



J+S-Kindersport

Theoretische Grundlagen



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen	9
Die psychische Entwicklung im Rahmen von Lachen, Lernen und Leisten	9
Lachen	11
• Motivation	12
• Emotion	14
• Gleichaltrigenbeziehung	16
Lernen	19
• Soziales Lernen	20
• Aufmerksamkeit	22
• Kurzfristiges Lernen	24
• Langfristiges Lernen	26
Leisten	29
• Selbstkonzept	30
• Soziale Perspektivenübernahme	32
Die Physis von 5- bis 10-Jährigen	35
Koordination verbessern	38
Herz-Kreislauf anregen	42
Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern	44
Knochen stärken	46
Beweglichkeit erhalten und verbessern	48
Verwendete und weiterführende Literatur	50





Einleitung

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne. Dabei wollen sie gemäss eigenen Angaben Spass haben, mit Freunden und Kolleginnen ihre Freizeit verbringen, fit und trainiert sein sowie ihre Leistung verbessern. Sie sind neuen Bewegungsaufgaben gegenüber offen und auch bereit dazu, unterschiedliche Sportarten auszuprobieren. Angebote, die allen Kindern offen stehen und vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen, decken diese Bedürfnisse am besten ab. Erst der Einblick in unterschiedliche Sportarten zeigt Kindern, was ihnen Spass macht, und befähigt sie dazu, die passende auszuwählen.

Sporttreiben soll positiv erlebt werden. Persönliche Erfolgserlebnisse, auch in der Gruppe, und das Erzielen von individuellen Fortschritten prägen schon früh die Einstellung zur Bewegung an sich und zur eigenen sportlichen Aktivität. Wenn Kinder Bewegung und Sport mit positiven Empfindungen, Erfahrungen und Werten verknüpfen, steigt die Chance, dass sie ihr Leben lang sportlich aktiv bleiben.

Aus Sicht des Bundes ist hinreichende körperliche Aktivität für die Gesundheit der Bevölkerung zentral. Gerade bei Kindern ist viel Bewegung für die körperliche, psychische und soziale Entwicklung entscheidend. Gemäss den Empfehlungen von Bund und Gesundheitsorganisationen sollten sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde pro Tag bewegen, Kinder deutlich mehr. Neben erwiesenen Gesundheitseffekten gibt es bei Kindern auch Hinweise auf eine Verbesserung der psychischen Gesundheit, der Schulleistungen und der sozialen Integration durch Sport.

Kinder sollen ihren Spass an Sport und Bewegung bewahren. So wird körperliche Aktivität zur Gewohnheit. Kinder eignen sich Bewegungsgrundformen noch spielend einfach an, was ihnen einen leichteren Zugang zu verschiedenen sportlichen Tätigkeiten und eine sicherere Alltagsbewältigung ermöglicht. Damit in dieser prägenden Lebensphase genügend und für alle geeignete Bewegungs- und Sportangebote zur Verfügung stehen, unterstützt der Bund im Rahmen von Jugend+Sport sportliche Aktivitäten mit Kindern und die Aus- und Weiterbildung von Leiterinnen und Leitern. Der Bund will möglichst vielen 5- bis 10-jährigen Kindern zusätzliche Bewegungs- und Sportstunden im freiwilligen Schulsport und im Verein ermöglichen sowie zu täglicher Bewegung animieren. Ziel ist, regelmässige, vielseitige und kindergerechte Bewegungsangebote zu fördern.

Foundation

Die Bewegungsgrundformen der «Foundations» ebnen den Weg für einen sportlichen Lebenslauf. Das spielerische und freudvolle Erwerben einer breiten und vielseitigen Palette an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ist zentral. Damit werden einerseits ein optimaler Einstieg in die verschiedenen Sportarten ermöglicht und andererseits die Grundlage für ein lebenslanges Bewegen im Breiten- oder im Leistungssport gelegt.

«FTEM Schweiz» zeigt die Sport- und Athletenentwicklung für alle Aktivitäten von Sporttreibenden und Sportgruppen im Breiten- und Leistungssport vom Kindesalter bis ins hohe Erwachsenenalter auf. Dabei bilden die vier Schlüsselbereiche (Foundation, Talent, Elite, Mastery) die verschiedenen Entwicklungsstufen eines Sporttreibenden ab.

Häufig erfolgt der Einstieg in eine Sportart recht zufällig. Deshalb entsprechen die zunächst gewählten Sportaktivitäten selten den persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen. Vielseitige Sportangebote sollen dazu beitragen, dass Kinder neben verschiedenen Bewegungsformen und Sportarten auch unterschiedliche Sportumgebungen kennen lernen. Ein Wechsel der Trainingsorte führt zu anderen Sinesseindrücken, ermöglicht neue Erfahrungen und eröffnet neue Einblicke.

Oberste Maxime des Bundes ist, dass die Kinder dem Sport erhalten bleiben. Wenn eine Sportart weniger gefällt oder sich nicht als die richtige erweist, soll das Kind nicht dem Sport an sich den Rücken kehren, sondern in eine andere, passendere Sportart wechseln. Es ist erwiesen, dass Jugendliche, die aus dem Sportverein austreten, körperlich inaktiv werden. Es ist deshalb besonders wichtig, dass Kinder bei einem Austritt aus einem Verein begleitet werden.

Idealerweise unterstützt die bisherige J+S-Leiterin oder der J+S-Coach das Kind bei der Suche nach einem passenderen Angebot.

