

Kinderleichtathletik

Altersklassen U8 – U12



Rahmentrainingsplan des
Deutschen Leichtathletik-Verbandes



Autorenteam

Hans Katzenbogner, Wolfgang Killing, Nicolas Fröhlich, Dominic Ullrich und Frank Müller

Koordination mit dem DLV-Bundesausschuss

DLV-Akademie

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89417-288-6

5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

© 2018 by Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG,

Rektoratsweg 36, 48159 Münster

Lektorat: Frank Müller, Sandra Wübken

Herstellung: Werner Böwing

Graphische Gestaltung: Silke Richter, Janosch Peltzer

Abbildungen: Patrick Woess

Titelfoto und Foto auf der vierten Umschlagseite: Michael Wilms

Alle Fotos von Michael Wilms und Hans Katzenbogner mit Ausnahme der Fotos auf den Seiten 8, 347, 348, 357, 359, 361, 364, 373, 374 und 377 (Jan Papenfuß)

Alle Technik-Bildreihen: Michael Siegel

Ein besonderer Dank (Foto- und Videoaufnahmen) gilt den Kindern der Grundschule Kranzberg, des LTV Bad Dürkheim, des USC Mainz und der Carl-von-Weinberg-Schule (Eliteschule des Sports Frankfurt/Main).

Gesamtherstellung: Lensing Druck GmbH & Co. KG, 44149 Dortmund

Das Werk und seine Bestandteile sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, fotomechanische Vervielfältigung jeder Art, Mikroverfilmung und Einspeicherung bzw. Verarbeitung in elektronischen Systemen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Kinderleichtathletik

Altersklassen U8 – U12

Rahmentrainingsplan des
Deutschen Leichtathletik-Verbandes



1. AUFGABEN EINER MODERNEN KINDERLEICHTATHLETIK	10
1.1 Veränderte Lebenswelt von Kindern	12
1.1.1 Familiäre Situation	12
1.1.2 Schulische Situation	12
1.1.3 Freizeitsituation	12
1.2 Aufgaben der Grundsportarten, insbesondere der Kinderleichtathletik	13
1.2.1 Soziale Entwicklung	13
1.2.2 Motorische Entwicklung	14
1.2.3 Gesundheitsentwicklung und -erziehung	15
1.2.4 Pädagogisch-psychologische Entwicklung	17
1.2.5 Kinder für den Sport und insbesondere für die Leichtathletik begeistern	17
1.3 Kinderleichtathletik als erste mehrjährige Ausbildungsetappe	19
2. BIO-PSYCHO-SOZIALE ENTWICKLUNGSPROZESSE	22
2.1 Anatomische Entwicklung	24
2.2 Organische Entwicklung	27
2.2.1 Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten	29
2.3 Neuronal-physiologische Entwicklung	32
2.3.1 Entwicklung der Koordination	35
2.3.2 Motorische Entwicklung	38
2.4 Psycho-soziale Entwicklung	39
2.4.1 Frühes Schulkindalter	39
2.4.2 Spätes Schulkindalter	40
2.5 Gestaltung einer kindgemäßen, sportgerechten Umwelt	41
2.5.1 Vorschulalter	43
2.5.2 Frühes Schulkindalter	43
2.5.3 Spätes Schulkindalter	43
3. SPIELLEICHTATHLETIK	46
3.1 Spielend wachsen und die Welt entdecken	46
3.2 Kennzeichen und Formen spielerischen Handelns	49
3.3 Platz des spielerischen Handelns im leichtathletischen Übungsbetrieb	52
3.4 Einflussfaktoren und -personen auf das spielerische Handeln	55
3.4.1 Der Trainer	55
3.4.2 Die Leichtathletik als Sachgegenstand	55
3.4.3 Die spielenden Kinder selbst	56
3.4.4 Rahmenbedingungen	56
3.5 Praxisbeispiele für spielerische Trainingsformen im Wurf	57

4. KOORDINATIVE UND KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN	58
4.1 Koordinative Fähigkeiten	60
4.1.1 Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistungsfähigkeit	60
4.1.2 Bedeutung anderer Sportarten	62
4.1.3 Entwicklung der Bewegungsvorstellung	64
4.1.4 Schulung der koordinativen Fähigkeiten	68
4.1.5 Beispiele für die Trainingspraxis	71
4.2 Konditionelle Fähigkeiten	84
4.2.1 Ausdauer	84
4.2.2 Schnelligkeit	88
4.2.3 Beweglichkeit	94
4.2.4 Kraft	95
5. BEWEGUNGSFELDER	104
5.1 Bewegungslernen	106
5.1.1 Kindgemäße Lernmethoden	106
5.1.2 Das Lernen lernen – Vielseitigkeit als Prinzip	112
5.2 Laufen	114
5.2.1 Laufkoordination	114
5.2.2 Ausdauernd laufen	122
5.2.3 Schnell laufen	130
5.2.4 Über Hindernisse sprinten	142
5.2.5 Staffellaufen	148
5.3 Springen	156
5.3.1 Sprungkoordination	157
5.3.2 Mehrfachspringen	160
5.3.3 In die Weite springen	164
5.3.4 In die Höhe springen	168
5.3.5 Mit dem Stab springen	176
5.4 Werfen und Stoßen	184
5.4.1 Entwicklungsstufen des Werfens	185
5.4.2 Entwicklung des Schlagwurfs	192
5.4.3 Entwicklung des Drehwurfs	198
5.4.4 Entwicklung vom beidarmigen zum geraden Stoßen	204
5.5 Sportartenübergreifende Bewegungsfelder	211
5.5.1 Turnen	211
5.5.2 Spiele	220
5.5.3 Gymnastik	224

6. DIDAKTIK UND METHODIK	228
6.1 Zielbestimmung als didaktische Grundlage	230
6.1.1 Festlegung der Lernziele	230
6.1.2 Zielbereiche	231
6.1.3 Einflussfaktoren	234
6.2 Motivation als Grundlage für Lernerfolg	238
6.2.1 Faktoren der Lernmotivation	238
6.2.2 Intrinsische Motivation	239
6.2.3 Extrinsische Motivation	240
6.2.4 Unterschiede in Kinder-Trainingsgruppen	242
6.3 Sozialformen im Trainingsbetrieb	242
6.3.1 Geschlossener Trainingsbetrieb	242
6.3.2 Offener Trainingsbetrieb	243
6.3.3 Ordnungsformen im Trainingsbetrieb	245
7. PLANUNG IN DER KINDERLEICHTATHLETIK	246
7.1 Langfristige Planung in der Kinderleichtathletik	248
7.2 Planung einer Trainingseinheit/-stunde	250
7.2.1 Einstimmung – Aufwärmphase	253
7.2.2 Hauptteil	255
7.2.3 Stundenausklang	256
7.3 Stundenbeispiele	258
7.3.1 Stundenbeispiel 1: Teamerlebnis Staffellauf	258
7.3.2 Stundenbeispiel 2: Weitsprung, Sprungerfahrungen und Schrittweitsprung	266
7.3.3 Stundenbeispiel 3: Erlernen des Schrittweitsprungs	274
7.3.4 Stundenbeispiel 4: Spaß mit bunten Seilen	286
7.3.5 Stundenbeispiel 5: Turnen am Stufenbarren	296
7.3.6 Stundenbeispiel 6: Werfen, fangen und dribbeln	304
7.3.7 Stundenbeispiel 7: Über Kartons und Hürden	310
7.3.8 Stundenbeispiel 8: Schaumstoffbalken und Bälle	320
7.3.9 Stundenbeispiel 9: Schwingen wie Tarzan	334
7.4 Rückblick und Auswertung	342
7.4.1 Protokollierung mithilfe eines Auswertungsblatts	342
8. WETTKÄMPFE IN DER KINDERLEICHTATHLETIK	344
8.1 Allgemeine Hinweise	346
8.1.1 Bedeutung und Rolle von Wettkämpfen	346
8.1.2 Merkmale von Wettkämpfen	349
8.1.3 Wettkämpfe für Kinder	350
8.1.4 Wettkampfformen	351

