.

2. Im Dschungel

Kinder wechseln in den anderen Hallenteil, wo nach den oben beschriebenen Aufbauspielen Bewegungsangebote zu finden sind, z.B.:

- durch eine Höhle kriechen
- über einen Abhang rutschen
- über eine Brücke gehen
- über einen Fluss hangeln
- über einen wackeligen Baumstamm balancieren
- einen Baum hochklettern

3. Rückflug

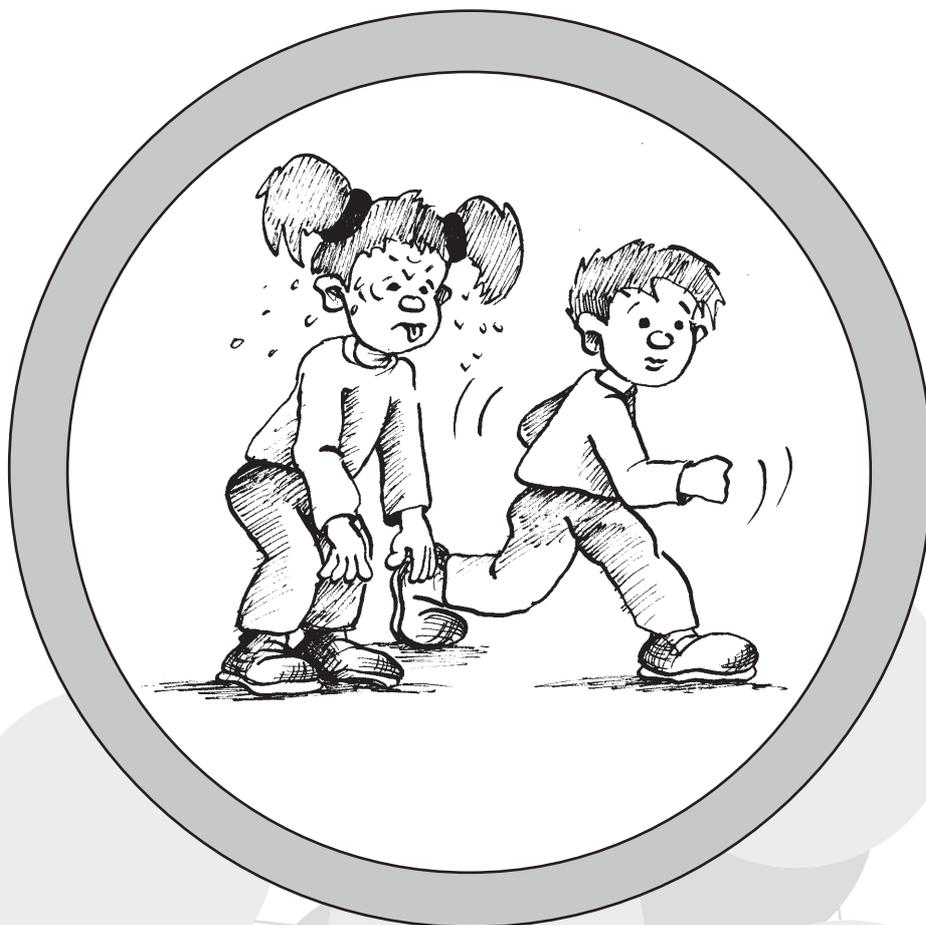
Kinder versammeln sich wieder in dem gerätefreien Hallenteil und spielen noch ein bis zwei kleine Spiele bzw. singen ein Lied.

③ Abbau

Übungsleiter/in und Kinder bauen Dschungellandschaft ab.



5.8 Kinder, die früh ermüden



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...hechelt, stöhnt, schnauft...“
- ☆ „...hält sich bei Laufspielen zurück...“
- ☆ „...erholt sich nur langsam von Belastungen...“
- ☆ „...bricht Spiele vorzeitig ab...“
- ☆ „...reagiert bei Spielen verzögert...“
- ☆ „...ist schnell unkonzentriert...“
- ☆ „...stolpert ständig, bewegt sich unkoordiniert...“
- ☆ „...hat eine auffällige rote Gesichtsfarbe und ist um Nase und Mund sehr blass...“
- ☆ „...hat ständig Seitenstiche...“
- ☆ „...läuft nicht gleichmäßig, braucht ständig Pausen...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Koordinative Fähigkeiten, konditionelle Fähigkeiten und die Beweglichkeit bedingen sich gegenseitig und sind die Voraussetzung für das Gelingen von Bewegungen. Kap. 5.3
Kap. 5.6
Kap. 5.7
- Kinder mit einer mangelhaften Ausdauer ermüden schnell und sind kaum belastbar.
- Durch zunehmenden Bewegungsmangel werden bereits im frühen Schulkindalter besorgniserregende Herz-Kreislauf-Atmungs-Auffälligkeiten festgestellt.
- Aufgrund ihrer besonderen Bedeutung für das Herz-Kreislauf-Atemsystem ist die Förderung der Ausdauer besonders wichtig.
- Das Herz-Kreislauf-Atemsystem von Kindern reagiert nicht anders als das von Erwachsenen. D.h., es sind bereits bei Vorschulkindern Einflüsse von Ausdauerangeboten auf die Herzfrequenz und die Erholungsfähigkeit feststellbar.
- Eine ausreichend entwickelte Ausdauerleistungsfähigkeit ist eine primäre Grundlage für die Förderung und Stabilisierung der allgemeinen Gesundheit, u.a. für ein verbessertes widerstandsfähiges Immunsystem.
- Die Ausdauer sollte deshalb bevorzugt gefördert werden, weil die Ausdauerleistungsfähigkeit auch andere Faktoren, wie z.B. Kraft, Schnelligkeit besonders beeinflusst.
- Eine hohe Anpassungsfähigkeit haben jüngere Kinder bei aeroben (mit ausreichendem Sauerstoff) Bewegungsanlässen. Anaerobe (ohne Sauerstoff) Angebote sind unzweckmäßig!
- Bereits im Vorschulalter kann die Ausdauerfähigkeit verbessert werden ohne Angst vor Überforderung. Eine einseitige Ausdauerschulung (Rundenlaufen) muss aber unterbleiben!
- Die Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit ist primär von der biologischen Reife des Kindes abhängig.
- Im frühen Kindesalter steht die Entwicklung der Grundlagenausdauer im Mittelpunkt, nicht eine spezielle Ausdauer, die z.B. für eine bestimmte Sportart gebraucht wird.
- Eine Verbesserung der Ausdauerleistung bei Kindern ist im wesentlichen auch auf eine verbesserte Koordination zurückzuführen. Umgekehrt beeinträchtigt eine eingeschränkte Ausdauerfähigkeit die Bewegungskoordination. Kap. 5.3
- In engem Zusammenhang mit der Leistungsfähigkeit steht die Fettsucht. Viele Kinder mit Übergewicht haben eine deutlich verringerte körperliche Leistungsfähigkeit.
- Oberstes Ziel der Ausdauerförderung ist die Steigerung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit, d.h. der eintretenden Ermüdung angemessen zu begegnen.
- Für viele Kinder gibt es bei einer aeroben Ausdauerförderung keinen zu frühen, höchstens einen viel zu späten Beginn!
- Besonders ausdauer schwachen Kindern ist die Bedeutung des Atmens zu erklären und ein kindgemäßer Atemrhythmus zu zeigen. Mit ca. 3 bis 4 Jahren lernen Jungen und Mädchen, ihre Atmung bewusst zu steuern.



Didaktisch-methodische Anregungen

- ✘ Im Vorschulalter und im frühen Schulkindalter eignen sich besonders die Dauermethode und intervallähnliche Belastungen.
- ✘ Die Ausdauerentwicklung muss sich anfangs immer am Umfang des Angebotes orientieren und nicht an der Intensität!
- ✘ Je weniger die Leistungsfähigkeit der Kinder ausgeprägt ist, desto wichtiger ist ein Angebot mit gleichmäßiger Laufgeschwindigkeit.
- ✘ Den Kindern keine Streckenangebote (z.B. 600 m) unterbreiten, sondern Minutenangebote (z.B. 5 min.) mit vom Kind freigewählter Laufgeschwindigkeit. Überhaupt ist das Prinzip der individuell differenzierten Belastung kindgemäß.
- ✘ Die Bewegungsanlässe zur Ausdauerverbesserung dürfen nicht monoton sein, sondern müssen den kindlichen Interessen, Bedürfnissen und ihrer Phantasie entgegenkommen, z.B. kleine und große Spiele, Orientierungsspiele, Rallyes, Rollschuhlaufen.
- ✘ Bei ausdauerschwachen Kindern ist die Pause unbedingt länger zu halten!
- ✘ Um die Durchhaltefähigkeit (Ausdauer) bei Jungen und Mädchen zu entwickeln, ist eine besondere Hilfestellung für die Schulung des Zeit-, Tempo- und Streckengefühls erforderlich.
- ✘ Für intervallähnliche Belastungen, kindgerechter Wechsel zwischen Belastung und Pausen, bieten sich besonders an:
 - Kleine Spiele, wie alle Arten von Haschenspielen, Staffeln, Platzwechselspiele etc.
 - Kleine Mannschaftsspiele, wie Parteispiele, Turm-, Rollball etc.
 - Orientierungsläufe, Rallyes.
- ✘ Für dauermäßige Belastungen, längere Belastung bei gleich bleibender kindgemäßer aerober Geschwindigkeit, bieten sich an:
 - Minutenläufe
 - Geländeläufe
 - Läufe mit bestimmten Aufgaben, wie einen Ball prellen
 - Wanderungen
 - Schwimmen
 - Rad fahren
 - Rollschuhlaufen
 - Parcoursläufe, auch mit verschiedenen Hindernissen und Aufgaben
- ✘ Bei vielen Kindern begründet sich die Ausdauerschwäche durch eine falsche Atemtechnik. Darum gehören zur Förderung der Ausdauererschulung auch Anregungen zur rationellen Atmung, „Bewusstmachen des Atmens“, bzw. Bewegungsanlässe zur Kraftsteigerung der Rumpfmuskulatur. Kap. 5.7
- ✘ Für ausdauerschwache Kinder haben solche Bewegungsanlässe Vorrang, bei denen die Laufgeschwindigkeit über die Atmung reguliert wird.



- ✗ Bei Bewegungsabläufen, die von ständiger hoher Sauerstoffzufuhr abhängig sind, ist die Mundatmung unerlässlich.
- ✗ Ein rationelles Atmen kann den Kindern über die Kopplung des Atemrhythmus an den Schrittrhythmus näher gebracht werden. Dabei ist auf das aktive Ausatmen besonders hinzuweisen.
- ✗ Bewegungsanlässe sind vornehmlich in Spielformen anzubieten. Die Auswahl der Angebote muss kindgemäß vorgenommen werden, d.h. u.a.
 - bei Einsatz von Handgeräten ist der jeweilige koordinative Entwicklungsstand zu beachten
 - keine Spiele wählen, bei denen Kinder ausscheiden müssen
 - die Anzahl der Fänger und die Spielfeldgröße nach dem Entwicklungsstand ausrichten
 - Angebote wählen, die nicht mehr als eine mittlere Belastungsintensität zulassen bzw. eine lohnende Pause berücksichtigen
 - „länger“ und „weiter“ kommt immer vor „schneller“
- ✗ Vorsicht bei Hitze!

Kap. 4.2

Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung eines rationellen Atmens

- *Schulung des bewussten Ein- und Ausatmens*
 - Luftballons, Tischtennisbälle vor sich herblasen.
 - Aufblasen von Papierbällen und Luftballons.
 - Das Kind liegt auf dem Rücken und hebt z.B. ein Schaumstoffteil, das auf seinem Bauch liegt, durch Einatmen. Das Kind soll nach einem vorgegebenen Rhythmus (Musik oder ein Klanginstrument) den Bauch gleichmäßig auf und ab bewegen.



Kap. 5.1

- *Schulung des Atem-Schritt-Rhythmus*
 - Im 3-Schritt-Atemrhythmus laufen (drei Laufschriffe ein- und auf den folgenden drei Laufschriffen ausatmen).
 - Erweiterung der Entfernungen.
 - Minutenläufe.
- *Motivierendes Beispiel für Kinder*
„Der Mauslauf für die Laufmaus“
Die Kinder erhalten das Bild einer Maus. Nach gelungenen Minutenläufen dürfen sie bestimmte Körperteile der Laufmaus farbig ausmalen (5 Min. für den Arm, 7 Min. für das Bein und 10 Min. für den Rumpf). Über Wochen wird motiviert gelaufen, bis auch der Rumpf ausgemalt werden kann. Ist die ganze Maus bunt, erhalten die Kinder noch eine Laufurkunde.



Entwicklung des Zeit-, Tempo- und Streckengefühls

○ *Entwicklung des Tempogefühls*

- „Autospiel“
1. Gang: Gehen, 2. Gang: Traben, 3. Gang: schnelles Laufen, 4. Gang: Sprint
- „Tierspiel“ (Löwe)
Schleichen – schnelles Gehen – schnelles Laufen (Jagen)
- Kinder bewegen sich nach unterschiedlichen Musiktempi; auch als gemeinsamer Tanz

○ *Entwicklung des Zeitgefühls*

- Nach einer vorgegebenen Zeit (10 sec., 15 sec. etc.) sich bewegen – stehen bleiben – sich bewegen usw.

○ *Entwicklung des Tempo-, Zeit- und Streckengefühls*

- „Vierecks- und Dreiecksläufe“
(gleichmäßige Streckenlänge zwischen den Ecken)
Altersangemessene Läufe, bei denen sich die Kinder von Ecke zu Ecke gleichmäßig bewegen sollen. Die Kinder orientieren sich nach den vorgegebenen Signalen der Übungsleiter/innen.
- „Vierecks- und Dreiecksläufe“ (unterschiedliche Streckenlänge zwischen den Ecken)
- Laufen mit Musik oder Bewegungsbegleitung
- Bewegen in einer vorgegebenen Zeit mit verschiedenen Handgeräten (z.B. Ball) und unterschiedlichen Aufgaben, z.B. Prellen des Balles

Förderung der Dauerbelastung

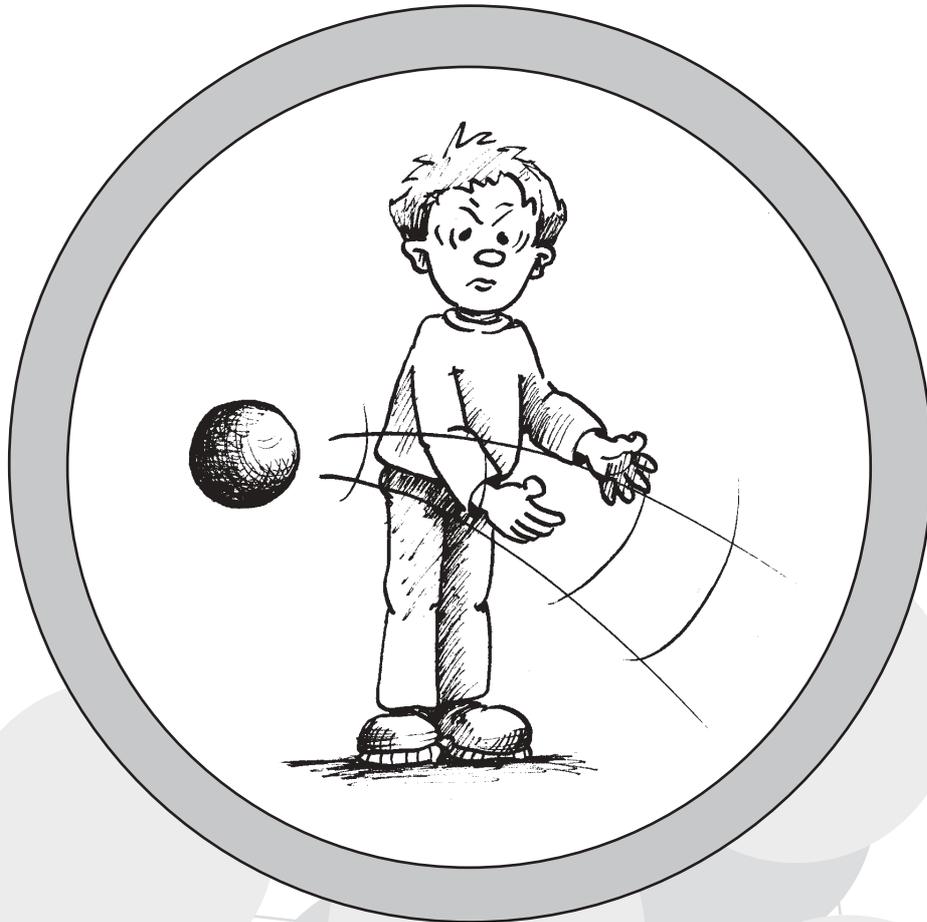
- Alle Formen von Orientierungs-, Hindernis- und Geländeläufen bzw. Geräteturnparcours
- Alle Arten von Mannschaftsspielen wie „Haltet das Feld frei“, „Haltet den Kasten voll“, „Kastenball“, „Treibball“, „Rollball“.
- Alle Formen von Partneraufgaben wie „Schattenlauf“, „Pferdchenspiel“
- Alle Arten von Staffeln, bei denen alle Staffelmittglieder in Bewegung sind, z.B. „Überholreihe“: Kinder laufen in der Reihe und jeweils das letzte Kind läuft an der Reihe vorbei nach vorne an die Spitze.

Förderung von intervallähnlichen Belastungen

- Alle Arten von kleinen Spielen wie – „Platzsuchspiele“, u.a. „Wechselt den Baum“, „Der Plumpsack geht herum!“, „Komm mit! – Lauf weg!“
- „Fangspiele“ u.a. „Fangt die Schlange“, „Paarfangen“, „Rette sich wer kann“, „Wer fürchtet sich vor'm Schwarzen Mann?“, „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“, „Schwänzchen fangen“.
- „Reaktionsspiele“ u.a. „Feuer, Wasser, Blitz“, „Hundehütte“, „Atomspiel“.
- „Kleine Mannschaftsspiele“ u.a. „Turmball“, „Rollball“
- „Orientierungsläufe und Rallyes“



5.9 Kinder, die Bälle nicht fangen



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...beobachtet die anfliegenden Bälle nicht...“
- ☆ „...geht den Bällen nicht entgegen...“
- ☆ „...spreizt die Finger beim Fangen nicht...“
- ☆ „...kann keinen Ball hochwerfen und wieder fangen...“
- ☆ „...dreht ängstlich dem Ball den Rücken zu...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- ➡ Einen Ball zu fangen, ist eine der zentralsten Fertigkeiten, die ein Kind erlernen sollte.
- ➡ Einen Ball richtig zu fangen, ist nicht nur für das „Mitspielen“ bedeutsam, sondern schützt vor allem auch vor Fingerverletzungen. Kap. 5.1
- ➡ Weil technisch richtiges Fangen eine notwendige Voraussetzung für jedes Ballspiel mit der Hand ist, muss die Fertigkeit Fangen verstärkt als Bewegungsinhalt angeboten werden. Kap. 5.3
- ➡ Besonders für das Fangen eines Balles gilt es, dass die Fertigkeit nur durch ständiges Üben sicher beherrscht wird. Kap. 5.1 Kap. 5.5

Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Je geringer das Bewegungsniveau von Kindern ist, desto bedeutsamer ist es, die methodische Reihenfolge einzuhalten.
- ✗ Es ist sinnvoll, die Fertigkeit Fangen in Verbindung mit dem Passen zu üben; jüngere Kinder sollten Schockwurf-Pässe (Ballwurf von unten nach oben) spielen, weil sie leichter und kontrollierbarer sind.
- ✗ Die methodische Reihenfolge verläuft in den Stufen
 - Gezielte Beobachtung des Balles
 - Erwerb vielfältiger Erfahrungen im Umgang mit einem Ball
 - Fangen und Passen am Ort
 - Fangen und Passen im Raum
 - Fangen und Passen mit Störer am Ort
 - Fangen und Passen mit Störer im Raum
 - Parteispiele
- ✗ Die einzelnen Schritte in der methodischen Reihenfolge sollten nicht durch übereilte Variationen zu schnell aufgegeben werden.
- ✗ Bei der Materialentscheidung (Welcher Ball für welches Kind?) ist unbedingt dem Prinzip der Kindgemäßheit zu folgen. Umso jünger und unerfahrener Kinder sind, desto größer und langsamer müssen Bälle sein. Zeigen Kinder Angst, muss auf weichere, leichtere Bälle zurückgegriffen werden, bis diese sicher beherrscht werden.
- ✗ Um anfangs den Kindern genügend Zeit für den Fangvorgang zu lassen, ist es ratsam, in den methodischen Stufen mit einem oder mehreren „Störern“ die Aktionsräume nicht zu eng zu gestalten.

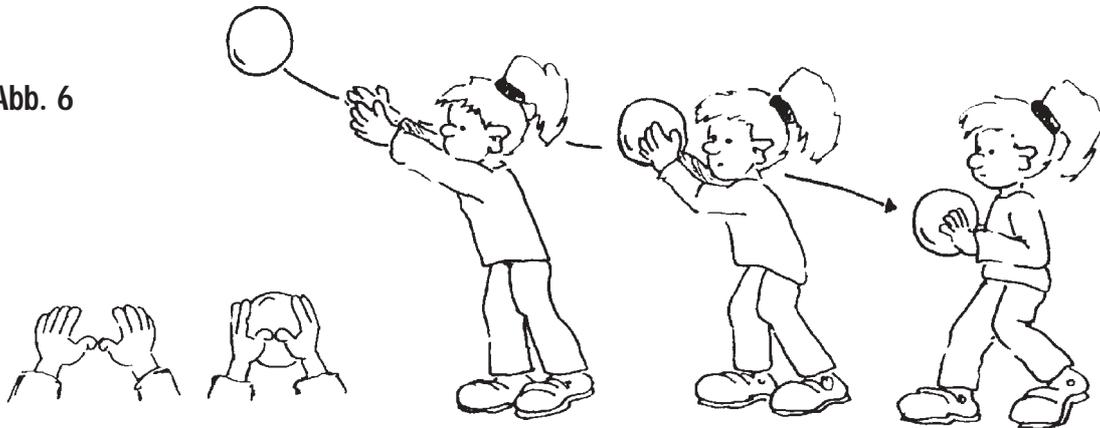


✗ Hilfreich für das Kind sind folgende Merksätze zum Fangen (auf altersgerechte Sprache achten!):

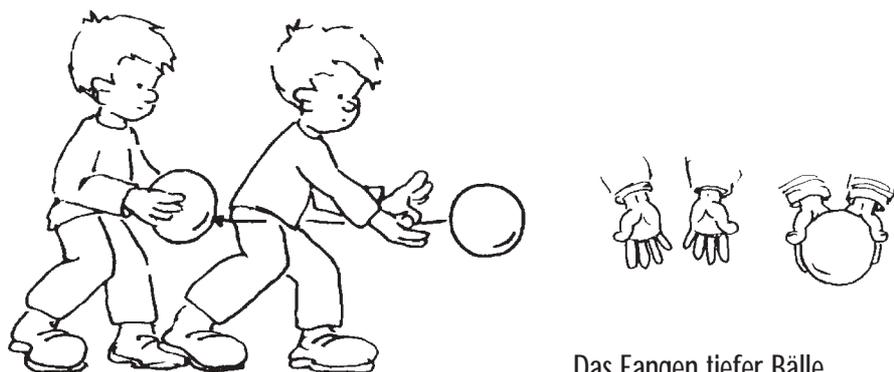
- Immer Blickrichtung zum ballbesitzenden Kind
- Beim Fangen sind drei Phasen zu beachten:
 - ① Das Abholen (Streckung der Arme),
 - ② Das Ansaugen des Balles durch die Finger; beim Ansaugen umklammern die gespreizten Finger – nicht die Handflächen – den Ball seitlich. Beim Fangen hoher Bälle stehen die Daumen in einem Winkel von ca. 90° zueinander. Beim Fangen tiefer Bälle zeigen die kleinen Finger zueinander.
 - ③ Das Anziehen des Balles (Beugen der Arme).

