

„Projekt Turnen“



„Kinder und Sport“

Ausgearbeitet von
Margit Koller-Obernosterer

Projektarbeit

„Kinder und Sport“ – Turnen

Turnverein Itzling

Inhaltsverzeichnis:

- 1.) Grundgedanke
- 2.) Pädagogischer Bereich
- 3.) Psychomotorischer – Motorischer Bereich
- 4.) Ballschule
- 5.) Methodische Überlegungen
- 6.) Praktische Projektplanung
- 7.) Organisationsform und Rahmenbedingungen

1.) Grundgedanke

Gesundheit ist eine Frage der Balance!

Einmalig in der Geschichte der Menschheit ist angesichts des Fernsehens und des Computers eine völlige Veränderung des Bewegungsverhaltens festzustellen.

Von überwiegendem „Beinarbeiter“ wurde der Mensch fast ausschließlich zum „Kopfarbeiter“. Die technischen Errungenschaften der letzten Jahrzehnte und den dadurch bedingten Bewegungsmangel stellen ein großes Gesundheitsrisiko dar.

Für eine harmonische Gesamtentwicklung sind folgende Quellen für Gesundheit und Wohlbefinden bedeutend:

- Bewegung – spannend und abwechslungsreich gestalten
- Entspannung – da der Kalender oft mit sehr vielen Aktivitäten ausgefüllt ist
- Ernährung – spielerisch gesunde Lebensmittel in den Vordergrund stellen

Die Idee „Kinder und Sport“ geht zurück auf die in der Gesellschaft immer massiver werdende Problematik von Haltungstörungen, zuwenig Bewegung und ungesunder Ernährung.

Hieraus ergibt sich die Frage, welche Möglichkeiten sich als Hilfreich erweisen, Kinder und Jugendliche vor dieser Gefahr zu schützen.

„Kinder und Sport“ charakterisiert einen pädagogischen Ansatz Kindern und Jugendlichen neue, unmittelbare Spiel und Freizeitgestaltungen zu schaffen und diese kontinuierlich stabil zu halten.

2.) Pädagogischer Bereich

Im Kindergarten und in der Volksschule haben die meisten Kinder ein großes Bewegungsbedürfnis und sind voller Experimentierlust und Spielfreude. Die Förderung der motorischen Grundeigenschaften und die Aneignung motorischer Fertigkeiten sind für die Entwicklung der Kinder von großer Bedeutung.

In pädagogischer Hinsicht kann das Bewegungstraining vor allem einen wertvollen Beitrag zur Gemeinschaftsbildung leisten (gegenseitiges Helfen, Spielgemeinschaften, Partnerspiele, Gruppenarbeiten).

„Kinder und Sport“ ist ein pädagogischer Ansatz. Es sollte den Kindern ermöglicht werden, zum Teil ungewohnte Spiel – und Bewegungsräume neu zu erfahren.

Bewegung als elementares Bedürfnis von Kindern bietet eine Entwicklungsgerechte Basis zur Vorbeugung von Haltungstörungen. Im Training werden Spiele angewandt, um eine träge, müde Stimmung wieder anzupeitschen, um technisches Element spielerisch zu vermitteln, und taktische Spielzüge zu fördern. Die Spielkreativität soll entwickelt werden, die Chance soll geboten werden etwas zu probieren und den Spielwitz zu wecken.

3.) Psychomotorische - Motorische Bereich

Bewegung stellt für das Kind eine Entwicklungsnotwendigkeit dar. Daher sollte das Bewegungsangebot alters – und entwicklungsgemäß erfolgen, weil die Kinder sich im Wachstum befinden und eine Vielzahl von physischen, psychischen und psychosozialen Veränderungen bewältigen müssen.

Auf Grund der schnellen Gehirnentwicklung und der damit verbundenen hohen Leistungsfähigkeit im Bereich der koordinativen Fähigkeiten soll ein vielfältiges Bewegungsangebot im Vordergrund stehen.

Konditionelle Fähigkeiten werden dabei mittrainiert.