Kindergerechter Bewegungs- und Sportunterricht

Damit sich bei Kindern Erfolgserlebnisse, Spass und Freude einstellen, muss Bewegungs- und Sportunterricht kindergerecht sein. Die fundierte Kenntnis des kindlichen Wesens bildet die nötige Grundlage dafür. Kindergerecht heisst «der Entwicklung des Kindes entsprechend». Je nach Entwicklungsstufe äussern die Kinder ein spezifisches Verhalten oder – umgekehrt betrachtet – ihr Verhalten lässt Rückschlüsse auf ihre Entwicklungsstufe zu. Diese Broschüre liefert das Grundwissen zur psychischen und physischen Entwicklung von 5- bis 10-Jährigen. Darauf aufbauend, können Leitende Kinder beobachten, beurteilen und sie ihren Voraussetzungen entsprechend beraten und anleiten. Leiterpersonen müssen sich stets vor Augen führen, dass sich gleichaltrige Kinder in unterschiedlichen Entwicklungsstadien befinden können. Der Schweizer Kinderarzt Remo Largo schreibt: «Die Vielfalt bei Kindern ist in jeder Hinsicht so gross, dass Normvorstellungen irreführend sind. Die Vielfalt in ihrem ganzen Ausmass zu kennen und als biologische Realität zu akzeptieren ist eine grundlegende Voraussetzung dafür, den individuellen Bedürfnissen und Eigenschaften der Kinder gerecht zu werden» (Largo, 2008, S. 44).

Da sich Kinder mit gleichem kalendarischen Alter in jeder Hinsicht stark unterscheiden können, werden in dieser Broschüre zwei Altersgruppen abgebildet: jüngere (5- bis 8-jährig) und ältere Kinder (7- bis 10-jährig). Der Übergang ist fließend.

Je homogener eine Gruppe in Bezug auf die Entwicklung der Kinder ist, desto einfacher gestaltet sich das Unterrichten für die Leitenden. Heterogene Gruppen stellen für die Leitenden eine grosse Herausforderung dar. Stark durchmischte Gruppen haben aber den Vorteil, dass jüngere Kinder von älteren profitieren können, die als Vorbilder wirken, und Fortgeschrittene lernen, auf Einsteiger Rücksicht zu nehmen.

Die Lehrmittel zum Unterricht

Damit die J+S-Leitenden Kindersport ihren Bewegungs- und Sportunterricht optimal vorbereiten und kindergerecht gestalten können, stehen folgende Lehrmittel zur Verfügung:

- die vorliegende Broschüre
«J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen»



- die Broschüre
«J+S-Kindersport – Praktische Beispiele»



- die CDs «Musik und Bewegung – Bewegungsspiele für Kids»

- die Broschüre
«J+S-Kindersport – Spielen»



Zum Aufbau dieser Broschüre

«J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen» präsentiert in einem ersten die psychische, in einem zweiten Teil die physische Entwicklung von 5- bis 10-jährigen Kindern. Speziell für J+S-Leitende konzipierte Seiten (Kernwissen) führen in das entsprechende Kapitel ein, fassen das Wichtigste zusammen und nennen die wesentlichen Punkte, die es bei der Unterrichtsgestaltung zu berücksichtigen gilt. Eine der Broschüre «J+S-Kindersport – Praktische Beispiele» entnommene Übung dient als Beispiel und rundet die Übersicht ab.

Auf den anschliessenden Seiten wird das Kapitel inhaltlich ergänzt. Hier wird ausführlicher dargelegt, wie sich die beschriebenen Aspekte bei den Kindern äussern. Die Broschüre will Fragen beantworten wie: Wie verhalten sich Kinder in der Gruppe, wie sehen sie sich selber, wie können sie mit Gefühlen und Regeln umgehen, was können Leitende kognitiv und motorisch von ihnen verlangen?

Hilfsmodelle

Auch wenn diese Broschüre der Einfachheit halber und der besseren Verständlichkeit wegen so angelegt ist: Die Physis und die Psyche eines Menschen sind im Grunde nicht voneinander zu trennen. Die körperlichen und geistigen Aspekte, die eine Bewegungsaktivität ausmachen, sind im kindlichen Alter noch im Aufbau begriffen. Das bedeutet, dass erst Substanzen angelegt und Kompetenzen entwickelt werden müssen. Deshalb tritt das Modell der sportlichen Leistung, wie es im sportmotorischen Konzept des Kernlehrmittels Jugend+Sport eingeführt wird, bei dieser Altersstufe vorerst in den Hintergrund.

Psyche: Für den Sportunterricht mit Kindern im Alter von 5 bis 10 Jahren erweisen sich die drei L, die für Lachen, Lernen und Leisten stehen und bereits seit den 70er Jahren im schweizerischen Schulsportunterricht verwendet werden, als nützliches Modell für die kindergerechte Förderung der psychischen Entwicklung. Kinder sollen sich lachend, lernend und leistend bewegen.

Lachen steht für Freude an der Bewegung oder am Erlebnis in der Gruppe.

Lernen heisst sowohl psychisch wie auch motorisch Fortschritte machen.

Leisten meint die Anstrengung an sich oder die persönliche Bewertung der eigenen Leistung.

Physis: Auch der physischen Entwicklung ist ein vereinfachendes Modell zugeordnet: Sie wird in fünf mit einer entsprechenden Farbe gekennzeichnete Bereiche der Bewegungsempfehlungen durch die Gesundheitsförderung aufgeteilt.

Kindergerechte Sportlektionen enthalten möglichst viele Aspekte der Bewegungsempfehlungen wie auch der drei L und müssen adäquat vermittelt werden. Hierzu leistet das methodische Konzept des Kernlehrmittels Jugend+Sport wertvolle Unterstützung.

Liebe J+S-Leiterinnen und -Leiter Kindersport

- Vermittelt Freude und Spass an der Bewegung.
- Unterstützt die Freude der Kinder an der Leistung und am persönlichen Fortschritt oder am Fortschritt in der Gruppe.
- Unterrichtet Bewegungsgrundformen als Basis für sportspezifische Fertigkeiten.
- Fördert die körperliche und psychische Entwicklung im Rahmen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Eigenständigkeit und Gruppenzugehörigkeit.