Kap. 4.1

Abb. 6



Das Fangen hoher Bälle



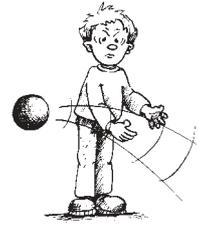
Das Fangen tiefer Bälle



Mögliche Bewegungsanlässe

Fördern, den Ball zu sehen

Kap. 5.10



Förderung des Umgehens mit dem Ball

- *Jedes Kind hat einen Ball* (verschiedene Bälle anbieten)
 - Freies Spielen mit einem Ball/mit Bällen
 - Den Ball mit beiden Händen in der Hand drehen
 - Den Ball mit beiden Händen (gespreizte Finger) über den Boden, an einer Wand entlang rollen
 - Den Ball mit verschiedenen Fingern in der Hocke /im Stand pressen
 - Den Ball vom Boden aufheben
 - Den Ball in die Luft werfen und fangen
 - Den Ball gegen die Wand werfen und fangen

Förderung des Fangens und Passens am Ort

- *Zwei Kinder haben einen Ball* (verschiedene Bälle anbieten)
 - Freies Spielen mit einem Ball/mit Bällen
 - Ball übergeben
 - Ball zupassen; direkte Pässe, Passen mit einem Bodenkontakt (indirekte Pässe), Überkopfpässe, etc.
 - Kind A wirft den Ball in die Luft/an die Wand und Kind B muss den Ball fangen
- *5 bis 6 Kinder haben einen Ball, Kreisauflistung* (bei ausreichenden Bewegungserfahrungen mit mehreren Bällen)
 - Einen Ball weitergeben
 - Einen Ball weiterpassen (Wanderball); später Wettwanderball
 - Mehrere Bälle übergeben
 - Mehrere Bälle weiterpassen
 - Einen Ball beliebig im Kreis zupassen, später mit mehreren Bällen

Förderung des Fangens und Passens im Raum

- *Zwei Kinder haben ein Ball*
 - Das stehende Kind passt einem sich bewegenden Kind den Ball zu; verschiedene Passarten (direkt, indirekt)
 - Beide Kinder bewegen sich im Raum und passen sich den Ball zu, verschiedene Passarten



- *5 bis 6 Kinder haben einen Ball in einem abgegrenzten Raum*
(bei ausreichenden Bewegungserfahrungen mit mehreren Bällen)
 - „Passen und Nachlaufen“
Kinder laufen in einem Raum durcheinander. Das ballführende Kind passt einem sich frei bewegenden Kind den Ball zu und läuft dem Pass nach, verschiedene Passarten.
 - „Nummernpassen“
Jedes Kind erhält eine Nummer. Alle Kinder bewegen sich im Raum. Kind mit der Nummer 1 passt zum Kind mit der Nummer 2 usw.

Förderung des Fangens und Passens mit Störer am Ort

- *5 Kinder mit einem Ball*
 - „Tigerball“ (4:1)
4 Kinder bilden einen Kreis. Das fünfte Kind ist der „Tiger“, steht im Kreis und versucht, den Ball, den sich die anderen Kinder zupassen, zu berühren (auf Ablösung des Tigers achten!). Bei ausreichendem Fang- und Passniveau wird das Überzahlverhältnis verändert; z.B. 3 : 2.

Förderung des Fangens und Passens mit Störer im Raum (in der Bewegung)

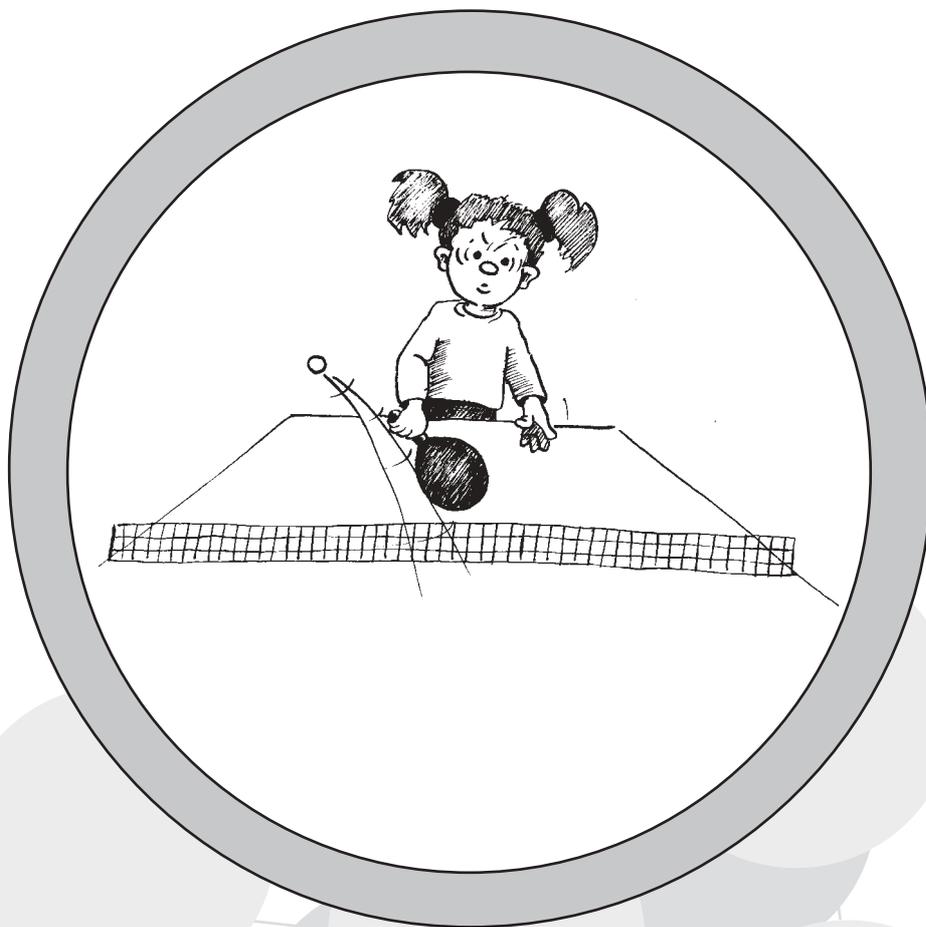
- *5 Kinder mit einem Ball in einem abgegrenzten Raum*
 - Überzahlspiel 4:1 (vgl. Tigerball)
Die sich den Ball zuspielenden Kinder bewegen sich im Raum
 - Überzahlspiel 3:2
Die sich den Ball zuspielenden Kinder bewegen sich im Raum

Förderung des Fangens und Passens im Parteiballspiel (gleichgroße Gruppen)

- *Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen, mit nicht mehr als 4 Kindern aufgeteilt; immer zwei Gruppen spielen gegeneinander mit einem Ball.*
 - „Zehnerfang“
Die Kinder einer Gruppe passen sich den Ball untereinander möglichst oft zu. Die andere Gruppe versucht, den Ball abzufangen. Gelingt ihr dies, so versucht sie, sich den Ball innerhalb ihrer Gruppe zuzuspielen. Immer, wenn es einer Gruppe gelungen ist, sich den Ball zehnmal zuzuspielen und zu fangen, zählt das einen Punkt. Es darf nicht mit dem Ball gelaufen werden.



5.10 Kinder, die Bälle nicht mit einem Schläger treffen



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...beobachtet nicht die anfliegenden Bälle...“
- ☆ „...hält den Schläger ungünstig...“
- ☆ „...trifft den Ball nicht...“
- ☆ „...führt den Schläger umständlich...“
- ☆ „...führt den Schläger zu langsam zum Ball...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Rückschlagspiele, wie Tischtennis, Family-Tennis, Indiacca-Tennis etc. sind bei den Kindern sehr beliebt und sollten entsprechend ihrer Bewegungserfahrung erlernt bzw. gespielt werden.
- Von jüngeren Kindern werden besonders Spiele angenommen, bei denen sich schnell Erfolge einstellen. Dies trifft für alle Spiele zu, bei denen die Schlägertrefffläche nahe dem eigenen Körper ist. Denn, umso näher eine Schlagfläche dem Körper ist (beim Tischtennis oder Indiacca-Tennis durch den kurzen Griff sehr nahe), desto leichter ist die Fläche von Körperteilen zu beeinflussen bzw. zu steuern.
- Daneben ist vor allem die Abstimmung der eigenen Bewegung auf die Richtung, Geschwindigkeit und Höhe des zugespielten Balles für den Trefferfolg maßgeblich.
- Umso jünger die Kinder sind, desto bedeutsamer ist die gegenseitige Beeinflussung von Augen und Händen. Die Augen führen die Hände.
- Darum ist einer feinmotorischen Bewegungsfähigkeit der Augen so früh wie möglich eine große Aufmerksamkeit zu schenken. Kap. 5.1
Kap. 5.5 Kap. 5.3



Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Umso geringer das Bewegungsniveau von Kindern ist, desto bedeutsamer ist das Einhalten einer methodischen Reihenfolge.
- ✗ Die methodische Reihenfolge verläuft in folgenden Schritten:
 - ① den Ball sehen
 - ② den Schläger halten
 - ③ den selbstgespielten Ball treffen
 - ④ den zugespielten Ball treffen
- ✗ Es sollten Schlägerhaltungen gewählt werden, die eine schnelle und sichere Trefferhäufigkeit ermöglichen. Dies ist am ehesten gegeben, wenn die Schlägertrefffläche vom Kind bei der Schlagausführung gesehen wird, z.B. wenn der Schläger nah vor oder seitlich am Körper, möglichst in der Nähe der Augen, den Ball trifft.

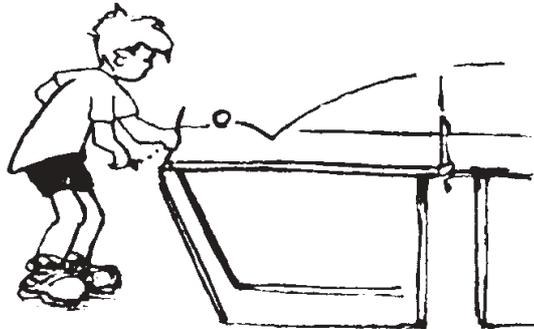




- ✘ Es sollten Schlagarten gewählt werden, bei denen Kinder am einfachsten zu Erfolgserlebnissen kommen; z.B. beim Tischtennisspiel der Rückhand-Konterschlag, bei dem der Ball mit fast senkrecht gestelltem Schlägerblatt und einer von hinten-unten nach vorne-oben verlaufenden Schlagbewegung gespielt wird. Der Schläger wird nah am Körper geführt.

Abb. 7

Rückhand-Konterschlag



Ein weiteres Beispiel ist das Indica-Tennis. Der Ball wird am sichersten mit dem Rückhandschlag geschlagen, wenn bei hoch zugespielten Bällen der Schläger nah vor dem Körper über Augenhöhe mit aufgestellter senkrechter Schlägerfläche vom Körper zum Ball hin geführt wird. Die Schlägerführung muss im Sichtfeld des Kindes sein.

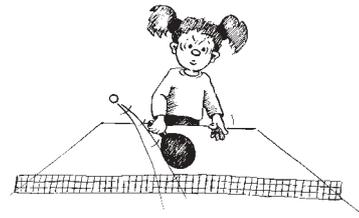
- ✘ Umso kürzer die Schlagbewegungen sind und umso weniger Positionsveränderungen vom Kind vorgenommen werden, desto sicherer können Bälle getroffen werden.
- ✘ Dadurch, dass der Schläger nah am Körper geführt wird, kann er leichter gesteuert werden.
- ✘ Für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen ist es anfangs sehr wichtig, ausreichende Zeit zu haben, den ankommenden Ball zu treffen. Darum ist es ratsam, zunächst Verzögerungsbälle (sog. „Jumbobälle“) einzusetzen.
- ✘ Schläger mit kleinerem Griff verhindern ein Verkrampfen in der Hand der Kinder. Schläger mit vergrößerter Trefffläche sind eher ungünstig, da sie zu schwer und kopflastig sind.
- ✘ Damit Kinder sehr schnell miteinander spielen können, sind die vielfältigen Differenzierungsmöglichkeiten auszuschöpfen, wie u.a. mehrmaliges Aufspringen vor dem Zurückschlagen ist möglich; der Aufschlag kann abgewandelt werden (Ball aufspringen lassen und schlagen); ohne Netz etc. Kap. 4.1



Mögliche Bewegungsanlässe

Fördern, den Ball zu sehen

- *Einen Ball mit den Augen verfolgen* (jedes Kind übt selbstständig)
 - Ball aus verschiedenen Höhen fallen lassen
 - Ball auf dem Boden, auf einer Bank rollen
 - Ball hochwerfen und nach mehrmaligem Aufspringen auf dem Boden fangen
 - Ball hochwerfen und direkt fangen
- *Den Ball fixieren* (Dreiergruppe)
 - einen vorbeierollenden Ball kurz antippen (zwei Kinder rollen einen Ball)
 - einen vorbeierollenden Ball festhalten



Fördern, den Schläger zu halten

- *Schläger halten und an den Ball anpassen* (Kinder üben selbstständig bzw. in der Zweiergruppe)
 - Ball auf dem Schläger tragen; erst im Stand, dann in der Bewegung
 - Ball auf dem Schläger rollen/bewegen; erst im Stand, dann in der Bewegung
 - Ball mit dem Schläger rollen; auf dem Boden, um Pappdeckel, die verteilt sind
 - Ball zu zweit mit dem Schläger übergeben
 - Ball zu zweit zurollen/zuspielen

Fördern, den selbstgespielten Ball zu treffen

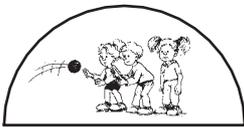
- Das Ballgefühl soll entwickelt werden, d.h. das Kind soll sich auf die Flugbahn und Geschwindigkeit des Balles einstellen. Immer wird erst mit indirektem Schlagen, vorher mehrmaligem/mindestens einmaligem Aufspringen des Balles gespielt.
- *Ball hochhalten* (jedes Kind übt selbstständig)
 - Ball in die Luft schlagen, auf dem Boden aufspringen lassen und mit der Hand fangen
 - Ball auf dem Boden prellen; unterschiedliche Höhen
 - Ball in die Luft schlagen und nach mehr-/zwei-/einmaligem Aufspringen auf dem Boden mit dem Schläger auffangen
 - Ball durch direktes Schlagen in der Luft halten; erst im Stand, dann in der Bewegung
 - Vorherige Übung; jetzt mit verschiedenen Schlägerseiten, Vorhand und Rückhand schlagen, auch auf dem Tischtennistisch oder über eine Schnur



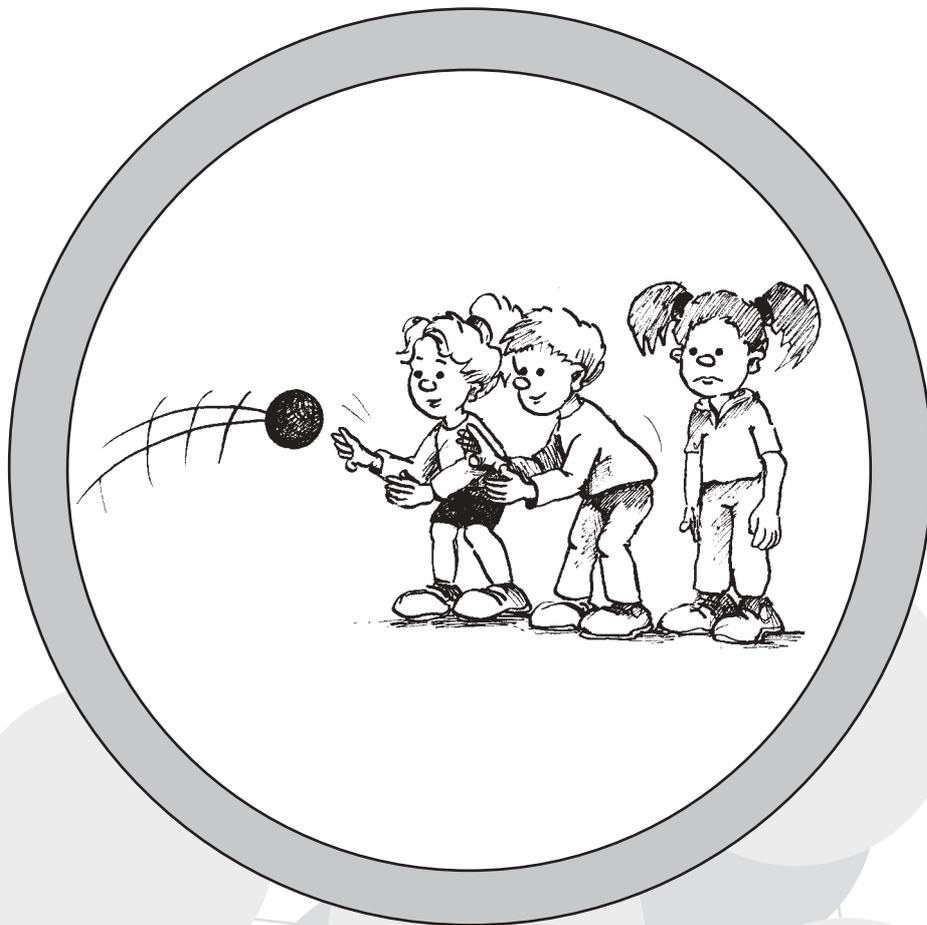
- *Ball über ein feststehendes Ziel schlagen* (jedes Kind übt selbstständig)
 - Ball über Stuhl, Schnur, Linie an der Wand, Tisch direkt oder indirekt nach mehr-/zwei-/einmaligem Aufspringen auf dem Boden schlagen
 - Spielen im Stand und in der Bewegung
- *Ball in/auf ein feststehendes Ziel schlagen* (jedes Kind übt selbstständig)
 - Ball in einen Kreis, ein Rechteck an der Wand schlagen
 - Ball in einen Karton schlagen
 - Ball über eine Schnur bzw. ein Tischtennisnetz in ein Aufschlagfeld schlagen
 - Vorherige Übung, auf Pappdeckel, die im Raum oder auf dem Tisch ausgelegt sind, schlagen; indirekt bzw. direkt spielen

Fördern, den zugespielten Ball zu treffen

- Nachdem ein Kind Ballgefühl entwickelt hat, können gezielte Übungen folgen, die eigene Bewegung auf die Richtung, die Geschwindigkeit und die Höhe des zugespielten Balles abzustimmen.
- *Bälle zuspieren* (anfangs wirft/spielt der/die ÜL Bälle zu; erst geringe Abstände)
 - Zugeworfenen/zugespielten Ball mit der Hand nach mehr-, zwei-, einmaligem Aufspringen auffangen
 - Zugespielten Ball nach mehr-, zwei-, einmaligem Aufspringen mit dem Schläger zurückschlagen
 - Schlagen über ein Seil/Absperrband
 - Schlagen über eine gekennzeichnete Zone auf dem Tisch/Boden
 - Vorherige Übung; Ball wird nicht nur von vorne, sondern diagonal zugespielt
 - Ball möglichst lange im Spiel halten; mehr-, zwei-, einmaliges Aufspringen des Balles.

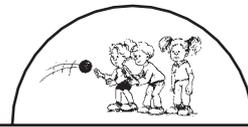


5.11 Kinder, die nicht mitspielen können



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...schätzt die Bewegungen seiner/ihrer Mit- und Gegenspieler/innen sowie des Balles falsch ein...“
- ☆ „...kann den Ball nicht führen und gleichzeitig eine/n Mitspieler/in beobachten...“
- ☆ „...kann nicht sehen, was sich um ihn/sie herum abspielt...“
- ☆ „...kann keine Bewegungsvorgänge bzw. Spielsituationen vorausahnen...“
- ☆ „...trifft kaum den Ball beim Prellen...“
- ☆ „...“

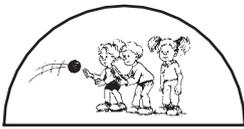


Wissenswertes

- Jedes „Mitspielen“, beispielsweise bei einem Fußball- oder Basketballspiel, hängt von einem entsprechenden Grundlagenniveau koordinativer und konditioneller Fähigkeiten ab. Von ihrer Qualität hängt es ab, wie „Spiel(e)-Fertigkeiten“ erlernt werden.
- Vor allem bei unzureichender Raum- und Bewegungswahrnehmung gelingen kaum Spielhandlungen.
- Raum- und Bewegungswahrnehmung stehen am Anfang einer jeden Ballspielsituation.
- Um „Mitspielen“ zu können, sind darum vornehmlich folgende sensomotorische Bereiche zu fördern:
 - Zielgerichtete Aufmerksamkeit:
Konzentrieren auf ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Handlung; Spielen mit dem Ball; genau auf das Tor/den Korb zielen.
 - Distributive Aufmerksamkeit:
Gleichzeitiges Konzentrieren auf mehrere Bewegungsvorgänge; Ball mit dem Fuß führen oder mit der Hand prellen und dabei eine/n Mitspieler/in beobachten.
 - Peripheres Sehen:
Wahrnehmen und sehen, was sich um mich herum abspielt.
 - Antizipation:
Im Voraus sehen, was gleich passieren wird, die Entwicklung eines Bewegungsvorganges vorausahnen. Kap. 5.1 Kap. 5.3 Kap. 5.5 Kap. 5.9 Kap. 5.10

Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Liegt bei Kindern ein sehr niedriges sensomotorisches Niveau vor, so sollten die Bereiche nacheinander als Bewegungsanlässe angeboten werden, sonst ist eine gleichzeitige Schulung sinnvoll.
- ✗ Neben der Berücksichtigung bekannter Differenzierungsmöglichkeiten, Kap. 4.1 wie Verändern von Spielideen, sind vor allem die Aspekte „beidseitiges Üben“ und „Spielformcharakter“ bei Bewegungsanlässen ausreichend zu berücksichtigen.
- ✗ Erst wenn die grundlegenden Fähigkeiten zielgerichtete und distributive Aufmerksamkeit, peripheres Sehen und Antizipation sicher beherrscht werden, ist eine weitere behutsame Vorbereitung auf ein Zielspiel wie Fußball oder Basketball in Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsform sinnvoll.



