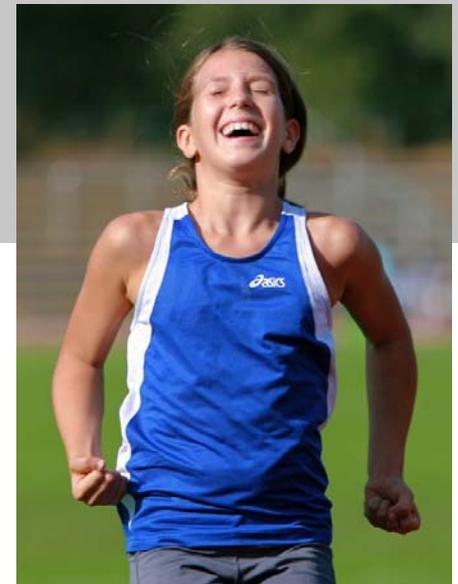


Kinderleichtathletik



Universität Regensburg

Situationsanalyse

Kindheit früher
Kindheit heute

Bewegung im Alltag

Zeit **Umfangreich**
Eng



Raum

Gering

Form

Viefähigkeitig



Mögliche Folgen von Bewegungsmangel

- Dysbalancen
- koordinative Störungen
- geringe Belastbarkeit
- geschwächter Bewegungsapparat



Training

Erweiterung sportartübergreifender Trainingsangebote. Schaffen einer Basis zuerst fähigkeits und kindorientiert

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

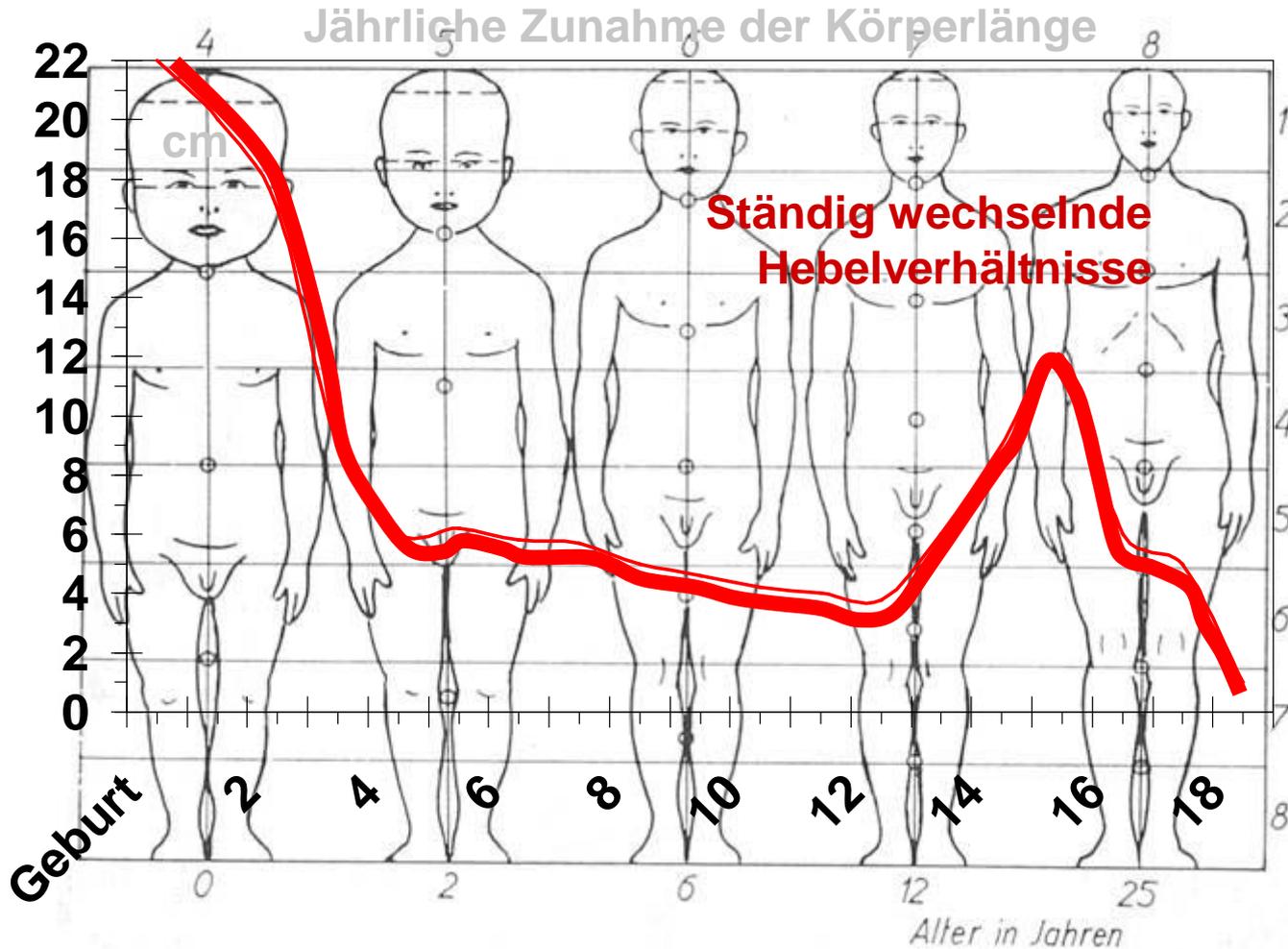
Beispiel 60m-Lauf Mädchen
Durchschnittswerte verschlechtern sich
von 10,6s auf 11,5s

spätes Schulkindalter 10 – 13 Jahre
Optimale Lernfähigkeit



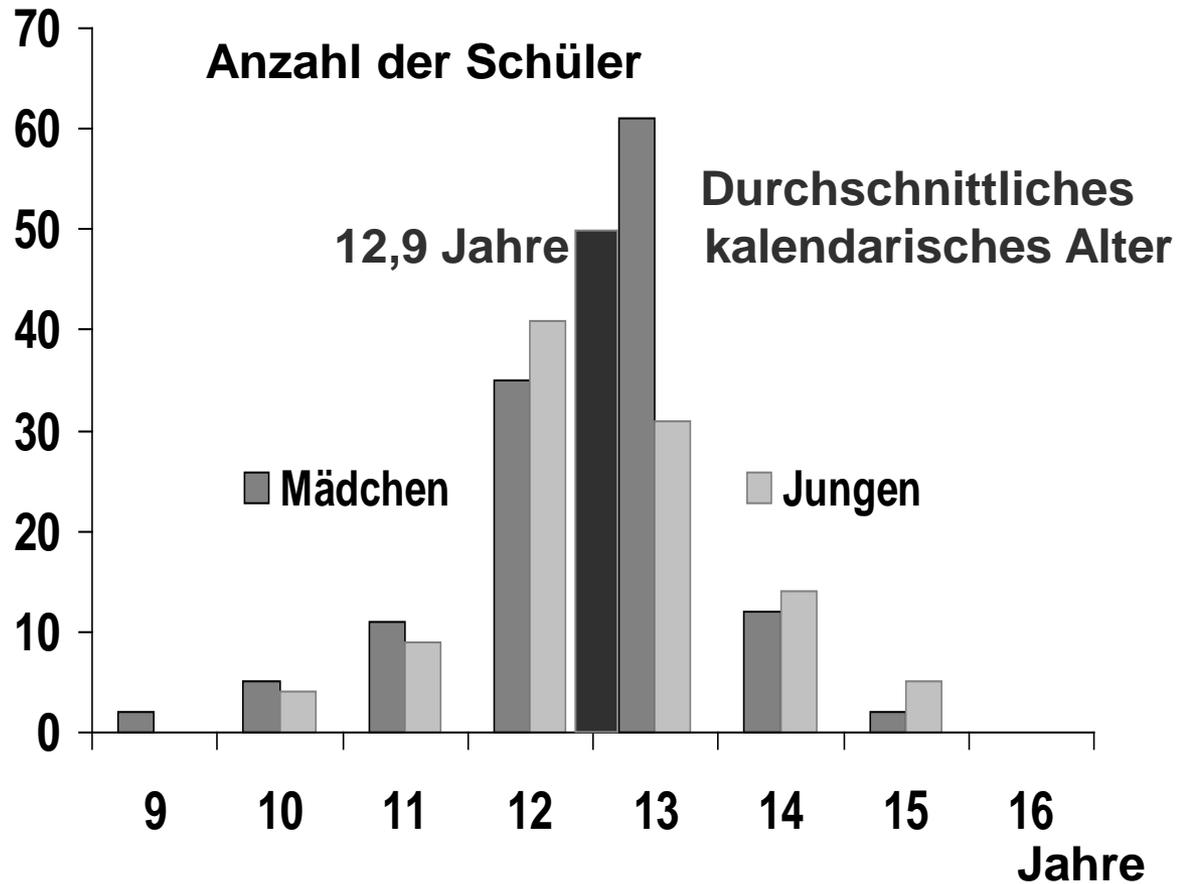
frühes Schulkindalter 7 – 10 Jahre
Sprunghafte und
grundlegende Entwicklung