Folgende sportantropologischen Grundlagen und Inhalte sollen im Bewegungstraining berücksichtigt werden:

- kein spezifisches Krafttraining
- **breite Bewegungserfahrung**
- kennen lernen einfacher grundlegender Sportarten (Turnen)
- kennen lernen unterschiedlichster Materialien (Bälle, Turngeräte)
- Sozialerfahrungen und – Einstellungen
- Aerobe Ausdauer kann und soll spielerisch trainiert werden
- Anaerobe Belastungen vermeiden
- Wenn Krafttraining (bei 7 – 12 jähr.), dann nur mit eigenem Körpergewicht
- **Vielseitigkeit vor Spezialisierung**
- Erfüllen des Bewegungs- - und Spielbedürfnisses
- Verbesserung des motorischen Eigenschaftsniveaus

Friedrich Fetz schreibt: „Zu den alteingebürgerten“ motorischen Grundeigenschaften kann man Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer rechnen“.

Über die Zugehörigkeit der motorischen Gewandtheit (Koordination) und Beweglichkeit zu den Grundeigenschaften gibt es keine Einigkeit. Sie lassen sich in vereinfachter und schematischer Form in konditionelle und koordinative Fähigkeiten unterteilen.

Koordinative Fähigkeiten sind wesentliche Voraussetzungen beim Erwerb von Fertigkeiten.

Dazu gehören:

- Orientierung
- Gleichgewicht
- Rhythmus
- Reaktion
- Differenzierung

Meinel (1976) betrachtet die Vorschulzeit als ein günstiges Lernalter für die Koordinationsfähigkeit, während er die anschließende Zeit (spätes Schulkindalter – 10 bis 13 Jahre) als bestes Lernalter bezeichnet.

Wichtig ist nun, eine vielseitige sportliche Ausbildung anzustreben. Die sportlichen Grundeigenschaften der einzelnen Disziplinen sollen den Kindern richtig vermittelt werden.

Wichtige entwicklungsbiologische Aspekte der motorischen Entwicklung sind:

Alter	Phase muskulärer Anpassung	Muskulatur: Kraft und Beweglichkeit	Stoffwechsel: Ausdauer:	Zentralnervensystem: Koordination und Schnelligkeit
6/7 –9/10	Präventiv- und Aufbau-phase	- ca. 23% Muskelanteil -schwache Haltemusk. -geringes Testosteron -„biegsames“ Skelett -gute Beweglichkeit	hohe Herzfrequenz ca. 40ml VO ₂ max beginnende günstige aerobe Stoffwechselanpassung Ungünstige anaerobe	-Gehirnwachstum – 90 % -beginnende gute Bewegungskoordination -Reaktions- und Frequenz-schnelligkeit
9/10-12/13	Ausgleichs- und	-25-28% Anteil -geringes Testosteron -noch schwaches Skelett -muskul. Dysbalancen -gute inter- und intramuskul. Koordination	-40-48 mlVO ₂ max untr. (60=trainiert, ähnl. Erwach.) -noch ungünstige anaerobe Prozesse mit erhöhter Katacholaminausschüttung	-Gehirnreife abgeschlossen -sehr gute Bewegungskoordination -hohe Reaktionen und Frequenzen
12/13-14/16	Stabilisierungs-phase	-ca. 30% Anteil m -ca. 35 % weiblich -Androgen- und Östrogenaus-schüttungen -noch labiles Skelett -eingeschränkte Beweglichkeit	-günstige aerobe Prozesse -allmählich bessere anaerobe Prozesse	-mögliche koordinative Einschränkungen (Wachstum) -günstige Kraftschnelligkeit
15/16-18/19	Forcierungs-phase	-ca. 35% Anteil m 35% Anteil W -Skelettstabilisierung -Hyperthrophiehöhepunkt Eingeschränkte Beweglichkeit	-sehr gute aerobe und allmählich auch anaerobe Prozesse	-erneut günstige Koordinationsfähigkeiten -hohe Schnelligkeitsfähigkeiten

Kinder benötigen eine Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten, die phantasieanregend und variabel zum Laufen, Springen, Kriechen, Klettern, Steigen und Balancieren, Hängeln, Schwingen, Schaukeln,

Ziehen, Schieben, Tragen, Werfen, Fangen ... anregen. (Weineck, 2004,111ff).

