

Grundlagen der Kinderleichtathletik

Motivation und Methodik
Bewegungslernen

Dominic Ullrich

Deutscher Leichtathletik-Verband

Ausbildungsablauf

Mittwoch, 25.04.2012

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

**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**.

Motivation Methodik

**Machen Sie bitte
10 Liegestütze!**

Motivation



Personenbezogene Motivationsmöglichkeiten

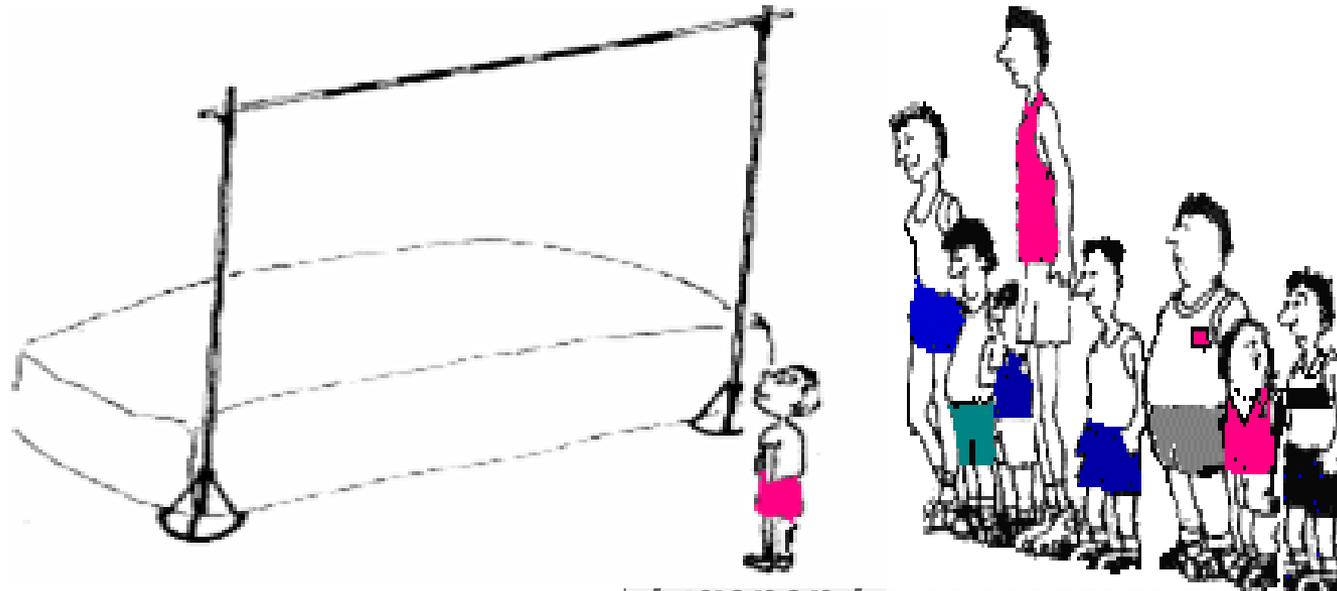
Kinder kommen in den Verein um ...

- Gleichaltrige zu treffen
- Gemeinschaftserlebnisse zu haben

Kinder brauchen ...