Mögliche Bewegungsanlässe

Fördern, den Ball zu sehen

Kap. 5.10



Förderung der zielgerichteten Aufmerksamkeit am Beispiel von Spielen mit dem Ball für Hand bzw. Fuß

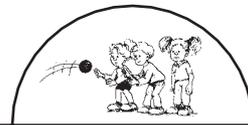
○ Einzelübung „Kunststücke“; jedes Kind hat einen Ball

 Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Ball prellend bewegen
- Hochwerfen und fangen
- Kunststücke mit dem Ball ausführen, wie den Ball über den Kopf werfen und hinter dem Rücken auffangen; im Stand, in der Bewegung
- Ball prellend Kurven, Kreise laufen
- Ball prellen in unterschiedlichem Lauftempo und unterschiedlicher Prellhöhe
- Ball vorprellen, ihn überholen und weiter prellen
- Ball prellend Hindernisse umlaufen
- Ball prellend durch mehrere Tore laufen
- Ball auf Linien prellen
- Ball gegen die Wand werfen und auffangen

 Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Sich mit dem Ball am Fuß bewegen
- Sich mit dem Ball am Fuß bewegen und den bewegten Ball mit dem Fuß anhalten
- Ball mit dem Fuß hoch und flach spielen
- Kunststücke mit dem Ball ausführen, wie den Ball mit der Sohle zurückziehen oder auf der Stelle den Ball hin- und herspielen
- Mit dem Ball am Fuß geradeaus laufen, Kurven laufen
- Ball kreisförmig führen
- Mit dem Ball am Fuß das Lauftempo wechseln
- Mit dem Ball Hindernisse umlaufen
- Ball durch ein Tor führen
- Ball durch ein leeres Tor schießen
- Ball vorspielen, nachlaufen, überholen und mitnehmen
- Ball über Hindernisse führen, z.B. Bank



Förderung der distributiven Aufmerksamkeit am Beispiel von Spielen mit dem Ball für Hand bzw. Fuß

○ *Partnerspiel „Zusammenspielen“*; jedes Paar ein Ball

 Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Im Stand den Ball zuwerfen
- In der Bewegung den Ball zuwerfen
- Ball durch Hindernisse, wie Kastenteil, zuwerfen
- Ball über Hindernisse, wie große Kästen oder aufgestellte Matten, zuwerfen

 Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Im Stand den Ball zuspieren
- In der Bewegung den Ball zuspieren
- Ball durch Hindernisse, z.B. Tor oder Kastenteil, zuspieren
- Ball über Hindernisse, z.B. Bank, zuspieren

○ *Partnerübung: „Vor-/Nachmachen“*; jedes Kind hat einen Ball

 Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Ball geradeaus, auf Linien, im Kreis prellen
- Ball hochwerfen und fangen
- Ball hoch/niedrig prellen
- Ball gegen die Wand werfen und fangen

 Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Ball geradeaus, auf Linien, im Kreis führen
- Ball hochhalten
- Ball führen – stoppen – führen
- Ball durch ein leeres Tor schießen, nachlaufen, mitnehmen

○ *Partnerübung „Balltausch“*; jedes Kind ein Ball

 Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Aufeinander zuprellen und die Bälle tauschen
- Balltausch auf ein Zeichen, nach Sprach- bzw. Blickkontakt

 Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Aufeinander zuführen und die Bälle tauschen
- Balltausch auf ein Zeichen, nach Sprach- bzw. Blickkontakt

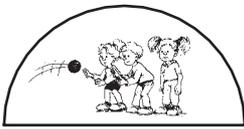
○ *Gruppenübung „Ball weitergeben“*; 6 Kinder haben einen Ball

 Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Im Kreis den Ball weiterwerfen (Wanderball)
- Hintereinanderlaufen und den Ball zum vorderen, später hinteren Kind weiterwerfen

 Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Im Kreis den Ball weiterspielen
- Den Ball durch den Kreis weiterspielen
- In einer Reihe stehen/gehen/laufen und den Ball zum vorderen, später hinteren Kind spielen



Förderung des peripheren Sehens am Beispiel von Spielen mit dem Ball für Hand bzw. Fuß

○ Einzelübung „Aufpassen“; jedes Kind mit einem Ball

☞ Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Sich beliebig mit dem Ball im freien Raum bewegen, z.B. den Ball prellen oder hochwerfen und fangen und dabei beobachten, welche Übungen die Mitspieler/innen machen. Der/die Übungsleiter/in zeigt dann auf einen/eine Mitspieler/in, dessen/deren Übung von allen anderen nachgemacht wird
- Ball im Raum prellen; zwei Ballräuber sind unterwegs
- Ball im Raum prellen, „Aufpassen“, Reifen rollen durch den Raum
- Ball im Raum mit Rücksicht auf Seilchen springende Kinder prellen

☞ Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Sich beliebig mit dem Ball im freien Raum bewegen, z.B. den Ball führen oder hochhalten und dabei beobachten, welche Übungen die Mitspieler/innen machen. Der/die Übungsleiter/in zeigt dann auf einen/eine Teilnehmer/in, dessen/deren Übung von allen anderen nachgemacht wird.
- Ball im Raum führen; zwei Ballräuber sind unterwegs
- Ball im Raum führen; „Aufpassen“, Reifen rollen durch den Raum
- Ball im Raum mit Rücksicht auf Seilchen springende Kinder führen

○ Gruppenübung „Mehrere Bälle“; 6 Kinder haben 2 Bälle

☞ Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Im Kreis befinden sich zwei Bälle, die möglichst schnell weitergeworfen werden
- Die einzelnen Spieler/innen haben je eine Nummer. Sie laufen durcheinander und müssen sich den Ball in der richtigen Reihenfolge zuwerfen, von 1 nach 2 nach 3 usw., zwei Bälle sind im Umlauf

☞ Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Im Kreis befinden sich zwei Bälle, die möglichst schnell weitergespielt werden
- Die einzelnen Spieler/innen haben je eine Nummer. Sie laufen durcheinander und müssen sich den Ball in der richtigen Reihenfolge zuspielen, von 1 nach 2 nach 3 usw.; zwei Bälle sind im Umlauf



Förderung der Antizipation am Beispiel von Spielen mit dem Ball für Hand bzw. Fuß

○ Partnerübung „Reagieren“; zu zweit ein Ball

Kind A ohne Ball wird von Kind B mit Ball verfolgt. Der Abstand sollte für etwa 6/7-jährige 4 bis 6 m betragen. Kind B reagiert auf die Impulse von Kind A. Nach jeder Übung erfolgt ein Rollentausch.

Bewegungsanlässe mit der Hand:

Kind A

- baut eine Brücke
- bildet eine Garage (Grätschsitze)
- macht einen Korb mit den Händen
- bildet eine Wand

Kind B

- wirft den Ball durch
- rollt den Ball hinein
- spielt den Ball hinein
- wirft den Ball zu

Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

Kind A

- baut eine Brücke
- bildet eine Garage
- macht ein Tor
- bildet eine Wand

Kind B

- spielt den Ball durch
- spielt den Ball hinein
- spielt den Ball hinein
- spielt den Ball davor

○ Gruppenübung „Tigerball“;

5 Spieler/innen haben gemeinsam einen Ball, später zwei Bälle

Bewegungsanlässe mit der Hand:

- Vier Spieler/innen werfen sich den Ball so zu, dass der/die fünfte (Tiger/in) den Ball nicht bekommt

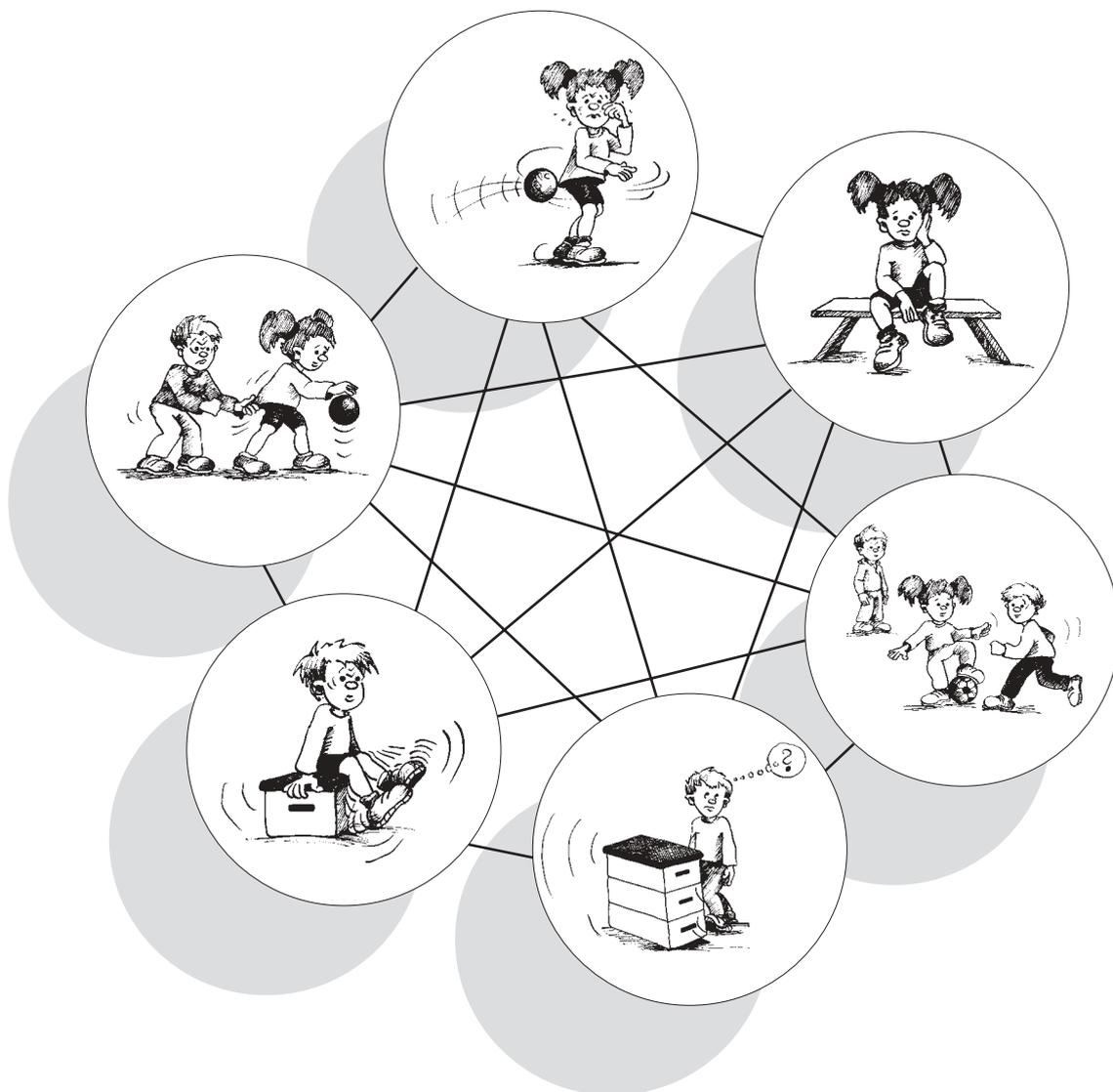
Bewegungsanlässe mit dem Fuß:

- Vier Spieler/innen spielen sich den Ball so zu, dass der/die fünfte (Tiger/in) den Ball nicht bekommt

6. Mögliche Folgen mangelnder Bewegungserfahrungen und praktische Anregungen

Wir haben im vorherigen Kapitel aufgezeigt, dass Auffälligkeiten wie bei Klaus, Stephanie und Mike verschiedene Ursachen haben können. Kap. 5

Dort haben wir auch darauf hingewiesen, dass sowohl mangelnde Bewegungserfahrungen („Reagieren langsam“) als auch unangemessene Verhaltensmuster („Sind unbeherrscht/aggressiv“) **Auslöser oder Folgen** unterschiedlicher Auffälligkeiten sein können. Die unangemessene Verhaltensweise „unbeherrscht“ kann also Auslöser für die Bewegungsauffälligkeit „reagiert zu langsam“ sein!



Wir sind bei der Gestaltung dieses Ratgebers von der Annahme ausgegangen, dass überwiegend mangelnde Bewegungserfahrungen im Persönlichkeitskreislauf eines Kindes Verhaltensauffälligkeiten bedingen. Darum haben wir in Kap. 5 „Mängelbilder“ beschrieben, die überwiegend im Sportvereinsalltag anzutreffen sind und das Verhalten von Jungen und Mädchen nachhaltig beeinflussen. Wir meinen, dass eine Verringerung bzw. Beseitigung von „Mängeln“ auch die möglichen „Folgen“ verringert bzw. beseitigt. Außer den Ursachen, die in den „Mängelbildern“ beschrieben werden, haben andere Entwicklungsbedingungen einen hohen Einfluss wie z.B. der Familienrahmen, die Anlagen, andere gesellschaftliche Faktoren (Einfluss von Gleichaltrigengruppen u.ä.). Kap. 1

Obwohl Kinder selten nur einer Erscheinungsform zugeordnet werden können, weil sich oft mehrere gruppenspezifische Eigenschafts- und Verhaltensmerkmale gegenseitig bedingen, ist trotzdem an dieser Stelle der besseren Übersicht wegen eine idealtypische Zuordnung vorgenommen worden. Kap. 5

Die beispielhaft genannten Bewegungsanlässe wollen niemals nur einzelne Symptome vermindern bzw. beseitigen, sondern sind auf die fähigkeits- und fertigkeitunterstützende ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung von Jungen und Mädchen ausgerichtet. Auch hier lassen sich inhaltliche Überschneidungen nicht vermeiden. Bei der Frage der Darstellung möglicher Hilfen für bestimmte unangemessene Verhaltensweisen haben wir uns entschieden, unseren Kolleginnen und Kollegen in Sportvereinen eine umfassende Auswahl möglicher didaktisch-methodischer Anregungen (Reaktionen) zu nennen. Unangemessene Verhaltensweisen (Folgen) stehen in sehr komplexen Bezügen. Der/die Übungsleiter/in findet in der umfassenden Auswahl eher unterstützende Anregungen, dem jeweiligen Kind situativ zu helfen.



6.1 Kinder, die unbeherrscht/aggressiv sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...beleidigt, beschimpft andere Kinder oder den/die ÜL...“
- ☆ „...verspottet, verleumdet oder diffamiert andere...“
- ☆ „...schreit ständig andere an...“
- ☆ „...beißt, boxt, kratzt, ohrfeigt, stößt, tritt, schlägt oder bespuckt andere Kinder...“
- ☆ „...zerstört oder beschädigt Gegenstände in der Sporthalle oder der Kabine...“
- ☆ „...zeigt Selbstaggression, schlägt sich z.B. vor den Kopf, ‚ich Trottel‘, ‚wieder mal Mist gebaut‘...“
- ☆ „...flucht unentwegt...“
- ☆ „...proviziert durch Anrede oder Anrempeln...“
- ☆ „...ignoriert Anweisungen...“
- ☆ „...zeigt psychische Unausgeglichenheit, z.B. durch launisches, sprunghaftes Verhalten...“
- ☆ „...ist sozial unangepasst, zeigt z.B. Clownerie...“
- ☆ „...neigt zu blinden Zornesausbrüchen...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Aggressivität gehört zum Leben, sie ist nicht ausschließlich negativ zu sehen, sondern ein alltägliches Gefühl wie z.B. Wut, Ärger, Zorn...! Auch im Sport gibt es ein akzeptiertes Maß an Aggressivität zwecks Durchsetzungsfähigkeit.
- Die Ursachen und Bedingungen unbeherrschten/aggressiven Verhaltens sind sehr vielschichtig!
- Mögliche Formen aggressiven Verhaltens, die ein akzeptiertes Maß überschreiten, sind u.a.:
 - Beabsichtigte körperliche Schädigung von Menschen
 - Anwendung physischer Gewalt gegen Objekte (Vandalismus)
 - Verbale Aggression durch Beschimpfungen und Beleidigungen
 - Psychische Aggression, die eine „Schädigung der Beziehungsstruktur“ zur Folge hat, wie z.B. Missachtung, Erniedrigung, Vernachlässigung oder Formen der Nötigung
- Mögliche Funktionen aggressiven Verhaltens sind u.a.:
 - Aggression als Mittel zur Erreichung bestimmter Ziele (als Mittel zum Zweck); z.B. gewaltsames „Sich-Aneignen“ einer Sache; Diskriminierung oder Verleumdung anderer um des eigenen Vorteils willen...
 - Aggression, um subjektiv empfundener Ungerechtigkeit entgegenzuwirken; als Mittel zur Selbstverteidigung, um individuell empfundene Angriffe abzuwehren, z.B. gegen tatsächliche oder scheinbare Aggressionen/Provokationen, als „Flucht nach vorn“, zum Zwecke der Vermeidung einer vermeintlichen Bedrohung (Aggression als „Angstbewältigung“)
 - Aggression als Ausgleich eigener Erfolglosigkeit, Orientierungs- und Sinndefizite; Aggression wird eingesetzt, um das Selbstwertgefühl zu stärken; um in einer Gruppe Gleichaltriger oder der Erwachsenenwelt Anerkennung zu finden (z.B. den Erwachsenen ständig durch neue Angriffshandlungen herauszufordern, damit er sich ihnen zuwendet und sich mit ihnen beschäftigen soll)
 - Aggression als tollpatschige „Kontaktversuche“ mit den ungeeigneten Mitteln
- Mögliche Ursachen aggressiven Verhaltens sind u.a.:
 - „Modell-Lernen“:
Aggressionen können durch Lernprozesse entstehen, z.B. wenn Kinder in einem aggressiven Klima aufwachsen und in ihrer Familie selbst Gewalt erleben bzw. ausgesetzt sind, sei es als Opfer oder als Zeuge.
 - „Leistungsdruck“:
Viele Kinder empfinden die Erwartungshaltung u.a. ihrer Eltern oder der Gleichaltrigen als eine Form von Gewalt, eine Attacke auf ihre Selbstbestimmung. Sie werden genötigt, sich so zu verhalten, wie es die genannten Gruppen wünschen, z.B. erfolgreich und leistungsstark zu sein. Aggressivität kann entstehen, wenn sich Kinder als Verlierer fühlen.



- „Soziale Regellosigkeit“:
Wenn in der Lebenswelt u.a. der Familie keine „Spielregeln“ gelten, wenn eine verwöhnende, alles gestattende Halt- und Grenzenlosigkeit in der Erziehung vorherrscht oder Isolation, Anonymität und Feindseligkeit dominieren, kann dies ein inneres Unbefriedigtsein erzeugen und sich in wilden Stör- und Angriffshandlungen Luft machen.
 - „Frustrations-Ausgleich“:
Aggressionen können Folge von Frustrationen und Enttäuschungen sein. Dabei kann eine aggressive Handlung sowohl unmittelbar auf das Erlebnis der Frustration folgen oder aber erst das Ergebnis einer Summe frustrierender Erlebnisse sein. Dies erklärt, warum Menschen manchmal plötzlich und unerwartet auf ein (scheinbar) geringes Ereignis, vielleicht auf ein ungeschicktes Wort, unangemessen scharf und aggressiv reagieren.
 - „Emotionales Leid“:
Aggression kann Ausdruck von persönlichem und emotionalen Leid, Ausdruck enttäuschter Liebesgefühle sein. Fehlende Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen führen zu Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut und Hass!
 - „Sozial-räumliche Bedingungen“:
Beengte Wohnverhältnisse, eine anregungsarme Umwelt ohne die für Kinder geeigneten Freizeitangebote oder fehlende Spielplätze können einen aggressionsfördernden Einfluss haben.
- Sportliche Situationen und sportliches Handeln lösen in hohem Maße Emotionen aus bzw. erzeugen Konflikte, die hohe Ansprüche an die Selbstbeherrschung der Sport treibenden, ihrer Betreuer/innen bzw. Übungsleiter/innen und Eltern stellen. Darum müssen Kinder handlungsfähig werden, damit sie Konfliktlösungsstrategien erlernen, die sie befähigen, mit ihren eigenen Aggressionen umzugehen bzw. sie vor aggressiven Handlungen zu bewahren.
 - Besonders bei diesem Problemfeld muss allen Handelnden klar sein, dass Sport eingebettet ist in gesellschaftliche Realitäten und darum nicht immun gegen gesellschaftliche (Fehl)-Entwicklungen ist, d.h. auch, dass diese Zusammenhänge bei kindgerechten Angeboten mitbedacht werden müssen.
 - Vereinsgruppen sollten für jedes Kind ein Lebensraum sein, in dem es seine Interessen und Bedürfnisse ausleben kann. Sie sind ein Ort, um Aggressivität entgegenzuwirken, Werte wie Toleranz und Akzeptanz gegenüber einem anderen Menschen zu erlernen. Jungen und Mädchen brauchen im Vorschulalter und in der frühen Schulzeit Sicherheit, Ordnung durch feste Regeln und stabile emotionale Bindungen. Unklare Strukturen machen Kinder orientierungslos und öffnen Ausgleichshandlungen, wie Aggressivität, die Tür.
 - Kindgerechte Angebote vermeiden eine Über- und Unterforderung von Jungen und Mädchen und helfen, aggressiven Handlungen entgegenzuwirken.



Didaktisch-methodische Anregungen

- ✘ Auf Unbeherrschtheit/Aggressivität eines Kindes kindgerecht zu reagieren, erfordert eine hohe ÜL-Kompetenz. Weil dieses Problemfeld sehr komplex ist, verbietet sich die Darstellung allgemein gültiger Lösungen. Vielmehr erlaubt eine Übersicht vielfältiger Handlungsmöglichkeiten ein im Einzelfall situationsangemessenes kindgerechtes Reagieren. Jede/r ÜL muss sich bewusst sein, dass er/sie als bevorzugte Bezugsperson Vorbildfunktion hat!
- ✘ Kompetenz von ÜL erhöhen, jede/r ÜL muss sich seiner/ihrer eigenen Aggressionsneigung bewusst sein, u.a.
 - Anzeichen aufkommender Gefühle unzensiert wahrnehmen
 - Gefühlszustand klären
 - Angemessenheit überprüfen
 - Funktionale Bedeutung einschätzen
 - Ärger nicht destruktiv ausdrücken
 - Nachwirkungen der Ärgeräußerungen reflektieren
 - Kein ängstliches Nachgeben
 - Empathie (in die Gefühle des Kindes hineinversetzen) entwickeln
 - Konzentrieren auf Stärken der Kinder
 - Angemessene Gewichtung von Werten
 - Kindgerechte Sprache
 - Angemessene Körpersprache
- ✘ Beziehungen zwischen Jungen und Mädchen und ÜL sensibilisieren, z.B.
 - Vertrauensbasis schaffen
 - Kinder emotional annehmen
 - Lebenshintergründe kennen soweit dies möglich ist
 - Jungen und Mädchen in Lösungs- und Entscheidungsprozesse einbeziehen
 - Auch für Fragen über den Sport hinaus Partner/in sein
 - Einfühlsame Beratung, u.a. um Kinder konflikttoleranter zu machen; auf gelegentliche Misserfolge vorbereiten; kindgerechte Sprache
 - Häufiger Mitspielen des/der ÜL
- ✘ Kompetenzen von Kindern aufbauen, u.a.
 - Aufbau von Frustrationstoleranz (soziales Kompetenztraining)
 - frustrierende Bedingungen differenzierter wahrnehmen
 - Flexibilität für nichtaggressive Lösungsmöglichkeiten fördern
 - Konsequenzen der angestrebten Lösungsmöglichkeiten besser vorhersagen
 - Aggressionskontrollmechanismen sichern
 - kognitive Umstrukturierung
 - aufgabenbegleitendes Sprechen
 - Was ist meine Aufgabe? Wie soll ich sie meistern? Meistere ich die Aufgabe planvoll? Wie gut habe ich die Aufgabe gelöst?