Koordinationstraining mit Bällen

„Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt“, meinte bereits Friedrich Schiller. Eines der einfachsten aber dennoch vielseitigsten Spielgeräte ist seit jeher der Ball. Spiele mit Bällen haben in nahezu allen Kulturen der Erde traditionell ihren Platz.

Ob alleine, mit Partner oder im Team, unabhängig von Alter oder Geschlecht, menschliche Bewegungsfreude kann sich über das Spiel im Allgemeinen und das Ballspiel im Besonderen hervorragend ausdrücken und entfalten.

Was macht die Faszination von Ballsportarten eigentlich aus? Ein zentrales Motiv ist sicherlich die freudvolle und spielerische Auseinandersetzung, die eine ungeheure Vielfalt an Bewegungsformen ermöglicht. Bälle besitzen einen starken Aufforderungscharakter. Werfen, Fangen, Rollen, Prellen und Schießen sind Bewegungsformen, die sich im Spiel mit Bällen fast automatisch ergeben.

Ballspielen leistet schon im Kleinkindalter einen wichtigen Beitrag, um Bewegungserfahrungen zu sammeln, Bewegungsfreude zu initiieren und im weiteren Zusammenhang auch soziales Erleben zu ermöglichen. Darüber hinaus ist das Spiel mit dem Ball für jede Altersstufe geeignet. Vom Kleinkind- bis zum Seniorensport hat das Ballspiel seinen Platz.

Die Entwicklung der sensomotorischen Koordination ist ein kontinuierlicher Prozess, bei dem unter anderem komplexe Fertigkeiten erlernt werden, die auf einfachen Basisfertigkeiten aufbauen bzw. sich aus diesen zusammensetzen.

Die Bewegungsfreude als Motor fördert zielgerichteten Technikerwerb und die Entwicklung eines sportartenspezifischen Bewegungskönnens. Aber auch Bewegungskönnler stagnieren in ihrer Leistungsfähigkeit, wenn motorisches Lernen nicht ständig angeregt wird und neue Entwicklungsreize gesetzt werden.

Koordinationstraining setzt komplexe und teils noch unerforschte Mechanismen im Gehirn in Gang, die aber letztendlich sowohl die Bewegungsqualität als auch das Bewegungsrepertoire eines Sportlers ausmachen.

4.) Ballschule

Im Tagesablauf der Kinder ist die natürliche Ballschule (Straßenspielkultur) leider nahezu verschwunden. Grundfertigkeiten mit dem Ball wie werfen, fangen, rollen, prellen, stoppen, passen oder schießen konnte man früher gut und gern als Alltagsmotorik zählen. Dem ist heute nicht mehr so.

Die Defizite in der Allgemeinmotorik haben unter anderem auch gravierende gesundheitliche Auswirkungen (Bewegungs- – und Motorikstörungen, Haltungsschäden oder Koordinationsschwächen).

Die Inhalte der Ballschule sind:

- spielerische Vermittlung der elementaren Ballfertigkeiten
- Schulung motorischer Fertigkeiten
- sollen zusammen eine sinnvolle Einheit bilden

Daher spielt das Vermitteln von Spaß an der Bewegung eine zentrale Rolle, die dadurch die Leistungsbereitschaft und Aufnahmefähigkeit der Kinder erhöht.

Um eine zu frühe Spezialisierung zu vermeiden (Motivationsverluste oder vorzeitiger Ausstieg) versuchen wir in diesem Projekt die so genannte „Einbahnstraßen – Ausbildung“ zu vermeiden. Den Kindern müssen unbedingt verschiedene Wege und Richtungen in verschiedenen sportlichen Bereichen aufgezeigt werden.