8.2 Trainingswettkämpfe	352
8.3 DLV-Wettkampfsystem Kinderleichtathletik	354
8.3.1 Grundsätze und Merkmale des Kinderwettkampfsystems	354
8.3.2 Relative Vergleichbarkeit	356
8.3.3 Bewegungsfelder des Wettkampfangebots	357
8.3.4 Integrierendes Wettkampfkonzzept – Übergangsbereich U12	364
8.3.5 Teamwertung und Kinderleichtathletik-Abzeichen	372
8.4 Organisatorische Rahmenbedingungen für Wettkämpfe	372
8.4.1 Wettkampfvorbereitung	373
8.4.2 Wettkampfbetreuung vor Ort	374
8.4.3 Rolle des Trainers im Wettkampf	376
9. DER KINDERTRAINER – EIN PÄDAGOG	380
9.1 Anforderungen an Trainer	382
9.2 Das Kind – ein Individuum	383
9.3 Persönlichkeitsentwicklung durch Erziehung	385
9.4 Pädagogische Ziele im Sport	385
9.5 Verhalten des Nachwuchstrainers	387
9.6 Umfeldmanagement	389
9.7 Pädagogische Leitlinien	391
Glossar	392
Literaturverzeichnis	396

VORWORT DES HERAUSGEBERS



Prof. Dr. Arne Güllich



Dominic Ullrich

Die „Kinderleichtathletik“ ist im Vergleich zu anderen Ausbildungs-etappen im Leistungssport ein relativ junges Thema: Bis vor ca. 30 Jahren wurde die Kindheit als erste Stufe des Grundlagentrainings verstanden (vgl. Rahmentrainingsplan Grundlagentraining, DLV, 1993). Das lag u. a. daran, dass Kinder bis dahin in ihrer Freizeit ausreichend Gelegenheit und Motivation zum spielerischen Sich-Bewegen im Freien hatten, um ein umfangreiches, altersgemäßes Bewegungsrepertoire zu erwerben.

Daher dachte kaum jemand daran, etwas an den traditionellen leichtathletischen Trainings- und Wettkampfformen zu verändern, die aber an den Bedürfnissen von jugendlichen Leistungssportlern und nicht an denen von Kindern orientiert waren. Zugleich wurde der zeitliche Freiraum für selbstgestaltete sportliche Aktivitäten kleiner, umgekehrt die Nachfrage nach kindgemäßen Sportangeboten der Vereine größer. So traten immer mehr Mitglieder bereits im Kindesalter den Vereinen bei und erwarteten ein auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm. Der Wandel in Richtung einer Kinderleichtathletik vollzog sich aber nur langsam, obwohl Fachleute schon jahrzehntelang zu Änderungen der Inhalte und Vermittlungsformen rieten:

- 1957 bemerkte Prof. Dr. Hans Möckelmann kritisch, dass die leichtathletischen Schulungsmethoden der Erwachsenen nicht schematisch auf die Kinder übertragen werden dürfen und rief bei allen Bewegungsaufgaben zur Vielseitigkeit auf.
- Danach gab es immer wieder Forderungen nach einem Variantenreichtum in der Kinderleichtathletik. 1968 stellte Karl Koch in seinem Buch „Laufen, Springen und Werfen in der Grundschule“ eine Vielzahl freudvoller Übungen für 6- bis 10-jährige Kinder vor.
- 1982 wies der Lehrwart des DLV, Winfried Joch, darauf hin, dass Kindertraining kein reduziertes Erwachsenentraining sei. Das Lernen und Üben mit Kindern müsse eigene Ansprüche verwirklichen und eigenen Normen folgen. Er forderte ein vielseitig-differenziertes Training, in dem grundlegende Bewegungsmuster ausgebildet und vor allem koordinative Fähigkeiten entwickelt werden.

So setzten Ende der 1980er Jahre Überlegungen ein, den großen Trainingsabschnitt des Grundlagentrainings zu unterteilen. Verschiedene Leichtathletik-Experten machten sich – zum Teil unabhängig voneinander, zum Teil in enger Kooperation – dafür stark, die Kindheit als eigenständige Entwicklungsphase mit eigenen, kindgemäßen Ausbildungs- und Wettkampfinhalten zu verstehen. Zu diesen frühen Förderern der kindgemäßen Leichtathletik zählten Dieter Massin, Mike Medler, Hans Katzenbogner und Fred Eberle. In einer intensiven fachinternen und öffentlichen Diskussion kam man zu dem Ergebnis,

„Kinderleichtathletik“ als eigene Trainingsetappe am Anfang der langjährigen, idealerweise lebenslangen sportlichen Laufbahn zu verstehen. Auf dem Weg zur heutigen, detailreichen Kinderleichtathletik kann man einzelne Etappen bzw. Meilensteine benennen:

- Im Bereich des DLV mehrten sich die Fortbildungsmaßnahmen und Kongresse zu diesem Thema (1988, 1993).
- 1993 erschienen „Spieleleichtathletik 1+2“ von Katzenbogner/Medler mit umfassendem Ausbildungsmaterial für die Trainingspraxis.
- Dieter Massin kreierte in den 1990er Jahren mit seinem Team den Mannschaftswettbewerb „Fun in Athletics“. Zudem wurden auf dem Schulsektor alternative Bundesjugendspiele vorgestellt und im Bereich des DLV zusätzliche Wettkampfangebote eingeführt.
- Einen großen Schritt nach vorne bedeutete das Buch „Kinderleichtathletik“ von Hans Katzenbogner (2002), in dem zum ersten Mal ein strukturiertes, zielorientiertes Programm für das Training mit Kindern vorgestellt wurde.
- Fast zeitgleich erschienen zwei Schulsportlehrpläne aus Baden-Württemberg, die Vorschläge für den Unterricht präsentierten.

In der Folge achteten die Trainer immer mehr auf ein variables und abwechslungsreiches Training, das vor allem die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten zum Ziel hatte.

Ein weiterer Schritt hin zu einer kindgemäßen Leichtathletik-Ausbildung war die Entwicklung eines Wettkampfsystems Kinderleichtathletik in den Jahren 2010/11, das einen systematischen Aufbau der Disziplinen ab dem 6. Lebensjahr vorsah und mittlerweile verbindlich in der Deutschen Leichtathletik-Ordnung festgehalten ist. Auch die 2011 unter Federführung von Hans-Joachim Scheer konzipierte Ausbildung zum C-Trainer-Leistungssport „Kinderleichtathletik“ trug dazu bei. Mit der heute (2018) vorgelegten, vollständig überarbeiteten und erweiterten Neuauflage des Lehrbuchs „Kinderleichtathletik“ wird diese Entwicklung fortgeschrieben. Unser Dank dafür gilt den Autoren, den Mitarbeitern der DLV-Akademie sowie den Fachredakteuren des Philippka-Sportverlags!

Ihnen, liebe Leser, wünschen wir viel Freude beim Studieren dieses umfangreichen Rahmentrainingsplans und vor allem viel Erfolg bei der Umsetzung mit Ihren Trainingsgruppen.