Wachstumsgeschwindigkeit

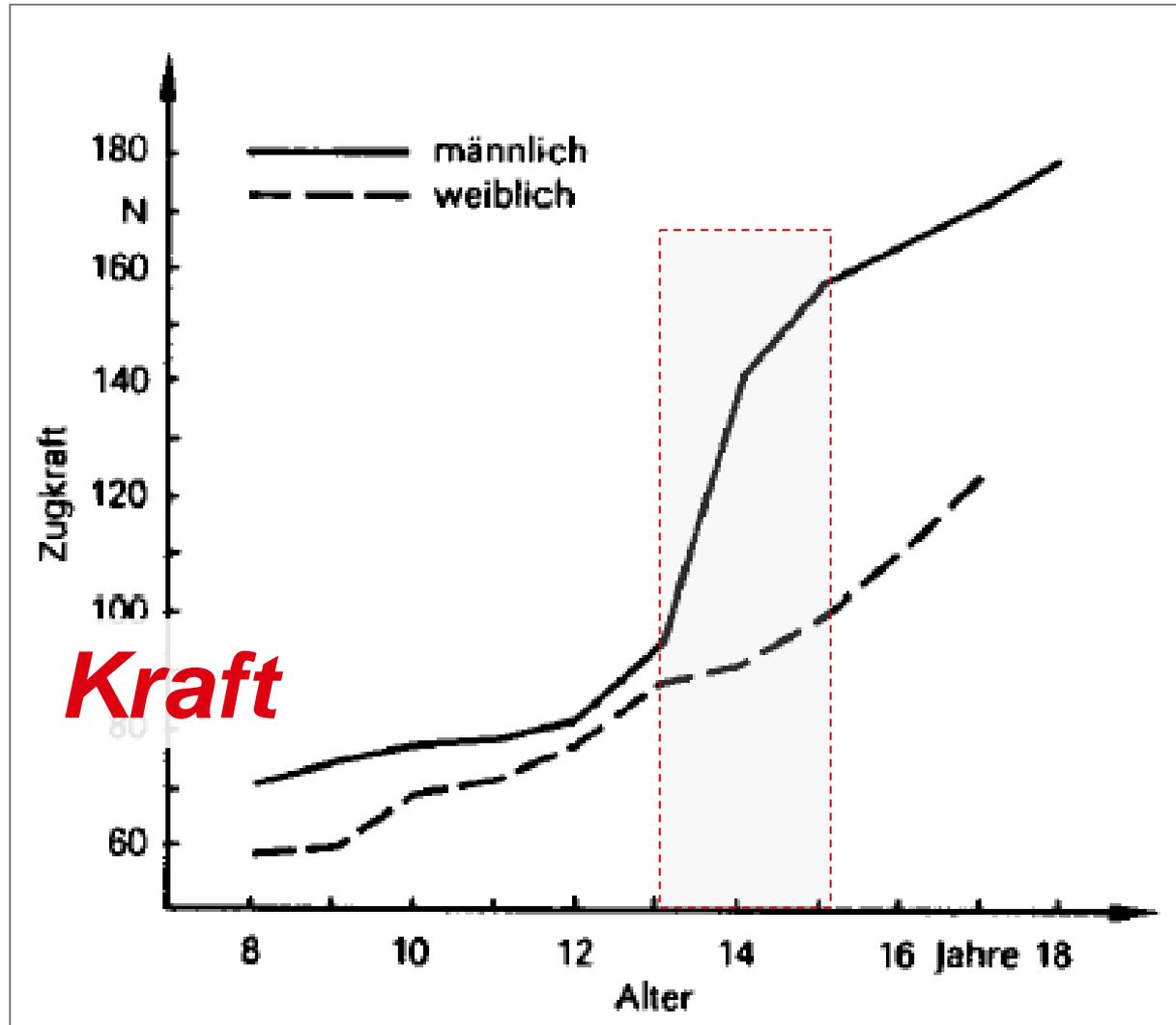


Körperproportionen

Biologisches Alter



Motorische Entwicklung



Kraft

Sensible Phasen

Koordinative Fähigkeiten

	<i>Kindheit</i>		<i>Jugend</i>	
<i>Fähigkeits- bereiche</i>	<i>6/7 – 9/10</i>	<i>10/12 – 12/13</i>	<i>12/13 – 14/15</i>	<i>14/15 – 16/18</i>
<i>Fertigkeits- und Techniklernen</i>	++	+++		++
<i>Reaktions- fähigkeit</i>	+++			
<i>Rhythmus- fähigkeit</i>	+++	+++		
<i>Gleichgewichts- fähigkeit</i>	+++	+++		
<i>Orientierungs- fähigkeit</i>	++		++	+++
<i>Differenzierungs- fähigkeit</i>	+++	+++		

Sensible Phasen

Konditionelle Fähigkeiten

	<i>Kindheit</i>		<i>Jugend</i>	
<i>Fähigkeitsbereiche</i>	<i>6/7 – 9/10</i>	<i>10/12 - 12/13</i>	<i>12/13 – 14/15</i>	<i>14/15 – 16/18</i>
<i>Schnelligkeitsfähigkeit</i>	+++	+++		
<i>Maximalkraft</i>			+++	+++
<i>Schnellkraft</i>	++	+++		
<i>Aerobe Ausdauer</i>	++	++	++	++
<i>Anaerobe Ausdauer</i>		+	++	+++

Entwicklung ...

Alter und positiv beeinflussbare Faktoren

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

... Koordinative Fähigkeiten

Motorische Lernfähigkeit

Steuerungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Rhythmusfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

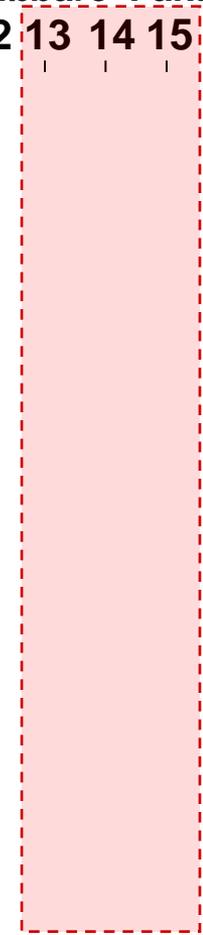
Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Beweglichkeit