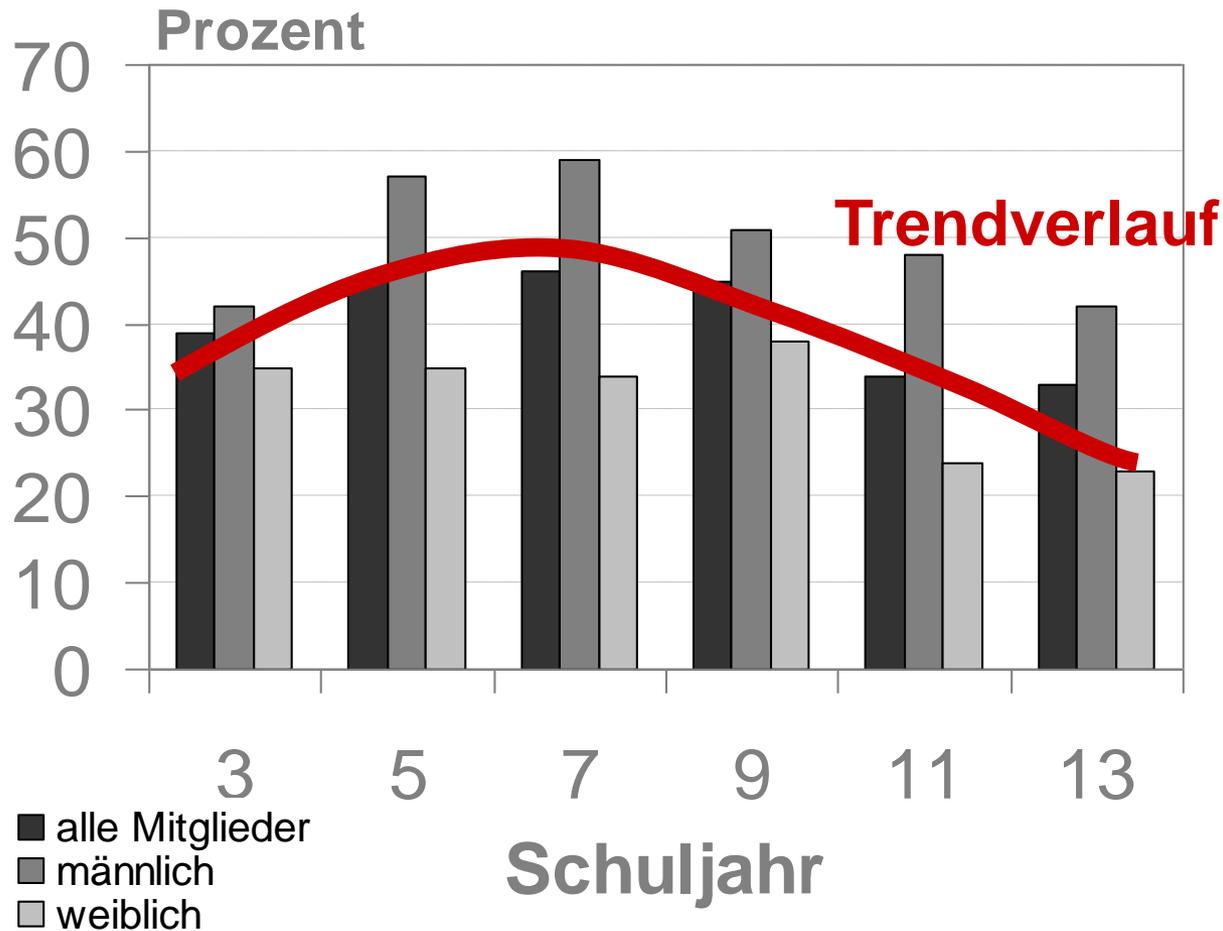
- Individuelle Anerkennung durch die Gruppe
- Die vertrauensvolle Hilfestellung durch den Übungsleiter

