

**Förderung der Koordinativen Fähigkeiten
im Kids Gym des RLZs Solothurn
Auszüge aus dem Praktikumsbericht**



Abbildung 1: Yanik Sulc und Jan Staubitzer, Juni, 2011

von:

Salome Sulc-Wassmer

Rosenstrasse 5

4562 Biberist

Matrikelnummer: 00-117-317

Biberist, 17.7.2011

Inhaltsverzeichnis

1. KIDS- GYM SOLOTHURN	2
2 KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	3
2.1 IM ALLGEMEINEN	3
2.2 IM SPEZIELLEN IM KIDS GYM SOLOTHURN	4
2.2.1 GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT	4
2.2.2 ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT	5
2.2.3 REAKTIONSFÄHIGKEIT	5
2.2.4 RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT	6
2.2.5 DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT	6

1 Kids- Gym Solothurn

Kids-Gym als Einstieg

Die KVKSO setzt seit einigen Jahren erfolgreich auf Kids-Gym (Spiel- oder Kinderturnen) das den Kindern einen grossen Schatz an Bewegungserfahrungen ermöglichen soll. Beweglichkeit, Kraft und Koordination müssen so früh als möglich gefördert werden. Ein weiteres Ziel von Kids-Gym ist das Entgegenwirken gegen das Bewegungsdefizit der heutigen Kinder mit seinen gravierenden Folgeschäden wie beispielsweise der Problematik des Übergewichts.

Von den jungen Sportlern braucht es einen grossen Einsatz damit sie die anspruchsvolle Sportart Kunstturnen später erlernen können. Der erste Kontakt mit dem Turnsport soll aber auf spielerische Art erfolgen.

Kids-Gym wird für 5 bis 7-jährige Knaben viermal die Woche angeboten, aber zweimal empfohlen und von ausgebildeten Leitern geführt. Drehen/Rollen, Balancieren, Hüpfen, Laufen, Klettern und Hangen sind Grundbedürfnisse der Kinder, nach denen sich die Inhalte der Turnstunden richten. Die Kinder können sich untereinander messen und Grenzen erfahren: was kann ich und was traue ich mir zu. Der Wille dazu muss stets vom Kind aus kommen. Um auf die späteren sportlichen Leistungen vorbereitet zu sein, muss die gesamte Muskulatur gestärkt und gedehnt werden. Dies geschieht automatisch, da stets an den grossen Geräten geturnt und gespielt wird. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass sich das Kids Gym an Knaben mit einem grossen Bewegungsdrang richtet. Sie müssen 2 Stunden trainieren können ohne Beisein der Eltern. Die Fähigkeit zum Einhalten einer gewissen Grunddisziplin wird bei den Knaben vorausgesetzt. Aus Sicherheitsgründen darf nicht einfach quer durch die Turnhalle gelaufen werden, da immer mehrere Gruppen oder Athleten gleichzeitig trainieren.

Die Stunden müssen so gestaltet werden, dass für die Kinder die Wartezeiten möglichst kurz sind da sie sonst zappelig und unkonzentriert werden. Das Training ist sehr vielseitig ausgerichtet, damit möglichst viele Bewegungserfahrungen gesammelt werden können. Die Trainings beginnen immer mit Aufwärmübungen in einem Spiel oder einem Rundlauf über eine Gerätebahn oder auch auf dem Boden in eher klassischer Weise. Schon in dieser

Phase sind viele polykoordinative Übungen miteinbezogen. Anschliessend wird an einzelnen Geräten geturnt. Am Boden werden Übungen verschiedenster Art durchgeführt und komplexere Rundläufe mit variablen Aufgabenstellungen gemacht. Dies beansprucht natürlich alle möglichen koordinativen Fähigkeiten. Gleichzeitig wird so die Kraft trainiert und auf die Haltung Acht gegeben, da die kleinen Turner als erstes lernen müssen so gerade wie möglich zu stehen und die Spannung halten zu können (Körperposition „I“). (Meistens muss dafür die Schulterbeweglichkeit trainiert werden). Bereits in diesem Alter wird schon Wert, auf das Erreichen gewisser Fertigkeiten wie ein Rad, einen Kopfstand, eine Felge am Reck oder einen Streck sprung gelegt.