Ziel muss es sein, die Kinder mit dem „Bewegungs-, Spiel – und Sportvirus“ zu infizieren, die Kinder zu motivieren und ihre Freizeitaktivitäten vermehrt in Richtung Sport zu lenken.

Folgende Ziele der Ballschule sollen den Kindern vermittelt werden:

- ein freudvoller Einstieg in verschiedene Ballspiele
- Kinder sollen langfristig für Bewegung, Spiel und Sport begeistert werden
- Kinder sollen spielerisch beiläufig ein breites Fundament an taktischen und balltechnischen Grundkompetenzen erwerben
- Vielfältige Bewegungs- und Spielerfahrung aus Ballsportarten erfahren (Prellball, Volleyball)
- Ganzheitliche körperliche Ausbildung (Turnen)
- Fertigkeiten mit dem Ball (Ballgefühl, Ballkoordination)
- Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen
- Koordinative Fertigkeiten erwerben
- Spaß an der Bewegung
- Lernen mit dem ganzen Körper

Die Trainingsprogramme werden langfristig konzipiert und inhaltlich abwechslungsreich gestaltet.

Die Grundformel der Ballkoordinationsschulung ist:

Einfache Ball- fertigkeiten	+	Vielfalt (efferente, afferente Anforderungen)	+	Druckbedingungen (Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Organisationsdruck, Variabilitätsdruck, Belastungsdruck)	=	Ballkoordinations- schulung
---------------------------------------	---	--	---	--	---	--

5.) Methodische Überlegungen

Sind nach methodischen Grundsätzen erstellte Folgen von Übungen oder Tätigkeiten, die auf ein konkretes Ziel (motorische und koordinative Fertigkeiten, Eigenschaften und Verhaltenweisen) ausgerichtet sind.

Das Ziel liegt im Endprodukt.

Koordinative Fähigkeiten können nur dann optimal weiterentwickelt werden, wenn nicht immer die gleichen Übungen und/oder die gleichen Bedingungen vorkommen. Es ist notwendig, einfache oder bereits gekonnte Bewegungen, Techniken, Fertigkeiten und Spielformen stets unter neuen, veränderten, erschwerten Bedingungen weiterzuentwickeln. Es müssen immer neue Trainingsreize gesetzt werden.

Eine vielseitige Bewegungserfahrung verkürzt somit Lernzeiten, verbessert effizient den Trainingsprozess beim Erlernen neuer Techniken und Bewegungsfertigkeiten. Die Entwicklung eines umfassenden Bewegungsrepertoires ist sehr wichtig. Die Planung und Gestaltung der Trainingseinheiten wird durch motivierende Übungen geprägt.

- * Bewegung: Variation der Bewegungsführung
- * Bedingungen: Veränderungen der Bedingungen (Halle, Wiese – Leichtathletik))
- * Kombinieren: Kombinieren von Bewegungsfertigkeiten
- * Zeitdruck: üben unter Zeitdruck
- * Informationsaufnahme: Variationen der Informationsaufnahme

Methodik sollte strukturiert sein. Wichtig dabei sind:

a.) Vorbereitende Übungen: Zielgruppe: Einsteiger und Anfänger

Voraussetzungen für die folgenden Anforderungen schaffen
(Ballschule, Ballspiele, Geräteturnen, Koordinationsübungen)

Spielerische Grundformen: werfen, fangen, fallen, springen,
klettern, rollen, Aufbau der Körperspannung, Gleichgewicht,
Koordination

b.) Vorübungen: Zielgruppe: 6 bis 10 jährige

stufenförmiger Aufbau eines Lernprogramms. Ansatz bei bekannten
und gekonnten Übungen, Fortschreiten in kleinen Schritten
(verschiedene Übungen an Großgeräten, Gymnastikeinheiten,
Leichtathletik)

c.) Zielübung: Zielgruppe: 10 jährige aufwärts

Festigung des erlernten und Anwendung beim Training, Umsetzung in
Wettkampfsituationen



6.) Praktische Projektplanung

Bewegungsmodule dieser Art sollen ein Pilotversuch im Turnverein Itzling sein und sich bei Bewehrung ein fixer Bestandteil des Turnangebotes werden.