Es liegt in eurer Hand, die Lehrmittel von J+S-Kindersport im Unterricht mit Kindern nutzbringend einzusetzen. Jugend+Sport wünscht dabei viel Erfolg, gutes Gelingen und viele begeisterte Kinder mit roten Wangen und leuchtenden Augen.

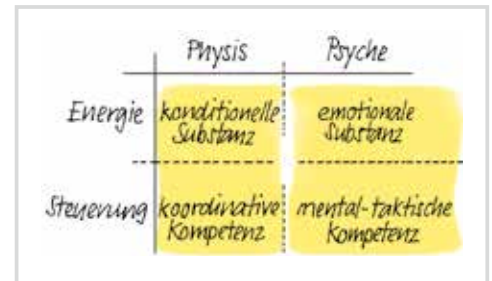


Abbildung 1: Das Leistungsmodell im sportmotorischen Konzept.

Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Lachen

Lernen

Leisten





Die Psyche von 5- bis 10-Jährigen

Wie entwickeln sich Kinder psychisch?

Welche emotionalen, motivationalen, sozialen und kognitiven Faktoren müssen Leiterpersonen im Unterricht berücksichtigen?

Die psychische Entwicklung im Rahmen von Lachen, Lernen und Leisten

Im sportmotorischen Konzept des Kernlehrmittels Jugend+Sport wird unter der Psyche all jenes zusammengefasst, was umgangssprachlich das Emotionale und das Geistige betrifft. Dies widerspiegelt sich in den Begriffen der «emotionalen Substanz» und der «mental-taktischen Kompetenz», die der Psyche im Leistungsmodell des sportmotorischen Konzepts zugeordnet sind. Vgl. dazu auch das J+S-Lehrmittel «Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele».

Da dieses Kapitel die psychische Entwicklung von 5- bis 10-jährigen Kindern beschreibt, die erst im Begriff sind, entsprechende Kompetenzen zu erlangen, wird die Psyche in der vorliegenden Broschüre vereinfachend in Lachen, Lernen und Leisten gegliedert. Wichtige Aspekte der Entwicklungspsychologie sind entsprechend zugeordnet.

- Unter **Lachen** werden vor allem motivationale und emotionale Aspekte sowie die Gleichaltrigenbeziehung im Entwicklungsverlauf von 5- bis 10-Jährigen beschrieben.
- **Lernen** ist vielfältig möglich und zu einem grossen Teil vom Entwicklungsniveau des Gehirns und von sozialen Kontakten abhängig. Dabei werden soziales, kurzfristiges und langfristiges Lernen unterschieden.
- **Leisten** beschreibt Aspekte der Selbstwahrnehmung (Wer bin ich? Was kann ich im Vergleich mit mir oder mit anderen leisten?) und der sozialen Perspektivenübernahme im Entwicklungsverlauf (sich in eine andere Person versetzen, sich mit anderen vergleichen können).

Neben der Vermittlung von theoretischem Wissen zur psychischen Entwicklung von Kindern geht es in diesem Kapitel auch um das konkrete Umsetzen der drei L im Unterricht: In jeder Sportlektion soll gelacht, gelernt und geleistet werden.

Bei Kindern nehmen vor allem kognitive und soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten mit steigendem Alter zu (Kail, 2007). Dies ist einerseits auf die Hirnentwicklung und andererseits auf die immer grössere Anzahl von ganz verschiedenen sozialen Interaktionen zurückzuführen. Eine grobe Einteilung der Beschreibung in jüngere und ältere Kinder ist insofern sinnvoll, da sich im Alter des Schuleintritts häufig Aspekte der psychischen Entwicklung wie z. B. Motivation, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen, Egozentrismus u. a. aufgrund besserer kognitiver und sozialer Fähigkeiten von aussen deutlich wahrnehmbar verändern.

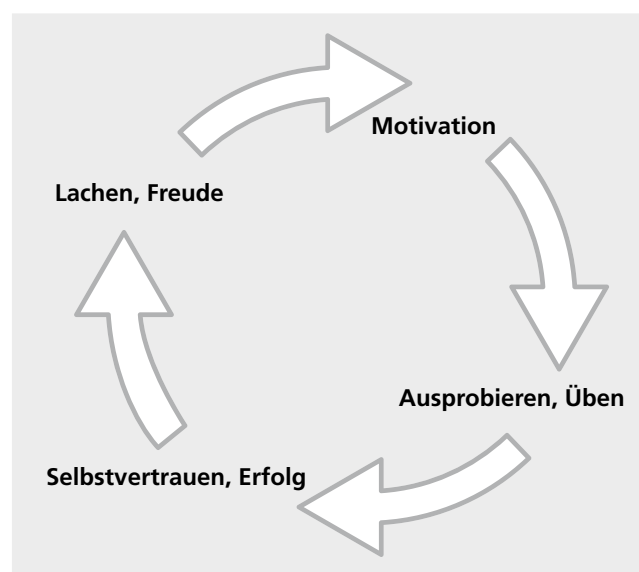


Abbildung 2: Der Kreislauf zeigt auf, dass Freude die Motivation direkt beeinflussen kann, die Motivation wiederum durch Üben und Erfolg (serlebnisse) die Freude steigert.



Lachen

Wieso ist es wichtig, dass Kinder lachen, und was trägt dazu bei?

Lachen steht stellvertretend für alle positiven Gefühlszustände der Kinder. «Positive Gefühlszustände anzustreben oder die Entstehung von negativen zu verhindern, kann als zentraler Antrieb des Menschen bezeichnet werden» (Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009).

