Grundlagen der Kinderleichtathletik

Dominic Ullrich

Deutscher Leichtathletik-Verband

Modulstruktur zur Qualifizierung von Lehrkräften zum Unterrichten im Fach Sport in der Grundschule

Schulsport in Hessen - Organisation, Programme, Netzwerke
(Abschlusstag, 10 LE)

Abschluss

Bewegen an und mit Geräten
(Praxismodul 1, 30 LE)

Laufen, Springen, Werfen
(Praxismodul 2, 30 LE)

Spielen
(Praxismodul 3, 30 LE)

Schwimmunterricht in der Schule
(Praxismodul 4, Qualifikations-lehrgang, 32 LE)

Praxismodule

Sport unterrichten in der Grundschule
- Fachdidaktische Grundlagen –
(Basismodul 1, 30 LE)

Sporttheorie - Sportpraxis
- Sportwissenschaftliche Grundlagen -
(Basismodul 2, 30 LE)

- Sportpädagogische Sichtweisen
- Belasten, Anstrengen, Trainieren
- Kindgerechte Koordinationsschulung
  (je ein Präsenztag plus e-learning)

Basismodule

Ausbildungsablauf

Montag, 28.02.2011

bis 14.00	Anreise, Anmeldung
14.00 – 15.15	Begrüßung und Gesamtüberblick Was ist Kinderleichtathletik? (Theorie)
15.15 – 15.45	Krafttraining für Kinder (Praxis: kleine Kräftigungsspiele)
15.45 – 16.15	Reagieren und Beschleunigen (Praxis: Fangspiele)
16.15 – 17.00	Vom „schnell-Laufen“ zum Sprint (Praxis: Spiel- und Übungsformen Sprint)
17.00 – 17.30	Wie entwickeln sich Kinder? (Theorie: Motorische Entwicklung)

Ausbildungsablauf

Dienstag, 01.03.2011

09.00 – 10.30	Methodik und Didaktische Grundlagen Wie lernen Kinder Bewegungen? (Theorie)
10.30 – 11.15	Aufwärmen und koordinative Grundlagen (Praxis: kleine Spiele und Grundlagen Gymnastik)
11.15 – 12.00	Vom „Hüpfen“ zum Springen (Praxis: Spiel- und Übungsformen Sprung)
12.00 – 13.00	Mittagessen
13.00 – 14.30	Viele Würfe leicht gemacht (Praxis: Spiel- und Übungsformen Wurf)
14.30 – 16.15	Unterrichtsplanung und Gruppenarbeiten (Theorie)
16.15 – 16.45	Präsentation der Ergebnisse (Diskussion zur Praxisrelevanz)
16.45 – 17.30	Zusammenfassung

Ausbildungsablauf

Mittwoch, 09.03.2011

bis 14.00	Anreise, Anmeldung
14.00 – 14.45	Biomechanische Grundlagen (Theorie: v.a. Sprint/Hürdensprint)
14.45 – 16.00	„Kinder sind laufen unterwegs“ (Praxis: Spiel- und Übungsformen Lauf)
16.00 – 16.45	Vom „Überlaufen“ zum Hürdensprint (Praxis: Spiel- und Übungsformen Hürdensprint)
16.45 – 17.30	Leichtathletik in der Schule I (Theorie: Vorstellung DLV-Schulsportkonzeption)