Prof. Dr. Arne Güllich
DLV-Vizepräsident Bildung und Wissenschaft



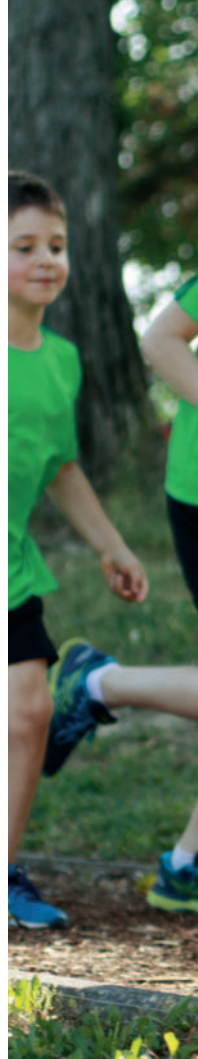
Dominic Ullrich
DLV-Vizepräsident Jugend

1



1. AUFGABEN EINER MODERNEN KINDERLEICHTATHLETIK

Traditionelle Sportarten wie die Leichtathletik stehen heute in einem Spannungsverhältnis zwischen gesellschaftlichen Veränderungen und sich daraus ergebenden Erwartungen an den organisierten Sport einerseits und der gewachsenen Konkurrenz um die knappe Zeit von Kindern durch unzählige Freizeitangebote und moderne Unterhaltungsmedien andererseits. Daraus resultieren vielfältige Ansprüche an eine moderne Leichtathletik. Um diesen begegnen und gerecht werden zu können, bedarf es zunächst einer Analyse bezüglich der Umweltbedingungen, unter denen Kinder heute aufwachsen, und der Bedürfnisse der Nachwuchssportler.





MODERNE KINDERLEICHTATHLETIK

1.1 VERÄNDERTE LEBENSWELT VON KINDERN

1.1 VERÄNDERTE LEBENSWELT VON KINDERN

1.1.1 Familiäre Situation

Familienkonstellationen sind zunehmend vielfältiger. So sinkt der Anteil der Kinder, die in der „klassischen“ Familie aufwachsen, während der Anteil von Patchwork- und Ein-Eltern-Familien steigt, nahezu jedes fünfte Kind lebt bei einem alleinerziehenden Elternteil. Gleichzeitig steigt der Anteil der erwerbstätigen Mütter: Etwa zwei Drittel aller Mütter mit minderjährigen Kindern sind erwerbstätig. Um Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu können, werden zunehmend mehr Kinder in Kitas und Ganztagschulen betreut.¹

1.1.2 Schulische Situation

Wenn Erstklässler mit ihren Schultüten zum ersten Mal in die Schule marschieren, beginnt zumeist das Wettrennen um die besten Plätze in der Gesellschaft und damit der Druck auf die Kinder, gute Ergebnisse zu erzielen. Maßnahmen bei Lernschwächen und Verhaltensauffälligkeiten, Nachhilfestunden zur Notenverbesserung und gehäufte Leistungskontrollen bzgl. des Übertritts in eine höhere Bildungsinstitution gehören heute (oft) zum Alltag der Kinder und erfordern einen bisweilen hohen Zeitaufwand. Nach der Schule gehen viele Kinder nicht nach Hause, sondern besuchen Angebote der Ganztagsbetreuung.

1.1.3 Freizeitsituation

Aus einer 2017 veröffentlichten Studie des Branchenverbands Bitkom geht hervor, dass für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 18 Jahren heute ein Leben ohne Handy kaum oder nicht mehr vorstellbar ist.² Bereits 48 Prozent der Sechsjährigen surfen durchschnittlich 39 Minuten pro Tag im Internet, bei den meisten Jugendlichen bestimmen Social Media und das Streamen von Filmen und Serien den Tagesablauf. Mit zunehmendem Alter steigt der Zeitbedarf für digitale Kommunikation und Unterhaltung auf mehrere Stunden pro Tag. Schon Sechsjährige nutzen – neben dem Fernseher, der in dieser Altersgruppe nach wie vor fast täglich eingeschaltet wird – regelmäßig Tablet-PCs und Smartphones für (Online-)Spiele. Dabei nehmen Häufigkeit und Dauer der Internetnutzung im Verlauf der Grundschulzeit rasant zu.³ Ungeachtet



Smartphone oder Tablet-PC sind heutzutage für Kinder, den sogenannten Digital Natives, Teil ihres Alltags.

¹ Siehe Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Familienreport 2017 (Download unter: <https://www.bmfsfj.de/familienreport-2017>)

² Bitkom (2017): Kinder und Jugend in der digitalen Welt (<https://www.bitkom.org/Presse/Anhaenge-an-PIs/2017/05-Mai/170512-Bitkom-PK-Kinder-und-Jugend-2017.pdf>)

dessen ist der Zulauf von Kindern in die Vereine groß, wobei diese neben zahlreichen Sportangeboten auch aus musischen und sozialen Angeboten auswählen können.

1.2 AUFGABEN DER GRUNDSPORTARTEN, INSBESONDERE DER KINDERLEICHTATHLETIK

Das Sportangebot der Vereine muss in vielerlei Hinsicht zu der zuvor aufgezeigten heutigen Lebenswelt von Kindern passen, soll es Fortbestand haben: in motorischer, gesundheitlicher, pädagogisch-psychologischer und sozialer Hinsicht (s. Abb. 1.1).

1.2.1 Soziale Entwicklung

Aufgrund der Erwerbstätigkeit oft beider Eltern übernehmen außerfamiliäre Institutionen wie Sportvereine Funktionen, die früher in der Familie und der unregelmäßigen Nachmittags-Freizeit erfüllt wurden. Vereine sind über den Sport hinaus zu wichtigen Gestaltern einer sinnvollen Freizeitbetätigung für Kinder und Jugendliche geworden.

Der Umgang mit Gleichaltrigen ist wichtiger Bestandteil beim Erwerb von Lebens- und Erfahrungsrollen. Insofern kommen den Angeboten der Sportvereine auch im Kontext der Entwicklungs- und Sozialisierungsprozesse vielfältige Funktionen zu: Orien-

Aufgabenfelder einer Grundsportart



A 1.1

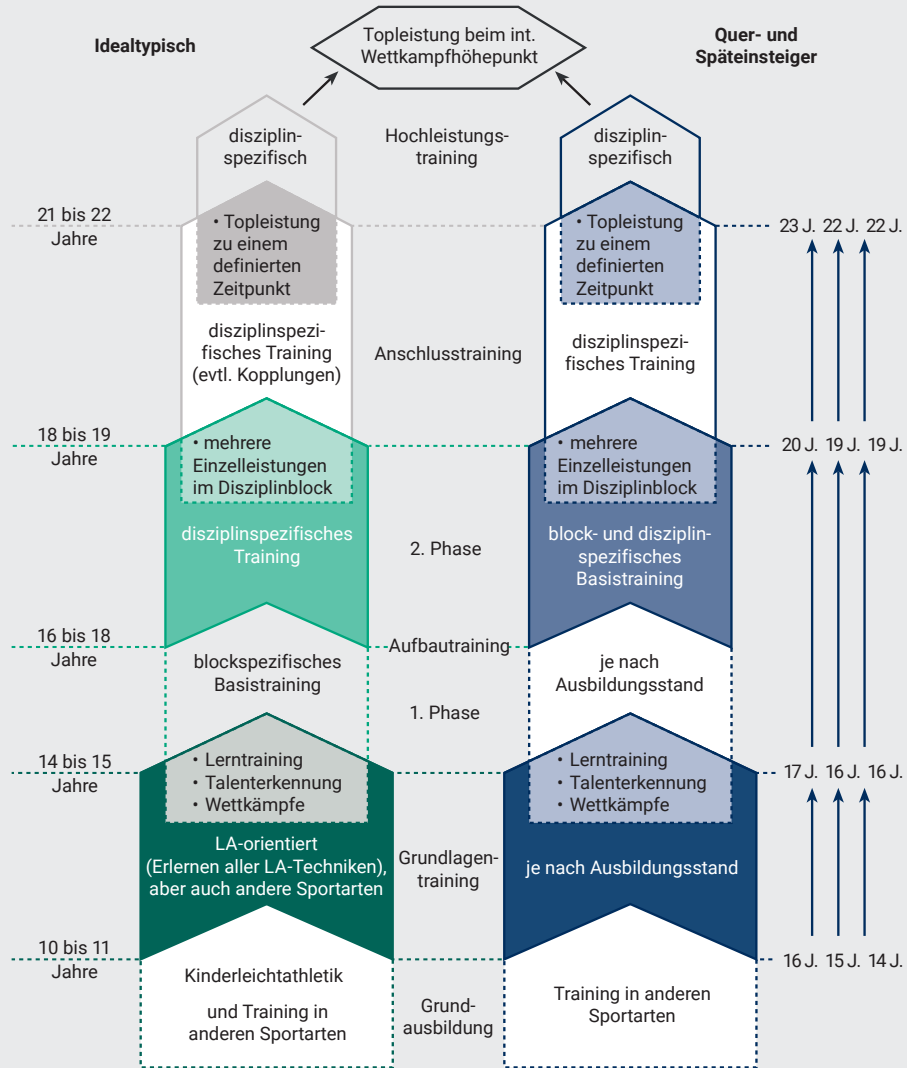
³ Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2017): KIM-Studie 2016 – Kindheit, Internet, Medien. Basisstudie zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland (https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2016/KIM_2016_Web-PDF.pdf)