Sachbezogene Motivationsmöglichkeiten

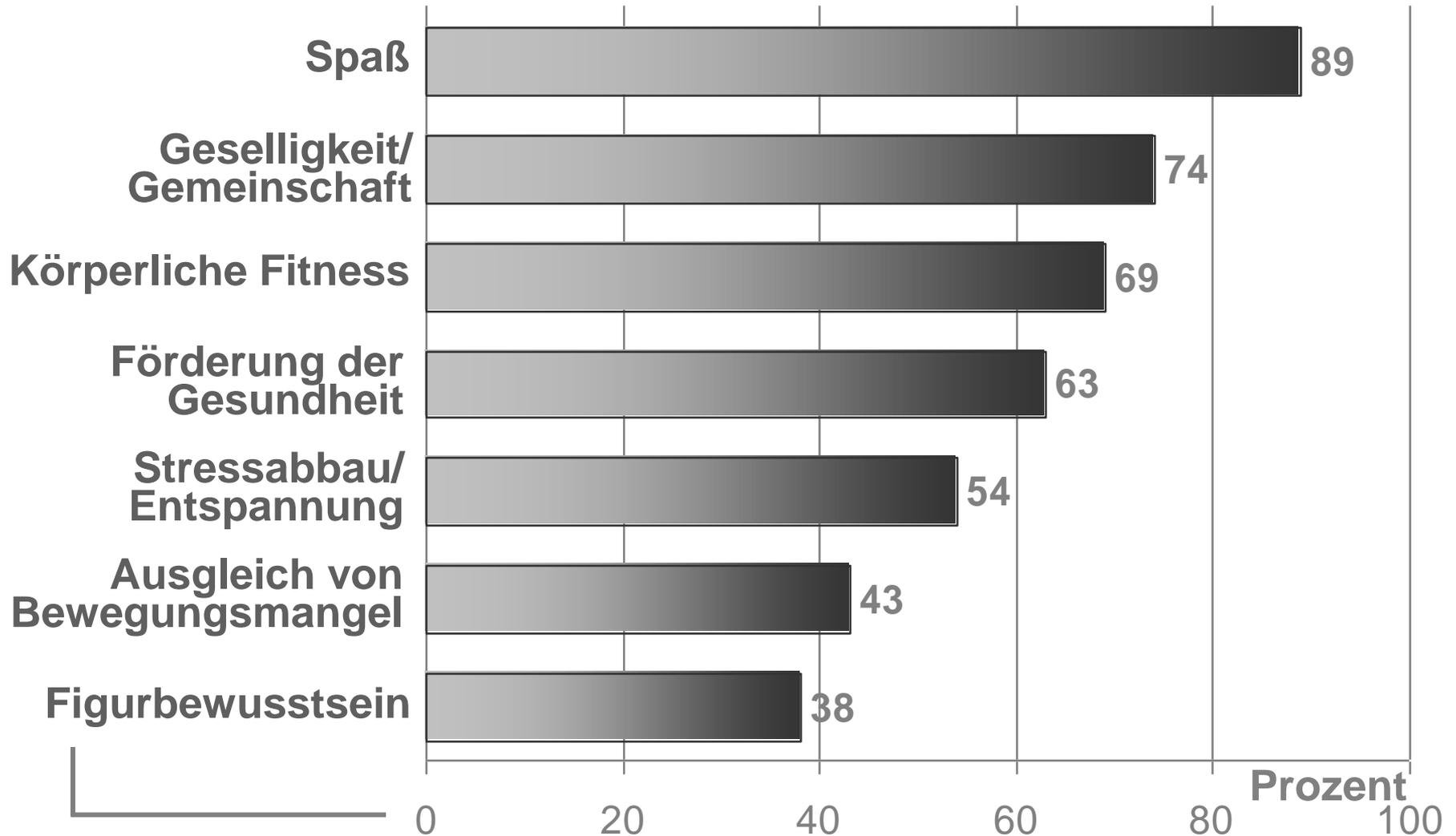


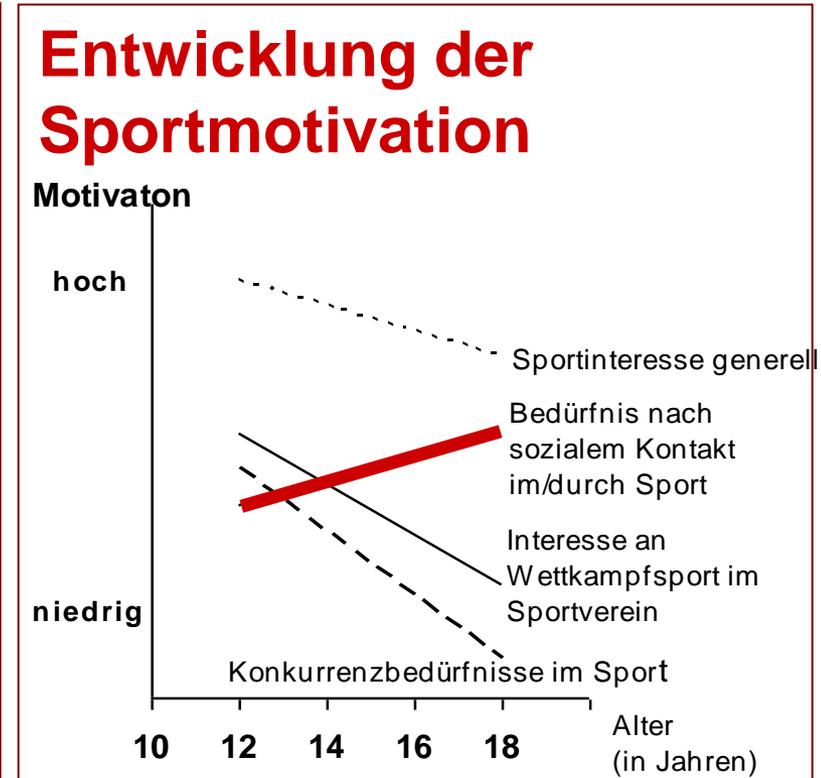
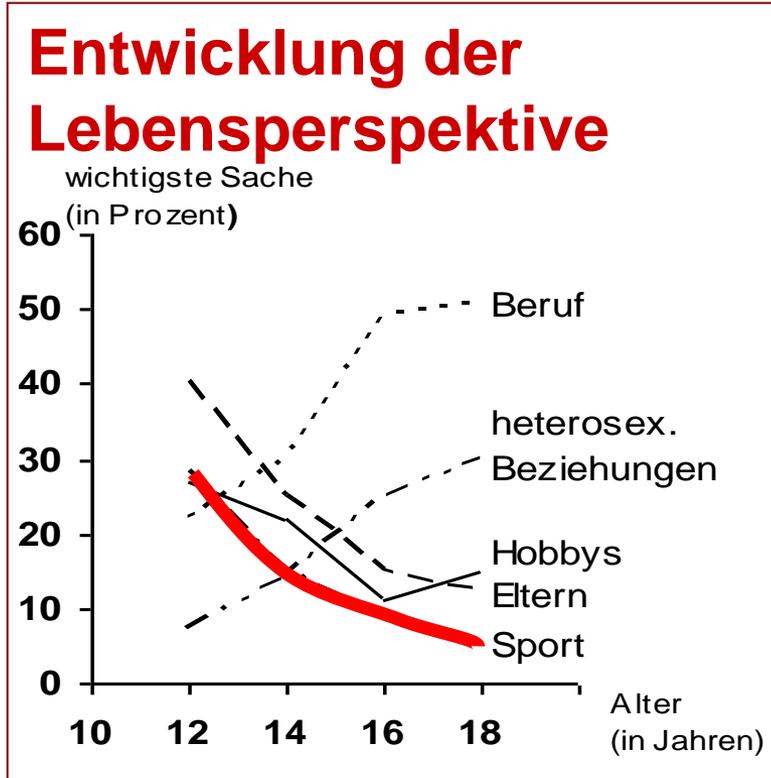
Individuelle Leistungsangebote

- Erfolgswahrscheinlichkeit einplanen
 - Einsatz von Musik
- Eigenen Leistungsmaßstab setzen
Eigene Verantwortung übernehmen
Vorherige Aufgabenstellung häufiger
Durcheinanderlaufen mit verschiedenen Aufgabenstellungen