Ausbildungsablauf

Donnerstag, 10.03.2011

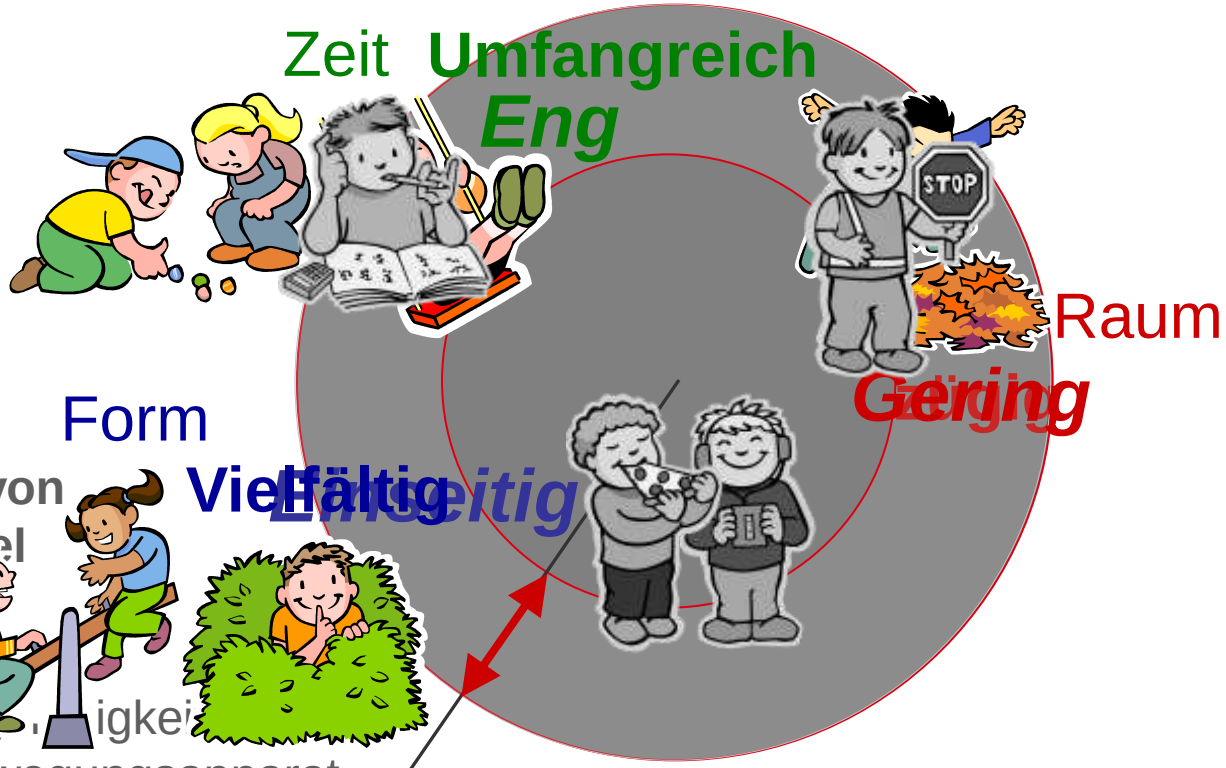
09.00 – 09.45	Leichtathletik in der Schule II (Theorie: Ergebnisse Schulsportstudien)
09.45 – 10.30	Vom „hoch hinaus Werfen“ zum Schlagwurf (Praxis: Spiel- und Übungsformen zum Schlagwurf)
10.30 – 12.00	Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung (Praxis: Spiel- und Übungsformen Sprung)
12.00 – 13.00	Mittagessen
13.00 – 14.30	Kindgemäße Wettkampfformen (Theorie: Prinzipien und Beispiele)
14.30 – 16.30	Organisation von kindgemäßen Wettkampfformen (Praxis: Eigenpraktische Umsetzung)
16.30 – 17.30	Diskussion zur Praxisrelevanz, Zusammenfassung, Lehrgangsabschluss

asics

Situationsanalyse

Kindheit heute

Bewegung im Alltag



Mögliche Folgen von Bewegungsmangel

- Dysbalancen
- koordinative Stö
- geringe Belastungsf igkeit
- geschwächter Bewegungsapparat

Training-

Erweiterung sportartübergreifender Trainingsangebote. Schaffen einer Basis zuerst fähigkeits und kindorientiert

ert

Rückgang der Leistungsfähigkeit

im Lauf-, Sprung- und Wurfbereich der 12-jährigen
(Vergleich 1982/1996, HIRTZ u.a.)