MODERNE KINDERLEICHTATHLETIK

1.3 KINDERLEICHTATHLETIK ALS ERSTE MEHRJÄHRIGE AUSBILDUNGETAPPE

A 1.3

Mehrjährige Trainingsabschnitte im langfristigen Aufbau⁴



⁴ In anderen Quellen wird die Pubertät in die Kindheit mit einbezogen, Möslinger (2016, 37) spricht davon, dass die Kindheit den Zeitraum vor der Geschlechtsreife umfasse.

1.3 KINDERLEICHTATHLETIK ALS ERSTE MEHRJÄHRIGE AUSBILDUNGSETAPPE

Die Kinderleichtathletik steht chronologisch am Anfang der leichtathletisch-sportlichen Ausbildung. Sie wird traditionell in mehrjährige Etappen unterteilt, die aufgrund der unterschiedlich individuellen Entwicklung und Reifung der Sportler fließend ineinander übergehen bzw. sich überlappen.

Die frühe Kindheit beginnt im Alter von drei Jahren im Vorschul- bzw. Kindergartenalter, die mittlere Kindheit (frühes Schulkindalter) umfasst in etwa die Grundschulzeit im Alter von sechs bis zehn Jahren. Die späte Kindheit bzw. das späte Schulkindalter beinhaltet den Altersabschnitt von zehn Jahren bis zum Beginn der Pubertät (Weineck,

2010a), die bei Jungen etwa mit zwölf Jahren einsetzt, je nach Reifegrad auch schon mit elf (= akzeleriert) oder erst mit 13 Jahren (= retardiert). Bei den Mädchen beginnt die Pubertät ca. eineinhalb Jahre früher. Die so definierte Kindheit mit ihren drei Phasen umfasst einen Zeitraum von ca. acht Jahren und ist damit deutlich länger als die nachfolgenden, jeweils vierjährigen Trainingsetappen der Leichtathletik und auch anderer Sportarten (s. Abb. 1.3).

Die Kinderleichtathletik muss als mehrjährige Trainingsetappe entsprechend eingegrenzt werden. Dies hat sportlich-inhaltliche, aber auch sportorganisatorische Gründe, sollen doch Trainingsgruppen gebildet werden, die über längere Zeiträume sinnvoll miteinander trainieren können (s. Kap. 9). Die Eingrenzung wird sowohl „zu Beginn“ als



In Kindergruppen sind die Größen- und Leistungsunterschiede oftmals beträchtlich. Akzelerierte Elfjährige können schon mit dem Grundlagentraining beginnen.

Einteilung der Altersstufen nach kalendarischem Alter¹

Alter (Jahre)	Stufe (alternative Bezeichnungen)	Phase
0 bis 1	Säugling	Säugling
1 bis 3	Kleinkind	Kleinkind
3 bis 6/7	Vorschulalter (frühes Kindesalter)	Kindheit
6/7 bis 9/10	frühes Schulalter (mittleres Kindesalter)	
9/10 bis 11/12	spätes Schulalter (spätes Kindesalter, vorpuberale Phase)	
11/12 bis 13/15	Pubeszenz	Pubertät – Jugendalter
13/15 bis 17/19	Adoleszenz	
17/19 bis 22/23	junger Erwachsener	Erwachsener

2.1 ANATOMISCHE ENTWICKLUNG

Die Kindheit ist durch ein stetiges Wachstum gekennzeichnet, das erst zu deren Ende, im späten Schulkindalter, kurzzeitig verlangsamt ist (s. Tab. 2.2). Das Wachstum betrifft sowohl Körperlänge als auch -gewicht, die während der Kindheit stetig zunehmen. Dabei lässt der Zuwachs im späten Schulkindalter etwas nach, um dann in der Pubertät sprunghaft anzusteigen. Während des stetigen Längenwachstums erfolgt ein erster Gestaltwandel: Die Kleinkindproportionen mit großem Kopf und relativ langem Rumpf werden aufgegeben (s. Abb. 2.1). Stattdessen nimmt die Länge von Beinen und Armen überproportional zu.

Schon allein dadurch verbessern sich die (sport-)motorischen Leistungen. Bezogen auf das Körpergewicht ist beim Kind die Körperoberfläche größer. Hinzu kommt, dass Kinder weniger Schweiß zum Abtransport von Wärme bilden können als Erwachsene und über insgesamt wenig Körperfett (als Isolationsschicht) verfügen, sodass sie empfindlicher auf Temperaturschwankungen bzw. Klimaveränderungen reagieren. Kinder müssen entsprechend sorgfältiger durch Kleidung geschützt, aber auch vorsichtiger belastet werden.

Abb. 2.2 auf Seite 26 zeigt, dass während der Kindheit die fettfreie wie die Fettmasse kontinuierlich zunehmen, sodass der prozentuale Anteil der Körperfettmasse weit-

¹ Weineck, 2010a, 181 ff.; Meinel/Schnabel, 2018, 240



Das Kindesalter ist durch einen großen Bewegungsdrang gekennzeichnet.

Mittlere Längen- und Gewichtszunahme im Altersgang²

T 2.2

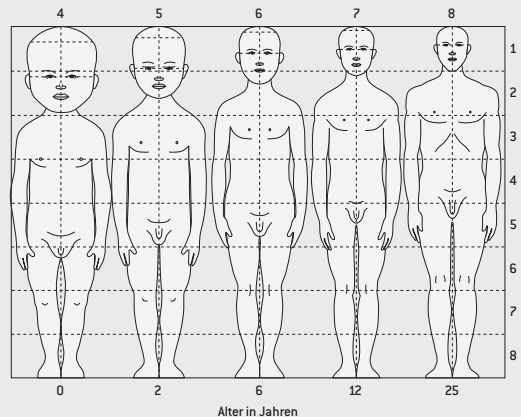
Alter (Jahre)	Größe (cm)	Gewicht (kg)
3	102	16
4	108	18
5	116	21
6	120	23
7	127	25
8	133	28
9	138	30
10	143	35
11	147	38
12	154	43

gehend konstant niedrig bleibt. Die fettfreie Körpermasse beinhaltet den aktiven (Muskulatur) und passiven Bewegungsapparat (Knochen, Sehnen, Bänder) sowie die inneren Organe, das Blut und das Gehirn, also alle für die sportliche Leistungserbringung wichtigen Körperteile.

Bemerkenswert ist, dass es schon in den Jahren der Kindheit geschlechtsspezifische Unterschiede dahingehend gibt, dass Jungen mehr fettfreie Masse aufweisen, entsprechend bei den Mädchen der Fettanteil höher ist. Hier mögen sozialisationspezifische Ursachen zugrunde liegen, wonach sich Jungen oftmals mehr bewegen. Ab dem 11. Lebensjahr bzw. mit Einsetzen der Pubertät werden diese Unterschiede

Wandel der Proportionen mit zunehmendem Alter³

A 2.1



² In aktuelleren Erhebungen ist das Körpergewicht der Kinder sogar noch etwas höher.

³ Die Zahlen am Oberrand geben an, wie häufig die Kopfhöhe in der Körperhöhe enthalten ist (nach Demeter, 1981, 11).