Der Abschluss der Stunden findet meist auf dem Trampolin statt, nicht nur zum Spass, hier wird wieder an der Körperspannung gearbeitet, an der Rhythmisierungsfähigkeit (wenn zwei abwechselungsweise springen müssen, an der Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit bei Absprung in die Grube etc.). Ganz zum Schluss kommt immer das sehr beliebte Spiel „rette sich wer kann...“ irgendwo an/auf/über/unter einem Gegenstand. Oder die Variante bei der alle um einen Mattenberg rumjoggen und auf Kommando irgend so schnell wie möglich eine Übung machen müssen, wobei ganz natürlich die Reaktionsfähigkeit trainiert wird.

Der Spass ist immer dabei und es werden auch gute Freundschaften geschlossen während diesem einen oder den zwei Jahren Kids-Gym.

2 Koordinative Fähigkeiten

Um die Frage beantworten zu können, wie im RLZ die koordinativen Fähigkeiten

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit

im Kids Alter gefördert werden bedarf es vorab einer Definition dieser koordinativen Fähigkeiten- gefolgt von ein paar Übungsbeispielen aus dem Unterricht.

2.1 Im Allgemeinen

Definition:

Allgemein ist unter Koordination das Zusammenwirken von ZNS, PNS und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes zu verstehen. Die koordinativen Fähigkeiten werden durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren (Stereotyp) und unvorhersehbaren (Anpassung) Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen und sportliche Bewegungen relativ schnell zu erlernen.

(leicht verändert nach Weineck,2000)

2.2 Im Speziellen im Kids Gym Solothurn

Folgende Definitionen finden sich bei Hirtz (1985, S. 33) im Buch „Koordinative Fähigkeiten im Schulsport“. Diese Definitionen sind sehr einfach dargestellt. Für diese Altersstufe sind diese Definition voll ausreichend. Selbstverständlich kann man diese Definitionen noch genauer ausdifferenzieren. Dies wird bei Bedarf auch gemacht, vor allem in den höheren Ausbildungsstufen. Isolierte Übungen zur Förderung einzelner Fähigkeiten sind auf dieser Stufe nicht erstrebenswert. Die meisten Übungen, die im Kids-Gym in Solothurn gemacht werden sind polykoordinativ. Eine eindeutige Zuteilung zu einer entsprechenden koordinativen Fähigkeit wird somit erschwert. Die Hauptwirkung hängt auch davon ab, wie die Trainer/in die Aufgaben jeweils akzentuiert. Zu den einzelnen Fähigkeiten werden Übungsbeispiele aus den Unterrichtsstunden aufgeführt.

2.2.1 Gleichgewichtsfähigkeit

Beispiele:

Die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten, bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen (Hirtz, 1985).

Balancieren auf verschiedenen labilen Unterlagen. Wackelbank mit Gummiseilen am Barren aufgehängt. Wackelbrett mit Ketten an Barren gehängt.

Andere Beispiele: Zwei Bänke ins Trapez eingehängt (Variation: verschiedene Höhe/Steilheit), Wippe (Holzbrett über Reck).



2.2.2 Orientierungsfähigkeit

Beispiele:

Die Fähigkeit, bei gewollten und ungewollten Bewegungen die Orientierung im Raum nicht zu verlieren (Hirtz, 1985).

Rollbahn. Rollen in den verschiedensten Situationen ohne die Orientierung zu verlieren. Rollen am Boden (L) und Sprungrolle auf Matte (R).

Andere Beispiele: Salto vom Trampolin in Schnitzelgrube.



2.2.3 Reaktionsfähigkeit

Beispiele:

Die Fähigkeit, auf verschiedene Reize schnell zu reagieren (Hirtz, 1985).

(L)Abschlussspiel, verschiedene Kommandos müssen schnellstmöglich ausgeführt werden (hier Hochwasser).
(R) Stafetten die auf akustische Reize gestartet werden.



2.2.4 Rhythmisierungsfähigkeit

Beispiele:

Die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf jeweils in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen (Hirtz, 1985).

(L) Slalom um Freunde im Kreis.
(R) Auf Trampolin 2 Sprünge vorwärts über Hürde springen, anschliessend Absprung in Schnitzelgrube.

Andere Beispiele:
Ca. 20 Schnitzel in regelmässigen Abständen auf Laufbahn legen.
Variation(Abstände/ Höhe oder Tempo verändern).



2.2.5 Differenzierungsfähigkeit

Beispiele:

Die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei die Dosierung des Kräfteinsatzes eine wichtige Rolle spielt (Hirtz, 1985).

Abschätzen des Absprunges
(L) Sprung über den Pilz
(R) Sprungrolle

Andere Beispiele:
Mit Ringen oder Tau schwingen von Kasten zu Kasten. Oder Absprung von Ringen auf vorgegebene Ziellinien.