Beispiel Schlagballwurf Jungen
durchschnittliche Wurfdistanz
von 34m auf 27m verringert

Beispiel 60m-Lauf Mädchen
Durchschnittswerte verschlechtern sich
von 10,6s auf 11,5s

Situationsanalyse Verein – Wettkampf

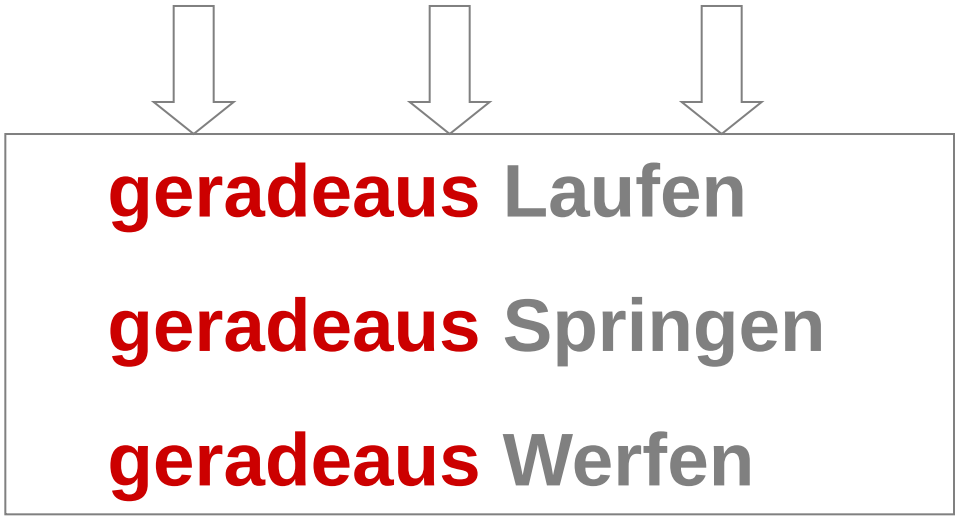
<u>wenige</u> Wettkampfangebote, …

… die das koordinative Potential der Kinder abfragen

… mit Teambezug

Situationsanalyse Verein/Schule

- Trainiert wird das, was im Wettkampf gefordert wird.
- Geübt wird das, was wenig später benotet wird.



Neuorientierung Sportangebot für Kinder

Attraktive Freizeitbeschäftigung für die Kinder von heute

Inhalte und Methoden müssen diesen Anspruch erfüllen

Eine moderne Kindersportart …

- **baut eine Basis auf,**
- **orientiert sich an der Situation des Kindes,**
- **besitzt einen hohen Motivationsgrad.**

Grundlagen

Aufbau einer Basis

Steuerungsprozesse

koordinative Fähigkeiten

z.B.:

Gleichgewichtsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

Rhythmusfähigkeit

Energetische Prozesse

konditionelle Fähigkeiten

Kraft

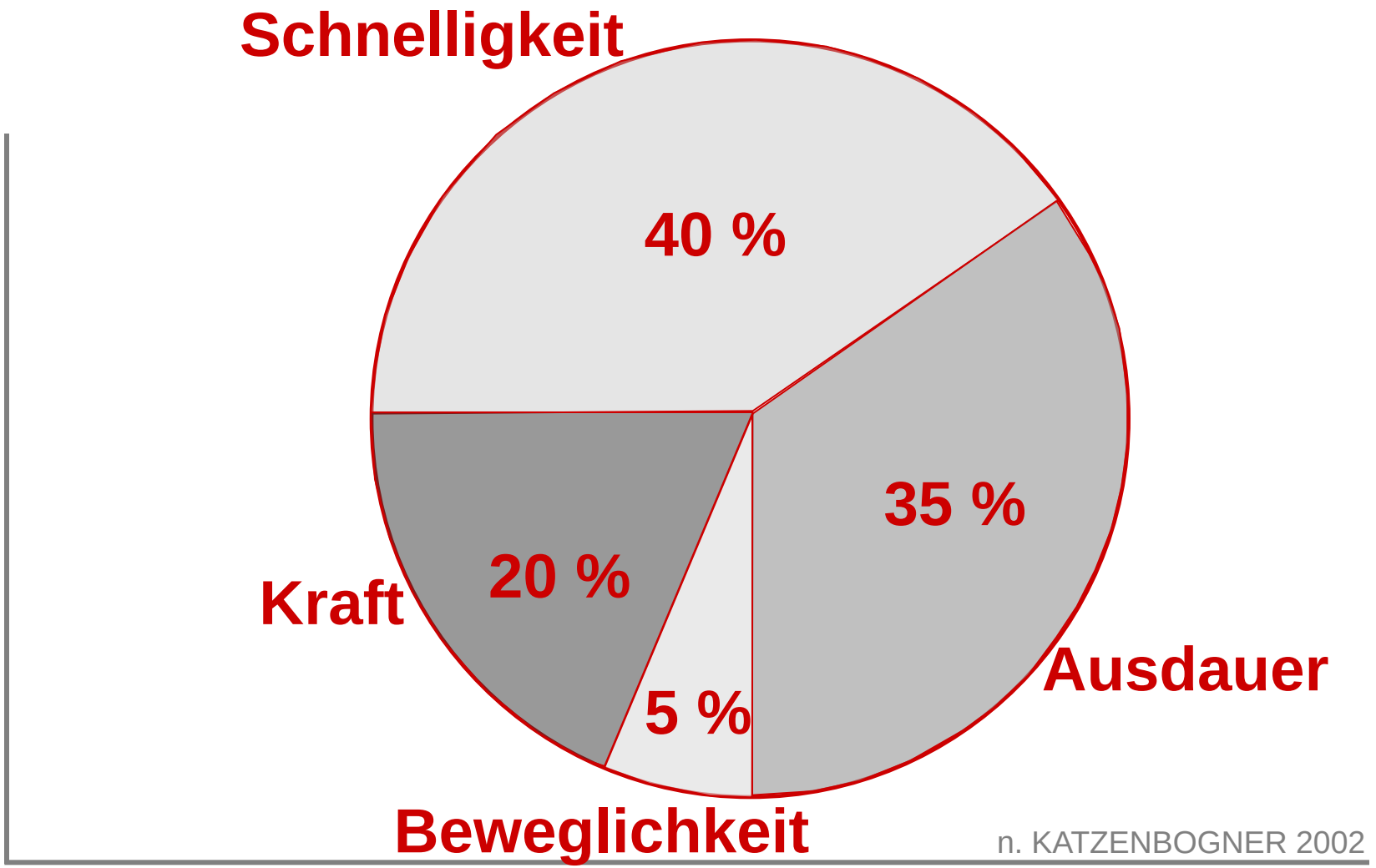
Ausdauer

Schnelligkeit

(Beweglichkeit)

