

**Fortbildung für Lehrkräfte und Trainer\*innen, die mit Kindern im Grundschulalter zusammenarbeiten:**

**Bewältigung von Bewegungsaufgaben, die neuronale Prozesse auslösen und Reize zur Entwicklung der Körperkraft setzen**

I

**Theoretische Grundlage**

*Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*

Elementare Wahrnehmungs- und Bewegungserfahrungen sind grundlegend für die kindliche Entwicklung. Dabei geht es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, um den Erwerb von Bewegungssicherheit in alltäglichen Bewegungsgrundformen, um die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und das Zusammenspiel der Sinne, um die Raumorientierung sowie um die Entwicklung und Stabilisierung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten.

Insbesondere geht es darum:

- die Sinne zu üben und die Bedeutung der Wahrnehmungsfähigkeit für den Bewegungsvollzug zu erfahren;
- sich des eigenen Körpers bewusst zu werden, seine Dimensionen zu erfahren, seine Aktionsmöglichkeiten und Grenzen zu erkunden;
- den Wechsel von Anspannung und Entspannung zu erfahren und bewusst herzustellen;
- die Reaktionen des Körpers in der Bewegung und vor, bei und nach körperlicher Belastung wahrzunehmen und zu deuten;
- die Veränderbarkeit koordinativer Fähigkeiten und konditioneller Voraussetzungen zu erfahren und zu begreifen.

**Grundlegende Erkenntnisse aus der Wissenschaft bilden die Basis für die unterrichtlichen Maßnahmen**

- *Im Organismus präpubertärer Kinder arbeiten die Anpassungsmechanismen für Krafttraining v.a. auf neuronaler Ebene.*
- *Durch Förderung der Kraftentwicklung finden positive Veränderungen der Körperzusammensetzung statt, die den mit Übergewicht assoziierten Folgeerkrankungen im Sinne einer Primärprophylaxe entgegenwirken. Entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen eine Zunahme der fettfreien Körpermasse und eine Abnahme des Körperfettanteils bewirkt.*
- *Ein Krafttraining mit Kindern ist in der Lage, die Knochenmineralisation im Sinne der Verletzungs- und Osteoporoseprophylaxe positiv zu beeinflussen.*

Die Fortbildung thematisiert die Förderung der körperlichen Entwicklung zur Kraftentfaltung der Grundschul Kinder durch gezielte Übungs- und Spielformen, die Kraftreize setzen. Durch sie soll auch die natürliche kindliche Beweglichkeit erhalten oder sukzessive wieder hergestellt werden.



Foto 1: Natürliche Hocke eines Kindes im Vorschulalter



Foto 2: Zur Beweglichkeit von Kindern im Grundschulalter

Die Kraftreize produzieren neuronale Prozesse. Die physiologischen Auswirkungen zeigen Optimierungen der Reiz-Reaktionsprozesse; sie führen nur bei Kindern zur Hypertrophie, deren körperliche Entwicklung (in Bezug z. B. auf die entwicklungsgemäße Ausbildung von Testosteron) vorangeschritten ist; sie sind daher keine Gefährdungen für die Entwicklung des kindlichen Körpers.

## II

### **Thema: Die tiefe Hocke.**

Es werden diverse Übungen zur tiefen Hocke mit geradem Rücken durchgeführt; bei Beherrschung der Bewegungen kommen Zusatzaufgaben hinzu, die insbesondere auch das Gleichgewicht schulen.

## III

### **Themen: Klettern und Artistik**

Es wird an Tauen, Stangen, Ringen und Sprossenwänden geklettert. Hinzu kommt eine Übungsreihe zum Erlernen von Klimmzügen. Kleine motivierende Wettkämpfe bereichern das Sportgeschehen an.

Zudem werden zum Thema Artistik verschiedene Pyramiden mit 3er, 4er, 5er Gruppen erarbeitet. Dabei wird beim Balancieren das Gleichgewicht entwickelt und die tragenden Schüler\*innen schulen ihre Körperkraft.

## IV

### **Thema: Zieh- und Schiebewettkämpfe**

Aus den Bereichen Ringen und Raufen (Judo- und Ringerverband) sind vielfältige motivierende Zieh- und Schiebewettkämpfe möglich, die besonders auch Reize hinsichtlich der Entwicklung der Körperkraft setzen.

Literatur:

<http://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplannavigator-grundschule/sport/lehrplan-sport/>

<https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archiv/archiv-2009/heft-2/neuromuskulaere-auswirkungen-von-krafttraining-im-kindes-und-jugendalter/>

[https://www.youtube.com/watch?v=y\\_OFiOJSc0](https://www.youtube.com/watch?v=y_OFiOJSc0)

### **Informationen für die praktische Arbeit:**

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Fitte\\_Kids/PH\\_2018\\_Kinder\\_Fitte\\_Kids\\_Zirkel\\_1.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Fitte_Kids/PH_2018_Kinder_Fitte_Kids_Zirkel_1.pdf)

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Fitte\\_Kids/PH\\_2018\\_Kinder\\_Fitte\\_Kids\\_Zirkel\\_2.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Fitte_Kids/PH_2018_Kinder_Fitte_Kids_Zirkel_2.pdf)

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Kinder/Fitte\\_Kids/PH\\_2018\\_Kinder\\_Fitte\\_Kids\\_Zirkel\\_3.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Kinder/Fitte_Kids/PH_2018_Kinder_Fitte_Kids_Zirkel_3.pdf)

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP\\_Bewegungsfoerderung\\_Kinder/201401\\_Starke\\_Kids\\_in\\_der\\_Manege.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PfP_Bewegungsfoerderung_Kinder/201401_Starke_Kids_in_der_Manege.pdf)