KOORDINATIVE/KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

4.1 KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

P 4.1

Übungsformen zur Schulung der Koordination

a. Übungen aus dem Lauf-ABC – „Klassiker“ der Koordinations-schulung

- seitliches Überkreuzlaufen
- Seitgalopp (s. Bild)



b. Koordinationsschulung mit Kleingeräten

- Skippings über Schaumstoffbalken (s. Bild)
- Seitprellsprünge an Teppichfliesen



c. Koordinationsschulung am Slalomparcours (erhöhte Anforderungen)

- Seitwechselsprünge durch herabhängende Seile (s. Bild)
- Ballprellen bei schnellem Lauf





d. Einsatz von Handgeräten

- Beim Aufwärmen erfordert die Übergabe des Rings Präzisionsleistungen (s. Bild).
- In der Wurfasse müssen beide Partner ständig gezielt werfen und fangen.



e. Übungen an Turngeräten – unverzichtbar in der Koordinationsschulung

- Balancieren auf einer Leiter (s. Bild)
- kontrollierte Schwünge am Stufenbarren



f. Entwicklung koordinativer Fähigkeiten in Spielen

- Transportspiele verbessern die Arm-Rumpf-Bein-Koordination.
- Der Fallschirm verbindet die Kinder zum gemeinsamen koordinativen Handeln (s. Bild).

BEWEGUNGSFELDER

5.2 LAUFEN



Mit Freude gekonnt über kleine Hindernisse sprinten: Schaumstoffbalken, Bananenkartons oder Minihürden (s. Bild) sind dabei geeignete Geräte.

5.2.4 Über Hindernisse sprinten

Beim Training des Sprintens über Hindernisse werden Sprintschnelligkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Sprungkraft, Gewandtheit und Beweglichkeit entwickelt und gefördert. Da der Hürdensprint eine Schlüsseldisziplin der Leichtathletik ist, sollte der

Einführung dieser Bewegungsform bereits im Kindesalter (etwa ab 8/9 Jahren) besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Dabei stehen keine starren Trainingsformen, sondern das spielerische Überqueren von und das Bewegen an Hindernissen aller Art im Vordergrund.

Über Hindernisse sprinten

Übersprinten flacher Hindernisse

Schwerpunkt: Sprint

- zuerst wettbewerbslos, dann in wettbewerbsbetonten Formen, z. B. Staffeln
- in unregelmäßiger und rhythmischer Anordnung
- zuerst in niedrigem, dann in höherem Tempo

Übersprinten flacher Hindernisse in Wettbewerbsformen

Übersprinten höherer Hindernisse

Schwerpunkt: Nachziehbein und Schwungbein

- Übergehen von Hindernissen und Üben der Nachziehbeinbewegung
- Überlaufen der Hindernisse mit der neu erlernten Technik
- zuerst in niedrigem, dann in höherem Tempo

Übersprinten höherer Hindernisse in Wettbewerbsformen

Übersprinten von Kinderhürden

Ziel: Rhythmus und Schnelligkeit

Im Vordergrund steht das schnelle Überlaufen von niedrigen Hindernissen bzw. Kinderhürden mit sprintmäßigem Laufen zwischen den Hürden (= Hürdensprint, s. Abb. 5.5). Das wettkampfmäßige Hürdensprinten wird erst dann angestrebt, wenn die Kinder ausreichend groß sind und eine altersgemäße Hürdentechnik stabil realisieren können.

Methodische Hinweise

Im Vordergrund der Ausbildung steht das vielfältige Übersprinten von Hindernissen mit schnellem Bodenkontakt nach dem Hindernis und schnellem Weitersprinten zum nächsten Hindernis. Die Hindernisse sind so auszuwählen, dass ein gefahrloses Überqueren auch in hohem Tempo möglich ist (s. Info 5.3 auf Seite 144). Aufbauten mit unterschiedlichen Abständen und Höhen

BEWEGUNGSFELDER

5.3 SPRINGEN

Die Schrittweltsprung-Technik (s. Bildreihe 5.7 auf S. 165) ist für Kinder besonders geeignet. Die Sprungweite wird zwar generell von der Anlaufgeschwindigkeit dominiert, Kinder erzielen jedoch meist mit einem kürzeren Anlauf eine bessere Sprungleistung, da sie eine höhere Geschwindigkeit aufgrund des noch ungenügend ausgebildeten konditionellen und koordinativen Potenzials in der Absprungsituation nicht in die entsprechende Weite umsetzen können.

Methodische Hinweise

Über den Einsatz von Hindernissen, Flug-erlebnisse von erhöhten Absprungstellen,



das Treffen von Zielbereichen oder das Erleben von Wettbewerbssituationen erhalten Lern- und Übungssituationen einen spielerischen Charakter. Folgende Aspekte sollten im Training beachtet werden:

- Um Unfälle zu vermeiden, sollte sich der Trainer vor jedem Einsatz vom ordnungsgemäßen Zustand der Weitsprunganlage sowie der sonstigen Geräte überzeugen.
- Lange Reihen beim Anstehen sollten unbedingt vermieden werden. Sind parallele Aufbauten für mehrere Gruppen nicht möglich, sollten die Kinder an unterschiedlichen Stationen Aufgaben absolvieren.
- Sollen mehrere Gruppen parallel üben, kann die Weitsprunggrube auch von der Seite benutzt werden.
- Ein Barfußtraining auf dem Rasen schult das Sprunggefühl und kräftigt die Fußmuskulatur.
- Es sollten stets ausreichend Geräte (z. B. Bananenkartons, Fahrradreifen, Elastikbänder) zur Verfügung stehen.

Übungsbeispiele

Um Anlauf- und Ablaufbewegung flüssig zu verbinden, sollten die Kinder möglichst variantenreich über und auf Hindernisse (z. B. Gräben, Turn- oder Hochsprungmatten, Kartons, Reivo®-Bänder, Langbänke, kleine Kästen, Schaumstoffblöcke und -balken, Medizinbälle, Minihürden, Markierungshütchen) springen (s. auch Praxis 5.9). Auch Mattenbahnen eignen sich hervorragend für Sprungübungen.

Verbindung von Anlauf zum Absprung

Übungsbeispiele zur Schulung des Weitsprungs



Steigesprung im Sprunggarten



Standweitsprung von der Grubenseite



Anlaufschulung mit Reifen



Springen über gespannte Bänder



Kastenoxer

Hinweis: weitere Praxis ab Seite 266 in den Stundenbeispielen 2 und 3

Organisatorische Hinweise und methodische Hinführung zum Stoßen

Für die hier nachfolgend aufgeführten Übungen eignen sich verschiedene Organisationsformen, vor allem die Gassen- (s. Abb. 5.17, Bild 1), Reihen- (s. Abb. 5.17, Bild 2), Dreiecks- (s. Abb. 5.17, Bild 3) oder Rechteckaufstellung. Dabei stoßen die Kinder in jeweils vorgegebener Reihenfolge einen Medizinball (soweit möglich) zunächst beid-, dann einarmig. Nach dem explosiven Ausstoß sind beide Arme nach vorne gestreckt.



Stoßen aus der Stoßauslage

- Die Kinder stehen seitlich zur Stoßrichtung, das Gewicht auf dem hinteren Bein.
- Das hintere Bein leitet die Stoßbewegung ein und drückt die hintere Hüftseite nach vorne.
- Der Oberkörper ist möglichst lange in der Verwindung.
- Diese Übung stellt die Wettbewerbsform in der Altersklasse U10 dar.