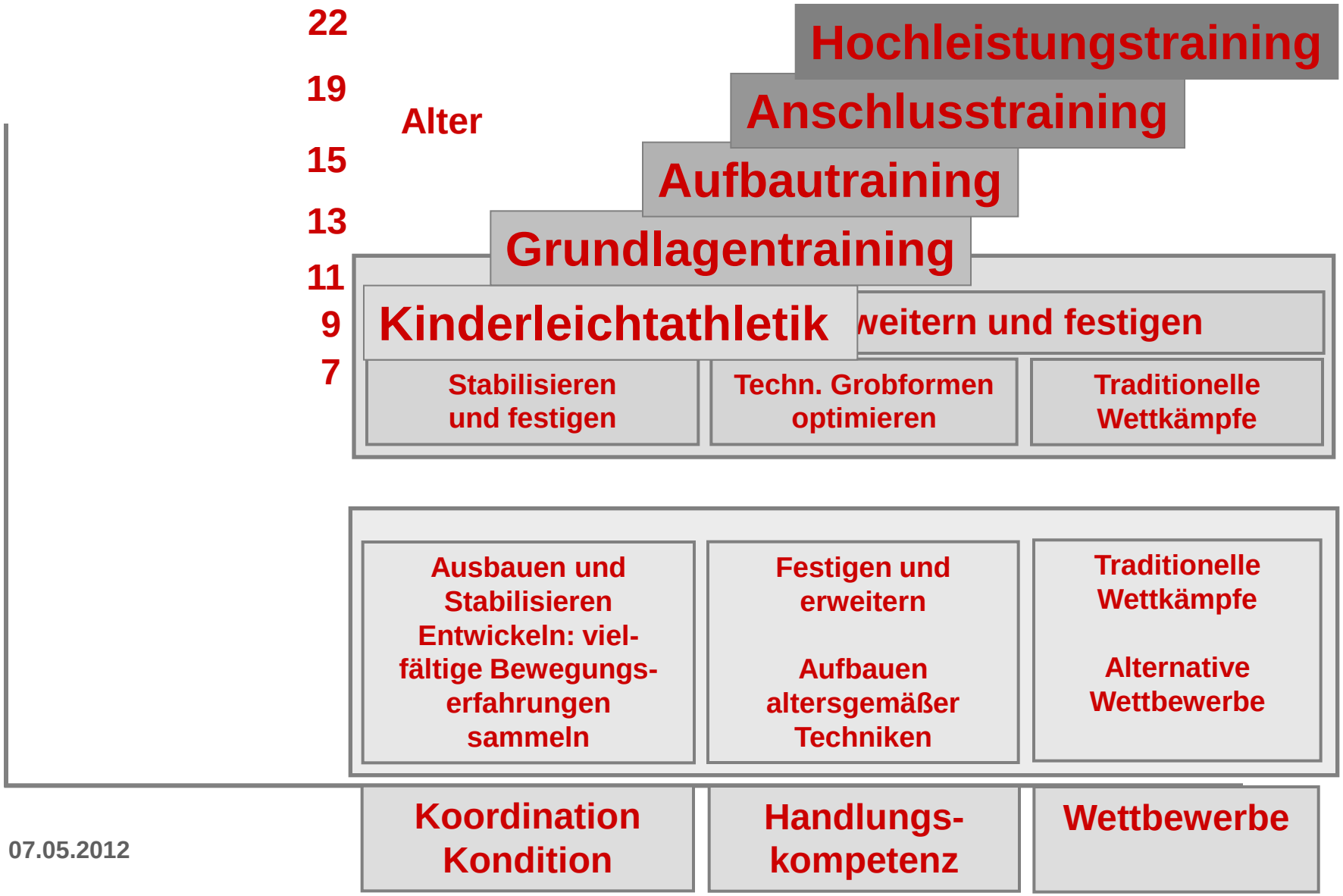
Fähigkeiten, die im Rahmen der Freizeitaktivitäten der Kinder nur unzureichend entwickelt werden!