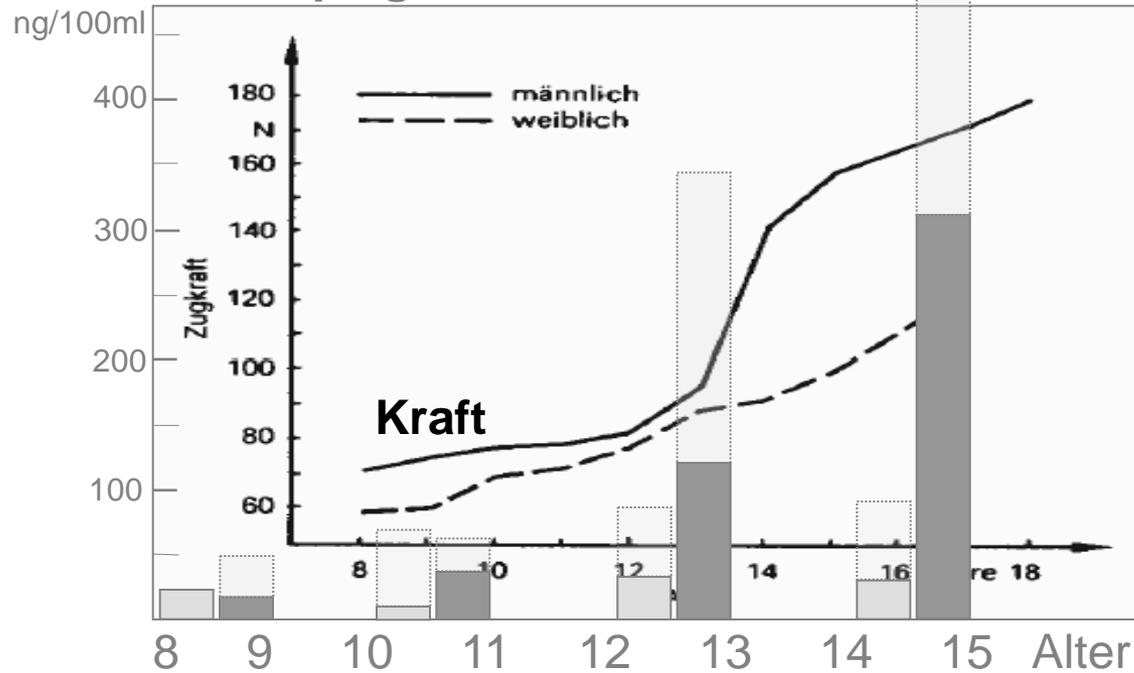
... Konditionelle Fähigkeiten



Pubertät

Testosteronspiegel im Kindes- und Jugendalter

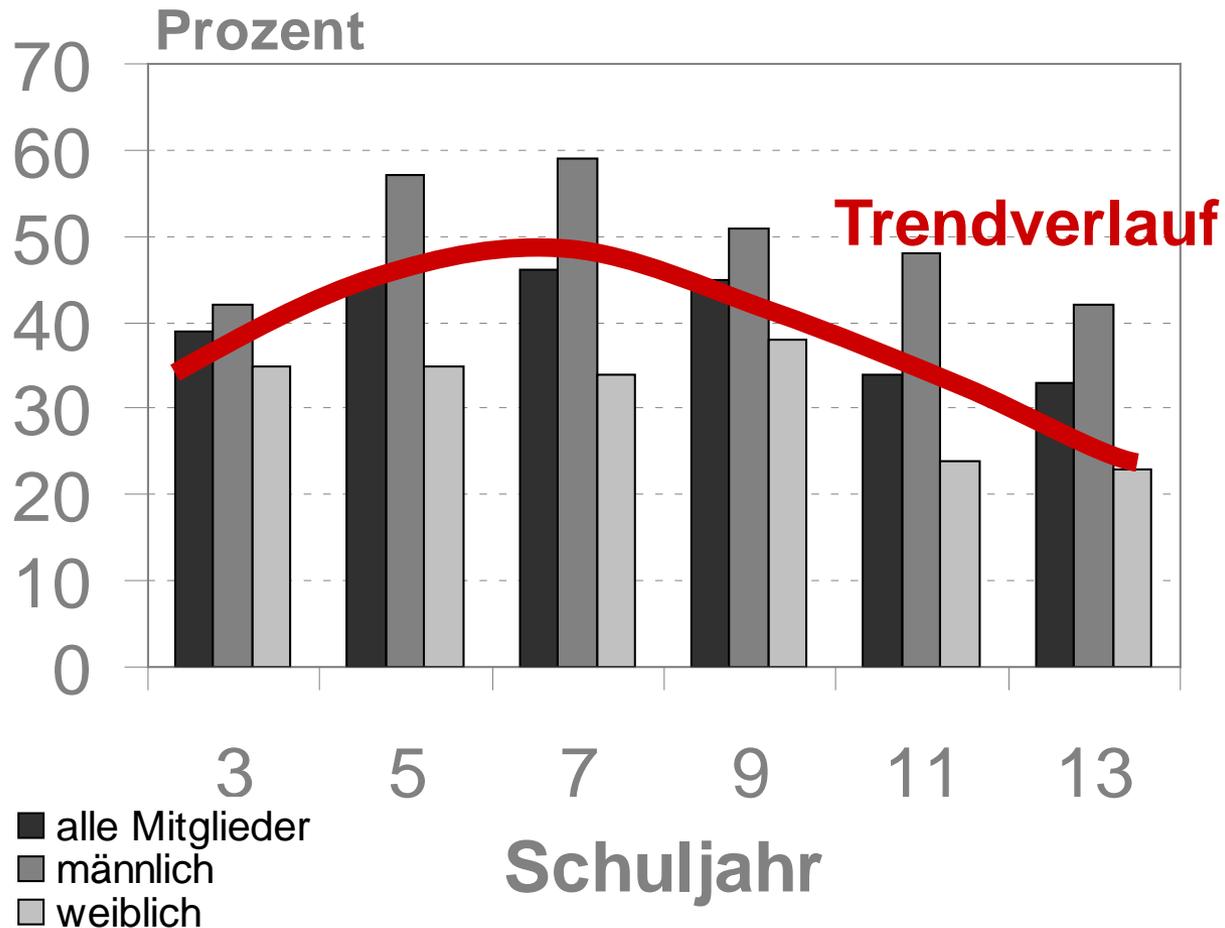
Testosteronspiegel



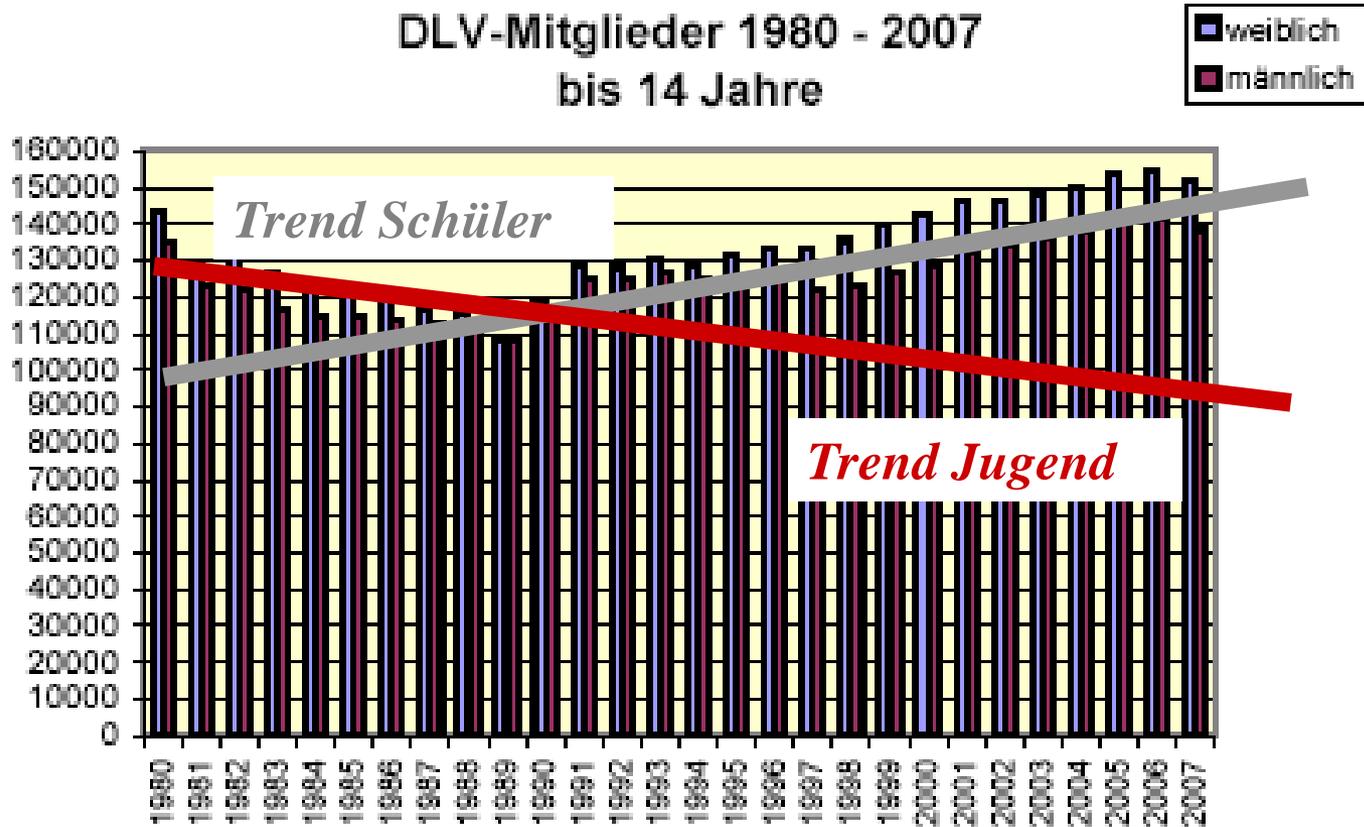