Kinder wollen lachen, weil es ganz einfach schön ist, ein gutes Gefühl erzeugt und das Lernen erleichtert. Dafür strengen sie sich auch gerne an. Positive Gefühlszustände können auf verschiedene Weise erreicht werden, z. B. durch Zugehörigkeit (soziale Akzeptanz, positiver Selbstwert, Freundschaft), Kompetenz (Neugier, Wissen, Erfolg, Leistung, Kon-

kurrenz) und Unabhängigkeit (Selbstvertrauen, Freiheit, Mitbestimmung). Sie können intrinsisch (von innen her, aus eigenem Antrieb) oder extrinsisch (von aussen wirkend) motiviert sein.

Kinder in diesem Alter bewegen sich gern und definieren sich oft über die Bewegung: «Ich kann schnell rennen» (Damon & Hart, 1988). Deshalb ist es wichtig, dass sie diesbezüglich im Alltag, in der Schule und im Sportverein möglichst viele positive Gefühlszustände erleben können.

Motivation

Kernwissen

Wieso ist es wichtig, die Motivation der Kinder zu nützen und zu erhalten?



Jüngere Kinder

Sie sind von innen heraus (intrinsisch) motiviert. Jüngere Kinder haben Freude an der Bewegung und möchten ihre Umgebung erkunden, erfahren und verstehen. Sie erfreuen sich am Handeln selber, sind aktiv und scheuen oft keine Anstrengung. Jüngere Kinder haben oft Mühe, sich realistisch einzuschätzen.



Ältere Kinder

Auch ältere Kinder sind intrinsisch motiviert; zusätzlich werden aber externe Motive wie soziale Akzeptanz, Erfolg, Konkurrenz und Mitbestimmung immer wichtiger.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

- Der Unterricht soll interessant, spielerisch und lustvoll ausgerichtet sein.
- Die Kinder selber entdecken und ausprobieren lassen (z. B. mit offenen Bewegungsaufgaben).
- Es ist entscheidend, dass die Kinder echte Erfolgserlebnisse haben. Die Herausforderungen und Ziele müssen den Fähigkeiten des Kindes individuell angepasst sein und dürfen durchaus hoch gesteckt werden (> siehe das Kapitel «Koordination verbessern» in dieser Broschüre).
- Die Kinder immer wieder loben.
- Ihnen viele Erfolgserlebnisse ermöglichen (Freude führt zu Motivation, siehe Abb. 2, S. 9).

Jüngere Kinder

- Nur punktuell helfen und kleine Hilfestellungen geben.
- Die Anstrengung der Kinder und ihren Optimismus (Glaube, alles zu können) nützen und loben.

Ältere Kinder

- Die Rückmeldungen sowohl auf die erbrachte Leistung als auch auf die Anstrengung beziehen.
- Die Kinder mit geringeren Fähigkeiten und Fertigkeiten durch positives Feedback wie Lob in ihrer Anstrengung unterstützen.
- Rückmeldungen auch global an ein Team, eine Mannschaft richten (Gefühl und Bedürfnis nach Zugehörigkeit fördern).
- Die Ideen der Kinder aufnehmen und umsetzen.
- Die Kinder die Initiative ergreifen lassen.

Ergänzende Informationen

Grundlagen

Motivation = physische und psychische «Verhaltensbereitschaft»

Oft wird zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation unterschieden, wobei es neueren Theorien gemäss auch Zwischenformen gibt (Ryan & Deci, 2000).

Intrinsisch motivierte Kinder führen eine Tätigkeit oder eine (Lern-)Handlung zum «Selbstzweck» aus (positiver Selbstwert, Neugier, Selbstvertrauen, aus Freude an der Bewegung). Extrinsisch motivierte Kinder bemühen sich vor allem darum, externe Befriedigung zu finden, d. h. zum Beispiel soziale Akzeptanz, Erfolg, Konkurrenz, Mitbestimmung. Sie streben Belohnungen an respektive wollen Bestrafungen verhindern.

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

Sie sind grundsätzlich intrinsisch motiviert. Jüngere Kinder möchten ihre Umgebung erkunden, erfahren, verstehen usw. Sie haben Freude am Tun selber und scheuen oft keine Anstrengung. Jüngere Kinder wollen Herausforderungen und nicht zu einfache Aufgaben. Wenn sie beim Lösen derselben Probleme bekunden, bevorzugen sie kleine, indirekte Hilfen, welche ihnen dennoch die persönliche Befriedigung geben, eine Aufgabe selber gemeistert zu haben.

Jüngere Kinder haben Mühe, sich realistisch einzuschätzen. Ganz optimistisch gehen sie davon aus, für fast alles, was sie tun möchten, entsprechend fähig zu sein. Die Kinder sind sich bereits bewusst, welche Fähigkeiten es für schwierige Aufgaben braucht. Jedoch tendieren sie dazu, Anstrengung mit Fähigkeit gleichzusetzen. Kinder in diesem Alter glauben, dass die Fähigkeiten eines Menschen durch Anstrengung und Übung enorm verbessert werden können. Bei der konkreten Handlung oder der Bewegungsausführung erkennen sie dann, dass sie sich überschätzt haben, und lernen so, sich richtig zu beurteilen.

Ältere Kinder

Auch ältere Kinder sind intrinsisch motiviert; zusätzlich werden aber externe Motive immer wichtiger (siehe Kernwissen). Dabei steht eher das Ergebnis und weniger der Prozess selbst im Vordergrund.