Schwerpunkt konditionelle Fähigkeiten

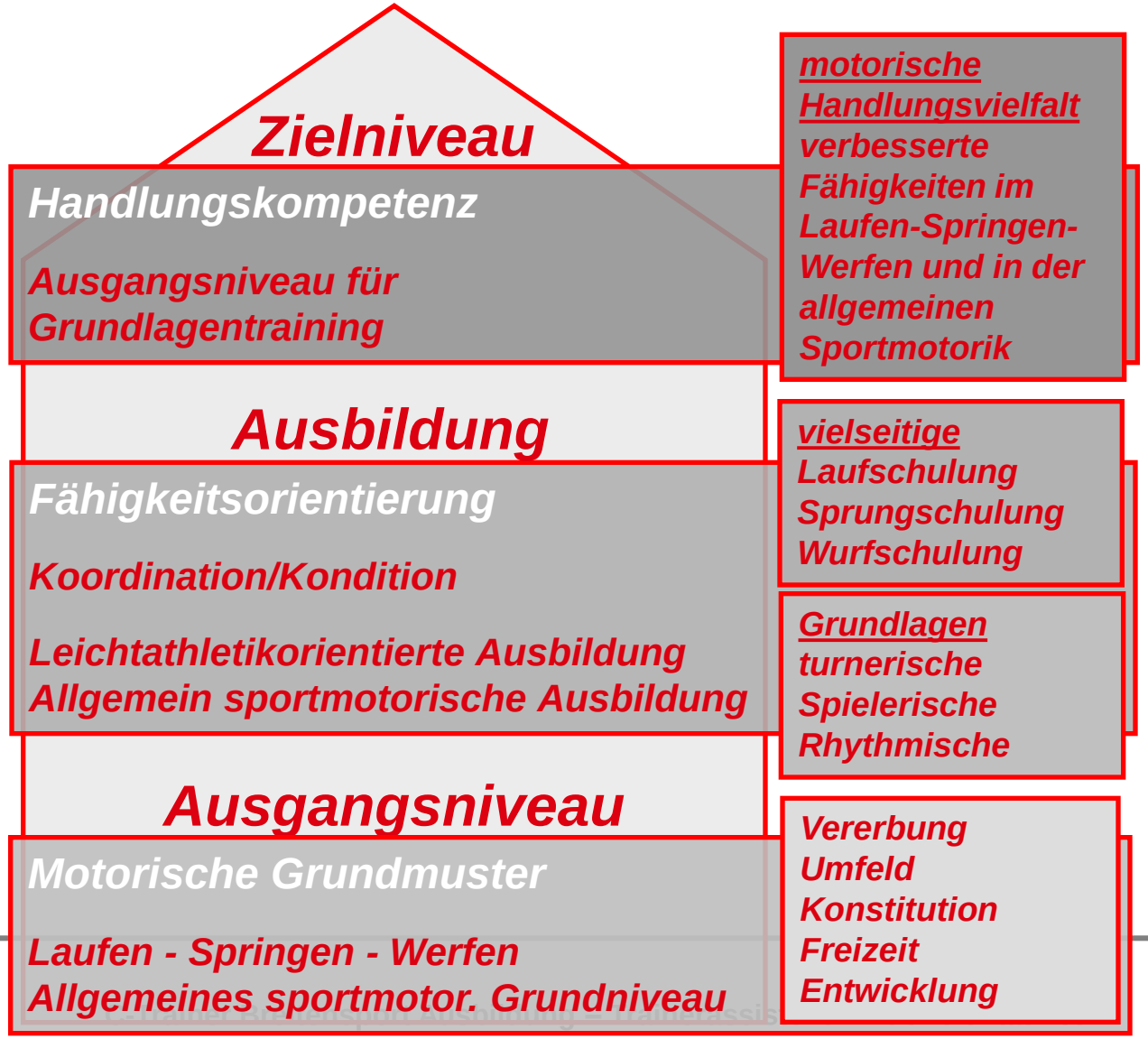


n. KATZENBOGNER 2002

Grundausbildung