- Handlungsalternativen erlernen
 - Argumente statt Beschimpfung
 - vom Konfliktpartner lösen statt zuschlagen
 - Kompromiss statt Egoismus
 - Bedürfnisse konstruktiv einbringen und durchsetzen
 - erlebte Erfolge statt Wutausbrüche über Misserfolge
- Ich-Stärkung, Stabilität und Bewusstsein der eigenen Persönlichkeit
- Kinder dahin führen, dass sie wieder eigene Regulative gewinnen; die Ausbildung der Kritikfähigkeit, um selbst entscheiden zu können, welche Regeln sinnvoll und notwendig sind
- ✘ Strukturelle Sportvereinsbedingungen verbessern helfen, u.a.
 - Disziplin Konflikte müssen zum Gegenstand von Besprechungen werden
 - Abbau des nicht-angemessenen Leistungsdrucks
 - Zusammenarbeit Verein-Eltern, Verein-Schule, Verein-Kindergarten
 - Ansprüche der Kinder gegenüber dem Verein ernst nehmen
 - Freiräume für Kinder schaffen
 - Positives, angstfreies Sportvereinsklima
 - Sozialerfahrungen nicht ausklammern
 - Neugier und Vitalität nicht hemmen, lebensbedeutsame Interessen der Kinder aufnehmen und realisieren
 - Individuelle Bewertungszugänge berücksichtigen; Kinder bewerten anders als Erwachsene, was sie für wichtig erachten!
- ✘ Pädagogische Möglichkeiten im Sportverein gezielter nutzen, u.a.
 - Negative Verstärker auslöschen
 - Motive für aggressives Verhalten verringern
 - Gruppenszusammensetzung ändern, Zuweisung zu einer anderen Gruppe
 - Die gesamte Gruppe in die Verantwortung nehmen
 - Freundliches Reagieren
 - Konsequentes Ignorieren
 - Kurzzeitiges räumliches Isolieren
 - Autoritäres Verbot aussprechen (nur in akuten Notfällen, da nur beschränkt wirksam)
 - Festhalten, z.B. bei brutalen körperlichen Auseinandersetzungen
 - Vergünstigungen für das Opfer gewähren
 - Beruhigendes Einwirken
 - Körperliche Nähe, z.B. bei Ärgeraggressionen
 - Aggressionsmindernde Bewertung, z.B. in den Arm nehmen und drücken
 - Verbalisieren von Gefühlen und Erlebnisgehalten des Kindes
 - Verbalisieren von Gefühlen und Erlebnisgehalten des/der ÜL
 - Natürliche Konsequenz, Wiedergutmachung nach Zerstörungen
 - Belohnungen für aggressionsfreies Verhalten
 - Kontrahenten trennen



- Folgen des geplanten Störverhaltens aufzeigen
 - Den Aggressor die Gefühle des Opfers erleben lassen
 - Schimpfen, nur wirksam, wenn ganz selten in Ausnahmesituationen angewandt
 - Persönliche Aussprache unter vier Augen
 - Die Gruppenmitglieder zum Ignorieren einer Aggressionshandlung anhalten
 - Lachen, Spannungsentzähmung durch Humor – Vorsicht! Es darf nicht als Auslachen beim Kind ankommen!
 - Signale geben, u.a. missbilligender Blick, ruhiges, wortloses Anschauen
 - Ablenken durch interessante Angebote
 - Kontrolle durch körperliche Nähe und Berührung
 - Aktive Zuwendung
 - Einschränkung der räumlichen Bewegungsfreiheit und der Verfügbarkeit von Gegenständen
 - Über die Folgen aufklären „Wenn du weiter so gegen die Wand schlägst, kannst du dich arg verletzen“
 - Positive Aufforderung „Sprecht bitte leise miteinander!“
 - „time-out“
 - Entzug von Belohnungen bzw. Privilegien
 - Am Funktionsniveau der Jungen und Mädchen ansetzen, bei den Stärken
 - Interesse demonstrieren „Erzähl mal“
 - Provozieren des Fehlverhaltens „Schrei noch einmal ‚Scheiße‘“
 - Verträge abschließen
 - Mitspieler/innen in die Verantwortung miteinbeziehen
 - Positive Emotionen verstärken, negative Affekte abschwächen
 - Nie bloßstellen!
- ✘ Methodische Möglichkeiten nutzen, u.a.
- Ausreichende „Entladungsangebote“, freies Toben
 - Gemeinsame Spielregeln verabreden; korrekte Schiedsrichterleistungen
 - Kein Zeitdruck – kein Leistungsdruck
 - Interessante, attraktive Angebote zur Ablenkung aggressiven Verhaltens bereithalten; Entscheidungsfreiheit bei der Übungswahl; selbstständiges Tun fördern
 - Erbrachte Leistung trotz der Niederlage lobend hervorheben, Sieg und Niederlage relativieren
 - Hinführen zur sozialen Integration und Kommunikation durch kooperative Interaktionen in Form von Partneraufgaben, Gruppenstaffeln und Mannschaftsspielen; das Miteinander stärken
 - Im Spielverlauf auftretende, unfaire Verhaltensweisen im Gespräch aufgreifen; Konflikte aber nicht voreilig ausräumen
 - Nach Leistungsunterschieden differenzieren
 - Zufallsorientierte Möglichkeiten zur Mannschaftsbildung wählen



- Gemeinsames Festlegen, Verändern oder Schaffen von Regeln; intensive Regelkunde
- Konfliktbereitschaft zwischen Gewinnern und Verlierern nicht zusätzlich verstärken, sondern sie nach dem Spiel als Gesamtgruppe wieder zusammenführen, auch wenn die Zeit knapp wird. Konflikte aus der Stunde dürfen nicht unreflektiert nach draußen getragen werden.
- Keine Wettspiele für Vorschulkinder, ihre Frustrationstoleranz ist entwicklungsbedingt noch zu niedrig!
- Das Miteinander vor dem Gegeneinander üben!
- ✘ Spezielle sportliche Möglichkeiten nutzen, u.a.
 - Spiele und Sportarten ohne Gegnerberührung, später mit engem Körperkontakt
 - Koordinationsübungen, weil hier Brems- und Steuerungskräfte aktiviert werden
 - Übungen zur Wahrnehmungsschulung
 - Entspannungsübungen
 - Regelspiele
 - Kooperative Spiele
- ✘ Aggressive Kinder haben die größten Probleme, sich in eine Gruppe einzugliedern. Es ist darum sinnvoll, bei der Auswahl von Bewegungsanlässen verschiedene aufeinander aufbauende Planungsstufen, die zum sozialen Verhalten führen, mitzubedenken:
 - Förderung der Selbstständigkeit (Ich-Stärke), u.a. durch Körperbewusstseinsübungen, Entspannungsübungen.
 - Förderung der Kontaktfähigkeit, u.a. durch Handlungen, die einen mittelbaren Kontakt (mit Kontaktmaterialien, z.B. Ball), dann einen unmittelbaren Kontakt (Partnerübungen mit direktem Kontakt) und letztlich einen Kontakt über eine gemeinsame Aufgabe erlauben (wie Rollenspiele, kooperative Spiele)
 - Förderung der Regelfähigkeit (Selbstkontrolle, Einschränkung), u.a. durch regelgeleitete Bewegungsspiele bzw. Bewegungsspiele mit Regeln.
- ✘ Besonders die Stufe Regelspiele bedarf der Berücksichtigung wichtiger Aspekte:
 - Sogenannte „Regelspiele“ einsetzen, bei denen die Kinder das Bewusstsein der Verpflichtung, sich an bestimmte ausgehandelte Regeln zu halten, entwickeln. Selbstkontrolle, Einschränkungen und Verhaltensorientierung an Vereinbarungen und Übereinkünften sind bestimmende Elemente von Regelspielen, ohne die länger dauernde Kooperationen mit anderen nicht möglich sind.
 - Regelspiele sind erfahrungsgemäß erst etwa von 5-Jährigen, häufiger von 6- bis 8-Jährigen zu erfüllen.



- Ein gewisses Maß an Frustrationstoleranz ist bei den Kindern erforderlich, um beispielsweise „gefangen, gefunden oder abgeschlagen“ zu werden. Anfangs darauf achten, dass die Regeln beachtet werden. Fehler und Regelverletzungen sollten unmittelbar registriert und gemeldet werden, da sonst das Bewusstsein der Verpflichtung hinsichtlich der Regeln verloren geht. Möglichst frühzeitig sollten Unsicherheiten und Widersprüche zugelassen werden, z.B. Kompromisse oder Konzessionen gegenüber solchen Kindern eingehen, die offensichtlich sonst nicht mitspielen könnten.
- Spielregeln mit klaren Rollenbeschreibungen verknüpfen (z.B. der Fuchs fängt die Gänse ..), da sonst abstrakte Regeln mit vielen Einzelanforderungen die Kinder sowohl kognitiv (verstandesmäßig) als auch emotional (gefühlsmäßig) überfordern können.
- ✗ Der Aspekt Strafen verlangt vom Übungsleiter/von der Übungsleiterin eine besondere Sensibilität. Denn: Strafen können übertriebene Aggressionen nur hemmen oder reduzieren, nicht aber lösen. Vor allem persönliche Strafen bringen immer wieder eine Zuwendung mit sich, so dass manche Kinder mit Absicht eine Bestrafung herbeizuführen versuchen, um dadurch Zuwendung zu erhalten. Oder die Strafe wird als Gegenaggression empfunden, die das Kind in der Erfahrung bestätigen, dass ja doch alle gegen es sind. Deshalb sollten Strafen völlig unpersönlich sein. Sie müssen sich aus irgendwelchen Reglements ergeben und Nachteile für denjenigen erbringen, der diese Regeln missachtet.
- ✗ Bewegungsanlässe müssen anfangs u.a. folgende Grundregeln berücksichtigen:
 - „Du darfst niemandem wehtun und niemanden absichtlich verletzen!“
 - „Du darfst keinem anderen das Spiel zerstören!“
 - „Du darfst niemanden zu etwas zwingen!“
 - „Du musst nicht mitspielen, Du darfst jederzeit aussteigen und wieder einsteigen bzw. zusehen!“

Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung der Selbstständigkeit Kap. 5.1 bis Kap. 5.11



- *Förderung der Körperbeherrschung*
- *Förderung der Eigeninitiative, etwas selbst zu tun*
- *Förderung der Kreativität*
- *Förderung des Entspannungsverhaltens, um Energie für Initiativen zu haben*
- *Aufbau von Vertrauen und Befriedigung von angemessenen Bedürfnissen*
 - Selbstständiges Bewegen in der Bewegungslandschaft oder an Bewegungsstationen



Förderung der Kontaktfähigkeit

- *Anlässe, die einen mittelbaren Kontakt erlauben*

An Bewegungslandschaften und Bewegungsstationen-/baustellen Kontakte aufnehmen können

 - Paarweise mit einem Ball spielen, u.a. zuwerfen, rollen, schießen
 - „Schattenlauf“

Der Vordermann/die Vorderfrau führt, der/die Nachfolgende passt sich an
 - „Kutscher und Pferd“

Ein Kind spielt den Kutscher, ein anderes das Pferd. Als Zügel dient ein Gymnastikseil oder ein/zwei Gymnastikstäbe.
- *Anlässe mit unmittelbarem Kontakt*
 - „Blindenführer/in“

Paarweise – einem Kind werden die Augen verbunden, das andere Kind führt das „blinde“ Kind.
 - „Über eine Linie ziehen“

Zwei Kinder versuchen, sich gegenseitig über eine Linie zu ziehen.
 - „Atomspiel“

Kinder laufen frei im Raum. Auf Signal (Ruf des/der ÜL) z.B. „zwei“ laufen immer zwei Kinder zusammen, fassen sich an und bleiben stehen. Bei Signal „drei“ finden sich drei Kinder zusammen usw.
- *Kontakt über eine gemeinsame Aufgabe*
 - „Omnibus“

Kinder sitzen auf einer Bank, die an den Enden auf zwei Rollbrettern steht. Fahren mit der Bank durch die Halle.
 - „Bootsfahrt“

Mehrere Kinder sitzen in einem umgedrehten Kastenoberteil, das auf zwei Rollbrettern steht. Andere Kinder der Gruppe fahren das Boot durch die Halle.
 - „Riesentasche“

Viele Kinder tragen gemeinsam ein(e) Matte/Tuch durch die Halle, auch als Staffel. Auf der Matte/dem Tuch werden verschiedene Materialien getragen.
- *Gemeinsam Spiele erfinden und Regeln verabreden*

Förderung der Regelfähigkeit

- *Miteinander handeln*
 - „Jede/r kann erlösen“

Zwei Kinder fangen. Wer gefangen wird, stellt sich mit ausgebreiteten Beinen hin. Wenn ein Kind hindurchgekrochen ist, ist der/die Gefangene wieder erlöst.
 - „Namenswechsel“

Spielgegenstand ist der Fallschirm (das Schwungtuch). Ein/e Spieler/in ruft zwei Namen aus. Diese sollen möglichst schnell unter dem Tuch hindurch laufen, ihre Plätze tauschen. Abschließend nennen diese beiden Personen je eine Person beim Namen, die anschließend miteinander wechseln sollen.



- „Rettungsinsel“
Die Halle wird in vier Felder aufgeteilt: Norden, Osten, Westen, Süden. Eine andere Aufteilung ist nach Kontinenten möglich wie Amerika, Australien, Afrika usw. In jedem Feld steht ein Kasten. Während alle umherlaufen, hupsen, Auto fahren usw., je nach Vorgabe einer Ausruferin, ruft diese plötzlich: „Land unter, alle nach Norden!“ Alle Mitspieler versuchen nun, sich auf den im Norden stehenden Kasten zu retten. Alle sollen auch darauf Platz finden; wichtig ist die gegenseitige Hilfe. Die Ausruferin zählt die Sekunden mit, die die ganze Gruppe benötigt, um Platz zu finden. Ist die Gruppe recht groß, so können auch zugleich zwei Himmelsrichtungen oder Erdteile ausgerufen werden.
- „Wanderball/Tigerball“
- „Kastenball“
- „Haltet den Korb voll“
- *Gegeneinander-Spiele, bei denen kooperative Handlungen zur Aggressionsminderung genutzt werden*
 - „Haltet das Feld frei“
 - „Ball unter die Schnur“
 - „Burgball“
 - „Rollball“
Zwei Gruppen spielen gegeneinander mit dem Ziel, sich den Ball zuzurollen, ohne dass die gegnerische Gruppe den Ball bekommt und ihn durch ein Tor (z.B. gesamte Hallenstirnwand) rollt. Die Gegner dürfen Spieler nicht berühren. „Wer den Ball hat, darf nicht laufen“.
 - „Aufsetzer-Ball“
wie Rollball, der Ball wird mit mindestens einem Bodenkontakt zugespielt
- *Gegeneinander-Spiele, bei denen aufgebaute Aggressivität gefahrlos und sozial gebilligt ausgelebt wird*
 - „Mattenball“
Zwei Gruppen spielen gegeneinander mit dem Ziel, den Ball ohne Bodenberührung auf eine Sprungmatte zu legen; Spielfeld: zwei Sprungmatten liegen 20 m voneinander entfernt. Ballführende Spieler dürfen nicht mit dem Ball laufen, aber auch nicht von der gegnerischen Gruppe angegriffen werden.
 - „Pushball“
Zwei Gruppen spielen gegeneinander auf zwei große Tore. Der Ball (aus Nylontuchhülle mit einem Durchmesser von 90 cm) darf nur mit der Hand bewegt, aber nicht geworfen werden. Gegner dürfen nicht gerempelt, geschubst, festgehalten etc. werden.
 - „Ball-Schlagspiel auf ein Tor“ (Speedplay)
Jedes Kind hat einen Schläger (PVC-Stab mit einer Schaumkeule). Zwei Gruppen spielen gegeneinander auf zwei Tore. Es wird mit einem Weichschaum- oder Plastikball gespielt. Der Schläger darf nur mit beiden Händen geführt und nicht über Hüfthöhe gehoben werden.



6.2 Kinder, die übermäßig ängstlich sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...bewegt sich verkrampft, kleinschrittig und unsicher...“
- ☆ „...spricht kaum, antwortet auf Befragen nur mit ‚ja‘ und ‚nein‘...“
- ☆ „...meidet Kontakte...“
- ☆ „...ist scheu, unsicher und hat ein geringes Selbstvertrauen bzw. Selbstwertgefühl...“
- ☆ „...hat oft „feuchte“ Hände, eine nasse Stirn...“
- ☆ „...hat einen hohen Puls und atmet hastig...“
- ☆ „...spricht mit zitternder Stimme...“
- ☆ „...hat ständig eine stark gerötete oder blasse Gesichtsfarbe...“
- ☆ „...leidet häufig unter Übelkeit oder Magenschmerzen...“
- ☆ „...weint häufig...“
- ☆ „...täuscht Verletzungen vor...“
- ☆ „...lässt andere bei Übungen vor...“
- ☆ „...setzt mehrmals zu einer Bewegungsausführung an...“
- ☆ „...tritt nervös von einem Bein auf das andere...“
- ☆ „...setzt mehrmals zu einer Bewegung an und bremst jeweils kurz vor dem Ziel...“
- ☆ „...hat ständig Schwindelgefühle...“
- ☆ „...flüchtet häufig zur Toilette...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Es gibt keine Kinder, die nicht ängstlich sind, sondern nur solche, die wenig ängstlich oder sehr ängstlich sind. Angst gehört somit zum Leben, sie ist nicht ausschließlich negativ zu sehen!
- Die Bedingungs Hintergründe für die Entstehung von Ängsten sind sehr komplex. Aufgrund der vielfältigen Einflussvariablen in diesem Zusammenhang wird nur von Angst gesprochen, die durch Geschehnisse in der Bewegungsstunde im Verein erhöht bzw. möglich wird.
- Die Lernbereitschaft eines Kindes ist nachhaltig von seinem psychisch-emotionalen Zustand abhängig. Darum ist es sehr bedeutsam, kindgemäße angstfreie Erfahrungsräume bereitzustellen, denn Situationen, in denen man zu große Angst erlebt, werden künftig gemieden. Ein bisschen Angst (Spannung) ist auch mal ganz schön.
- Die gefühlsmäßige Bewertung einer Bewegungssituation ist entscheidend für die Motivation eines Kindes, sich auch weiterhin mit bestimmten Bewegungsanlässen zu beschäftigen. Darum muss ein vorrangiges Handlungsziel sein, angstauslösende Bewertungsprozesse, die von personen- und situationsspezifischen Bedingungen (Situationen, Formen, Aufgaben) abhängig sind, möglichst auszuschließen bzw. Hilfen zu geben, z.B. sollten angstauslösende Spiel- und Bewegungssituationen so umgestaltet werden, dass die Kinder eine andere, „neue“ Aufmerksamkeit und Bewertung der jeweiligen Situation vornehmen können.
- Vermeidungsverhalten bei Kindern zu tolerieren, löscht nicht die Angst. Im Gegenteil, bei späteren, ähnlich strukturierten Situation vergrößern sich die Ängste. Darum ist es sinnvoller, sich mit angstauslösenden Situationen auseinander zu setzen als sie abzuwehren.
- Weil Angst zum Verlust der Umweltkontrolle führt, das Neugier- und Erforschungsverhalten behindert und die Handlungsfähigkeit und Eigenkontrolle lähmt, müssen Kinder Handlungsmöglichkeiten zur Angstverarbeitung/-kontrolle kennen lernen.
- Kindern macht in Bewegungssituationen u.a. Angst:
 - Aggressivität unter Kindern
 - Ungleichbehandlung von Kindern
 - schwieriger werdende Bewegungsformen; hohe, steigende, komplexe Leistungsanforderungen
 - verstärkt auftretendes Leistungsdenken
 - Unsicherheiten im Umgang mit dem eigenen Körper
 - Einschränken ihrer Bewegungslust, wenn sie an etwas gehindert werden, was sie sich zutrauen
 - neue Sportgeräte/Materialien/Gerätekombinationen
 - unbekannte, neue Situationen/ nicht überschaubare Spielsituationen/ Informationsdefizite über neue Situationen
 - Blamage/Versagen/Misserfolg
 - Verletzungen und körperliche Schmerzen
 - mangelnde Beherrschung grundlegender Fertigkeiten



- Vormachen müssen
 - mangelnde Handlungsstrategien/Kontrollmechanismen
 - Sprache des/der ÜL
 - Bewegungsangebote, die realitätsfern sind.
- ➡ Jede „Ich-Stärkung“ (Stärkung des Selbstwertgefühles, der Selbstsicherheit, des Leistungsbewusstseins) eines Kindes hilft ihm, den Teufelskreis Misserfolg, Frustration und Rückzug zu durchbrechen.

Didaktisch-methodische Anregungen

Das Problemfeld Angst ist sehr komplex und erlaubt darum nicht die Darstellung allgemein gültiger Lösungen. Sinn macht aber die Vorstellung vielfältiger Handlungsmöglichkeiten, die für den jeweiligen Einzelfall eine situationsangemessene, kindgemäße Hilfe bieten.