weiblich männlich

Reiter/Root 1975

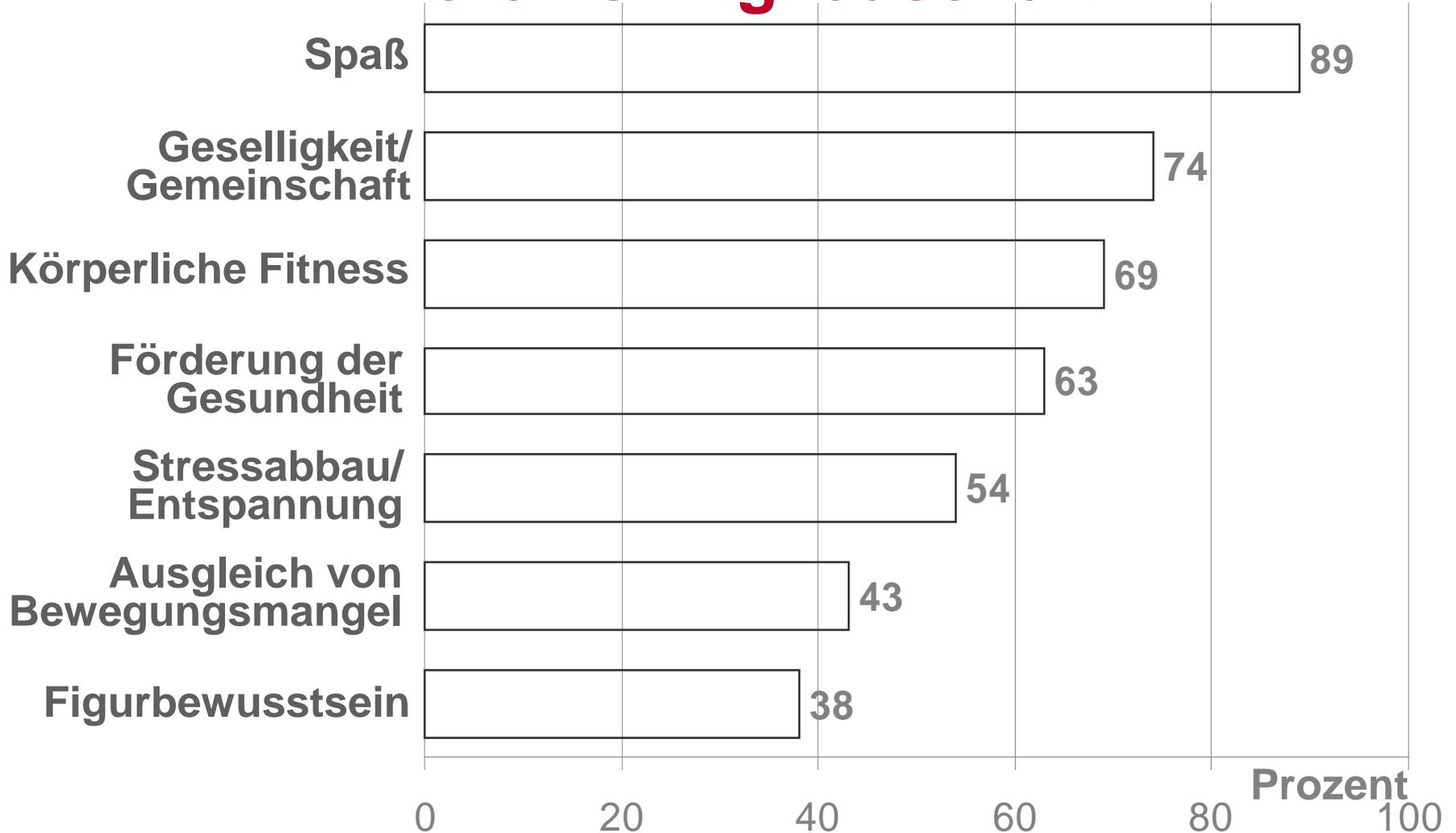
Vereinsmitgliedschaft Schüler und Jugendliche



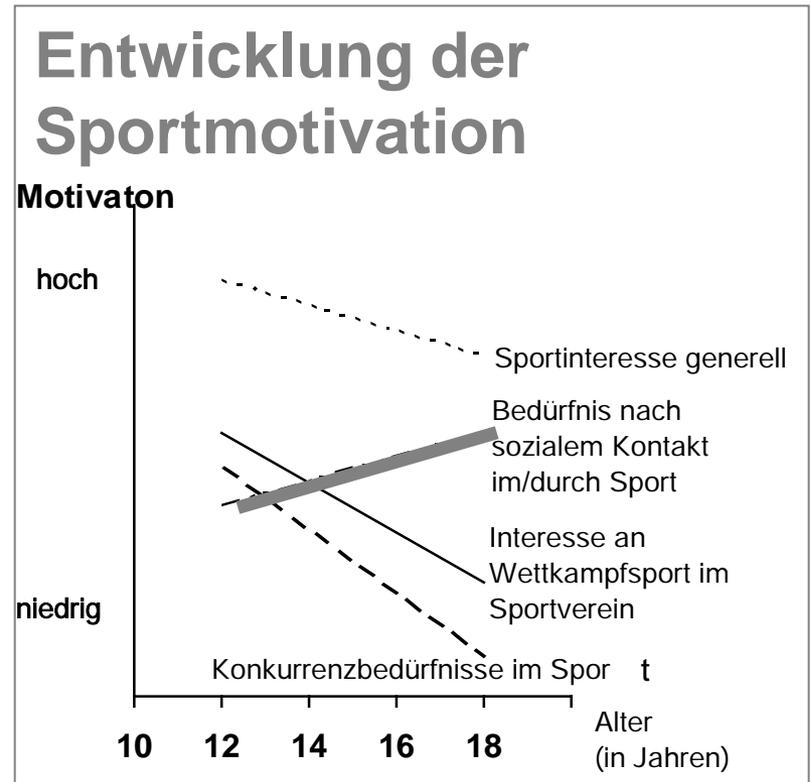
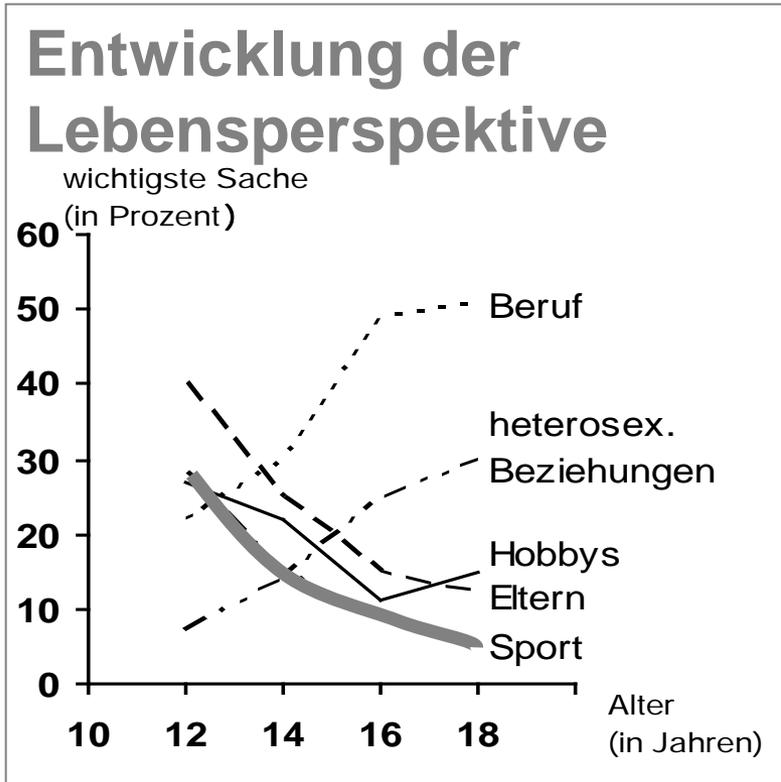
Mitgliederzahlen