Kinderleichtathletik als Grundausbildung



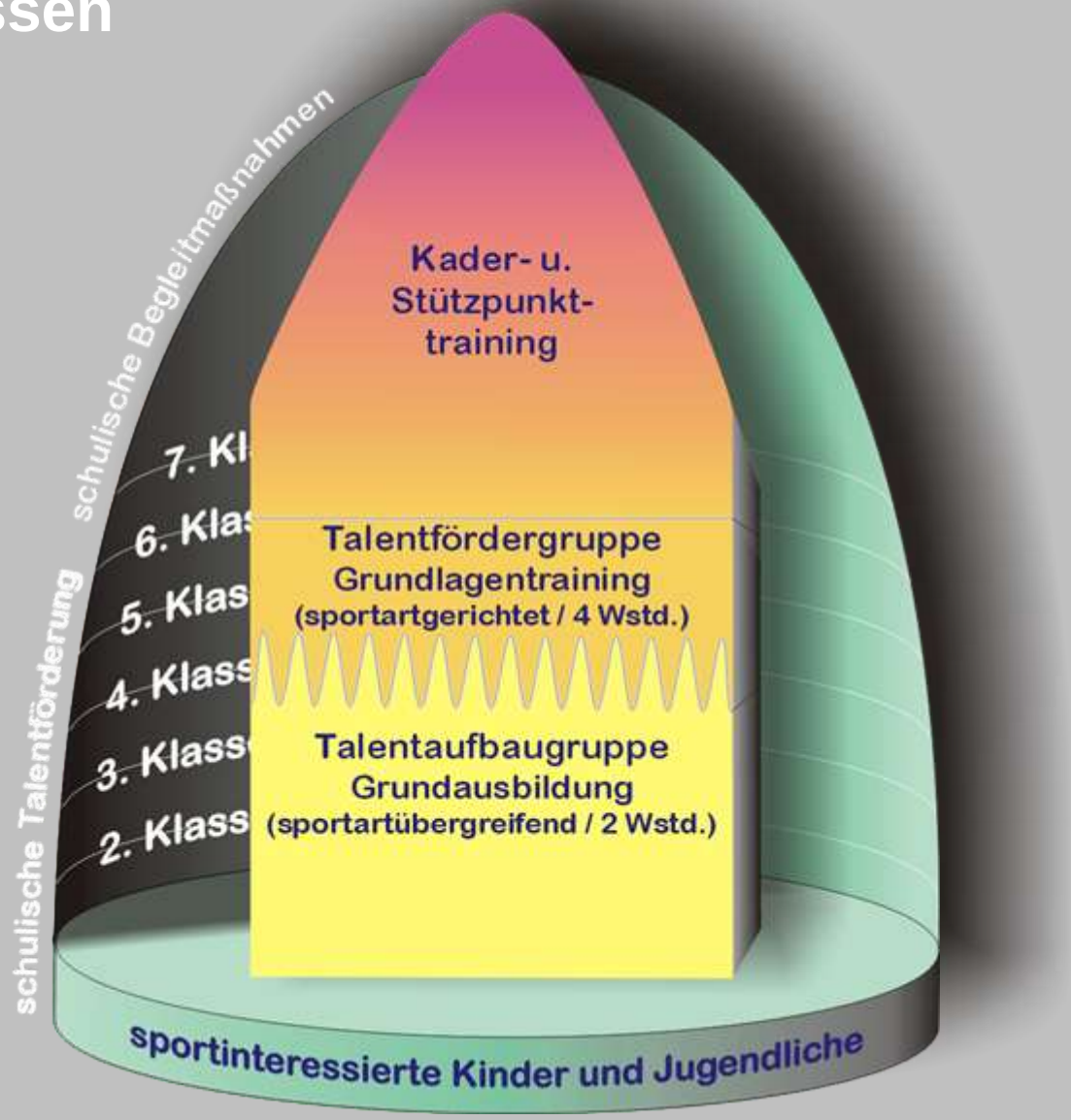
Struktur des langfristigen Leistungsaufbaus