Ältere Kinder glauben, dass eine Fähigkeit eine sehr stabile Eigenschaft ist, welche durch Anstrengung oder Übung kaum verbessert werden kann. Diese im Vergleich zu jüngeren Kindern realistischere Haltung kann durch die Leiterperson positiv beeinflusst werden. Der Wechsel der inneren Haltung bei älteren Kindern ist teilweise auf die nun aufkommende kognitive Fähigkeit zurückzuführen. Auch soziale Erfahrungen haben Einfluss auf ihr Denken über Fähigkeit und Anstrengung. So loben Lehrpersonen z.B. immer öfters die Fähigkeit der Kinder, indem die Leistung mit Noten bewertet wird. Solche Erfahrungen, gepaart mit der zunehmenden Anwendung des sozialen Vergleichs, können eine Erklärung dafür sein, warum ältere Kinder beginnen, Anstrengung und Fähigkeit voneinander zu unterscheiden.

Emotion

Kernwissen

Wie entwickeln sich Gefühle, und welchen Umgang haben Kinder damit?



Jüngere Kinder

Sie sind stolz auf das erfolgreiche Lösen einer Aufgabe und zeigen Scham, wenn sie etwas Einfaches nicht bewältigen (Versagen gegenüber den eigenen Erwartungen).

Jüngere Kinder versuchen selber, ihre Emotionen zu regulieren, indem sie sich ablenken, sich abwenden oder sich im Spiel beruhigen. Sie entdecken oft selber, was und wie etwas wirkt. Oft zeigen auch Eltern oder Leiterpersonen ihren Kindern Verhaltensstrategien.


Ältere Kinder

Bei älteren Kindern verändern sich die Ursachen, die bestimmte Gefühle auslösen. Aufgaben und Situationen, denen sie sich nicht gewachsen fühlen (z. B. schwierige Bewegungsabläufe, mangelnde Akzeptanz unter Gleichaltrigen) wecken Ängste.

Durch soziale Rückmeldungen von anderen Kindern und zunehmend eigene kognitive Fähigkeiten (Bewertung, Einbezug verschiedener Aspekte und Perspektiven) verbessern sich ihre Möglichkeiten im Umgang mit Emotionen.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

Jüngere Kinder

- Bewegungsaufgaben bezüglich der Schwierigkeit angepasst wählen, damit die Angst nicht dominant wird und erfolgreiches Lernen erschwert.
- Wenn ein Kind beispielsweise weint, ihm eine kurze Auszeit gewähren.
- Die Kinder ihre Sorgen und Ängste erzählen lassen.
- Das Erleben von gleichen Emotionen (z. B. Freude) in verschiedenen (aktiven und eher ruhigen) Unterrichtsformen ermöglichen.
- Am Ende der Sportstunde ein entspannendes oder ruhiges Spiel wählen.  Kapitel «Spiele spielen», «Ausklangspiele»

Ältere Kinder

- Das Unterrichtsklima soll positiv und aufbauend sein, damit niemand ausgelacht oder blossgestellt wird.
- Ein gutes Gefühl am Ende der Lektion bewirkt, dass die Kinder gerne wieder kommen.
- Einfache Formen von mentalem Training zum Umgang mit Emotionen einführen (z. B. Entspannungsreisen).

 Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Beruhigen und Entspannen»

Ergänzende Informationen

Emotionsentwicklung, -verständnis und -regulation

Grundlagen

Subjektive Gefühle zeigen sich in einem jeweils spezifischen Ausdruck. Dabei zählen z. B. Freude, Traurigkeit, Ärger und Angst zu den primären Gefühlen, während Eifersucht, Stolz, Überraschung, Mitleid, Scham und Schuld den sekundären Gefühlen zugerechnet werden.

Primäre Gefühle haben eine biologische Wurzel und erscheinen in allen Kulturen etwa in der gleichen Entwicklungsphase. So zeigen bereits Säuglinge Freude oder Ärger. Um sekundäre Gefühle auszubilden, sind Selbstbewusstsein und ein Verständnis für Regeln wichtige Voraussetzungen, damit das eigene Verhalten evaluiert werden kann. Da Verhaltensregeln kulturspezifisch sind, tauchen gleiche sekundäre Gefühle bei verschiedenen Völkern in unterschiedlichen Situationen auf (Kail, 2007). Sekundäre Gefühle können aufgrund kultureller Normen auch bewusst eingesetzt werden, um unterschiedliche Erwartungen zu erfüllen (z. B. Stolz unterdrücken).

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

Emotionsentwicklung:

Jüngere Kinder sind stolz darauf, eine Aufgabe erfolgreich gelöst zu haben, und zeigen Scham, wenn etwas misslingt und sie den eigenen Erwartungen nicht gerecht werden.

Emotionsverständnis:

Jüngere Kinder haben die Fähigkeit, den emotionalen Gesichtsausdruck (primäre Emotionen) von anderen korrekt zu benennen. Gesichtsausdrücke erklären nicht alles: Kinder können anhand von tänzerischen Bewegungen die jeweilige Emotion richtig bezeichnen. Sie wissen recht gut, welche Ereignisse entsprechende (primäre) Emotionen auslösen können.

Emotionsregulation:

Jüngere Kinder versuchen selber, mit ihren Emotionen umzugehen: Sie wenden sich ab und lenken sich ab oder beruhigen sich im Spiel. Sie entdecken, dass es wirkt und wie es wirkt. Oft zeigen auch Eltern oder Leiterpersonen ihren Kindern Verhaltensstrategien oder strukturieren deren Umfeld, um ihnen die Emotionsregulation zu erleichtern.

Ältere Kinder

Emotionsentwicklung:

Bei älteren Kindern verändern sich die Ursachen, die bestimmte Gefühle hervorrufen. Aufgaben und Situationen, die sie überfordern (z. B. schwierige Bewegungsabläufe, mangelnde Akzeptanz unter Gleichaltrigen) wecken Ängste.