Die Kinder werden durch effizienten Trainer, Vorturner und Übungsleiter in diesen Modulen trainiert.

- Vor Beginn des Projektes erfolgt eine schriftliche Information über die geplante Projektdurchführung
- Eine Besprechung soll die betreffenden Trainer über die Inhalte des Projektes informieren und offene Fragen klären. Weiters wäre die grundsätzliche Zustimmung über die Projektdurchführung einzuholen.
- Bekanntgabe der Trainingszeiten
- Informationen bezüglich des Ablaufes dieser Bewegungseinheiten

Die Planung von Bewegungstrainingseinheiten ist ein komplexer Vorgang, der von verschiedenen Faktoren (Institution, Trainer, Wertvorstellungen) beeinflusst wird.

Der Planungsprozess verläuft nach folgenden Schritten:

- Formulierung der Lernziele und Lerninhalte
- Selektion entsprechender Lernhilfen und Methoden
- Organisation
- Spezifizierung
- Flexibilität und Spontaneität der Trainer

Das Bewegungstraining hat die Aufgabe, durch einen vielfältigen und bewegungsintensiven Unterricht zu einer umfassenden Persönlichkeitsentfaltung beizutragen, die Kinder individuell zu fördern, Schäden vorzubeugen und vorhandene Schwächen abzubauen.

Unter einer kurzfristigen Planung versteht man die schriftliche Vorbereitung (Stundenbildern) einer Trainingseinheit. Bei der Erarbeitung der Planung sind folgende Schritte einzuhalten:

- erfassen der Voraussetzungen
- Formulierung der Einheit
- Festlegung der Methode
- Auswahl der Inhalte
- Organisation
- Lernziele

Ein Stundenbild ist im Allgemeinen durch eine Dreiteilung gekennzeichnet:

Einleitung: ca. 10 min. belebende Übungen, meist Spiele

Hauptteil: ca. 40 min. erlernen, festigen motorischer
Fertigkeiten und Eigenschaften

Abschluss: ca. 10 min. Beruhigungen, saches dehnen

In einem Stundenbild muss weiters berücksichtigt werden, welche Betriebsform und Betriebsweisen auszuführen ist oder sich anbietet.

Betriebsformen sind sozial – organisatorische Formen des Übens in einer Trainingseinheit (Frontalbetrieb – alle gleichzeitig, Gruppenbetrieb, Einzelbetrieb).

Betriebsweisen sind inhaltlich – organisatorische Auseinandersetzungen (fester Stationsbetrieb, fließender Stationsbetrieb, Kreis oder Zirkeltraining, Spielbetrieb)

Bei diesen Trainingseinheiten sollen die Kinder die Möglichkeit haben, die Fähigkeit sich zu bewegen, zum Spielen, zum Leisten umzusetzen.

7.) Organisationsform und Rahmenbedingung

Die institutionellen Einflüsse (Rahmenbedingungen) setzen sich aus räumlichen (Sportstätten), materiellen (vorhandene Sportgeräte) und organisatorischen (Stundenanzahl, Kinderzahl) Komponenten zusammen.

Trainer:

Die Einstellung der Trainer (Fachexperten, Pädagogen) zum Sport und sein Engagement sind dafür maßgebend, dass die Kinder im Bewegungstraining so motiviert werden, dass sie auch in der Freizeit sportlich aktiv sind.

Dem Projekt „Kinder und Sport“ – Turnen stehen 5 Trainer zur Verfügung (die ihrerseits die Vorturnerausbildung, Kinder und Sportjugendübungsleiterausbildung vorweisen können). 2 Trainer sind am Freitag kontinuierlich anwesend. 3 Trainer könnten in der Mittwochtturnstunde die fortgeschrittenen Turnkinder der Freitagsgruppe übernehmen und weiter fördern.