Alter	6/7	11/12	15/16	18/19

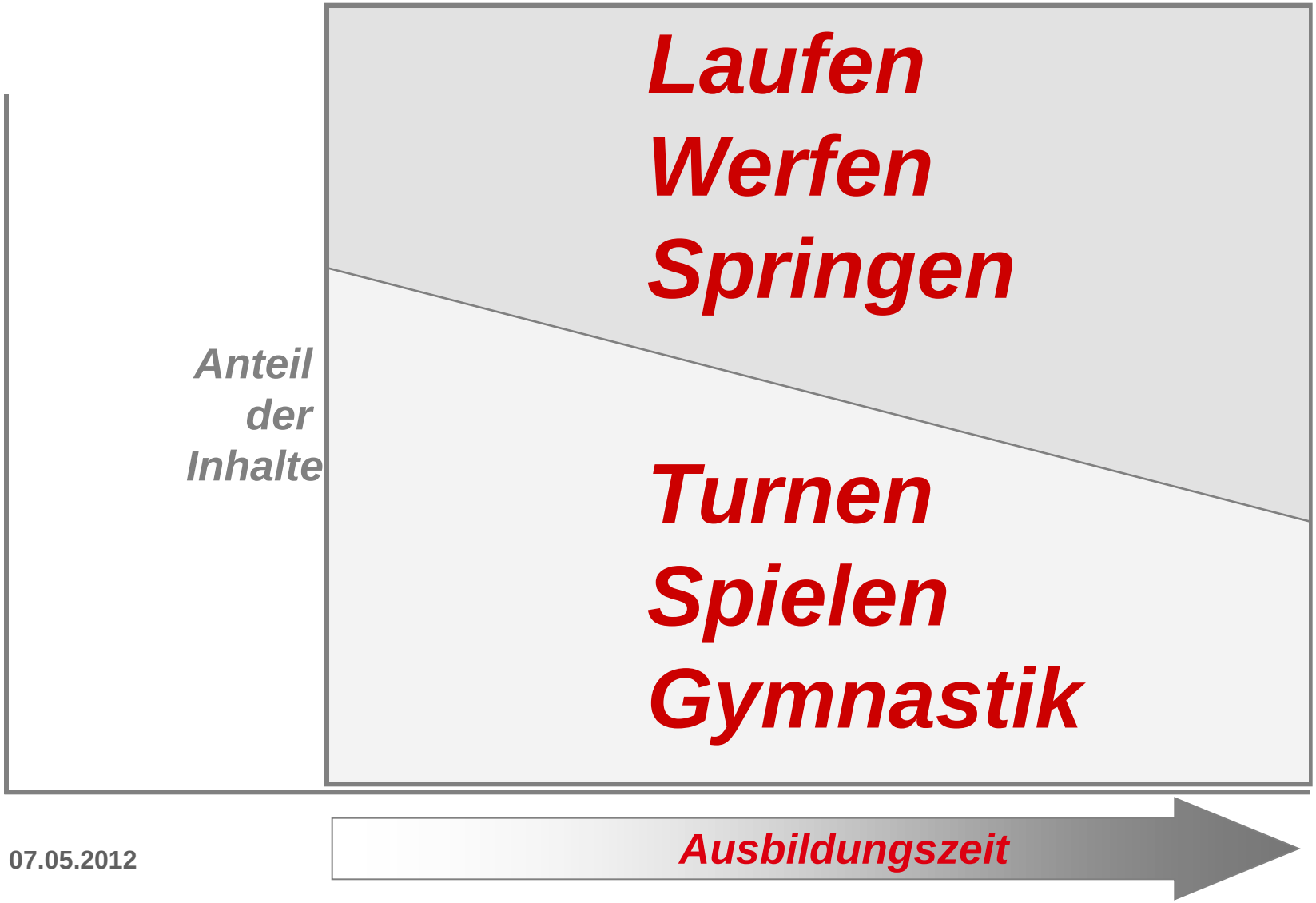
(nach Pechtel, Ostrowski & Klose,1993)

Landesprogramm „Talentsuche – Talentförderung“

Beispiel Hessen



Trainingsinhalte in der Grund-ausbildung und im Grundlagentraining



Fähigkeitsorientierte Grundausbildung
Verflechtungsmodell

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

Differenzierungsfähigkeit
Kopplungsfähigkeit
Umstellungsfähigkeit
Orientierungsfähigkeit
Gleichgewichtsfähigkeit
Reaktionsfähigkeit
Rhythmus-Rhythmisierungsfähigkeit

Beweglichkeit/
Gewandtheit
Schnelligkeit
Ausdauer
Kraft

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

TECHNIK
Bewegungstätigkeiten

LAUFEN
SPRINGEN
WERFEN

DISZIPLINEN
Grundbereiche der Leichtathletik

ANREGUNGSGRAD
Reize schaffen durch …

vielseitige
abwechslungsreiche
anregende
attraktive
spielerische
neuartige
technisch-geprägte
reizvolle
außergewöhnliche
herausfordernde
anspruchsvolle

SPIEL-/ÜBUNGS-TRAININGSFORMEN

Motivierung/
Aktivierung