Stoßen mit Angehen

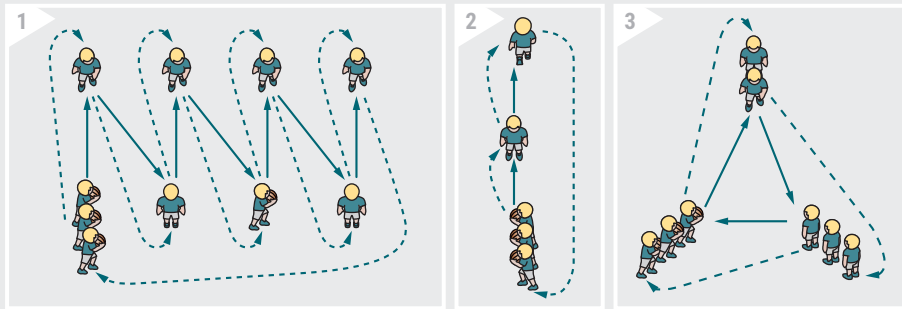
- Die Kinder stehen frontal vor drei Teppichfliesen und halten einen Ball mit beiden Händen vor der Brust.
- Der erste Schritt wird auf die erste Teppichfliese gesetzt, die weiteren Teppichfliesen geben den Anlaufrhythmus (links, rechts, links) vor.
- Nach dem kurzen Angehen stoßen die Kinder den Ball gegen die Wand oder zum Partner (s. Bild links).

Dreischritt-Technik aus frontaler Ausgangsposition

- Die Kinder beginnen aus dem Parallelstand mit einem frontalen Schritt mit links (zur Orientierung auf eine erste Teppichfliese).
- Anschließend drehen sie den Körper seitlich ein, setzen das rechte Bein und nehmen mit dem folgenden Setzen des linken Beins die seitliche Stoßauslage ein.
- Nach Fußaufsatz des linken Beins stoßen sie den Medizinball explosiv nach vorne.

Stoßen mit Angehen

Aufstellungsformen für Medizinballstoßen mit Nachlaufen



- Die drei Schritte werden als Überhol- (s. auch Bild 2 in Bildreihe 5.12), nicht als Beistellschritte ausgeführt.

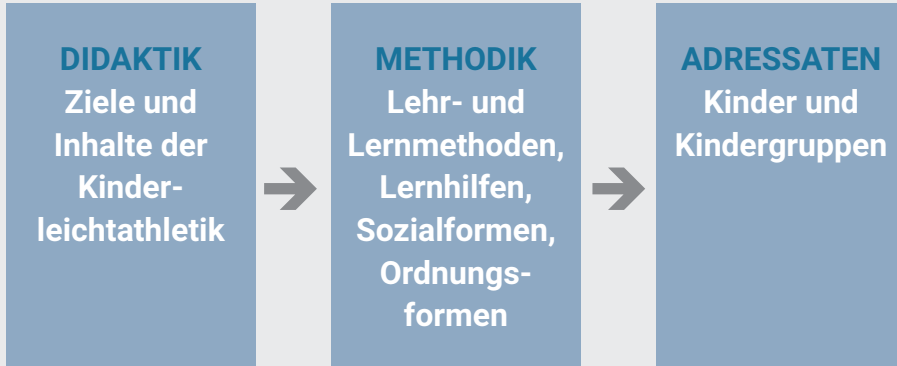
Dreischritt-Technik

- Wie zuvor, jetzt beginnen die Kinder mit dem 3er-Rhythmus aus einer seitlichen Ausgangsposition mit einem Auftaktschritt mit links (s. Bildreihe 5.12, Bild 1).
- Nach dem Auftaktschritt beschleunigen sie leicht, setzen den zweiten (Überkreuzschritt mit rechts, Bild 2) und dritten Schritt rhythmisch, nehmen die Stoßauslage ein (Bild 3) und stoßen (Bild 4).

Stoß aus der Dreischritt-Technik



Zusammenspiel von Didaktik und Methodik



6.1 ZIELBESTIMMUNG ALS DIDAKTISCHE GRUNDLAGE

„Wer nicht genau weiß, wohin er will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er ganz woanders ankommt!“

Dieses Zitat des amerikanischen Pädagogen Robert Mager (1969) bringt die Notwendigkeit klar formulierter Ziele auf den Punkt. Lernziele beschreiben das Wissen, das Können und/oder die Einstellung, die nach einer längeren oder kürzeren Etappe erreicht werden sollen. Für die Kinderleichtathletik gilt es, entsprechend jene Ziele zu formulieren, die die Kinder spätestens bis zum Ende des 11. Lebensjahres (und damit vor dem Übergang in das Grundagentraining) erreicht haben sollen. Dabei kann der Zeitraum – je nach Einstiegsalter – bis zu sechs Jahre umfassen.

6.1.1 Festlegung der Lernziele

Sollen die Grundsportarten Leichtathletik, Turnen und Schwimmen ihre zentrale Funktion in der sportmotorischen Ausbildung von Kindern aufrechterhalten, sind einerseits gesellschaftliche Rahmenbedingungen (s. Abb. 6.2; vgl. Kap. 1) zu beachten. Darüber hinaus werden die Ziele in der Kinderleichtathletik stark von den Inhalten bestimmt (s. Bewegungsfelder in Kap. 5), die in diesem Altersbereich vorgesehen sind. Diese orientieren sich in erster Linie am jeweiligen Wettkampfangbot für die einzelnen Altersstufen. Im Detail legt der Trainer die einzelnen Lernziele entsprechend seiner Schwerpunkte und auch seiner Fähigkeiten fest. Bei allen Entscheidungen sind die Individualität, der Entwicklungsstand und die Interessen der Kinder zu berücksichtigen.

Zielbestimmung in der Kinderleichtathletik



6.1.2 Zielbereiche

Die grundlegenden Ziele für die Kinderleichtathletik sind

- das Erreichen einer individuellen Handlungskompetenz im Laufen, Springen und Werfen, wobei die bereits erworbenen Grundfertigkeiten jeweils durch entsprechende Variationen erweitert werden,
- die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, die durch ständiges Variieren von Situationen und Aufgabenstellungen angesprochen, gefördert und ausgebildet werden sowie
- die Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, die durch unterschiedliche Trainingsinhalte und -formen immer wieder angeregt und erweitert werden.

Aus diesen grundlegenden Zielen ergeben sich zwei zentrale Fragestellungen, die zu beantworten sind:

① Wie sollen die verschiedenen Ausbildungsinhalte in der Kinderleichtathletik angesteuert und gewichtet werden?

Zu detaillierte Vorgaben zu Anteilen einzelner Elemente im Training würden nicht nur die Kreativität des Trainers einschränken, sondern sich auch negativ auf ein vielfältiges Kinderleichtathletiktraining auswirken. Bei der Auswahl und Gewichtung der Trainingsinhalte kann sich der Trainer für die allgemeine sportmotorische Ausbildung an den Angaben orientieren, wie sie in Abb. 6.3 auf Seite 232 definiert sind.

In der Kinderleichtathletik beginnt die systematische Erarbeitung der motorischen Grundlagen etwa mit dem sechsten/siebten Lebensjahr der Nachwuchssportler. Basis ist dabei jeweils das individuelle Handlungsniveau in den grundlegenden Bewegungsfeldern des Laufens, Springens und

HAUPTTEIL

40 min

Beispiel 1

STAFFELÜBUNGEN – 20 MIN (FORTSETZUNG)

- Flächen treffen: Der Abstand der Sichtmarke zu B wird so verändert, dass Läufer A seinen Partner gerade noch einholen kann. Vor jedem Durchgang wird festgelegt, an welchem Körperteil (z. B. Schulter, s. Bild 2) Läufer A seinen Partner abschlagen soll.
- Hand treffen: Der Ablauf bleibt gleich. Kurz bevor A seinen Partner erreicht, gibt er ein Kommando (z. B. Hepp). Daraufhin streckt B den Arm nach hinten-oben. A klatscht in die geöffnete Hand. Die Übung wird von links auf rechts und von rechts auf links durchgeführt.
- Wie zuvor; jetzt wird ein Tennisball von oben in die flache Hand gelegt. Läufer A führt den Arm aus der Schwungbewegung gestreckt nach vorne und übergibt den Ball (s. Bild 3).
- Wie zuvor; jetzt wird ein Staffelstab übergeben (s. Bild 4).