- ✗ Angstminderung durch Eingehen der Übungsleiter/innen auf Kinder:
 - angstfreie Erfahrungsräume den Kindern bieten
 - Ängste zeigen und darüber mit Kindern sprechen
 - Angst als Realität bei Kindern akzeptieren. Sie nicht mit ihrer Angst alleine lassen, sondern sich mit ihrer Angst auseinandersetzen; kundtun, dass ihre Angst verstanden wird
 - einfühlsames Verhalten, um die Ursachen der Ängstlichkeit herauszufinden; auch für Fragen, die über den Sport hinausgehen, Ansprechpartner sein
 - vertrauensvolle Atmosphäre (soziale Geborgenheit) schaffen; sehr behutsam mit Kindern umgehen; Gefühle dürfen gezeigt werden
 - partnerschaftliches Führungsverhalten (Kinder mit ihren Problemen annehmen, passives Zuhören, aktives Zuhören)
 - eigene Ansprüche den Interessen der Kinder unterordnen
 - unser Sprechen kontrollieren: nicht „du musst“, sondern „du darfst es versuchen...“, oder „was kann ich tun/kannst du tun, damit deine Angst weggeht?“
- ✗ Angstminderung durch eine kindgemäße inhaltliche Gestaltung der Bewegungszeiten:
 - Bewegungsvorhaben mit Kindern besprechen; sie an der Wahl der Angebote beteiligen
 - Kindern ein Angebot unterbreiten, das sie auch spontan ablehnen dürfen; auch einmal keine Lust haben dürfen
 - Kindern nichts vorschreiben; nicht unter Druck setzen
 - Kindern Raum und Materialien geben
 - Kindern ausreichend Zeit geben
 - keine Forderung; kein Wettbewerbszwang; immer: „Du darfst – Du musst nicht!“
 - Erlebnis vor Ergebnis stellen
 - gemeinsames Spielen in den Mittelpunkt stellen; Kinder frühzeitig an die Partner- und Gruppenarbeit heranführen
 - verstärktes Angebot kooperativer Spielformen, die erlebnisorientiert sind und zur Kommunikation einladen, um ein Miteinander anzustreben; Angebote, in denen die Beteiligung aller Voraussetzung zum Gelingen ist, vermehrt berücksichtigen



- ✘ Angstminderung durch Fördern individuellen Leistungsvermögens:
 - individuelle Aufgabenstellungen, die bei den Stärken der Jungen und Mädchen ansetzen und die einen erreichbaren Schwierigkeitsgrad darstellen; z.B. „Lauft so schnell, wie ihr könnt!“
 - jede Überforderung vermeiden
 - Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit, Anknüpfung an bereits Ge-
konntes
 - Ermutigung, positive Rückmeldung, Hilfestellung; jede noch so kleine Leistungsverbesserung vor anderen positiv darstellen
 - ausreichenden Raum zum Erfahren, Erproben und Erfinden geben; Sicherheit gewinnen lassen; stets selbstständiges Tun fördern
 - Kindern Möglichkeiten zur Angstkontrolle vermitteln; nach Problemlösungen suchen (Aufmerksamkeitszuwendung, Relativierung der Bedrohung, Erwerb von Kompetenzen)
 - Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit fördern; u.a. selbstbestimmter Schwierigkeitsgrad
- ✘ Angstminderung durch Bereitstellung eines kindgemäßen sozialen Gruppenrahmens:
 - nie bloßstellen; Ergebnisse nur präsentieren, wenn es gewünscht wird
 - Kinder in Schutz nehmen, wenn sie Außenseiter sind
 - Verknüpfung von angstauslösenden und angenehmen Reizen (Atmosphäre von Sicherheit in der Gruppe; emotionale Wärme, Freundlichkeit, gegenseitige Wertschätzung, verständnisvolle Zuneigung, Körperkontakt, etc.)
- ✘ Angstminderung durch Schaffen kindgemäßer Voraussetzungen für Bewegungshandeln bzw. durch eine kindgerechte Organisation von Bewegungszeiten:
 - sachgerechter methodischer Aufbau beim Initiieren von Bewegungssituationen und -spielen; z.B. angemessene, gewünschte Geräte und Materialien, die dem motorischen Leistungs- und Entwicklungsstand entsprechen; sinnvolle Differenzierungen (homogen-heterogen) vornehmen
 - angstreduzierende (schmerzvermeidende) Ballmaterialien (Softball) und Geräte (Matten)
 - sorgfältige Gruppenbildung
 - Veränderung der Spielidee und der Regeln
 - sichere Aufenthaltsmöglichkeiten für ausruhende Kinder
- ✘ Bei der Auswahl von Bewegungsanlässen ist es sinnvoll, verschiedene aufeinander aufbauende Planungsschritte mitzubedenken:
 - Förderung des positiven Selbstwertgefühls, u.a. durch Zeigen von einfachsten Kunststücken
 - Förderung der Kontaktfähigkeit, u.a. durch Handeln mit selbst gesuchtem/r Partner/in bis zum Handeln in der Gruppe
 - Förderung der Selbstsicherheit im Regelspiel, u.a. durch Spiele, die besondere Freiräume ermöglichen

Kap. 4



Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung des positiven Selbstwertgefühls

- *Schulung der Körperbeherrschung* Kap. 5.1
- *Förderung von Mut und Selbstvertrauen*
 - Beispiele im Umgang mit Materialien ohne Handlungsvorgaben und Zeitdruck, wie spielen mit einem Ball, Ring.
 - Selbstständiges Bewegen in der Bewegungslandschaft oder an Kap. 7
Bewegungsstationen.
- *Förderung der Selbstsicherheit durch Zeigen von Stärken*
 - Einfachste Kunststücke mit Spiel- und Sportgeräten zeigen (anfangs nur dem Partner, einigen Kindern zeigen), wie Prellkunststücke mit dem Ball oder Jonglieren eines Tennisballes auf dem Handrücken. Kap. 4.2



Förderung der Kontaktfähigkeit

- *Handeln mit selbstgewählten Partnern*
 - Spiele mit dem Ball, wie Zuwerfen, -prellen
 - Partnerspiele ohne Ball, wie „Schattenlauf“, „Pferdchenspiel“
 - Vertrauenshandlungen (ein Kind ist „Führer/in“), wie „Blinder“, „Helfender“ beim Balancieren
- *Handeln in selbstgewählten Kleingruppen (3 bis 5 Kinder)*
 - Spiele mit dem Ball ohne Gegner, wie „Wanderball“, „Tunnelball“
 - Spiele ohne Ball, wie „Schlangenlauf“, „Eisenbahn“
 - Kooperationsspiele, wie „Bälle transportieren“ (alle Kinder gemeinsam)
 - Spiele mit dem Ball und Trennung vom Gegner, wie „Ball unter die Schnur“, „Treibball“
- *Handeln in Gruppen, ohne Hervorhebung von Einzelergebnissen*
 - Kooperationsspiele, wie „Riesenschlange“, „Denkmal“ (gemeinsam etwas bauen)
 - Spiele mit dem Ball und Trennung vom Gegner, wie „Haltet das Feld frei“
 - Spiele mit dem Ball ohne Trennung zum Gegner, wie „Sitzfußball“

Förderung der Selbstsicherheit im Regelspiel

- *Miteinander handeln* Kap. 6.1
- *Spiele, die einzelnen Kindern besondere Freiräume erlauben*
 - Ballspiele, wie
„Völkerball“: In den beiden Spielfeldern stehen Kästen, hinter denen sich Kinder schützen können.
„Kastenball mit neutraler Zone“: In der neutralen Zone darf kein/e Spieler/in angegriffen werden.
- *Spiele mit Sonderregeln*
 - Ballspiele, wie Fußball, bei denen „ängstliche“ Spieler/innen, wenn sie auf den Ball treten, nicht angegriffen werden dürfen.



6.3 Kinder, die überaktiv sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...ist ständig in Bewegung, kann nicht stillstehen...“
- ☆ „...spielt zu hastig und zu kraftaufwändig...“
- ☆ „...hat ungenügende räumlich-zeitliche Fähigkeiten, verfehlt ständig Ziele...“
- ☆ „...hat Drang zu großräumigen Bewegungen...“
- ☆ „...zeigt feinmotorische Schwierigkeiten, keine Auge-Hand-Koordination...“
- ☆ „...verfügt nur über mangelnde Fingergeschicklichkeit...“
- ☆ „...kann keine Handlung planen; zielloses, unkontrolliertes Vorgehen...“
- ☆ „...hat keine Konzentrationsausdauer bei einer Übung...“
- ☆ „...ist kaum in der Lage, sich zu entspannen...“
- ☆ „...ist stets reizbar, störbar, sehr impulsiv...“
- ☆ „...zeigt eine emotionale Labilität; starke Stimmungsschwankungen...“
- ☆ „...hat Wahrnehmungsschwierigkeiten...“
- ☆ „...hört nicht zu...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Überaktive Kinder erkennt man an einem Übermaß an Aktivität und Unruhe im motorischen Bereich (Synonym: Hyperaktivität). Dabei dürfen wir jedoch nicht leichtfertig Kinder als „hyperaktiv“ stigmatisieren, die lediglich ihren natürlichen Bewegungsdrang in scheinbar nicht angemessenen Situationen ausleben.
- Eine eindeutige Ursachenerklärung liegt bis heute nicht vor.
Möglich sind
 - leichte Hirnfunktionsstörungen
 - eine Überaktivität des Nervensystems
 - eine Unterstimulierung des Nervensystems
 - Milieuvorbilder
 - Nahrungsmittelunverträglichkeit (Allergien); von Eltern überprüfen lassen!
- Die Einflussnahme und Möglichkeiten bei dominanter Ausprägung der Überaktivität sind gering. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten helfen oft Diäten.
- Dennoch sind bewegungspädagogische Anregungen eine wichtige Hilfe. Sie nehmen vor allem wegen ihrer Kindgemäßheit den ersten Platz im Bündel aller möglichen Maßnahmen ein. Alle bewegungsfördernden Anregungen bewirken auf jeden Fall eine Besserung bei Jungen und Mädchen und damit eine spürbare Erleichterung für das betreffende Kind.
- Auch wenn wir im Sportvereinsalltag kein vielseitiges Hilfsprogramm für überaktive Kinder anbieten können, sollten wir dennoch versuchen, die vorhandenen, wenn auch geringen Möglichkeiten zu nutzen. Bleiben nämlich Hilfen für überaktive Jungen und Mädchen aus, treten bereits nach kurzer Zeit schwer wiegende Verhaltensauffälligkeiten auf, wie Selbstwertprobleme, Kontakt- und Beziehungsschwächen.

Didaktisch-methodische Anregungen

- ✗ Situationsangemessene, kindgemäße Hilfen zu geben, verlangt von dem/der ÜL
 - konsequente Planung von Bewegungszeiten, damit Kinder
 - Grenzen erkennen
 - eine Regelorientierung erhalten
 - Symbole als Signale verstehen
 - sich nach einem individuellen „Zeitplan“ mit ausreichenden Belastungs- und Entlastungsphasen orientieren können
 - klare Strukturen/Ordnungen haben
 - vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, damit Kinder
 - sich wohlfühlen und unbesorgt bewegen
 - nicht unter ihren Schwächen oder ihrem Verhalten leiden
 - „Ich-Botschaften“ ungestört senden können



- zielgerichtete Aufarbeitung von Inhalten, damit Kinder
 - eine Vorstellung von den Handlungsschritten erhalten, um sich sicher zu fühlen
 - überschaubare „kleine Schritte“ erkennen, die ihnen Mut zum Probieren machen bzw. Selbstvertrauen zum Weitermachen geben
- motivierendes Handeln, damit Kinder Kap. 4.2
 - durch Lob etc. verstärkt werden, um Lust und Sicherheit zum Weitermachen zu erhalten; es ist oft sinnvoller, nicht zu reden, sondern zu handeln, z.B. sich neben das Kind stellen, Arm auf seine Schulter legen.
- ✗ Bei der Auswahl von Bewegungsanlässen sind vornehmlich folgende Aufgaben zu erfüllen:
 - das Gleichgewichtsorgan zu stimulieren
 - Stimmungen zu regulieren
 - Brems- und Steuerungskräfte zu mobilisieren
 - die Konzentration zu verbessern
 - die Impulsivität zu überwinden
 - Entspannung zu fördern
 - das Selbstvertrauen aufzubauen.

Mögliche Bewegungsanlässe

Das Gleichgewichtsorgan stimulieren

(Vestibulärstimulationen haben eine integrierende Wirkung auf andere Hirnbereiche)



○ *Beispiele, wie*

- schnelles Abstoppen von Bewegungen, z.B. gehen oder laufen und auf Signal stoppen; Hindernisbahnen
- Karussellbewegungen (Vorsicht bei Kindern mit übersensibel reagierendem Gleichgewichtsorgan!), z.B. Junge oder Mädchen liegt auf einem Rollbrett oder einer Teppichfliese und wird gedreht
- Schaukeln, z.B. mit einem Schaukelbrett, an Ringen und Seilen
- Fahren, z.B. mit dem Rollbrett
- Rutschen, z.B. mit einer Teppichfliese
- Fallen, z.B. von einem kleinen Kasten auf eine Matte
- Wippen, z.B. mit einem Wackelbrett oder einem Holzbrett, das auf einer Plastikrolle liegt
- Springen, z.B. von einem Kasten auf eine Matte
- Balance-Provokationen, z.B. auf einem Bein stehen und versuchen, diesen Einbeinstand einzuhalten, während ein anderes Kind durch Drücken an den Schultern versucht, das Gleichgewicht zu stören.

Überaktiven Kindern fällt es leichter, in der Ruhelage zu verharren, wenn gleichzeitig ihr Gleichgewichtsorgan stimuliert wird, z.B. wird eine Matte auf mehrere Rollbretter gelegt und leicht bewegt, wenn das Kind rücklings auf der Matte liegt

Kap. 5.4



Stimmungen regulieren

○ Beispiele, wie

- Bewegungstheater, z.B. indem Kinder unterschiedliche Rollen spielen: fröhliches/trauriges Kind
- Tanz, z.B. Ausdruckstänze – Phantasie Reisen wie Reise durch den Dschungel: Tiere nachahmen mit unterschiedlicher Bewegungsintensität

Brems- und Steuerungskräfte mobilisieren

○ Beispiele, wie

- Zeitlupenbewegungen, z.B. Skilangläufer imitieren – Abbremsübungen, z.B. auf einen Kasten zulaufen und erst kurz vorher abbremsen – nach Musik stoppen
- Bewegungs- und Hindernisbahnen; z.B. einen Bewegungsparcours mit kleinen Kästen und Kasteneinsätzen anlegen, der nach bestimmten Aufgaben zu durchlaufen ist – nichts darf berührt werden
- Rhythmuschulung, z.B. lautes Klatschen = schnelles Laufen, Kap. 5.5
leises Klatschen = langsames Gehen

Die Konzentration verbessern

○ Beispiele, wie

- gezielte Wahrnehmungsschulung wie taktile, akustische, optische Wahrnehmungs- und Körperwahrnehmungsübungen (vor allem auch Übungen mit geschlossenen Augen), z.B. auf ein akustisches Signal mit geschlossenen Augen zeigen oder einen rollenden Ball nur mit den Augen verfolgen, ohne den Kopf zu bewegen
- Experimentieren mit unterschiedlichen Materialien, z.B. kleine und Kap. 5.1
große Bälle durch den Raum transportieren

Die Impulsivität überwinden

○ Beispiele, wie

- Selbstinstruktionsübung, Kinder sprechen ihre Aufgaben laut vor, z.B. „Stopp!“ – „Ich schau hin!“ – „Ich höre hin!“ – „Ich überlege!“ oder begleiten und bewerten sprechend ihre Aufgabe, z.B. „Was soll ich tun?“ – „Wie muss ich vorgehen?“ – „Ich mache es ganz langsam!“ – „Habe ich es auch richtig gemacht?“ – „Das habe ich gut gemacht!“

Entspannen können

○ Beispiele, wie

- Tiefenmuskelentspannung, z.B. einzelne Körperteile anspannen und dann entspannen
- Phantasie Reisen, z.B. Reisen zum Genießen/Entspannen – Strand, Kap. 5.2
Wiese, Berggipfel...

Selbstvertrauen aufbauen

○ Beispiele, wie

- jedes Kind zeigt seine Künste, seine Leistungen, z.B. Jonglieren, Skateboardfahren, Akrobatik auf einem Kasten
- gemeinsam spielen (zunächst geringer Körperkontakt), Kap. 6.5
z.B. mit dem Schwungtuch



6.4 Kinder, die kontaktarm sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...spielt nicht mit...“
- ☆ „...ist verunsichert...“
- ☆ „...wird bei den Mannschaftsspielen zum Schluss gewählt...“
- ☆ „...hat keinen Kontakt zu anderen Kindern, ist kontaktscheu...“
- ☆ „...zieht sich zurück...“
- ☆ „...hat kein Selbstvertrauen...“
- ☆ „...steht meist abseits, versteckt sich...“
- ☆ „...wird von den Mitspielern nicht ernst genommen...“
- ☆ „...wird abgelehnt...“
- ☆ „...wird nicht beachtet, wird isoliert...“
- ☆ „...wird nicht angespielt...“
- ☆ „...greift nicht ins Spielgeschehen ein...“
- ☆ „...läuft hin und her, ohne ins Spiel einzugreifen...“
- ☆ „...lässt sich nicht anfassen, scheut Körperkontakte...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Um so jünger Kinder sind, desto bedeutsamer ist für sie ein sozialer Austausch, sind soziale Kontakte und die damit verbundenen Interaktionen.
- Jüngere Kinder sind besonders auf Erwachsene (ÜL) angewiesen, weil sie ihnen den Weg zeigen bzw. vorbereiten zu den „Dingen“ ihrer Mit-/Umwelt; ihnen Halt geben.
- Einer der wichtigsten Entwicklungs- und Persönlichkeitsaspekte ist die soziale Handlungsfähigkeit, sich mit seiner personalen Mit-/Umwelt auseinandersetzen zu können. Kinder ohne soziale Kontakte verwahrlosen schnell psychisch und emotional.
- Ebenfalls können solche Jungen und Mädchen keine Erfahrungen im motorischen Bereich sammeln und damit keine Sicherheit, Selbstständigkeit und kein Selbstvertrauen erwerben, die die Voraussetzungen sind, sich weiter mit Dingen ihrer Mit-/Umwelt, mit den sie umgebenden Personen und mit sich selbst auseinander zu setzen.
- Gerade Bewegung und Sport bieten zahlreiche Möglichkeiten, auch auf nicht verbale Art Kontakte zu knüpfen und Vertrauen in eine/n Partner/in oder eine Gruppe aufzubauen, z.B. durch Spiele.
- Besonders die motorische Leistungsfähigkeit spielt in vielen Altersstufen eine entscheidende Rolle; Mithalten-Können ist eine Art Selbstverständlichkeit, Nicht-Mithalten-Können bedeutet, an den Rand gedrängt zu werden, Ansehen einzubüßen und nicht mitreden zu dürfen.
- Die Ursachen für Kontaktmangel können sehr unterschiedlich sein, z.B.
 - Misserfolgserlebnisse
 - geringe Erwartungshaltung der Mitspieler/innen und ÜL, z.B. „...kann Klaus sowieso nicht...“
 - Ablehnung, Zurückweisung
 - geringe Selbstbewertung, geringes Selbstwertgefühl
 - Angst
 - geringes Interesse Erwachsener, den Kindern mit Mängeln zu viel Zeit zu widmen
 - körperliche Auffälligkeiten
 - häusliche Situationen
 - zu hohe Erwartungen
- Zu hohe Rivalitäts- und Konkurrenzbetonung bei Kindern kann zu Minderwertigkeitsgefühlen, Entmutigung oder Isolation führen und diese verstärken.



Didaktisch-methodische Anregungen

- ✘ Der/die ÜL muss sich in jeder Stunde bewusst sein, dass das Kind anwesend ist – „Stephanie ist da!“ – um es nicht zu vergessen. Leider geschieht das bei solchen Kindern sehr schnell. Oft können sie ihre „Isolation“ nicht von allein überwinden – an die Hand nehmen hilft oft!
- ✘ Im Mittelpunkt aller didaktischen Übungen steht, die persönliche Entwicklung des Kindes zu begünstigen und zu fördern. D.h. u.a.:
 - eine kontinuierliche, verlässliche und interessierte Zuwendung zum Kind eröffnen
 - eine emotional angenehme Atmosphäre in den Bewegungszeiten schaffen
 - zeitgewährende und fehlertolerierende Anregungen geben
 - vielseitige Erfahrungsangebote, die am Könnensstand des Kindes ansetzen, bereitstellen
 - glaubhafte Verstärkungen geben
 - vorsichtige, schrittweise Erweiterungen von Erfahrungsangeboten bei unauffälliger Absicherung von Gefahren planen
 - Hilfestellung bei der Anbahnung von Gruppenkontakten geben; später mit-helfen, gruppenübergreifende Freundschaften anzubahnen, auch oftmals eine vermittelnde Tätigkeit über den Sportvereinsrahmen hinaus
- ✘ Soziale Eingliederung als Leiter/in zu sichern, heißt:
 - überhaupt erst keine Situationen entstehen zu lassen, in denen Jungen oder Mädchen ausgeschlossen oder isoliert werden, z.B. Mannschaftsbil-dung/Gruppeneinteilung
 - Bewegungsanlässe bereitzustellen, die leistungsfähigere Kinder neugierig machen, sich für das Tun schwächerer Jungen und Mädchen zu interessie-ren, z.B. Partner-, Kooperationsspiel
 - Bewegungsanlässe so differenziert anzubieten, dass schwächere Kinder nicht bloßgestellt werden können, z.B. eine Bewegungsstation „Springen“, die für jedes Niveau ein Bewegen garantiert.
- ✘ Ein hilfreicher Weg, kontaktarmen Jungen und Mädchen zu helfen, könnte folgende Stufen berücksichtigen:
 - langsames Gewöhnen an das Miteinander durch eine zunächst vertrauens-volle Bindung an den/die ÜL
 - ermutigende Bewegungsräume, die für die Kinder ein vielfältiges, differen-ziertes Handeln entsprechend ihrer Stärken und Könnensvoraussetzungen ermöglichen
 - stärkere Berücksichtigung von Anlässen, die nur gemeinsam von einer Gruppe gelöst werden können; u.a. auch bei Übernahme von Schiedsrichter-funktionen.