Emotionsverständnis:

Ältere Kinder können sekundäre Emotionen korrekt bezeichnen und der richtigen Ursache zuschreiben. Sie erkennen, dass es möglich ist, gegenüber einer Situation oder einer Person gemischte Gefühle zu haben. Kinder sind sich bewusst, dass dieselbe Situation unterschiedliche, individuelle Emotionen auslösen kann.

Emotionsregulation:

Durch soziale Rückmeldungen von älteren Kindern und zunehmend eigene kognitive Fähigkeiten (Bewertung, Einbezug verschiedener Aspekte und Perspektiven) verbessern sich ihre Möglichkeiten im Umgang mit Emotionen.

Gleichaltrigenbeziehung

Kernwissen

Wie gehen Kinder miteinander um, und wie können Leiterpersonen darauf Einfluss nehmen?



Jüngere Kinder

Viele jüngere Kinder befinden sich das erste Mal in einer grösseren Gruppe und kreisen in ihrem Denken noch stark um sich selbst. Sie müssen lernen, dass auch andere Kinder gern im Mittelpunkt stehen und sich die Leiterperson um alle kümmern muss.

Bereits jüngere Kinder zeigen pro-soziales Verhalten. Einerseits können sie Streit schlichten und anderen Kindern Trost spenden, indem sie ihnen helfen oder ihnen ihre Spielsachen anbieten. Andererseits nützen sie aggressives Verhalten, um Konflikte zu lösen.

Ältere Kinder


Sie haben den Umgang mit anderen Kindern und das Zurechtfinden in einer Gruppe schon gelernt. Ein ähnlicher Entwicklungsstand der Kinder ist wichtig für Freundschaften. Häufig sind es auch gleichgeschlechtliche Gleichaltrige, welche gemeinsame Aktivitäten unternehmen. Je älter ein Kind wird, desto wichtiger wird die soziale Akzeptanz der Gleichaltrigen.


Bei älteren Kindern wächst die Bereitschaft zu helfen. Sie setzen vermehrt die Sprache ein, um andere zu trösten. In diesem Alter zeigen die Kinder eher reaktive (wie du mir, so ich dir) oder instrumentelle Aggression, um etwas zu erreichen (als Mittel zum Zweck).

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

Jüngere Kinder

- Verschiedene Regeln zum Umgang miteinander vermitteln, z. B. sich entschuldigen müssen.
- Aggressives Verhalten darf keine Vorteile bringen und muss klar sanktioniert werden.
- Bei Konflikten mit aggressivem Verhalten Möglichkeiten zur Konfliktbewältigung aufzeigen.
- Kinder lehren, sich in einer Gruppe zu bewegen und sich zu orientieren, damit Zusammenstöße verhindert werden.

 Kapitel «Spiele spielen», «Platzsuchspiele im Kreis», «Platzsuchspiele im freien Raum»

 Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Kämpfen und Raufen»

Ältere Kinder

- Bei Konflikten mit aggressivem Verhalten Argumente verwenden: «Versuche, dich in die Rolle der anderen Person zu versetzen»!
- Auf die Einhaltung der vereinbarten Regeln achten.

Ergänzende Informationen

Prosoziales und aggressives Verhalten

Grundlagen

Zwischen 2 und 12 Jahren verbringen Kinder stetig mehr Zeit mit anderen Kindern und immer weniger mit Erwachsenen. Dadurch lernen sie den Umgang mit anderen Kindern und das Zurechtfinden in einer Gruppe. Ein ähnlicher Entwicklungsstand der Kinder ist wichtig für das Bilden von Freundschaften. Gleichgeschlechtliche Gleichaltrige unternehmen häufig gemeinsame Aktivitäten. Die Kinder beeinflussen sich gegenseitig durch Beobachtungslernen, Gespräche und soziale Verstärkung (z. B. Lob oder Tadel). Mit zunehmendem Alter wird dem Kind die soziale Akzeptanz der Gleichaltrigen immer wichtiger.

Jüngere Kinder befinden sich oft das erste Mal in einer grösseren Gruppe mit einer Betreuungsperson und sind in ihrem Denken noch stark auf sich selbst fixiert (Egozentrismus).

In der Gruppe müssen sie lernen, dass sich die Leiterperson um alle kümmern muss und auch andere Kinder gern die Aufmerksamkeit auf sich ziehen möchten. Dieses Integrieren in die Gruppe stellt eine grosse Herausforderung für die Kinder dar.

Bei älteren Kindern sind die kognitiven Fähigkeiten und sozialen Fertigkeiten weiter entwickelt. Auch die Perspektivenübernahme (siehe das Kapitel «Leisten» in dieser Broschüre) gelingt besser. Diese Fähigkeiten helfen älteren Kindern, Konflikte mit Gleichaltrigen zu vermeiden, – wenn sie doch eintreten – zu lösen und dabei die Bedürfnisse des anderen zu berücksichtigen (Oerter & Montada, 1998). Sie erkennen, wie prosoziales Verhalten einen positiven, aggressives Verhalten hingegen einen negativen Effekt beim Gegenüber erzielt.

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

Schon jüngere Kinder zeigen einerseits prosoziales Verhalten als Reaktion auf den Stress anderer Kinder. So helfen sie beispielsweise, Streit zu schlichten, oder spenden anderen Kindern Trost, indem sie ihnen helfen oder ihnen ihre Spielsachen anbieten. Sie nützen aber auch aggressives Verhalten, um Konflikte zu lösen. Meistens handelt es sich um physische Formen der Aggression (z. B. schlagen).

Ältere Kinder

Bei älteren Kindern wächst die Bereitschaft zu helfen. Sie setzen vermehrt die Sprache ein, um andere zu trösten. Schulkinder lernen vor allem in Rollenspielen, die Wahrnehmung anderer entsprechend einzuschätzen und mit den eigenen Beobachtungen zu vergleichen.