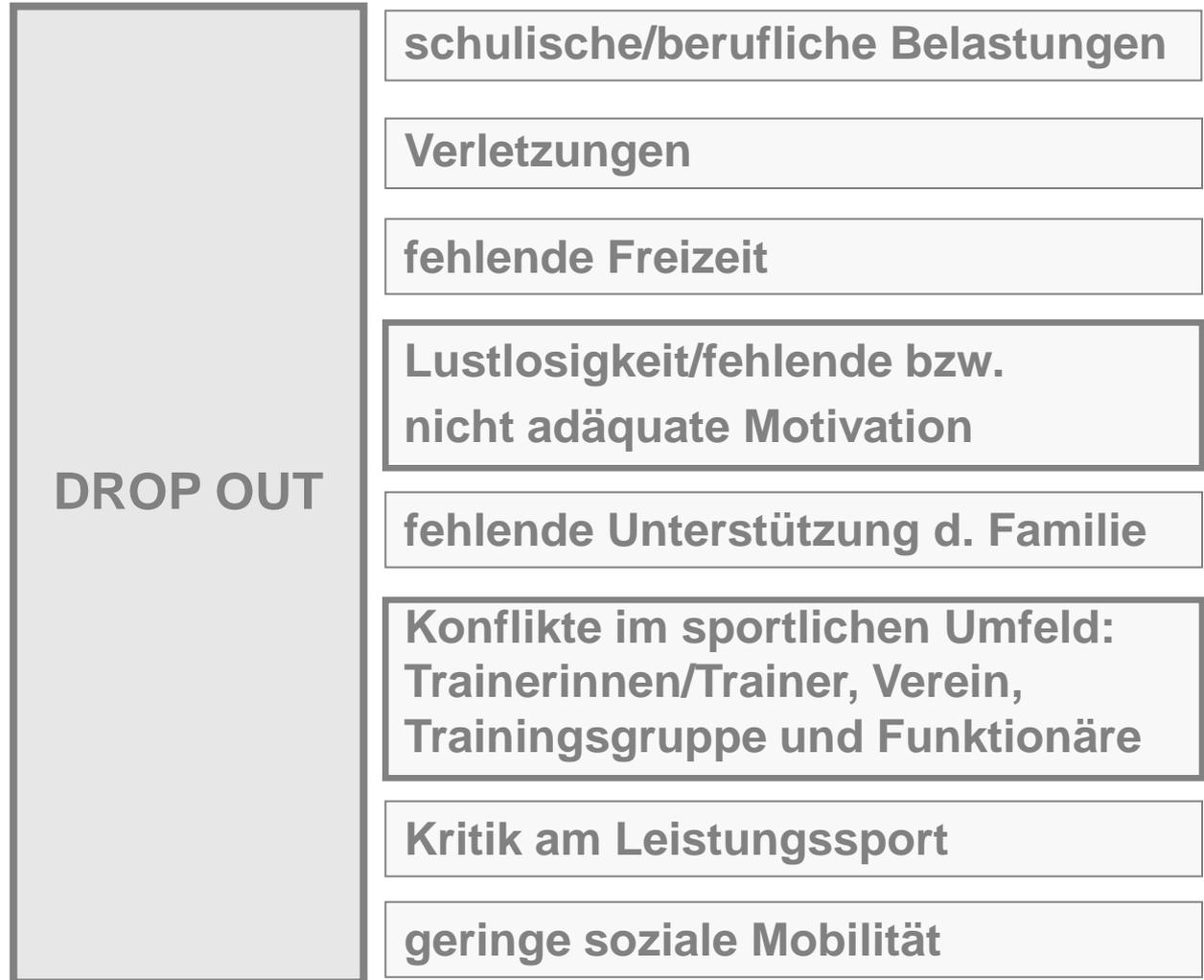
Gründe für Vereinsmitgliedschaft



Entwicklung der Lebensperspektive und Sportmotivation im Jugendalter



Gründe für vorzeitigen Karriereabbruch



nach BRETTSCHNEIDER

Situationsanalyse

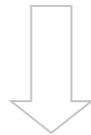
wenige Wettkampfangebote, ...

**... die das koordinative Potential
der Kinder abfragen**

... mit Teambezug

Situationsanalyse

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



geradeaus Laufen

geradeaus Springen

geradeaus Werfen

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**.

Aufbau einer Basis

Steuerungsprozesse

koordinative Fähigkeiten

z.B.:

Gleichgewichtsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

Rhythmusfähigkeit

Energetische Prozesse

konditionelle Fähigkeiten

Kraft

Ausdauer

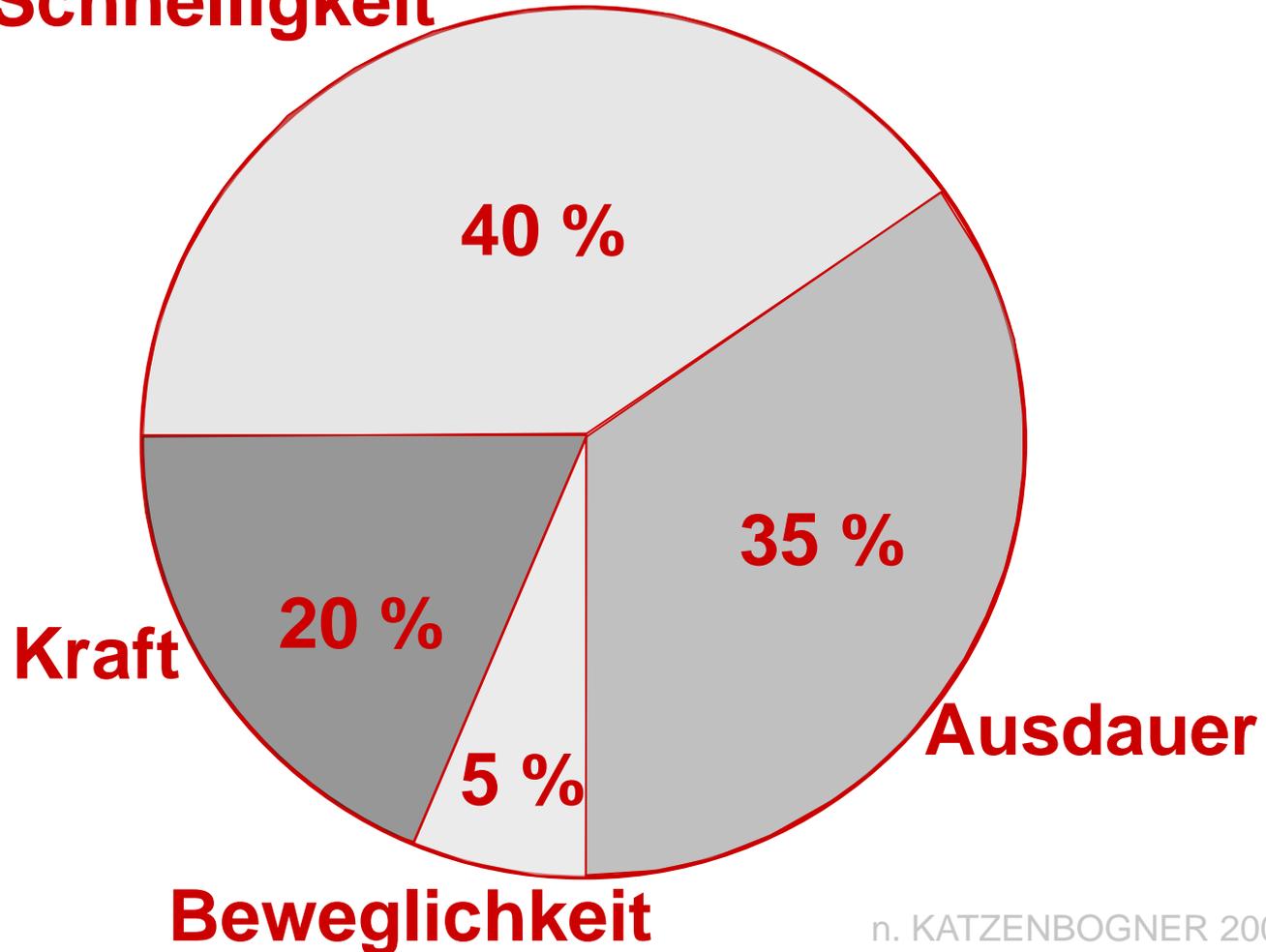
Schnelligkeit

Beweglichkeit

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

Schwerpunkt konditionelle Fähigkeiten

Schnelligkeit



Grundausbildung



Trainingsinhalte in der Grundausbildung und im Grundlagentraining

Beispiel
Leichtathletik

Anteil
der
Inhalte

Laufen
Werfen
Springen

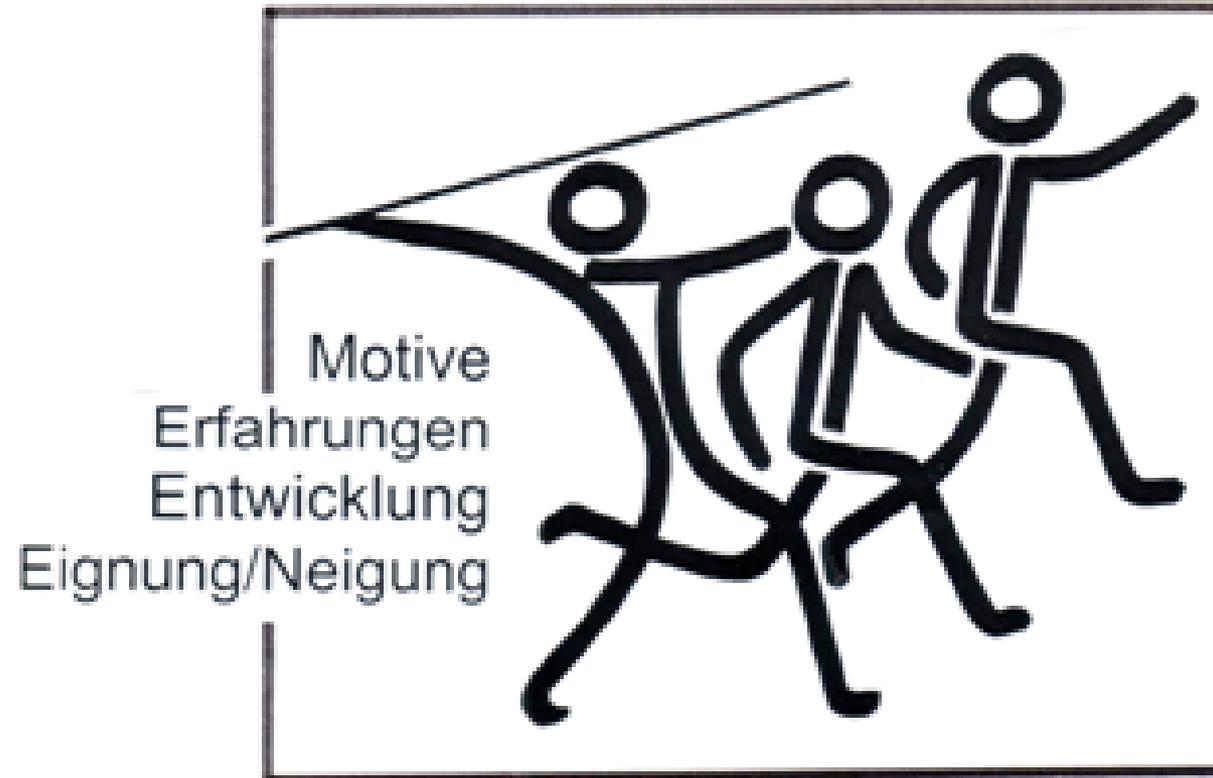
Turnen
Spielen
Gymnastik

Ausbildungszeit



Pädagogische Perspektiven

LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN



Methodisch/Didaktische Hinweise

- **Beachtung des Bewegungsbedürfnisses der Kinder**
- **Vielfältige Bewegungsformen im Laufen-Springen-Werfen**
- **Einblick in andere Sportarten**
- **Hohe Gerätezahl**
- **Gute Organisation der Bewegungsaufgaben ohne Leerlauf**

Methodisch/Didaktische Hinweise

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

Optimierung der
Bewegungslernfähigkeit

Lernen durch ...