Gründe für Vereinsmitgliedschaft



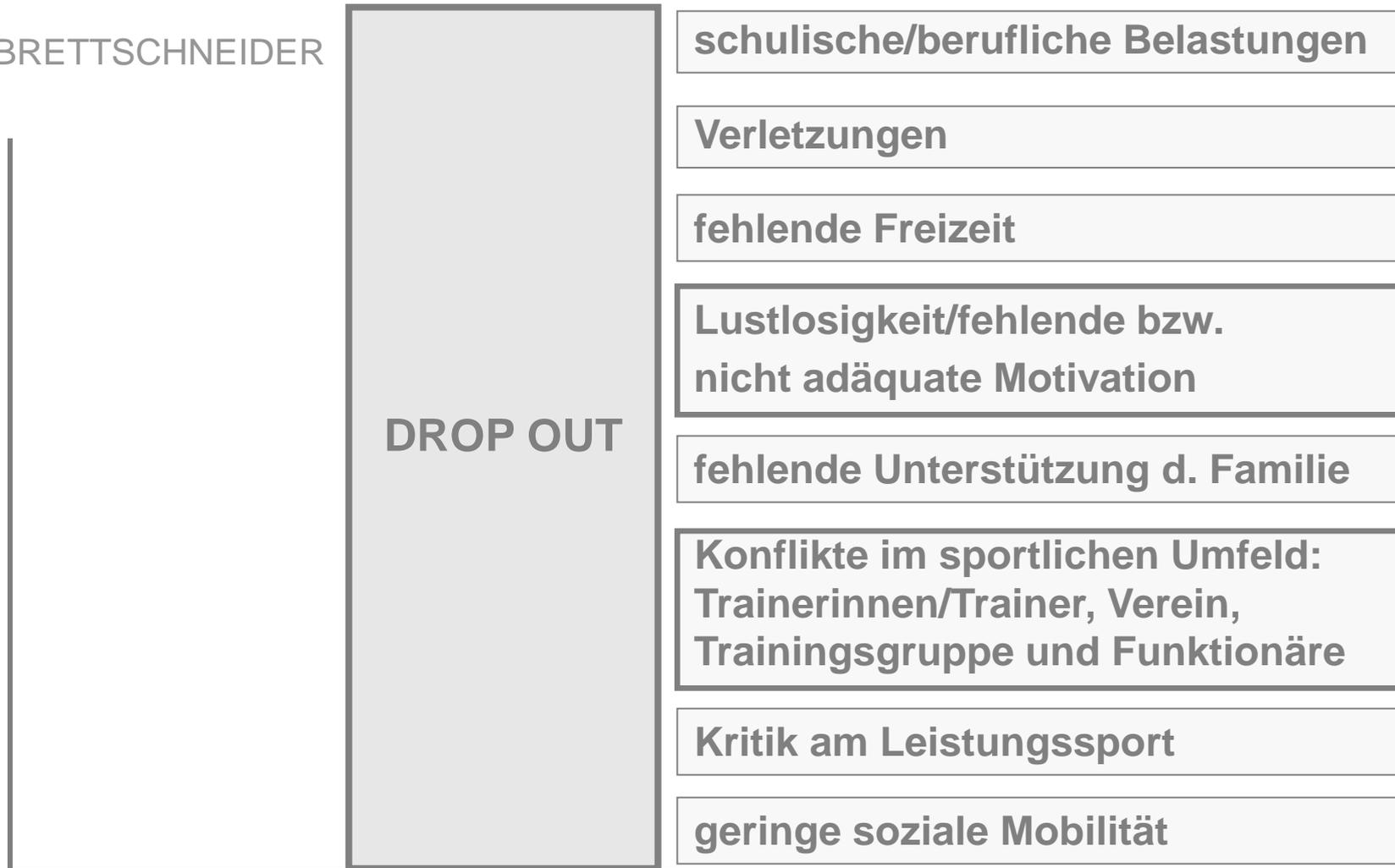


nach SACK 1982

Gründe für vorzeitigen Karriereabbruch (Drop out)



nach BRETTSCHEIDER



Lernphasen

Stufenmodell des Bewegungslernens

Phase der Feinstkoordination

Stabilisierung der Feinkoordination und der variablen Verfügbarkeit

Festigung und Anpassung der Bewegung, auch unter wechselnden Bedingungen.

Phase der Feinkoordination

Verfeinerung der Bewegung
Bewegung wird unter konstanten Bedingungen gekonnt

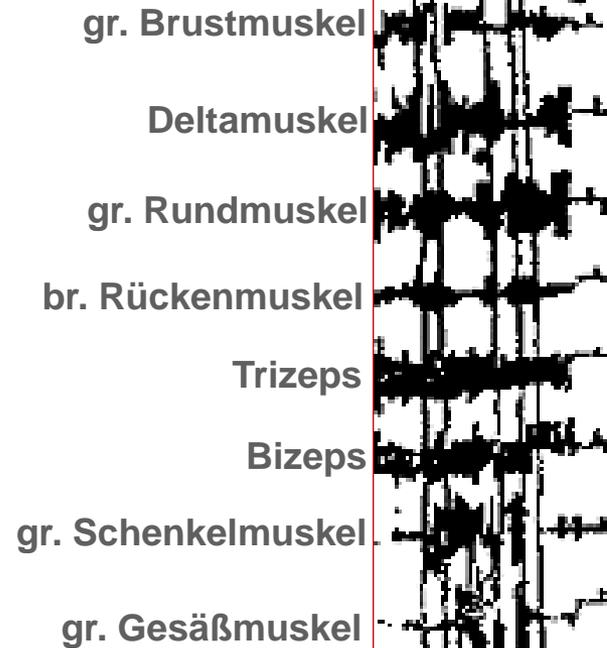
Phase der Grobkoordination

Erwerb des Grundablaufs der Bewegung

Lernphasen Bewegung: Kippe am Reck



Muskelaktivität (EMG)