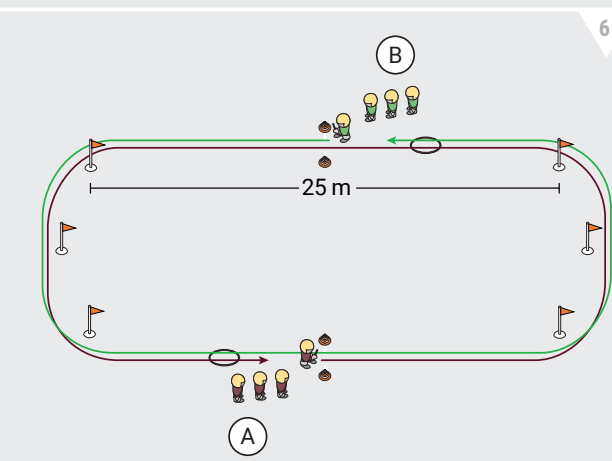
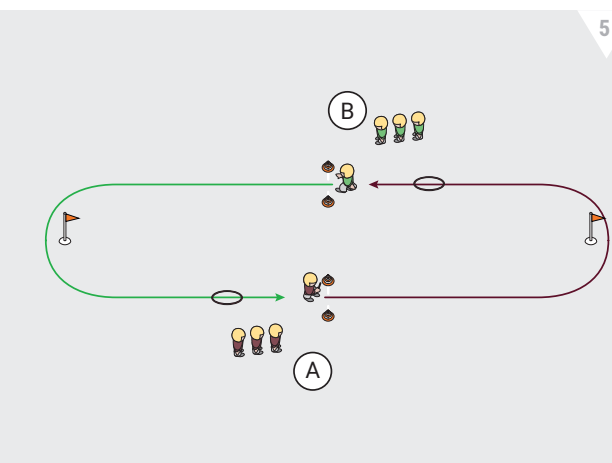
Beachte

- Die Partner sollen die Positionen regelmäßig wechseln.
- Die Wiederholungszahlen der einzelnen Übungen richten sich nach dem Leistungsniveau und Alter der Kinder.

Übungen II

- Endlosstaffel: Zwei Gruppen bilden; zwei Fahnenstangen im Abstand von 30 bis 40 Meter dienen als Markierungen, die umlaufen werden müssen. Zwei Fahrradreifen (oder Teppichfliesen) werden erneut als Sichtmarke für den Ablauf eingesetzt. Die Aufstellung der Gruppen er-





folgt gemäß Abb. 5. Der Startläufer von Team A hat einen Staffelstab. Auf Kommando läuft er um die Fahnenstange zur Gruppe B und übergibt den Stab (Ablauf des Startläufers B bei Erreichen der Sichtmarke, s. Bild 7). Startläufer B läuft weiter zu Gruppe A und übergibt seinerseits den Stab an den nächsten Läufer.

- Verfolgungsstaffel: Der Aufbau gleicht der vorigen Übung. Der Staffelstab wird jetzt aber nur an den nächsten Läufer des eigenen Teams weitergegeben. Jedes Kind muss also je eine Runde laufen. Die Teams versuchen dabei, den Abstand zum Gegner zu verringern bzw. den anderen Läufer auf der Strecke einzuholen.
- Rundenstaffel: Die Aufgabenstellung aus den beiden vorigen Übungen bleibt erhalten. Die Kinder umlaufen jetzt eine 100-Meter-Runde, die mit Fahnenstangen auf dem Rasen markiert wird (s. Abb. 6).

Beachte

- Die Wiederholungszahlen der Übungen richten sich nach dem Leistungsniveau und Alter der Kinder.
- Nach der Übernahme des Staffelstabs wird die Griffhand gewechselt, sodass die Übergabe immer mit der gleichen Hand erfolgen kann. Indem die Laufrichtung verändert wird, kann auch eine Schulung des Staffelwechsels mit der anderen Hand erfolgen.

WETTKÄMPFE IN DER KINDERLEICHTATHLETIK

8.1 ALLGEMEINE HINWEISE



Das Erleben von Konkurrenzsituationen ist ein wesentlicher Bestandteil des Wettbewerbs.

Ziele von Wettkämpfen für Kinder

Im Wettkampf können Kinder individuelle Ziele verfolgen, z. B.:

- Erproben der eigenen Fähigkeiten und Grenzen
- Erleben des eigenen Fortschritts, neue Motivation, neue Zielsetzungen
- Kennenlernen spezieller Wettbewerbssituationen, Gewöhnung an Wettkämpfe und Sammeln von Wettkampferfahrung
- Erlernen von Wettkampfverhalten sowie psychischer Wettkampfvor- und -nachbereitung
- Erleben von Konkurrenzsituationen
- Vergleich und Einschätzung des eigenen Könnens im Verhältnis zu anderen
- Ausleben von Wetteifer, Erleben von Spannung, Risiko und Abenteuer
- Erleben von Freude, Anerkennung und Belohnung

Neben den individuellen Zielen können im Rahmen von Wettkämpfen auch gemeinschaftliche Ziele verfolgt werden, z. B.:

- gemeinsame Fahrt zum Wettkampfort,
- Zeit miteinander verbringen,
- gemeinsames Bestreiten des Wettkampfs und Einsatz der Kraft für ein gemeinsames Ziel,
- gemeinsames Siegen oder Verlieren, Erleben und Ertragen von Freude wie von Niederlagenheit,
- sich gemeinsam neue Ziele setzen.

Diese Gemeinschaftserlebnisse im Wettkampf erhöhen die Chance zur verstärkten Bindung an die Leichtathletik.

Wettkämpfe selbst haben auf allen Ebenen vor allem die Präsentation von Gelerntem

(= Leistung) zum Ziel. Die gezeigte Leistung wird gemäß einem feststehenden Reglement bewertet und über die Platzierung ins Verhältnis zu den Leistungen der anderen Teilnehmer gesetzt. So erhalten Kinder und Trainer auch Rückmeldungen über Fortschritte oder Defizite des individuellen Ausbildungsstands.

Im Rahmen von Wettkämpfen werden aber auch Leistungssteigerungen in Bereichen generiert, die im Training weniger zum Tragen kommen, so nehmen mit zunehmender Wettkampferfahrung z. B. die physische und die psychische Belastungsfähigkeit zu. Damit sind Wettkämpfe für einige Bereiche das beste Training und allein aus diesem Grund in der Kinderleichtathletik unverzichtbar.

Bei allem Wettkampfeifer ist jedoch stets zu beachten, dass das Training im Kindesalter nicht auf Wettkampfleistungen an sich (also die Zeit, Höhe, Weite oder Punktzahl) ausgerichtet ist. Die Wettkampfleistung darf nicht zum beherrschenden Bewertungselement der weiteren Trainingsplanung werden!

8.1.2 Merkmale von Wettkämpfen

Drei wesentliche Merkmale kennzeichnen Wettkämpfe: Reglement, Gegner und Öffentlichkeit. Das Reglement (die Wettkampfbestimmungen) steuert als Voraussetzung für einen möglichst objektiven Leistungsvergleich (im Sinne der Chancengleichheit) alle notwendigen Bedingungen. Durch die Anwesenheit der Konkurrenten erhält der Wettkampf seine typischen Merkmale wie den direkten Leistungsver-

gleich oder – wenn auch später – taktische Variationen in der Wettkampfführung.

Öffentlichkeit im Sinne von Zuschauern (und auch Presse) beschränkt sich bei Kinderleichtathletik-Wettkämpfen in der Regel auf die Anwesenheit von Eltern, Geschwistern oder Freunden. Auch dieser Faktor ist nicht zu unterschätzen, hat er doch Einfluss auf Emotionslagen und auf die Motivation, und damit auch auf außergewöhnliche Leistungen und Wettkampferlebnisse.