In diesem Alter zeigen die Kinder eher reaktive (wie du mir, so ich dir) oder instrumentelle Aggression (als Mittel zum Zweck) – meist physisch, aber auch zunehmend verbal.



Lernen

Wie lernen Kinder, und wie kann der Lernprozess unterstützt werden?

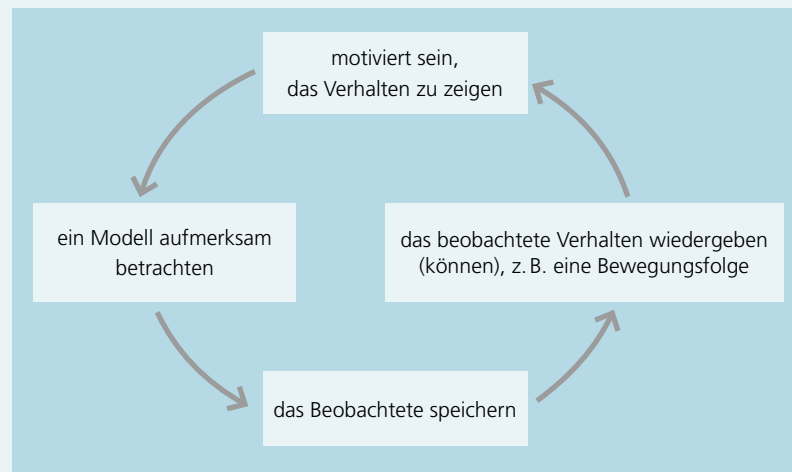
Lernen heisst, sich Wissen (z. B. Fussballregeln), eine Handlungsweise (z. B. Fairplay) oder eine motorische Fertigkeit (z. B. Schwimmen) anzueignen. Jegliches Lernen kommt durch die Aufnahme von Informationen aus der Umwelt über die verschiedenen Sinne zustande. Diese Informationen können bewusst oder unbewusst wahrgenommen werden. Da das Gehirn eine limitierte Verarbeitungskapazität für bewusst Wahrgenommenes hat, müssen die lernrelevanten Informationen über die Aufmerksamkeitssteuerung ausgewählt werden. Wahrgenommene, durch häufiges Üben gefestigte Informationen werden, ihrer Zielsetzung entsprechend, im Gehirn weiterverarbeitet und schliesslich im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Die Hirnstrukturen von Kindern sind ideal vorbereitet für das (motorische) Lernen. Viele eignen sich Kinder durch Anknüpfen an Bekanntes (assoziatives Lernen) oder Nachahmungslernen an (siehe das Kapitel «Koordination verbessern» in dieser Broschüre). Dennoch gilt es zu berücksichtigen, dass gewisse Hirnanteile (z. B. vordere Anteile des Gehirns, welche mit Aufmerksamkeitssteuerung und Verarbeitungskapazität im Zusammenhang stehen) im Vergleich zum Erwachsenehirn noch nicht vollständig entwickelt sind.

Soziales Lernen

Kernwissen

Welche Bedingungen oder Teilprozesse müssen erfüllt sein, damit ein Kind das Vorgezeigte nachahmen kann?



Soziales Lernen findet immer dann statt, wenn Menschen andere Menschen beobachten und das Gesehene nachahmen. Ein Großteil des Lernens erfolgt durch das Betrachten von Modellen (z. B. Eltern, Leiterpersonen, Kinder).

Abbildung 3: Lernen durch Beobachten setzt sich aus vier Teilprozessen zusammen.

Diese Teilprozesse verändern sich mit dem Alter. Das Ausbleiben eines Schrittes verhindert aber erfolgreiches Lernen, z. B. wenn das beobachtete Verhalten zu schwierig ist oder keine Motivation besteht, es zu zeigen.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

- Die Leiterperson übernimmt eine Vorbildfunktion bezüglich ihres gesamten Verhaltens (Umgang mit den Kindern, Wortschatz, Hilfestellung, Pünktlichkeit, Ehrlichkeit usw.), da die Kinder ihren Modellen (Vorbildern) möglichst entsprechen wollen.
- Das positive Verhalten der Kinder generell unterstützen und sie dafür loben; positive Vorbilder stärken bzw. negative schwächen.
- Beim «Vorzeigen/Nachahmen»: unmittelbar ausführen lassen, viele Wiederholungen ermöglichen.
- Beim «Vorzeigen/Nachahmen» den Kindern klare und individuelle Rückmeldungen geben (u. a. auch taktile), damit sie ihre Bewegung besser spüren.
- Beim «Vorzeigen/Nachahmen» nicht zu komplexe Bewegungen wählen, bereits bekannte Teilbewegungen verbinden oder an bereits Bekanntes anknüpfen.
- Einsatz von Bildern oder bewegten Bildern (Video) als Modelle nur einsetzen, wenn bei den Kindern eine minimale eigene Bewegungserfahrung vorhanden ist.
- Spiegel als Hilfe für Rückmeldungen bei Bewegungsausführungen einsetzen.
- Die Kinder möglichst viel mithelfen lassen, z. B. beim Aufstellen und Versorgen der Sportgeräte (Vorbildfunktion: einander helfen; zeigen, wie man ein Gerät am besten trägt; den Kindern lehren, die eigene Kraft einzuschätzen).

Ergänzende Informationen

Lernen am Modell, Beobachtungslernen

Grundlagen

Wenn Menschen andere Menschen beobachten und das Gesehene nachahmen, läuft soziales Lernen ab. Beobachtungslernen zeigt sich in verschiedenen Kontexten, z. B. zu Hause, in der Schule, im Verein usw. Ein Grossteil des Lernens erfolgt durch das interessierte Betrachten von Modellen (z. B. Eltern, Leiterpersonen, Kinder).