Grobkoordination

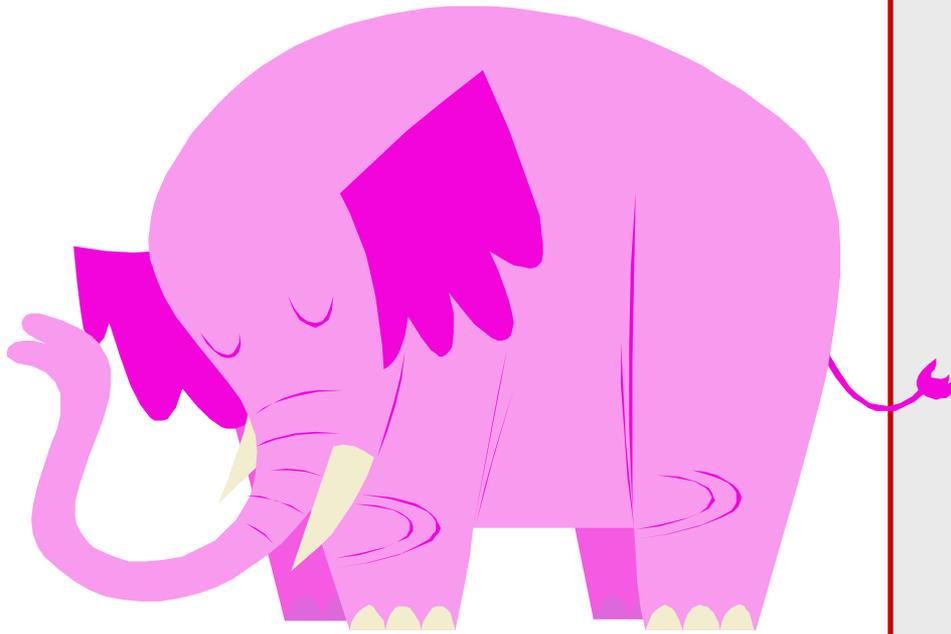
Feinstkoordination

Feinkoordination



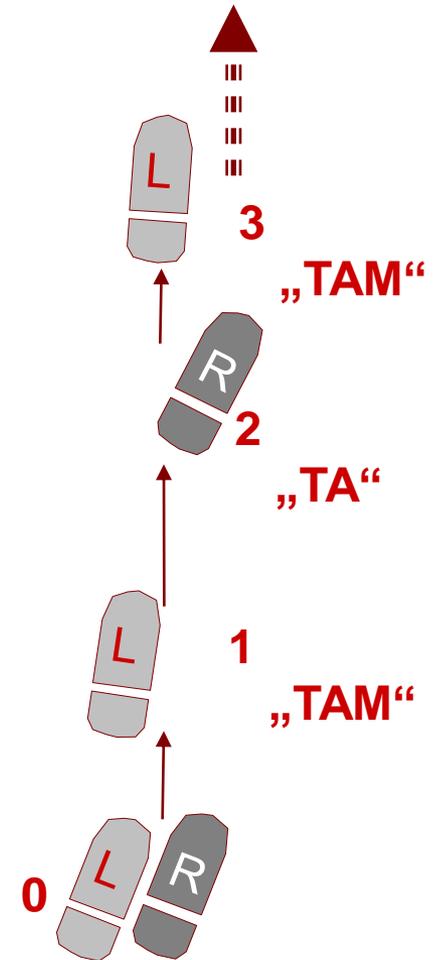
- Beachtung des Bewegungsbedürfnisses der Kinder
- Vielfältige Bewegungsformen im Laufen-Springen-Werfen
- Einblick in andere Sportarten
- Hohe Gerätezahl
- Gute Organisation der Bewegungsaufgaben ohne Leerlauf (KEIN „Schlangenformationswarten“)

- Spiel als kindgemäße Vermittlungsweise
- Vom Einfachem zum Komplexen
- Einfache Rückmeldungen/Korrekturen
(Positiv - Bildhafte Sprache)