Ein wesentliches Merkmal von Wettkämpfen ist, dass sie nicht revidierbar sind, vielmehr die Ergebnisse und Rangfolgen Bestand haben. Dies bedeutet, dass gegebenenfalls ein Misserfolg oder ein schlechtes Ergebnis nicht (unmittelbar) korrigiert werden kann. Entsprechend wirken Wettkämpfe nach. Zu beachten ist, dass ein Wettkampf immer mit Erwartungsdruck verbunden ist. Im einfachsten Fall betrifft dieser nur die Selbsterwartung, meist aber auch die vielen Facetten der Fremderwartung (andere Teammitglieder, Trainer, Eltern, Funktionäre). Ein so gesteigerter innerer oder äußerer Erwartungsdruck kann, insbesondere bei Diskrepanzen (wenn die Fremderwartung deutlich höher ist als die Selbsterwartung bzw. wenn Leistungs- und Handlungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um die Selbst- oder Fremderwartung zu erfüllen) zu einer hohen psychischen Beanspruchung führen. Dauerhafte (auch aus Sicht der Kinder rein subjektive) Überforderungen, müssen unbedingt vermieden werden. In diesem Zusammenhang sind auch Belastungen außerhalb des Sports (wie im Extremfall zeitlich vollständig ver-

DER KINDERTRAINER – EIN PÄDAGOGE

9.6 UMFELDMANAGEMENT

Echtheit – Übereinstimmung – Aufrichtigkeit

- Der Trainer sagt, was er fühlt und denkt.
- Er gibt sich so, wie er wirklich ist, er ist authentisch und spielt keine Rolle.
- Er vermeidet professionelles, routinemäßiges Gehabe.
- Er erlebt sich selbst ohne Fassade und ist sich selbst gegenüber ehrlich.
- Er drückt Gefühle aus, offenbart sich und verleugnet sich nicht.

Die Missachtung dieser Verhaltensweisen versperrt anderen den Zugang zur eigenen Person.



Fördernde, nicht-dirigierende Einzeltätigkeiten

- Der Trainer macht dem Kind Angebote, gibt ihm Anregungen und Alternativen.
- Er gibt dem Kind Rückmeldungen.
- Er trifft mit ihm Vereinbarungen und Regelungen.
- Der Trainer ist dem Kind ein Vorbild und leistet einen Beitrag zu dessen Selbstkonzept.
- Er gestaltet für das Kind Partner- und Gruppenhilfesituationen.
- Er ermuntert das Kind zu stetigem Lernen und Sich-Verbessern.
- Er verlangt vom Kind realistisch zu erbringende Leistungen, die es in seinem Können bestärken. Dabei steuert er Trainings- und Wettkampfprozesse so, dass die Kinder Aussicht auf Erfolg haben und sie als positive Verstärkung wirken.
- Er organisiert verstärkende Situationen, z. B. attraktive Wettkämpfe, Reisen, gesellige Veranstaltungen, Ehrungen.
- Der Trainer gibt soziale Verstärkungen wie Lob, Anerkennung, Zustimmung, Lächeln, Interesse, Ermutigung usw.
- Der Trainer sorgt für materielle Verstärkungen wie Urkunden, Medaillen, Reisen usw.

Tadel, Verbote, Kritik, Unterwerfungen, Zurechtweisungen usw. als Negativpole der förderlichen Dimensionen sollten im Erziehungsgeschehen nur in Ausnahmefällen zum Einsatz kommen.

Das Verhältnis zwischen Trainer und Kindern muss immer auf gegenseitiger Wertschätzung beruhen.

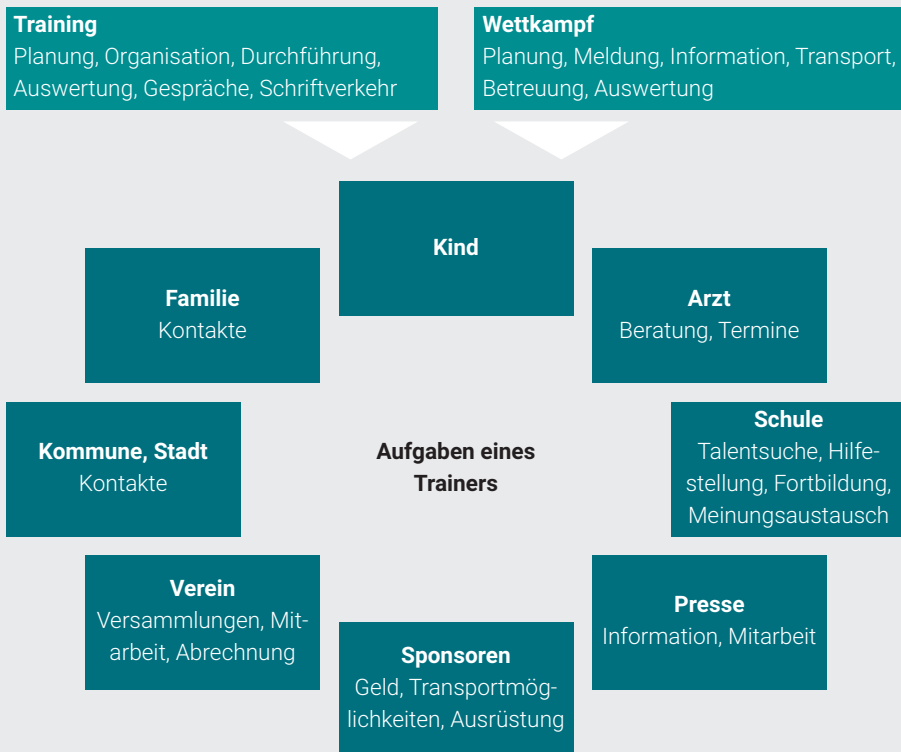
9.6 UMFELDMANAGEMENT

Trainer finden für ihre Tätigkeit nur selten optimale Verhältnisse vor Ort vor. Daher ist vor allem ein gutes Organisationsgeschick von Vorteil, um die zahlreichen Aufgaben (s. Abb. 9.3) bewältigen und die Bedingungen optimieren zu können. In diesem Zusammenhang ist vor allem ein guter und kontinuierlicher Austausch mit allen rele-

vanten Akteuren – vom Trainerkollegen bis zu möglichen Sponsoren – notwendig:

Familie: Trainer sollten sich stets mit den Eltern der Kinder abstimmen (vor allem in Bezug auf familiäre Gegebenheiten und Verpflichtungen) und ein vertrauensvolles Klima schaffen. Die Wertschätzung einer Sportart durch die Eltern hat große Wirkung

Aufgabenvielfalt eines Nachwuchstrainers





Dieser Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes präsentiert erstmals ein alters- und entwicklungsgemäßes Training für 7- bis 11-jährige Sportler. Dieses legt – im Sinne eines langfristigen Leistungsaufbaus – ein stabiles motorisches Fundament für das spätere Training jugendlicher Athleten in den Altersklassen U14 bis U20. Dabei werden auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse zunächst die theoretischen Grundlagen zur Entwicklung von Kindern sowie der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten beschrieben, der Schwerpunkt liegt aber auf der Trainingspraxis: Vielfältiges Laufen, Springen und Werfen stehen im Vordergrund, ebenso Inhalte aus Gerätturnen oder Spiel, deren kindgerechte Bewegungsausführungen mit vielen Bildreihen, Bildern und Abbildungen gezeigt werden. Dieses Standardwerk ist für jeden Trainer eine reichhaltige Fundgrube fachlichen Wissens – angereichert sowohl mit praktischen Anregungen für das Training als auch mit kompletten Stundenbeispielen – sowie eine gezielte Anleitung zu einem pädagogischen und trainingsmethodischen Handeln in einer Kinderleichtathletik, die sich ganz bewusst nicht als ein reduziertes Erwachsenentraining versteht.



In seiner Mediathek Leichtathletik präsentiert der Deutsche Leichtathletik-Verband praxisorientierte Leitlinien für den langfristigen Trainingsaufbau sowie Lehrmodule für Übungsleiter, Trainer und Sportlehrer.

ISBN 978-3-89417-288-6