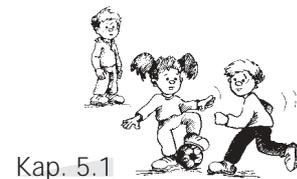


- ✘ Bei der Betreuung von kontaktarmen Kindern sind unbedingt folgende Grundsätze zu beachten:
 - „Es darf etwas getan werden, man muss nicht“! (Trotzdem soll der/die ÜL dem Kind zugewandt bleiben!)
 - „Jede Aufgabe ohne Zeitbegrenzung“, bzw. der Zeitrahmen ist vorher klar.
 - „Kooperationsspiele statt Konkurrenzspiele!“
- ✘ Besonders Regelspiele machen leistungsschwache Kinder zum Außenseiter und führen sie nicht selten in die Isolation. Die methodische Aufbereitung sollte berücksichtigen:
 - dass möglichst lange alle Kinder aktiv sind und ein Ausscheiden für längere Zeit unterbleibt
 - dass Kinder mit unterschiedlichem Niveau gemeinsam spielen können
 - dass Kindern jederzeit die Möglichkeit gegeben wird, aus dem Spiel entweder auszusteigen oder wieder einzusteigen
- ✘ Bei der Auswahl von Bewegungsanlässen sollten vornehmlich folgende Angebote berücksichtigt werden:
 - Förderung des Selbstwertgefühls
 - Förderung der Kontakt-, Interaktions- und Gruppenfähigkeit

Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung des Selbstwertgefühls

- *Förderung der Körperbeherrschung*
- *Aufbau von Stärken/Selbstvertrauen*



Kap. 5.1

Kap. 4.2 Kap. 6.5 Kap. 7

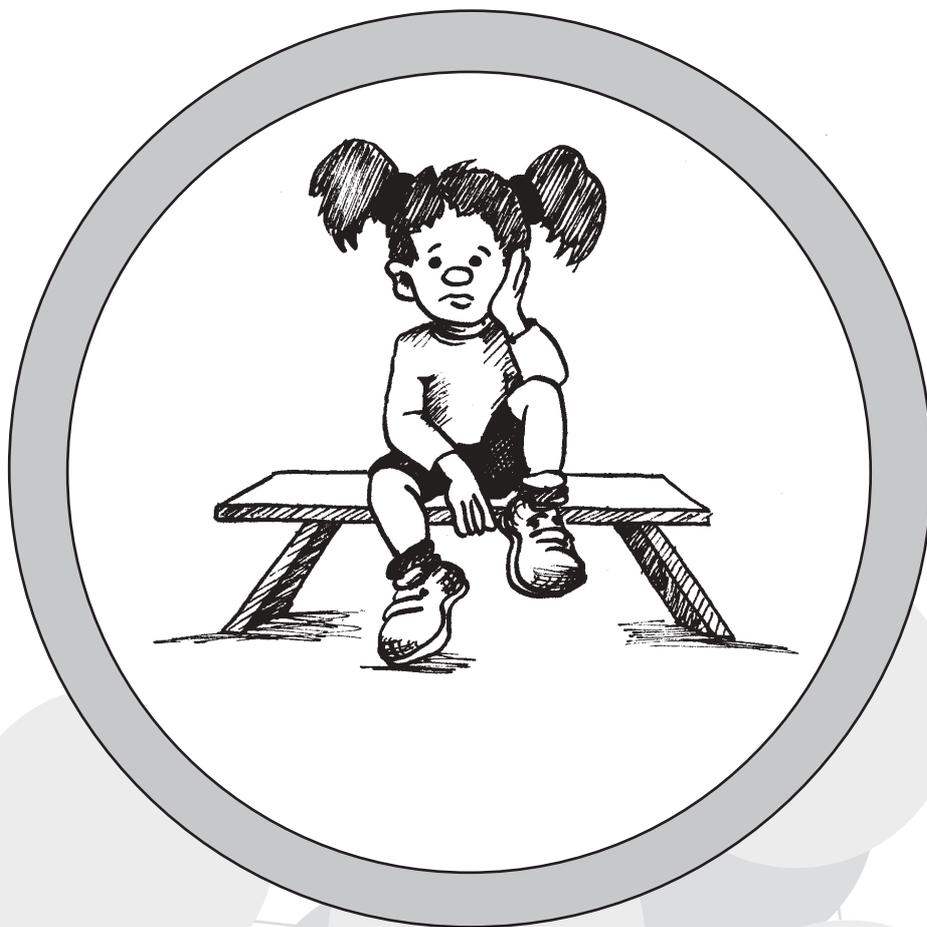
Förderung der Kontakt-, Interaktions- und Gruppenfähigkeit

Kap. 6.1

- *Handeln mit selbstgewählten Partnern* Kap. 6.2
- *Handeln in selbstgewählten Kleingruppen*
- *Handeln in Gruppen, ohne Hervorhebung des Einzelergebnisses; z.B. Kooperationsspiele*
- *Gruppenspiele, die einzelnen Kindern besondere Freiräume erlauben*
- *Gruppenspiele mit Sonderregeln*



6.5 Kinder, die lustlos sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...hat kein Interesse, ist nicht engagiert...“
- ☆ „...macht nicht mit...“
- ☆ „...zeigt eine geringe Leistungsbereitschaft...“
- ☆ „...weicht Anforderungen aus...“
- ☆ „...findet ständig Ausreden, nicht mitzumachen...“
- ☆ „...gibt schnell auf...“
- ☆ „...ist unkonzentriert...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Mangelnde motorische Leistungsfähigkeit führt aufgrund der vom Kind erfahrenen Misserfolgserlebnisse sehr oft zu Motivationsverlust für weitere Handlungen.
- Motivationsverlust führt dann in der Folge nicht selten zu mangelnden Bewegungserfahrungen und letztlich zu Verhaltensauffälligkeiten.
- Häufig führen ungeeignete Bewegungsanlässe, die nicht am Könnensstand der Jungen und Mädchen ansetzen, zu einer Überforderung oder Unterforderung. Die Unlust verstärkt sich.
- Leider werden einige Kinder nicht selten aufgrund von Vorurteilen und Etikettierungsäußerungen erst zu „auffälligen“ und „lustlosen“ Kindern. Dabei spielt die soziale Reaktion des/der ÜL eine bedeutsame Rolle.
- Unangenehme, aufgezwungene Bewegungsvorschriften durch Erwachsene führen meist zu negativen Erfahrungen bei Kindern. Jungen und Mädchen werden dann ähnliche Anlässe meiden.
- Frustrationen und Entmutigung verringern die Lust auf weiteres Tun.
- Lustvolles Tun hängt entscheidend von der eigenen Bewertung des Ergebnisses ab. Kinder, die ihre Misserfolge mit mangelnden Fähigkeiten begründen, werden in der Folge immer unsicherer und unmotivierter als bei Erfolgen, die sie auf ihre vorhandenen Fähigkeiten zurückführen.
- Ein wichtiges Moment, um individuell auf Kinder einzugehen, ist das bessere Kennenlernen der Jungen und Mädchen.
- Bei Kindern führen nicht selten u.a. folgende Aspekte zu Motivationsverlust:
 - geringere Aufmerksamkeit durch den/die ÜL
 - Überforderung
 - Unterforderung
 - Misserfolg
 - „Etwas zeigen müssen“; Bloßstellung
 - Sprache und Reaktionen des/der ÜL
 - interessen- und bedürfnisfremde Bewegungsanlässe
 - mangelnde Anerkennung
 - permanente Einengung
 - lustlose/r ÜL





Didaktisch-methodische Anregungen

Das Problemfeld „lustlos“ ist sehr komplex und erlaubt darum nicht die Darstellung allgemein gültiger Lösungen. Sinn macht aber die Vorstellung vielfältiger Handlungsmöglichkeiten, die für den jeweiligen Einzelfall eine situationsangemessene, kindgemäße Hilfe bieten.



- ✘ Motivationsförderung durch ein kindzugewandtes ÜL-Verhalten, z.B.
 - vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, damit Kinder unbesorgt handeln können
 - Kinder intensiv wahrnehmen und sich gezielter mit ihnen beschäftigen, mit ihnen sprechen
 - angemessen verstärken, wie loben, Anerkennung
 - Kindern ein einfühlsamer Berater sein, auch über Bewegungszeiten hinaus
 - nie bloßstellen
 - vorurteilsfrei begegnen
 - das „Prinzip Hoffnung“ vermitteln, Mut machen
 - leiten, ihre Stärken zu zeigen
- ✘ Motivationsförderung durch kindgemäße Inhalte, z.B.
 - interessen- und bedürfnisgerechte, vielseitige Anlässe
 - differenzierte, jedes Niveau berücksichtigende Angebote
 - Mitbestimmung der Inhalte durch Kinder
 - überschaubares Handeln ermöglichen
- ✘ Motivationsförderung durch Schaffen kindgerechter Voraussetzungen für Bewegungshandeln, z.B.
 - kein Zeit-, kein Leistungsdruck
 - selbstständiges Handeln
 - freie Wahl der Handlungsbeteiligung
 - sachgerechter methodischer Aufbau beim Initiieren von Bewegungssituationen und -spielen
 - mutfördernde Geräte und Materialien einsetzen
 - sorgfältige Gruppenbildung
 - differenzierte Angebote nach Leistungsvermögen
 - gewissenhafte Erhebung der Leistungsvoraussetzungen
- ✘ Motivationsförderung durch Aufbau individueller Stärken, z.B. Kap. 4.1 Kap. 4.2
Kap. 6.1 Kap. 6.2
 - jede noch so kleine Leistung anerkennen
 - Mut machen durch eine kindgemäße sprachliche Begleitung
 - individuelle Aufgabenstellungen bieten, die bei den Stärken ansetzen
 - Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit fördern, u.a. selbstbestimmter Schwierigkeitsgrad
 - vergleichende Bewertungen unterlassen
 - helfen, ein realistisches Könnensbild aufzubauen
 - spontane Handlungsfreude mobilisieren



- ✘ Es ist nicht sinnvoll, Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen nur über Regeländerungen und Differenzierungsmaßnahmen zu motivieren. Vielmehr ist es oftmals hilfreicher, Signale der Kinder intensiv wahrzunehmen und sich gezielter mit den Kindern zu beschäftigen.
- ✘ Ein zentrales Ziel für „lustlose“ Kinder ist auch eine Stärkung ihrer Selbstwahrnehmung, um ihre Abhängigkeit zur sozialen Mit-/Umwelt möglichst gering zu halten. Eine Steigerung ihrer Selbstakzeptanz und Zufriedenheit mit dem Erreichten ist zu unterstützen, unabhängig vom Könnensergebnis und von Vergleichsergebnissen zu Gleichaltrigen.
- ✘ Bei der Auswahl von Bewegungsanlässen ist es wichtig, solche anzubieten, die u.a.
 - Stärken von Kindern deutlich werden lassen
 - freie Betätigungsmöglichkeiten für Kinder ermöglichen.

Mögliche Bewegungsanlässe

Kompetenzen stärken



- *Beispiel: „Kunststücke zeigen“*
 - Etwas alleine zeigen
 - Sich im Gleichgewicht halten, wie auf einem Bein stehen
 - Geräte balancieren, wie einen Ball, einen Stab
 - „Balljonglage“
 - Etwas mit einem/einer Partner/in zeigen
 - Akrobatik
 - „Passkunststücke“, wie unterschiedliches Passen
 - Etwas in der Gruppe zeigen Kap. 5.3
 - Gemeinsam ein kleine Matte mit darauf liegenden Bällen so transportieren, dass diese nicht herunterrollen
 - Einen Riesenball in der Luft halten
 - „Schwungtuchkunststücke“
- *Beispiel: „An Bewegungsstationen und in Bewegungslandschaften handeln“* Kap. 7
 - Alleine
 - Die Gitterleiter hochklettern
 - Einen Kasten überspringen
 - Partnerweise
 - Sich auf dem Trampolin bewegen, springen
 - Über einen hohen Kasten klettern; dies ist nur mit gegenseitiger Hilfestellung möglich
 - Gruppenweise
 - Kinder spielen „Zug“ (fassen sich hintereinander an). Der „Zug“ fährt (balanciert) über verschiedene Bänke, die zu einer Bewegungslandschaft verbunden sind



6.6 Kinder, die unaufmerksam sind



Situationen, die wir kennen

- ☆ „...ist häufig abwesend, nicht bei der Sache und leicht ablenkbar...“
- ☆ „...ist häufig lustlos, nicht interessiert...“
- ☆ „...seine/ihre Bewegungskörperausführung ist meist oberflächlich, ungenau, flüchtig, unkontrolliert...“
- ☆ „...wirkt immer angespannt, verspannt...“
- ☆ „...ermüdet schnell...“
- ☆ „...hat eine auffällige Wahrnehmung und Reaktion...“
- ☆ „...verweigert häufig die Mitarbeit...“
- ☆ „...beginnt meist nicht mit der Aufgabe oder bummelt...“
- ☆ „...wechselt ständig die Tätigkeit...“
- ☆ „...hat meist keine Durchhaltekraft; hat eine zeitlich geringe Aufmerksamkeitsspanne...“
- ☆ „...ist motorisch sehr unruhig...“
- ☆ „...ist sehr reizbar...“
- ☆ „...ist meist übererregt und übereifrig...“
- ☆ „...vergisst häufig Aufträge, wie die Anwendung von Regeln...“
- ☆ „...beendet häufig vorschnell Aufgaben...“
- ☆ „...kann sich selbst nicht auf eine Sache konzentrieren...“
- ☆ „...“



Wissenswertes

- Es gibt nicht die allgemeine Konzentrationsfähigkeit. Konzentrationsverhalten ist immer aufgabenbezogen und situationsspezifisch!
- Aufmerksamkeit ist ein psychischer Zustand gesteigerter Wachheit und Aufnahmebereitschaft. Ob ich eine Information bewusst aufnehme, hängt von der Aufmerksamkeit ab. Weil Aufmerksamkeitsleistungen willensmäßige Handlungen sind, müssen auch sie geschult werden.
- Besonders bei sportlichen Handlungen ist ein angemessenes Konzentrationsverhalten eine bedeutsame Voraussetzung, Unfällen vorzubeugen.
- Das Ursachengeflecht eines geschwächten Konzentrationsverhaltens ist außerordentlich komplex und vielgestaltig. Meist finden sich die Hauptgründe eines mangelnden Konzentrationsverhaltens natürlich außerhalb des Sportvereins. Dennoch verursachen auch Geschehnisse in Bewegungsstunden die Zunahme unaufmerksamen Verhaltens. Kinder werden unaufmerksamer u.a. durch
 - eine mangelnde individuelle Motivierung, fehlende Anregungen/ zu viele Anregungen
 - interessenfremde Leistungsschwerpunkte
 - Angst vor Versagen
 - unbefriedigende Bewertungen des/der ÜL, übertriebene Erwartungshaltung, Überforderung/Unterforderung
 - einen autokratischen Führungsstil, z.B. ÜL bestimmt alles
 - Mangel an Ermutigung
 - unangenehme emotionale Erfahrungen, z.B. Kinder werden bloßgestellt
 - zu große Übungsgruppen
 - unzufriedene ÜL
 - unattraktive Angebote, unzureichende differenzierte Angebote
 - unüberschaubare Ziele
 - Ablehnung von Mitspielern
 - eine aktuelle Befindlichkeit, z.B. Hunger, Probleme mit einem anderen Kind, Zwänge oder einen schlechten Gesundheitszustand, ist müde
 - die individuelle Persönlichkeitsstruktur des Kindes, sich auf neue Bedingungen einzustellen
 - Ablenkung während der Übungsausführung, Lärm, Stress, Ärger
 - fehlende Stundenstruktur, ohne jeden Ordnungs- und Orientierungsrahmen
- Unaufmerksame Kinder fallen meist durch eine herabgesetzte Lernleistung und damit eine mangelnde Bewegungsausführung auf.
- ➤ *Weil es sinnvoll ist herauszufinden, unter welchen Bedingungen Konzentrationsschwierigkeiten auftreten, sollten wir die Jungen und Mädchen verstärkt bei ihrem Tun beobachten und das, was wir anbieten, häufiger unter die Lupe nehmen.*



Didaktisch-methodische Anregungen

- ✘ Jede konzentrierte Tätigkeit hängt von sehr vielen Bedingungen ab. Weil es keine allgemein gültigen Lösungen gibt, werden vielfältige Möglichkeiten vorgestellt, die ein situationsangemessenes Reagieren ermöglichen. Kindgerechte Hilfen zu geben, verlangt von dem/der ÜL
- sich als ÜL „unter die Lupe zu nehmen“
 - Selbstreflexion: „meine Stimmung/Haltung überträgt sich auf die Kinder“
„Wann treten die Schwierigkeiten auf?“
„Was hilft mir, mich besser zu konzentrieren?“
„Was würde den Kindern helfen?“
 - individuelle Hilfe geben
 - Vertrauensverhältnis zum Kind durch gemeinsames Tun schaffen
 - Lösungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeiten
 - Verständnis für aktuelle psychische Belastungen; persönlicher Kontakt zum Kind „Was stört euch?“, „Was würde euch helfen?“
 - direkte Ansprache
- kindlichen Interessen und Bedürfnissen zu folgen
 - Förderung von Interessen; vielseitige, interessante, reizvolle Aufgaben, die den jeweiligen Bedürfnissen entsprechen
 - Kinder an der Auswahl der Angebote beteiligen
 - handlungsorientierte, Kreativität fördernde Bewegungsanlässe
 - vertrauensvolle Spiel- und Übungsatmosphäre
 - sachgerechter methodischer Aufbau beim Initiieren von Bewegungssituationen und -spielen, z.B. angemessene Geräte, die dem motorischen Leistungs- und Entwicklungsstand entsprechen
- motivierendes Handeln bei Jungen und Mädchen zu sichern
 - Vermitteln von Erfolgserlebnissen durch erreichbare Ziele und klar strukturierte, überschaubare und differenzierte Aufgaben
 - positive, ermutigende Rückmeldung bzw. Lob für jede noch so kleine Leistung
 - jede Form der Überforderung/Unterforderung vermeiden; adäquate Leistungsanforderungen
 - keine Bloßstellung
 - kein Zeitdruck
 - kein Leistungsdruck; Zeit geben, Pause einlegen dürfen
 - sinnvolles Verhältnis von Belastung und Entlastung berücksichtigen
 - Programmänderungen vornehmen können, wenn die Kinder vermehrt unkonzentriert wirken
 - Freiraum zum Erproben, Erfahren und Erfinden bereitstellen
 - Regeln vereinbaren (Repertoire von Hilfen zur Konzentration)
 - zu Beginn möglichst reizisoliertes Tätigkeitsfeld, Ablenkungsreize gering halten, gezieltes Hinlenken
 - Kindern das Gefühl geben, etwas geleistet zu haben
 - Stress und Hektik ausschalten, um unnötige Entmutigungen zu vermeiden
 - Vorankündigung („wenn ich in die Hände klatsche, dann stoppst du“)



- ✗ Bei der Auswahl von Bewegungsanlässen sind vornehmlich folgende Aufgaben anzubieten:
- Förderung der Wahrnehmung
 - Brems- und Steuerungskräfte mobilisieren
 - Überwindung der Impulsivität
 - Förderung körpereigener Empfindungen, z.B. Förderung des Gleichgewichts
 - Förderung der Behutsamkeit, z.B. Jonglieren von Gegenständen
 - Berücksichtigung von Beobachtungs- und Erkennungsaufgaben; wie Schiedsrichtertätigkeit
 - Förderung der Entspannung
 - Sicherung der Gruppenfähigkeit

Mögliche Bewegungsanlässe

Förderung der Wahrnehmung

Kap. 5.1

Brems- und Steuerungskräfte mobilisieren

Kap. 6.3

Überwindung der Impulsivität

Kap. 6.3

Förderung körpereigener Empfindungen

Kap. 5.4

○ *Beispiel, wie die Förderung des Gleichgewichts*

Förderung der Behutsamkeit

Kap. 5.4

○ *Beispiel, wie Jonglieren oder Tragen von Gegenständen*

Berücksichtigung von Beobachtungs- und Erkennungsaufgaben

○ *Beispiele, wie*

- Optische Wahrnehmungsförderung Kap. 5.1
- Selbstbeobachtungsaufgaben (bei Spielen mit Bällen) Kap. 5.9
 - „Fühlte ich mich müde beim Spiel?“ Kap. 5.10
 - „Was gelang mir besonders gut?“
- Beobachten von Bewegungshandlungen bei Mitspielern
 - Klaus beobachtet Sascha und Ramona beim Zupassen:
 - „Wie oft passen sie sich den Ball zu?“
 - „Wie halten sie ihre Finger, wenn sie den Ball erwarten?“
- Einsatz als Schiedsrichter/in

Förderung der Entspannung

Kap. 5.2

Sicherung der Gruppenfähigkeit

Kap. 6.1 Kap. 6.2



7. Ideen für Bewegungsanlässe

Jungen und Mädchen mit mangelnden Bewegungserfahrungen gerecht zu werden und ihre jeweils individuellen Stärken zu fördern, gelingt meist durch Bewegungsanlässe, die am jeweiligen Könnensstand des Kindes ansetzen. Ideen dazu gibt es zahlreich! Drei bei Kindern sehr beliebte Ideen, die sich auch für Bewegungs-, Spiel- und Sportfeste besonders eignen, werden vorgestellt. Alle Anregungen ermöglichen Jungen und Mädchen eigenständiger zu handeln bzw. eine gemeinsame Planung mit Kindern.

Bei der Planung von Bewegungsanlässen sind die jeweiligen Nutzungsordnungen der Sportstätten zu beachten. Bei Unsicherheiten über eine „sichere“ Nutzung bieten die zuständigen Unfallversicherungsverbände gezielte Informationen.

„Bewegungsbaustelle“

„Bewegungsbaustellen“ bieten viele Anregungen für Kinder, selbsttätig und eigenverantwortlich ihre Mit-/Umwelt zu gestalten. Sie haben vielfältige Möglichkeiten, unterschiedliche und vielseitige Materialien kennen zu lernen und sie zu eigenen Bewegungsanlässen zusammenzubauen. „Bauten“ können beispielsweise zu einem Thema oder einer Geschichte entstehen.

Materialien wie

LKW-Schläuche, Bretter, Autoreifen, Holzklötze, Holzkisten, Holzblöcke, Holzrollen, Balken, Rundhölzer, Kanthölzer, Leitern, Taue, Matten, Tücher, PVC-Rohre, Schaumstoffteile etc.