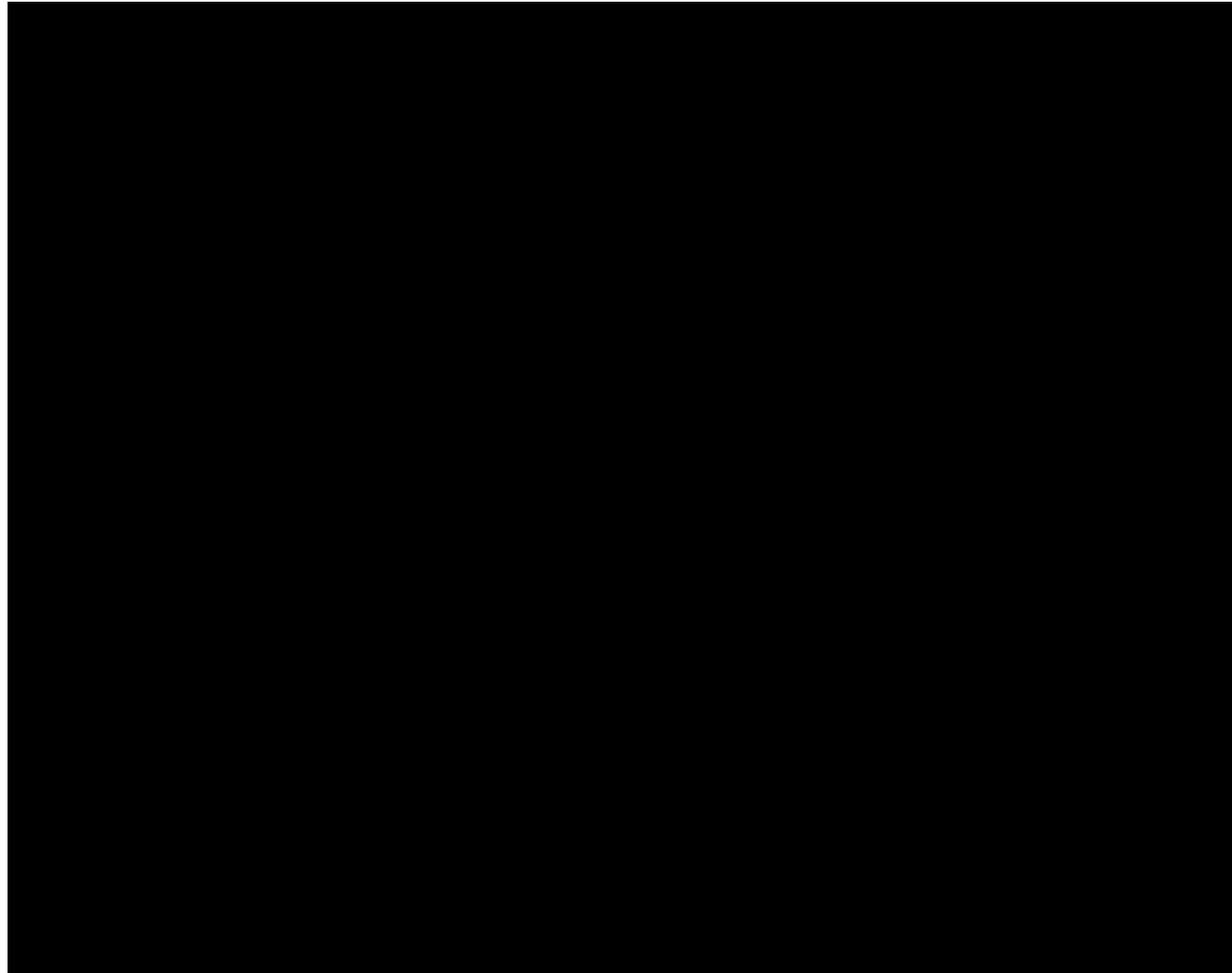
Optimierung der
Bewegungslernfähigkeit
Lernen durch ...
... (Zu-)Hören
... Sprechen
... Denken und Vorstellen
... **Beobachten**
... **Erleben/Ausführen**

3er-Rhythmus Schlagwurf



Ian (13 Monate)

kann seit 6 Tagen frei laufen ...



Motivation und maximales Schnelligkeitstraining



Entwicklungsgemäßes Training?