Kinder:

Bei der Stundenplanung und Auswahl der Ziele sind die Interessen der Kinder zu berücksichtigen. Die Kinder müssen und sollen optimal gefördert werden. Leistungsschwache Kinder sollen vor Überforderung geschützt werden, begabte Kinder vor Unterforderung bewahrt werden.

Differenzierung durch unterschiedliche Lernziele, Lernmethoden, Einsatz von Hilfsmitteln ...

Das Alter der am Projekt teilnehmenden Kinder liegt zwischen 6 und 10 Jahren.

Je nach können sollen die Kinder in den unterschiedlichsten Leistungsgruppen turnen und sich bewegen können.

Meisterschaft spielende Faustballkinder (bereits Vereinsmitglieder), Hortkinder (die am Projekt Faustball teilnehmen und turninteressierte), 5 – 6 jährige Kinder des Kindergartens Froschheim und Freunde aller Kinder sollen für das Training begeistert werden.

Raumsituation:

Trainingseinheiten, zum kennen lernen dieser Turnstunden, könnten jeden Freitag zwischen 16.30 und 18.00 Uhr stattfinden. Ein Ziel soll es jedoch sein, die Kinder langfristig in die Kinderturnstunde am Mittwoch (17.30 bis 19.00 Uhr) zu integrieren.

Die Hortkinder werden in Fahrgemeinschaften von den Eltern und der Horterzieherin (= Vorturner) in den Turnverein gebracht, von wo sie nach dem Training von den Eltern wieder abgeholt werden.

Ausstattung:

Im Turnverein stehen außer ballspezifischen Mitteln (Leinen, Faustballständer, Faustbälle) auch Großgeräte zur Verfügung, die ein umfangreiches und abwechslungsreiches Training ermöglichen.

Elternarbeit:

Den Eltern soll jederzeit die Möglichkeit gegeben werden, Einblick in die Trainingseinheiten zu nehmen.

Weiters sind die Eltern nicht nur durch die Fahrgemeinschaften, sondern auch durch die Anwesenheit bei Meisterschaftsspielen (bei den Faustballspielern) ins Projekt miteingebunden. Dadurch ist eine gute Basis geschaffen um mit den Eltern im regelmäßigen Kontakt und Austausch zu stehen.

Kosten:

Kinder die bereits Vereinsmitglieder sind, können jederzeit an diesen Turnstunden teilnehmen. Sportinteressierte Kinder (auch vom Hort) haben die Möglichkeit min. 2- max. 4 Schnupperstunden zu besuchen. Aus Versicherungstechnischen Gründen sollen sich die Kinder nach der vierten Schnupperstunde entscheiden.

Ob ein Jahres (ca.40€) - oder ein Halbjahresbeitrag (ca.20€) zu entrichten ist, kommt auf den Zeitpunkt der Schnuppertage an (ab Juli ist das halbe Jahr zu entrichten).

Öffentlichkeitsarbeit:

Projekte wie „Schule und Sport“ sind bekannt, aber das Projekt „Kinder und Sport“ – Faustball in Zusammenarbeit des Turnverein Itzling und des städtischen Hortes Schallmoos ist in Österreich einzigartig.

Dem Salzburger Faustballverband (SFBV) und dem österreichische Faustballbund (ÖFBB) ist dieses Projekt schon seit einigen Jahren bekannt.

Vom ASVÖ „Fit für Österreich“ wurde dieses Projekt im Sommer/Herbst 2008 zweimal mit einem Qualitätsgütesiegel des Bundeskanzleramtes ausgezeichnet.

Für beide daran beteiligten Institutionen, Hort Schallmoos und Turnverein – Itzling, bekamen diese Auszeichnung. Es würde mich freuen, wenn diese niedergeschriebenen Ideen zur Umsetzung kämen und der Turnverein Itzling ein weiteres Qualitätsgütesiegel verliehen bekommt.

ausgearbeitet Oktober 2008
von Margit Koller - Obernosterer