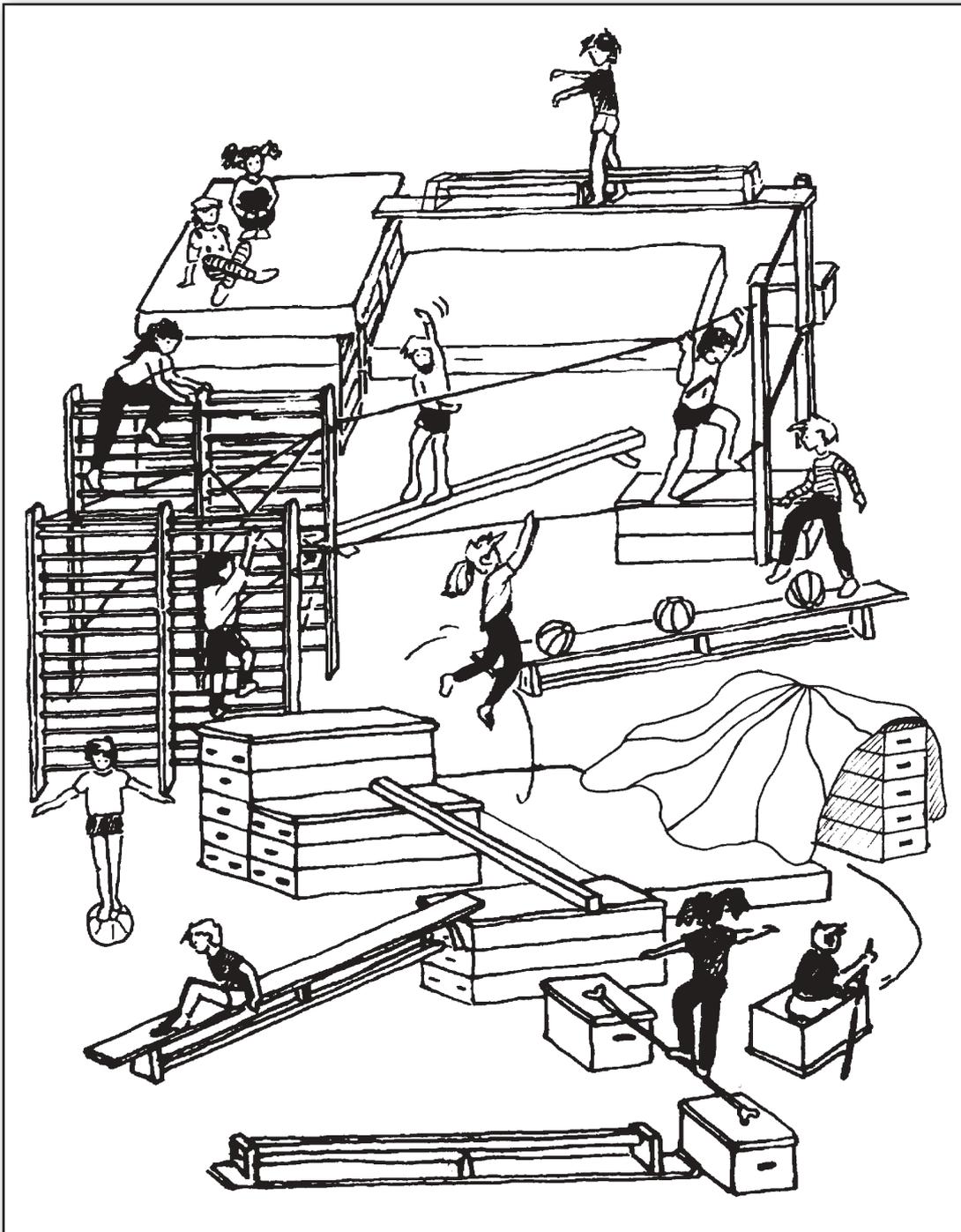
ermöglichen den Kindern „Bauten“ wie

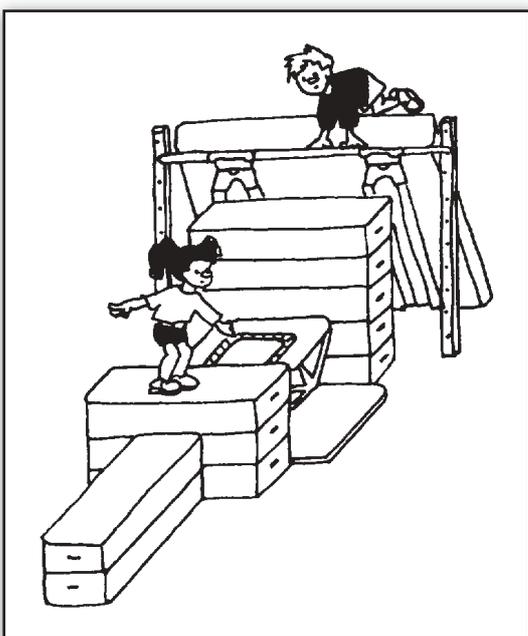
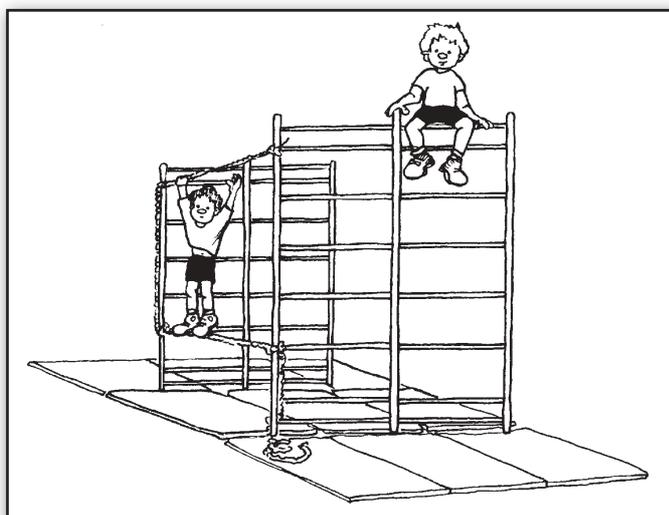
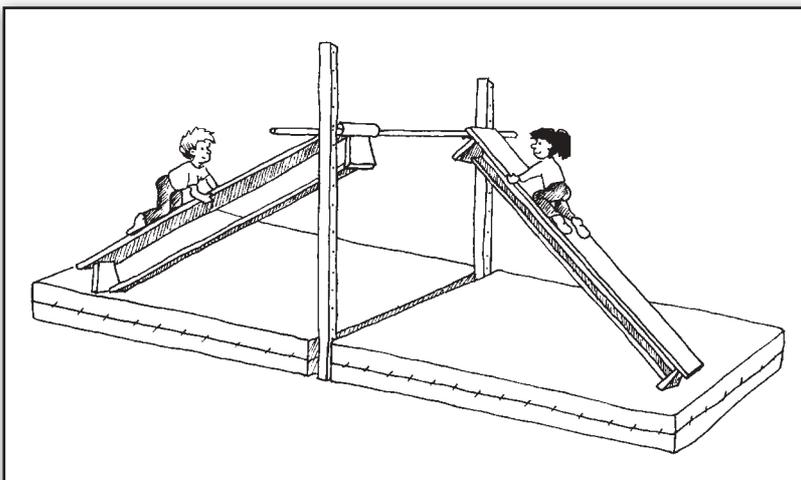
Stege, Brücken, Wippen, Treppen, Türme, Berge, Höhlen, Rutschen, Tunnel, Hütten etc.

„Bewegungslandschaften“

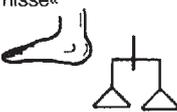
Zu „Bewegungslandschaften“ werden meist Geräte so arrangiert, dass sie verschiedene Bewegungsformen, wie Klettern, Hangeln, Hängen, Schwingen, Rutschen, Rollen, Balancieren, Schaukeln, Springen etc. als Bewegungsanlässe ermöglichen. Beim Aufbau von „Landschaften“ ist die Anwesenheit bzw. Beteiligung von Kindern ratsam. Der Bau von „Landschaften“ muss für Jungen und Mädchen u.a. selbstständiges, freiwilliges und zwangloses Tun ermöglichen. Dafür sind ausreichende Wahl- und Initiativmöglichkeiten zu sichern. „Bewegungslandschaften“ können beispielsweise nach einem Bewegungsthema gebaut werden.

Kap. 5.7





Arbeitsblatt 1

Stationsname	Stationsaufgabe	Stationsaufbau	Materialien	Intentionen
»Hört – hört« 	Ordne die Geräusche zu.	Walkman mit Kassette und Bilder liegen auf einem Tisch	Walkman, Bilder mit Geräuschkassette, Tisch	Hören
»Nachtsprünge« 	Springe mit geschlossenen Augen auf dem Trimm-Polin.	Trimm-Polin und Helfer	Trimm-Polin Maske	Gleichgewicht
»Riechwald« 	Setze die Maske auf und rieche. Errate den Duft.	Gewürze und Duftflaschen ohne Etiketten stehen auf einem kleinen Tisch	Gewürze, Duftflaschen - z.B. Vanille, Zimt u.ä., Tisch, Maske	Riechen
»Träumen« 	Lege dich in die Hängematte. Setze die Maske und den Kopfhörer auf. Entspanne dich.	Hängematte zwischen den Reckständern befestigen. Walkman und Maske liegen auf einem kleinen Kasten	Hängematte, Reckständer, Walkman, Maske, Entspannungsmusik	Gleichgewicht (Fähigkeit, Wohlbefinden)
»Wirf und iss« 	Wirf den Tennisball auf die Zielscheibe und fange den "Schokokuss"	Schokokussmaschine steht auf einer Plastikplane	Schokokussmaschine, Tennisball, Plastikplane	Sehen
»Karussell« 	Setz dich in den Kreisel, versuche zu drehen.	Kreisel	Personenkreisel	Gleichgewicht
»Fingerspitzengefühl« 	Setze die Maske auf und lege das Domino auf den Tisch.	Auf dem Tisch liegen verschiedene Tastdominos	Tastdominos, Tisch, Maske	Tasten
»Nachthindernisse« 	Setze die Maske auf und überwinde die Hindernisse.	1 Bank und 2 kleine Kästen hintereinander mit geringem Abstand stellen	Bank, 2 Kästen Maske,	Gleichgewicht, Tasten
»Krabbeln« 	Fühle mit einer Hand die Gegenstände in dem Krabbel sack. Was fühlst du?	Krabbel sack	Kopfkissenbezug, Fell, Streichholz, Stift, Radiergummi, Igelball u.ä.	Tasten

Arbeitsblatt 2

Stationsname	Stationsaufgabe	Stationsaufbau	Materialien	Intentionen
»Verfolgung« 	Schau dir die Gegenstände genau an. Verfolge sie mit deinen Augen.	Verschiedene Gegenstände stehen auf dem Tisch	Kaleidoskope, Klettermax, Kreisel, Seifenblasen, Tisch	Sehen
»Fußweg« 	Setze die Maske auf. Gehe barfuß über die verschiedenen Materialien. Versuche, die Materialien zu erraten. Ein Helfer kann dich begleiten.	Fußweg aus Matten, auf denen verschiedene Materialien liegen	Matten, Seile, Schmirgelpapier, Kacheln, Sand u.ä., Maske	Tasten
»Überraschungswand« 	Versuche, die Gegenstände zu fangen.	Eine dicke Matte steht in der Ecke. Ein Helfer steht dahinter und wirft Gegenstände über die Matte	Matte, Ball, Sandsäckchen, Luftballon, Ring u.ä.	Sehen
»Künstler« 	Setze die Maske auf. Versuche mit den Händen die Körperhaltung der Figur zu erraten und dann selbst diese Haltung einzunehmen.	Holzfigur	Bewegliche Holzfigur, Maske	Tasten
»Klangspur« 	Setze die Maske auf und folge dem Triangelklang.	Ein Helfer geht durch die Halle und schlägt die Triangel	Maske, Triangel	Hören
»Guckloch« 	Halte das Fernglas verkehrt herum und überwinde die Hindernisbahn.	1 Bank und 2 kleine Kästen hintereinander in geringem Abstand stellen	Fernglas, 1 Bank, 2 kleine Kästen	Sehen, Tasten, Gleichgewicht
»Klangbaum« 	Erzeuge verschiedene Töne. Wer kann ein Lied spielen?	Verschiedene Gegenstände hängen an einem Tor	Tor, Seile, Töpfe, Dosen, Pfannen, Gong, Kochlöffel, Xylophon u.ä.	Hören
»Fressgasse« 	Setze die Maske auf und iss verschiedene Lebensmittel. Errate, was du isst	Auf einem Tisch liegen unter einem Tuch verschiedene Lebensmittel	Maske, Tisch, Tuch, Tablett, Äpfel, Kohlrabis, Bananen, Schokolade u.ä.	Schmecken
»Tastwand« 	Setze die Maske auf. Erfühle mit den Fingern das Wort auf dem Plakat.	Ein Plakat mit dem Wort »FÜHLEN« hängt an der Wand. Die Buchstaben sind aus Schmirgelpapier	Plakat, Schmirgelpapier, Maske, Schere, Tesafilm	Tasten

8. Welche Initiativen könnten von Sportvereinen ausgehen?

**Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen
brauchen engagierte Initiatoren!**

Ein bedeutsamer Initiator kann der Sportverein selbst sein! Jeder Verein sollte prüfen, ob seine personellen und materiellen Möglichkeiten nicht auch eine verstärkte praktische Unterstützung für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen erlauben. Es bieten sich verschiedene Initiativmöglichkeiten an, bei denen die Sportjugend NRW und die Sportjugenden der Stadt- und Kreissportbünde und der Fachverbände beratend und vermittelnd zur Verfügung stehen können, wie

Kap. 9

- ***Sportverein initiiert selbst***
- ***Sportverein kooperiert mit anderen Sportvereinen***
- ***Sportverein initiiert mit Partnern***
- ***Sportverein beteiligt sich an Projekten/Angeboten, die von Sportjugenden initiiert werden***
- ***Sportverein beteiligt sich an Angeboten/Projekten von Partnern.***

Einige dieser praktischen Möglichkeiten werden beispielhaft vorgestellt, die auch kombiniert angeboten werden können.

○ ***Sportverein initiiert selbst***

- ***Angebot „Probiert einmal ...“***

Einmal in der Woche können alle bewegungsinteressierten Mädchen und Jungen verschiedene Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ausprobieren. Alle Bewegungsanlässe stehen unter keinem Wettbewerbs- bzw. Wettkampfcharakter.

Kap. 7

- ***Angebot „Künste zeigen...“***

Kap. 4.2 Kap. 6.2 Kap. 6.5

Einmal im Monat können Kinder ihre minimalsten Künste anderen zeigen; diese Art von Veranstaltung ist nicht immer an eine Sporthalle gebunden.

- ***Angebot „Schaut herein...“***

Im Sinne der Art „Schnupperversammlung“ werden in unregelmäßigen Zeitabständen für bewegungsinteressierte Kinder „Bewegungsnachmittage“ ohne Wettbewerbsansprüche initiiert.

○ ***Sportverein kooperiert mit anderen Sportvereinen***

Die o.g. Vorschläge können auch mit einem oder mehreren Sportvereinen im Stadtteil/in einem Bezirk gemeinsam initiiert werden. Kinder zu unterstützen, hat Vorrang vor jeder „Sportvereinsanimosität“!

○ ***Sportverein initiiert mit Partnern***

• ***Angebot „Förder- und Fitnessgruppe“***

Der Sportverein richtet zusammen mit einer Schule oder mehreren Schulen eine „Förder- und Fitnessgruppe“ ein. Läuft diese Gruppe als „Freiwillige Schülersportgemeinschaft“ einer Schule, können Landesmittel beantragt werden. Die Leitung kann von einem Übungsleiter/einer Übungsleiterin übernommen werden, wenn dieser/diese eine Qualifikation dafür besitzt, die u.a. auch bei der Sportjugend NRW zu erwerben ist.

• ***Angebot „Deine Stärken fördern...“***

Beispielsweise kann in einem Stadtteil/einer Region zusammen mit den Außenstellen des Bildungswerkes des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen oder mit den örtlichen Krankenkassen ein Kurs angeboten werden. Alle drei Partner verfügen über qualifiziertes Personal. Die Krankenkassen erstatten ihren Mitgliedern teilweise anfallende Kosten.

• ***Angebot „Keine Angst, versuch es einmal...“***

Angebote wie diese werden für besondere Zielgruppen eingerichtet. Partner können je nach Altersgruppen Gesundheitsämter, Schulen, Kindertagesstätten, Elternverbände, Fördervereine etc. sein.

○ ***Sportverein beteiligt sich an Projekten/Angeboten, die von Sportjugenden initiiert werden***

Alle oben beschriebenen Möglichkeiten sind auch in Kooperation mit verschiedenen Sportjugenden möglich.

○ ***Sportverein beteiligt sich an Angeboten/Projekten von Partnern.***

Die Beteiligung an Angeboten/Projekten von Partnern kann sehr vielfältig sein, wie

- Weitergabe von Informationen; Bekanntmachung im Verein
- Bereitstellung von Bewegungs-, Spiel- und Sportgeräten
- finanzielle Unterstützung
- personelle Unterstützung
- organisatorische Unterstützung bei der Suche nach Sportstätten und ÜL

Wichtig bleibt, dass sich der Sportverein im Rahmen seiner Möglichkeiten einer Kooperation mit Partnern nicht verschließt!

Gedanken zur „Überzeugungsarbeit bei Eltern“

- Keine Belehrung, sondern Zusammenarbeit, Dialog und gegenseitige Bereicherung
- Eine Beratung muss von der realen Lebenswelt des Kindes und der Eltern ausgehen
- Verständnis für die Überforderung vieler Eltern aufbringen
- Es geht nicht darum, einem Versagen der Familie abzuhelpfen
- Eigene Werte und Normvorstellungen zurückstellen
- Balance zwischen Zulassen und Gewährenlassen und dem Aufzeigen von Normen und Regeln
- Gegenseitige Erwartungen offenlegen
- Akzeptieren, dass Eltern die Verantwortung übernehmen und die Entscheidung tragen, auch wenn diese Entscheidungen unseren Vorstellungen nicht entsprechen
- Gefühle von Versagen, Schuld und Unvermögen abbauen; ihre Fähigkeiten, Stärken und Kompetenzen unterstützen
- Zeit nehmen
- Lösungen nicht aufdrängen
- Akzeptieren, dass nicht immer Hilfe gewünscht ist
- Wissen, dass Auffälligkeiten für einige Kinder wichtige „Überlebensmittel“ im System Familie sind

Integration und Differenzierung – statt Isolation in Sondermaßnahmen

Die Sportjugend NRW unterstützt nicht die Isolationstendenzen durch Sondermaßnahmen für eine speziell „auffällig“ gewordene Zielgruppe, wie sie nicht selten in der Kinder- und Jugendarbeit dominiert.

Mädchen und Jungen, die Mängel in ihren Bewegungsausführungen zeigen, können und sollen durch gezielte Differenzierungshilfen im Rahmen der „normalen“ Sportgruppe eine sinnvolle Unterstützung und Förderung erfahren.

Kinder mit Bewegungsschwächen, also mit deutlichen Bewegungseinschränkungen, sollten zusätzlich gezielte und längerfristige Bewegungsförderung in dafür speziell eingerichteten Fördergruppen (z.B. in Kleingruppen) mit besonders qualifiziertem Personal erhalten, damit eine notwendige Differenzierung und Förderung überhaupt möglich wird.

Dennoch bleibt auch bei diesen Gruppen das vorrangige Ziel bestehen, diese Kinder langfristig in den Übungs- und Vereinsalltag zu integrieren.

9. Wen können Sportvereine gezielt ansprechen?

Sportvereine, die über den Rahmen ihrer jetzigen Möglichkeiten noch mehr für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen tun möchten, finden detaillierte Informationen und Anregungen bei verschiedenen lokalen und regionalen/zentralen Partnern, Gremien und Gruppen.

Die Sportjugenden der Stadt- und Kreissportbünde und Fachverbände bieten ggf. folgende Unterstützungsleistungen:

- ▣ *Beratung/Kontakte/Adressen*
- ▣ *Bewegungs-, Spiel- und Sportgeräte*
- ▣ *Versicherungsauskünfte*
- ▣ *finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten*
- ▣ *Literatur/Initiativmaterialien*
- ▣ *Informationsveranstaltungen*
- ▣ *Aus- und Fortbildungen*
- ▣ ...

Ansprechpartner sind:

Lokal

- Sportjugenden der Stadt- und Kreissportbünde
- Ausschüsse für den Schulsport, besonders die Beauftragten für den Schulsport/Beauftragten für den kompensatorischen Sport an Schulen
- Gesundheitsämter, besonders Schulärzte, Kinderärzte, Gesundheitskonferenzen
- Krankenkassen
- Elternverbände/Fördervereine
- ...

Regional/zentral

- Sportjugend NRW, Referat 6
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg
allgemeine Informationen
☎ 0203/7381-953
Fortbildungsveranstaltungen
☎ 0203/7381-894/733
- Geschäftsstellen der Jugenden der Fachverbände
- Jugendwarte/-wartinnen der Jugenden der Fachverbände
- ...

10. Eine Lobby für Kinder schaffen!

Für Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen etwas gezielt im Sportverein zu tun, erfordert zusätzliches Engagement!

Kinder brauchen eine starke Lobby, weil sie ihre Persönlichkeitsrechte nicht selbst sichern können! Dies sollte für uns der Motor sein, etwas Zusätzliches, bei Anerkennung der jetzigen Mühen, für Jungen und Mädchen zu leisten.

Um aber künftig wirklich etwas zu bewegen, müssen wir Erwachsene unsere Einstellung ändern!

Wir bitten alle Verantwortlichen, u.a. folgende Aspekte kritisch zu prüfen:

- ▣ *Sind wir glaubhafte Vorbilder?*
„...z.B. leben wir Kindern vor, was wir vermitteln...“
- ▣ *Sind wir kritikfähig?*
„...z.B. stehen wir für eigene Fehler ein...“
- ▣ *Sind wir verantwortungsbereit?*
„...z.B. helfen wir Kindern bei Problemen auch außerhalb der Übungsstunden...“
- ▣ *Sind wir zu kindehrgeizig?*
„...z.B. nehmen wir unsere Ansprüche zurück...“
- ▣ *Versuchen wir, Kinder zu verstehen?*
„...z.B. gehen wir sorgsam auf ihre Gefühle ein...“
- ▣ *Ergreifen wir für Kinder Partei?*
„...z.B. haben wir ihre Rechte im Sportverein ausreichend gesichert...“

Bis jetzt haben Kinder kaum eine Lobby!

Bevor sich bei uns Erwachsenen keine mehrheitsfähige Einstellungsänderung abzeichnet, haben die vielen guten Anregungen und Initiativen meist keine sichere, langlebige Basis. Wir alle sollten das wissen und uns stets um die Überwindung vielfältiger Hindernisse bemühen.

Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen werden uns durch ihre zunehmende Erfolgssicherheit und Lebenslust angemessen belohnen!

11. Kinder und Jugendliche mit mangelnden Bewegungserfahrungen

– Ein Positionspapier der Sportjugend NRW –*

Problemstand

Gesellschaftliche Entwicklungen und veränderte Umweltbedingungen, wie eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten, Reizüberflutung vornehmlich durch Medien, Konzentration auf Konsumartikel und -verhalten, inkonsequente Erziehung, etc., beeinflussen und prägen nachhaltig die Persönlichkeitsentwicklung unserer Mädchen und Jungen. Die negativen Folgen zeigen sich in der wachsenden Zahl „motorischer Problemkinder“. Diese Kinder und Jugendlichen zeigen im Vergleich zu Gleichaltrigen unterschiedlich große motorische, psychomotorische, affektive und soziale Defizite, wie „Ängstlichkeit“, „Aggressivität“, „Konzentrationschwäche“, aber auch „Bewegungsauffälligkeiten“ und „Bewegungsschwäche“.

Besonders die körperliche Leistungsfähigkeit spielt in vielen Altersstufen eine entscheidende Rolle; Mithalten-Können ist eine Art Selbstverständlichkeit, Nicht-Mithalten-Können bedeutet, an den Rand gedrängt zu werden, Ansehen einzubüßen und nicht mitreden zu dürfen.

Bleiben den Mädchen und Jungen mit mangelnden Bewegungserfahrungen die notwendigen Hilfen versagt, verweigern sie sich häufig dem Sport aufgrund von Misserfolgen, Ablehnungen, Zurückweisungen und Negativbewertungen. Die im Sport erfahrene Außenseiterposition verfestigt sich dann leider auch sehr in anderen Lebensbereichen.

Vor diesem Hintergrund ist das vorliegende Positionspapier der Sportjugend NRW zu sehen. Es soll als vorwärts weisende Orientierungshilfe für ihre eigene Arbeit, für den Landessportbund NRW, Fachverbände und Bünde, Sportvereine, politische Entscheidungsträger und weitere Gruppen dienen und entsprechende Aktivitäten initiieren und unterstützen helfen.

Die Sportjugend NRW setzt nachdrücklich auf soziale Offensive im und durch Sport! Ihre umfassende breitensportorientierte Jugendarbeit richtet sich an alle Kinder und Jugendlichen, die an Bewegung, Spiel und Sport Freude und Spaß haben, unabhängig von ihren Bewegungserfahrungen.