... (Zu-)Hören

... Sprechen

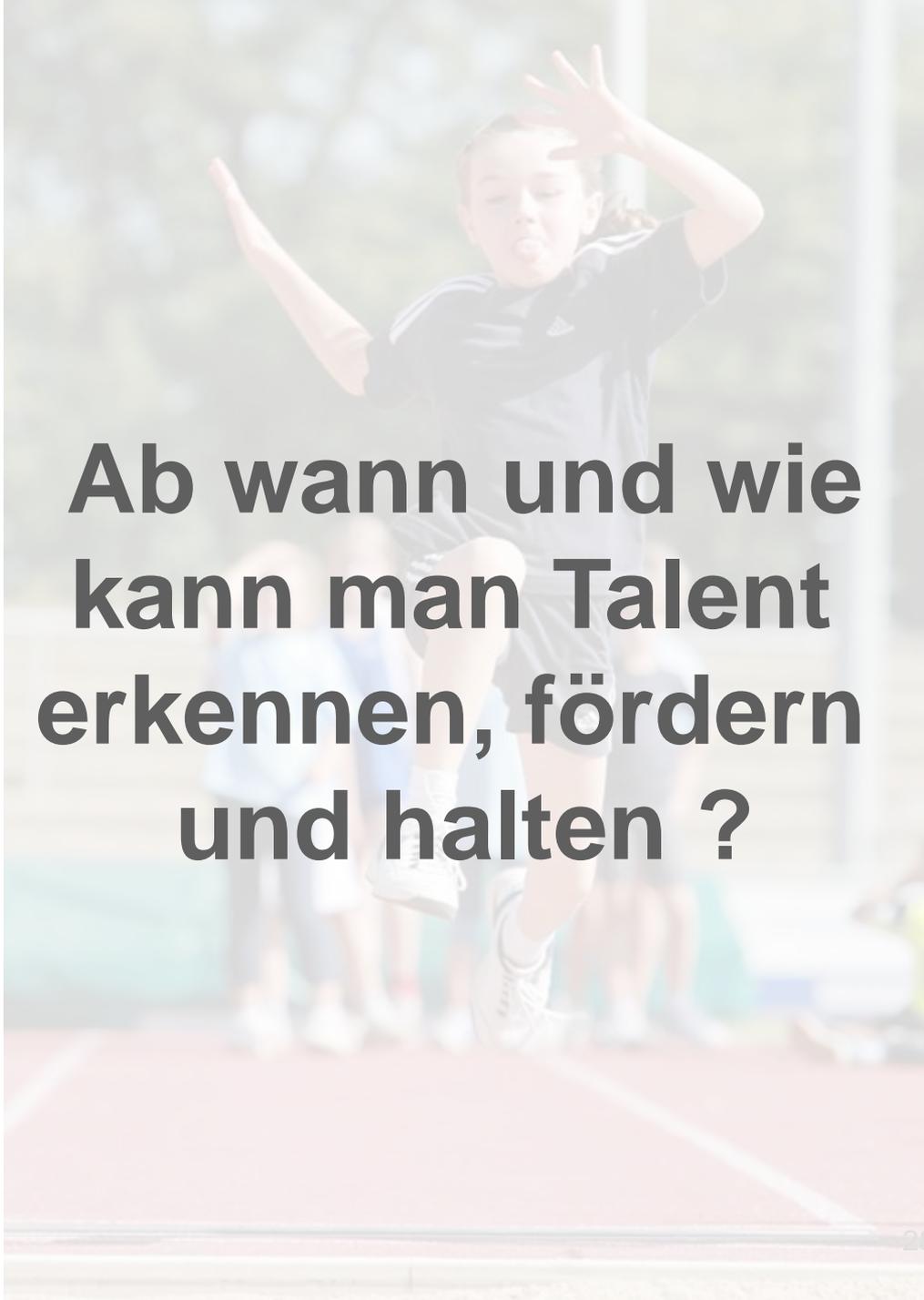
... Denken und Vorstellen

... Beobachten

... Erleben/Ausführen

Aktuelle Fragestellungen der Leichtathletik in Deutschland

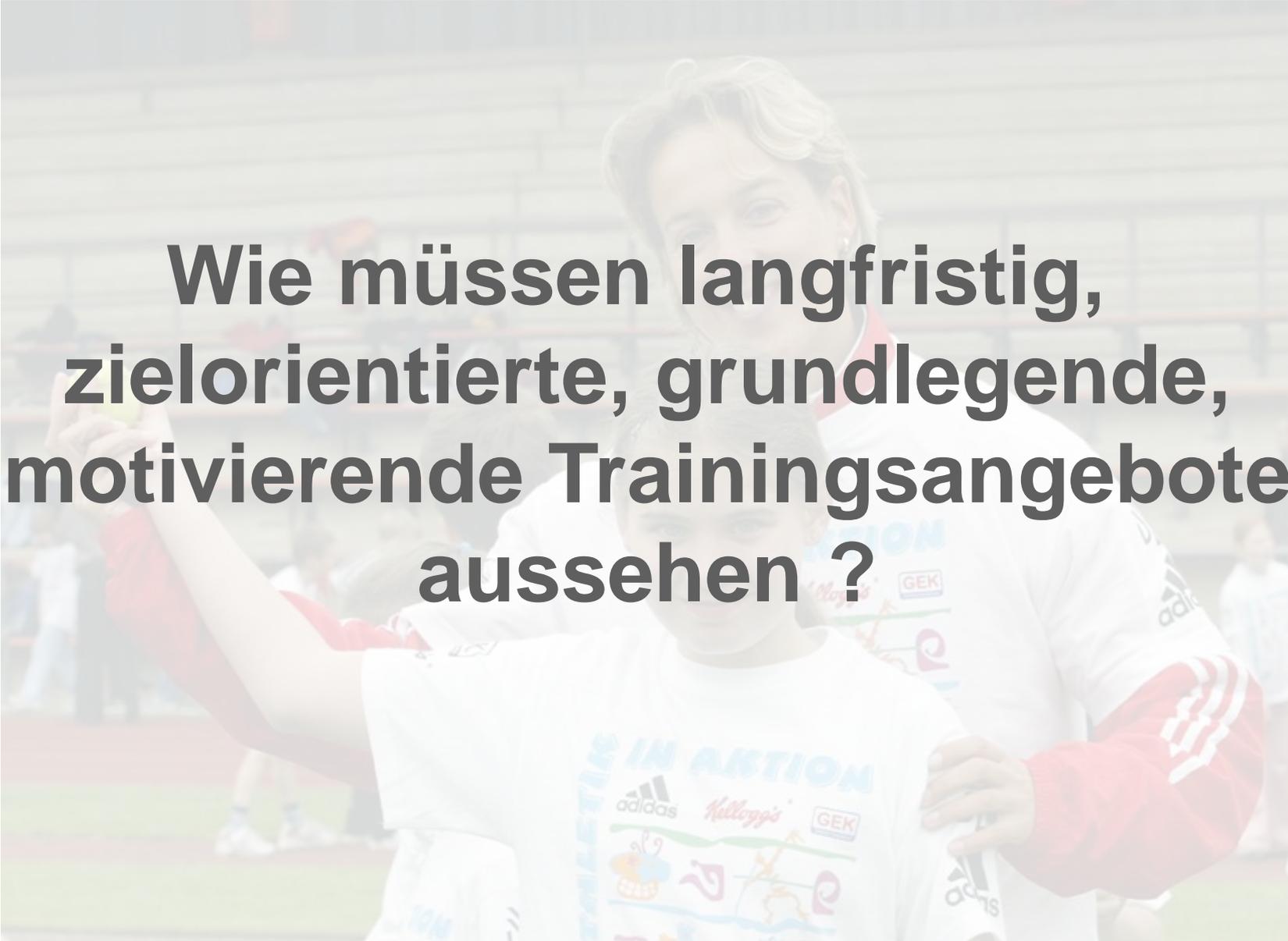
TALENT ?

A young girl in a dark blue soccer uniform is captured in mid-air, jumping on a red track. She has her arms raised and a focused expression. The background is blurred, showing other people and a fence.