Sie tritt für Kinder und Jugendliche mit mangelnden Bewegungserfahrungen ein, damit auch diese bisher noch weitgehend vernachlässigte Zielgruppe entsprechend ihrer Interessen und Bedürfnisse ein Erfolgserlebnisse garantierendes, attraktives Angebot erhält.

* Sportjugend NRW (Hrsg.): „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“, Duisburg 1993

Die Sportjugend NRW sieht als einen Schwerpunkt ihrer künftigen Aktivitäten, Bewegungsgarantien für diese Mädchen und Jungen zu schaffen, damit sie ausreichende Gelegenheiten zur Verwirklichung ihrer Bedürfnisse finden und genügend Möglichkeiten erhalten, ihre sportlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Damit der Sportjugend NRW künftig noch intensiver die Förderung der notwendigen ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung für Kinder und Jugendliche mit mangelnden Bewegungserfahrungen im und durch Sport gelingt, wünscht sie sich die Unterstützung aller Verantwortlichen. Der Erfolg aller Bemühungen und Aktionen wird primär davon abhängen, wie ernsthaft die folgenden Forderungen bewertet und wie intensiv und umfassend sie realisiert werden!

Forderungen

Sportjugend/Landessportbund

- ▣ Festschreibung der Förderung der Zielgruppe in den Programmen des Landessportbundes NRW und der Sportjugend NRW
- ▣ Engagement für die Zielgruppe durch aktives sportpolitisches Handeln
- ▣ Bereitstellung ausreichender personeller, finanzieller, materieller und räumlicher Mittel für die Förderung
- ▣ Erstellung einer Grundlagenkonzeption
- ▣ Erstellung praxisnaher Handlungshilfen für FV/Bünde
- ▣ Berücksichtigung der Zielgruppe bei Aktionen
- ▣ Angebote zur Aus- und Fortbildung für Übungsleiter/innen und Ausbilder/innen
- ▣ Entwicklung eines Beratungskonzeptes für FV/SSB/KSB und andere Partner
- ▣ Gezielte Öffentlichkeitsarbeit
- ▣ Sicherung von Kooperationen mit Partnern

Fachverbände/Bünde

- ▣ Festschreibung der Förderung der Zielgruppe in den Programmen der Fachverbände und Bünde
- ▣ Engagement für die Zielgruppe durch aktives sportpolitisches Handeln
- ▣ Bereitstellung ausreichender personeller, finanzieller, materieller und räumlicher Mittel für die Förderung
- ▣ Berücksichtigung der Zielgruppe in Rahmenplänen und bei Aktionen
- ▣ Erstellung praxisnaher Handlungshilfen für Sportvereine
- ▣ Angebote zur Aus- und Fortbildung für Übungsleiter/innen
- ▣ Entwicklung und Sicherung eines Beratungskonzeptes für Vereine
- ▣ Berücksichtigung der Zielgruppe bei Aktionen
- ▣ Gezielte Öffentlichkeitsarbeit
- ▣ Sicherung von Kooperationen mit Partnern

Sportverein

- ▣ Festschreibung der Förderung der Zielgruppe in den Sportvereinsprogrammen
- ▣ Berücksichtigung der Zielgruppe bei Aktionen
- ▣ Einrichtung ggf. von Integrationsgruppen
- ▣ Mitarbeiter/innengewinnung für die Leitung der Zielgruppe
- ▣ Mitarbeiter/innenmotivierung für die Teilnahme an Aus- und Fortbildungsangeboten von LSB/SJ und FV/Bünde
- ▣ Sicherung von Beratungen für die Zielgruppe und deren Eltern
- ▣ Beteiligung am Beratungsverbund
- ▣ Beteiligung an Kooperation mit Eltern, Schulen und weiteren Partnern

Politische Entscheidungsgremien

- ▣ Festschreibung der Förderung der Zielgruppe in den Programmen der politischen Entscheidungsgremien
- ▣ Engagement für die Zielgruppe durch aktives politisches Handeln
- ▣ Bereitstellung ausreichender personeller, finanzieller, materieller und räumlicher Mittel für die Förderung
- ▣ Sicherung von Kooperationen zwischen verschiedenen Institutionen
- ▣ Gezielte Öffentlichkeitsarbeit

Weitere Gruppen

- ▣ Engagement der Eltern für die Zielgruppe durch Mitarbeit im Sportverein
- ▣ Engagement der Schule für die Zielgruppe durch Kooperation mit Sportvereinen, Übernahme von Beratungsfunktionen, Mitarbeit im Sportverein, etc.
- ▣ Engagement der Ärzte und Gesundheitsämter für die Zielgruppe durch politische Einflussnahme
- ▣ Engagement der Medien für die Zielgruppe durch eine aufklärerische Öffentlichkeitsarbeit
- ▣ Engagement von Aus- und Fortbildungseinrichtungen durch eine intensivere Aufarbeitung bzw. Berücksichtigung der Zielgruppe

12. Literatur

Die folgende Grundlagenliteratur für diesen Ratgeber enthält in den einzelnen Veröffentlichungen weitere vertiefende Quellenangaben.

Alberts, C. / Balster, K. / Behler, B.:

Alle Sinne ansprechen

Zeitschrift Sonderschulmagazin Nr. 1/1993

Balster, K.:

*Beobachtungsbogen zum Sonderschulaufnahmeverfahren –
Psychomotorische Koordination*

Zeitschrift „motorik“, Nr. 4/1993

Baur, B. / Bös, K. / Singer, R.:

Motorische Entwicklung – Ein Handbuch

Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport,

Band 106, Schorndorf 1994

Beudels, W. / Lensing-Conrady, R. / Beins, H.-J.:

... das ist für mich ein Kinderspiel

Dortmund 1998 (5. Aufl.)

Dordel, S.:

Bewegungsförderung in der Schule

Dortmund 1992 (2)

DSJ (Hrsg.); Zimmer, R.:

Bewegung, Sport und Spiel mit Kindern

Lehr- und Lernmaterialien zur frühkindlichen Bewegungserziehung, Aachen 1990

Graichen, J.:

Neurologische Aspekte von Bewegung und Sprache

in: Irmischer, T./Irmischer, E.: *Bewegung und Sprache*

Schorndorf 1988

Kiphard, E.J.: 1

Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter

Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sport,

Band 39, Schorndorf 1990 (5)

Kiphard, E.J.:

Sensomotorisches Entwicklungsgitter

Dortmund 1984

Kiphard, E.J.:

Motopädagogik

Dortmund 1979

Kiphard, E. J.

Mototherapie – Teil 2

Dortmund 1983

Kiphard, E. J.:

Psychomotorik in Praxis und Theorie

Ausgewählte Themen der Motopädagogik und Mototherapie

Gütersloh 1989

Kultusministerium NRW/AOK:

Gesundheitserziehung in der Schule durch Sport

Primarstufe, Bonn 1988

Kultusministerium NRW/Träger der gesetzlichen Schülerunfallversicherung im
Land NRW:

Mehr Sicherheit im Schulsport, Band 1

Soest 1987

Landtag NRW – Ausschuss für Kinder, Jugend und Familie

Gewalt gegen Kinder verhindern

Düsseldorf 1994

Mertens, K.:

Körperwahrnehmung und Körpergeschick

Psychomotorische Entwicklungsförderung, Band 4, Dortmund 1986

Miedzinski, K.:

Die Bewegungsbaustelle

Dortmund 1987 (2)

Mitteilungsblatt der Landeselternschaft der Gymnasien in NRW e.V.:

Mut zur Erziehung – eine Antwort auf Aggression und Gewalt?

Düsseldorf 1994

Söll, H.:

Psychomotorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter

Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports,

Band 163, Schorndorf 1982

Sportjugend NRW (Hrsg.):

Leitfaden: Kooperation Schule – Sportverein

Duisburg 1999

Sportjugend NRW (Hrsg.):

Praktischer Ratgeber zur Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter

Duisburg 1993

Sportjugend NRW (Hrsg.):

Positionspapier „Kinder und Jugendliche mit mangelnden Bewegungserfahrungen“

Duisburg 1993

- Sportjugend NRW (Hrsg.):
Arbeitshilfen für die Jugendarbeit im Sport
Duisburg 1993
- Sportjugend NRW (Hrsg.):
Fortbildungskonzeption „Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen“
Duisburg 1995
- Sportjugend NRW (Hrsg.):
Konzeption zur Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe zum/zur ÜL in der Prävention, Profil „Gesundheitstraining für Kinder“
Duisburg 2002
- Sportjugend NRW (Hrsg.):
Materialien zur ÜL-Sonderausbildung „Bewegungserziehung im Kleinkind- und Vorschulalter“
Duisburg 1996
- Treeß, H./Treeß, U./Möller, M.:
Soziale Kommunikation und Integration
Psychomotorische Entwicklungsförderung – Band 7, Dortmund 1990
- Weineck, J.:
Optimales Training
Beiträge zur Sportmedizin, Band 10, Erlangen 1988 (6.Aufl.)
- Zimmer, R./Cicurs, H.:
Psychomotorik
Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports,
Band 190, Schorndorf 1993
- Zimmer, R./Cicurs, H. (Red.):
Kinder brauchen Bewegung – Brauchen Kinder Sport?
Aachen 1992
- Zimmer, R.:
Handbuch der Bewegungserziehung
Freiburg 1994

13. Übersichten

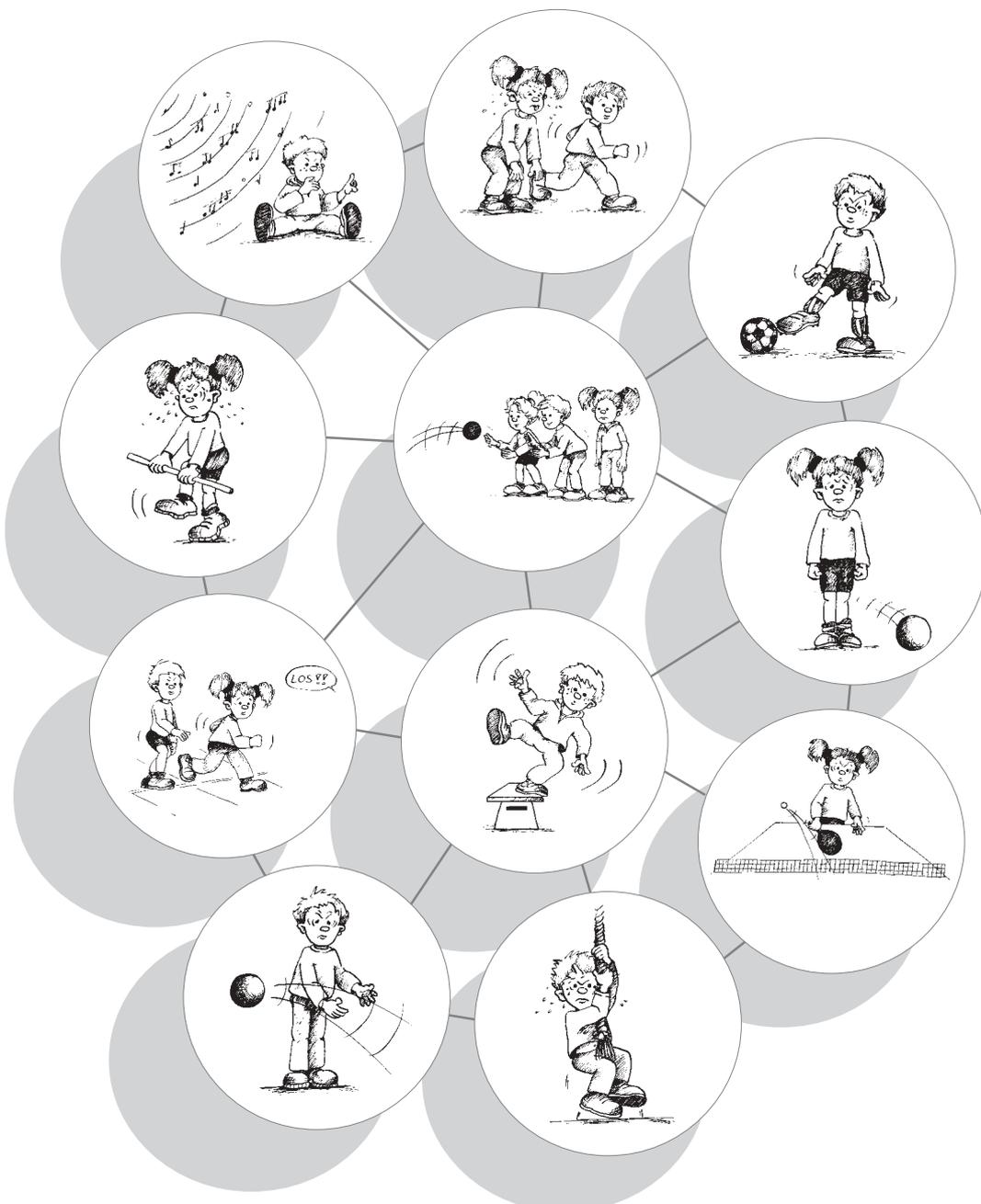
Begriffliche Unterscheidungen

Jede Bewegungsausführung lässt sich grundlegend unterscheiden in:

„normal“ oder „auffällig“

Jede Bewegungsauffälligkeit/-störung kann entsprechend ihres Grades/ihrer Schwere unterschieden werden nach:

Mangel — Schwäche — Schaden



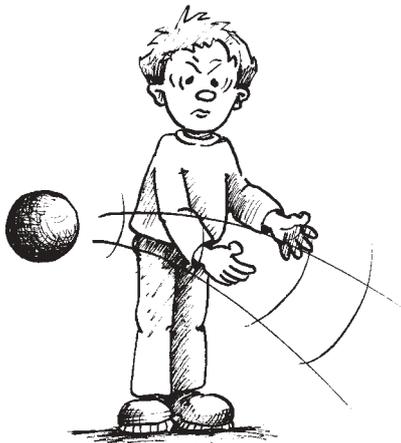
Beispiel: „Kinder, die Bälle nicht fangen“

Mangel

meist Beeinträchtigung der Einstellung und Erfahrung;
teilweise nicht sichtbare funktionelle Beeinträchtigungen

- ▣ „fängt Bälle unsicher“
- ▣ „spreizt nicht die Finger beim Fangen“
- ▣ „beobachtet nicht genau die anfliegenden Bälle“
- ▣ „hat noch keine genaue Bewegungsvorstellung“

- ↳ **Mangel durch Förderung voll ausgleichbar**
- ↳ **Schwäche kann verhindert werden**



Schwäche

sichtbare funktionelle Beeinträchtigung
Minderung der Leistungsfähigkeit

- ▣ „hat keine Kraft, einen Ball zu fangen“
- ▣ „die Finger sind unbeweglich“
- ▣ „beobachtet nicht die anfliegenden Bälle“
- ▣ „hat keinen sicheren Bewegungsplan“

- ↳ **Schwäche durch Förderung weitgehend ausgleichbar**
- ↳ **Schaden kann verhindert werden**

Schaden

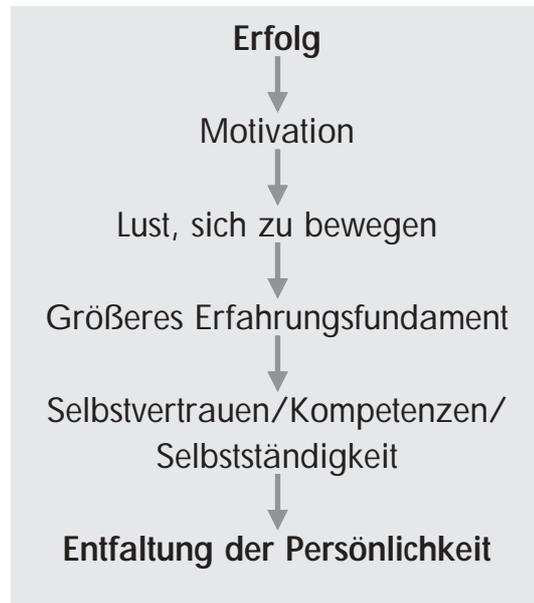
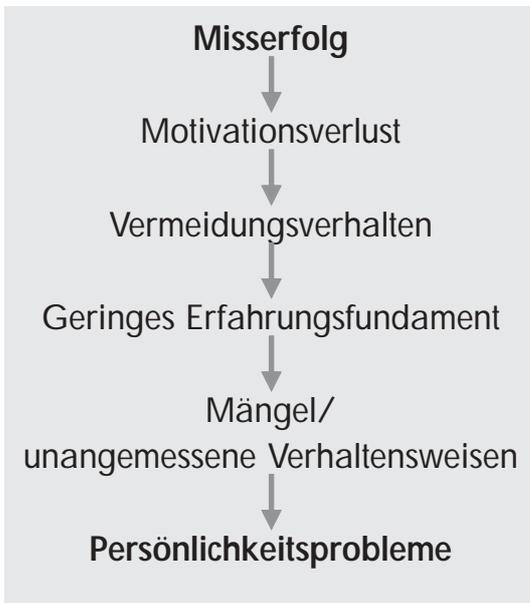
strukturelle und/oder funktionelle Beeinträchtigung
von Leistungsvoraussetzungen

- ▣ „durch eine gestörte Kraftdosierung kann kein Ball geworfen werden“
- ▣ „Störung des Fingergeschicks“
- ▣ „hat eine visuelle Wahrnehmungsstörung“
- ▣ „es gelingt kein Bewegungsentwurf“

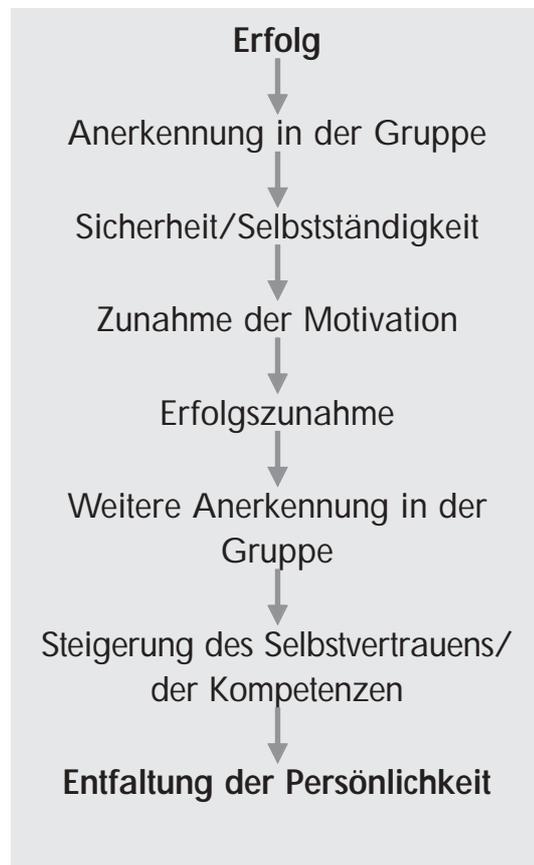
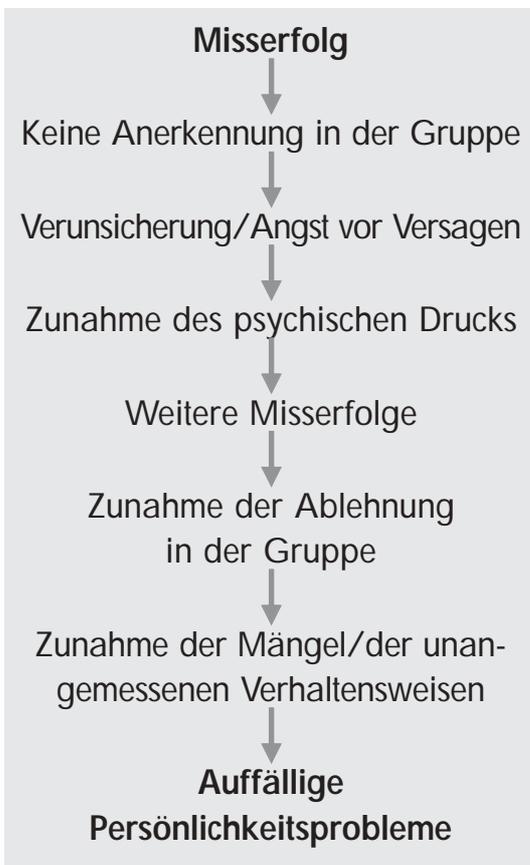
- ↳ **Schaden kann durch funktionelle Verbesserung gemindert oder begrenzt werden**

Die begrifflichen Unterscheidungen „Mangel – Schwäche – Schaden“ sind in einem unveröffentlichten Gutachten von Prof. Dr. Dr. Hollmann und Prof. Dr. K. Völker vom 19.08.1998 aus medizinischer Sicht gestützt worden.

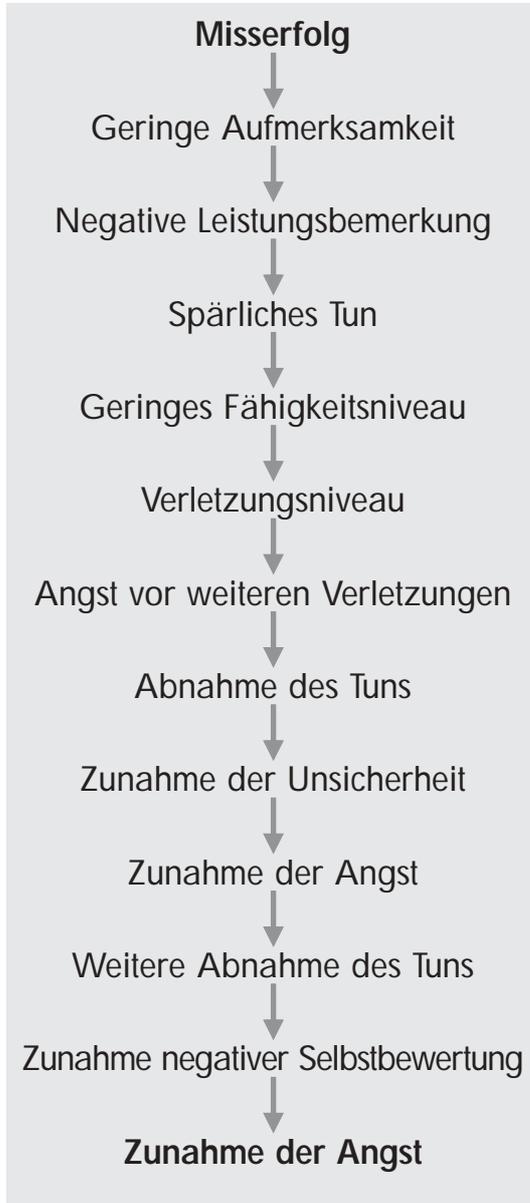
Mögliche Entwicklungsverläufe zur Persönlichkeitsentfaltung



Mögliche Entwicklungsverläufe zum „Sozialen Kontakt“



Möglicher negativer Entwicklungsverlauf zur „Angst“



Möglicher negativer Entwicklungsverlauf zur „Überaktivität“