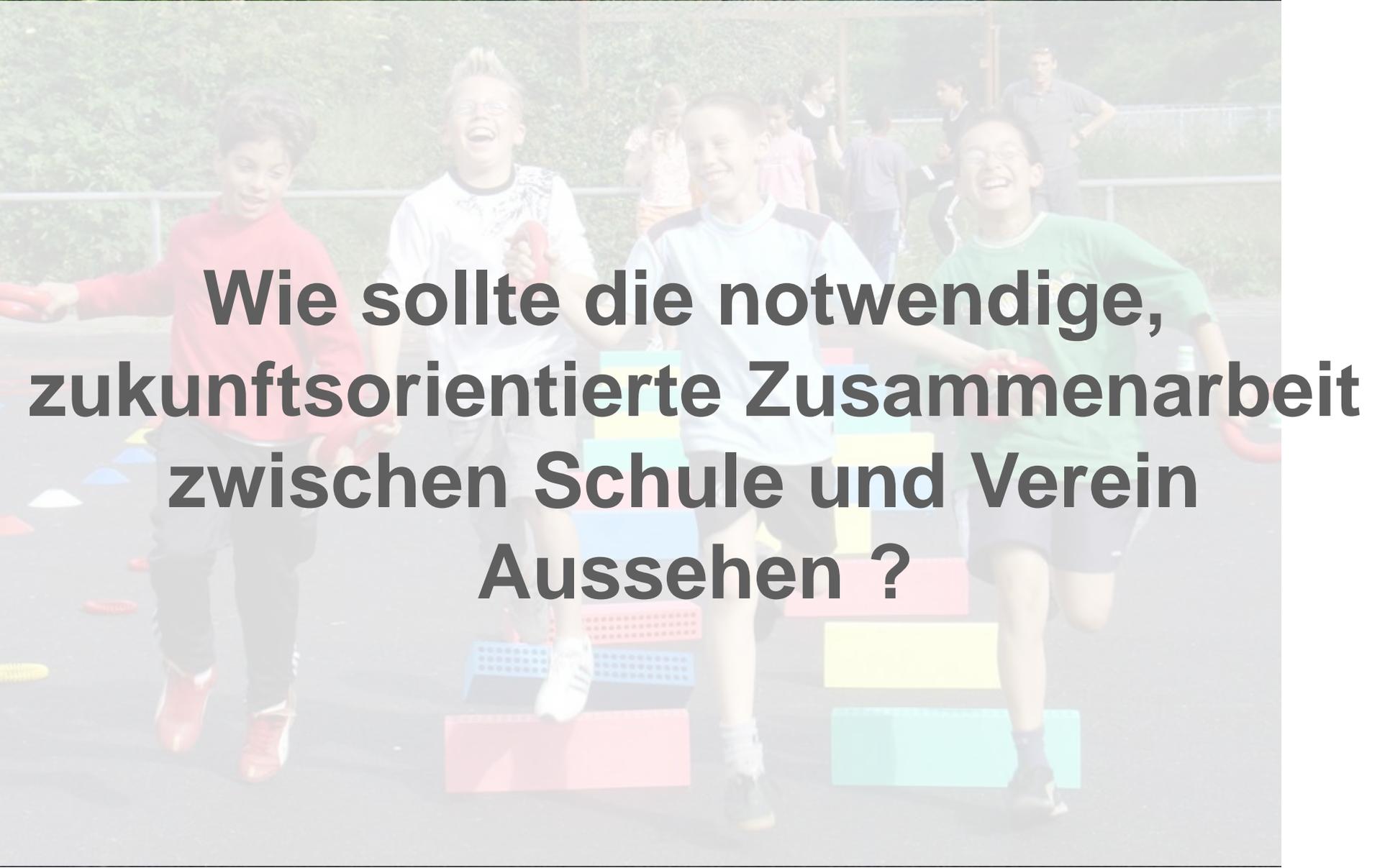
**Ab wann und wie
kann man Talent
erkennen, fördern
und halten ?**

TRAINING ?

**Wie müssen langfristig,
zielorientierte, grundlegende,
motivierende Trainingsangebote
aussehen ?**

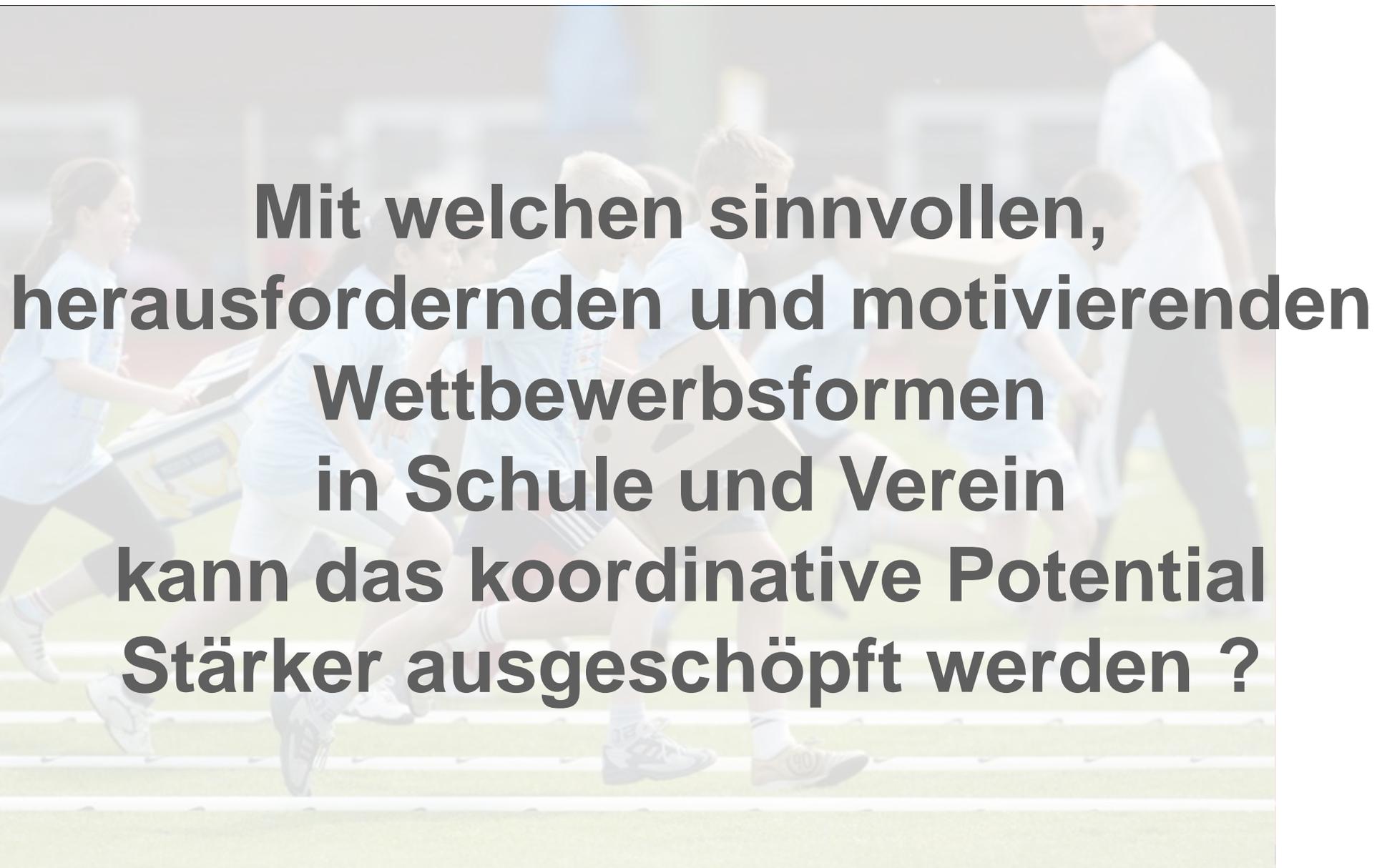
A photograph of a woman with blonde hair, wearing a white and red Adidas jacket, holding a young child. The child is wearing a white t-shirt with the text 'KINDER IN AKTION' and logos for Adidas, Kellogg's, and GEK. They are standing on a sports field with a stadium in the background. The image is semi-transparent, allowing the text to be overlaid.

SCHULE ?

A photograph of children running on a track, overlaid with a semi-transparent grey box containing text. The children are smiling and running towards the camera. The track is marked with colorful cones and blocks.

**Wie sollte die notwendige,
zukunftsorientierte Zusammenarbeit
zwischen Schule und Verein
Aussehen ?**

WETTBEWERB ?

The background of the slide is a photograph of a relay race in progress. Several athletes in light blue tracksuits are running on a green field with white lane markings. One athlete in the foreground is carrying a baton. The image is semi-transparent, allowing the text to be overlaid.

**Mit welchen sinnvollen,
herausfordernden und motivierenden
Wettbewerbsformen
in Schule und Verein
kann das koordinative Potential
Stärker ausgeschöpft werden ?**