Gemäss Bandura (1986) setzt sich Beobachtungslernen aus vier Teilprozessen zusammen (vgl. Abb. 3, S. 20):

- Motivation: motiviert sein, das Verhalten zu zeigen
- Aufmerksamkeit: ein Modell aufmerksam betrachten
- Gedächtnis: das Beobachtete speichern
- Verhalten: das beobachtete Verhalten wiedergeben (können), z. B. eine Bewegungsfolge

Mit zunehmendem Alter verändern sich diese Teilprozesse. Bleibt einer aus, wird erfolgreiches Lernen verhindert, z. B. wenn die Aufmerksamkeit fehlt, keine Gelegenheit besteht, das beobachtete Verhalten zu üben, oder mangelnde Bewegungserfahrung die erfolgreiche Ausführung verhindert. Lernen durch Beobachten umfasst also einerseits die Betrachtung und den Aufbau einer mentalen Repräsentation des Verhaltens (= bildliche oder verbal verschlüsselte Vorstellung im Gehirn), andererseits die Umsetzung dieser Vorstellung in eine Handlung. Manche Kinder verfügen beispielsweise noch nicht über die motorischen Fähigkeiten für bestimmte Verhaltensweisen, glauben jedoch ihrer bildlichen Vorstellung – «sehen ist können» – und überschätzen sich.

Äusserungen beim Kind

Kinder beobachten Verhaltensweisen von Erwachsenen oder Gleichaltrigen, erinnern sich daran und sind motiviert, diese auch auszuführen. Oft gehen sie aufgrund ihrer Fantasie in ihren Nachahmungsversuchen weit über die beobachteten Fähigkeiten des Modells hinaus. Kinder erwerben Fertigkeiten, Einstellungen und Überzeugungen, indem sie einfach nur zusehen, was andere tun und welche Konsequenzen wie Lob oder Tadel sich daraus ergeben.

Da vor allem jüngere Kinder oft glauben, «sehen» heisse schon «können», und verschiedene Verhaltensweisen nachzuahmen versuchen, entspricht die gezeigte Bewegungsausführung nicht genau dem Modell.

Aufmerksamkeit

Kernwissen

Wieso ist es wichtig, dass die Leiterperson kurze Übungs- und Spielsequenzen plant und durchführt?



Jegliches Lernen basiert auf dem Aufnehmen von Informationen aus der Umwelt über die fünf Sinne. Da das Gehirn nur eine bestimmte Anzahl an bewusst wahrgenommenen Informationen verarbeiten kann, müssen die Kinder wissen, welche wichtig sind, um ihre Aufmerksamkeit darauf lenken zu können.

Die Fähigkeit, sich nur auf etwas zu konzentrieren und alles andere unbeachtet zu lassen, wird selektive Aufmerksamkeit genannt. Sie entspricht eher einem räumlichen Prozess.


Die Daueraufmerksamkeit stellt einen weiteren wichtigen Aspekt der Aufmerksamkeit dar. Sie charakterisiert die Dauer, während der sich ein Kind konzentrieren kann. Sowohl die selektive als auch die Daueraufmerksamkeit sind entwicklungs- bzw. altersabhängig.

Die Daueraufmerksamkeit entwickelt sich zuerst. Bei Kindern ist sie bei Spielen länger als z. B. bei spezifischen Übungen. Die Fähigkeit zur selektiven Aufmerksamkeit bildet bei Kindern ein wichtiges Kriterium für deren Schulbereitschaft.

Insgesamt ist die Aufmerksamkeitsleistung auch stark abhängig von der emotionalen Befindlichkeit, der körperlichen Verfassung, vom Aufgabeninteresse und von der gestellten Anforderung, also der Schwierigkeit der Aufgabe.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

- Mit Ritualen und Wiederholungen arbeiten, um die Aufmerksamkeit der Kinder auf Relevantes zu richten (bei Stundenbeginn sitzen z. B. alle im Kreis).
- Kinder nicht lange warten lassen und kurze, präzise Instruktionen geben.
- Kurze Übungs- und Spielsequenzen planen und durchführen, da die Daueraufmerksamkeit noch sehr beschränkt ist.
- Den Kinder die Möglichkeit geben, selber Übungen zu wählen. Dadurch sind sie motivierter und konzentrierter.
- Zeigen oder kurz erklären, was wichtig ist.
- Nicht zu viel oder kein gebrauchtes Material herum liegen lassen, weil es die Kinder ablenkt.
- Vorhandene Vorlieben für Geschichten (Vorstellungsbilder, Spannung) der jüngeren Kinder nutzen, um ihre Aufmerksamkeit an sich zu binden.
- Immer wieder dieselben Signale verwenden, um Aufmerksamkeit zu erlangen, z. B. Pfeifton, Melodie.

 Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Rituale»

Ergänzende Informationen

Grundlagen

Es werden verschiedene Aspekte der Aufmerksamkeit unterschieden:

- Fähigkeit, sich während einer gewissen Dauer (Zeit) zu konzentrieren
= **Daueraufmerksamkeit**
- Fähigkeit, sich nur auf etwas zu konzentrieren und alles andere auszublenden (eher räumlicher Prozess)
= **selektive Aufmerksamkeit (= Konzentration)**
- Fähigkeit, sich gleichzeitig auf verschiedene Aufgaben zu konzentrieren
= **geteilte Aufmerksamkeit**

Die Aufmerksamkeitsleistung ist entwicklungs- bzw. altersabhängig. Zuerst entwickelt sich die Daueraufmerksamkeit bei selbst gestellten Aufgaben (kindliches Spiel, Malen). Im Kindergartenalter nimmt sie bei fremd gestellten Aufgaben zu, sie ist bei Spielen, Reaktionsaufgaben oder spezifischen Übungen unterschiedlich lang. Die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten, wird für ältere Kinder zunehmend wichtiger und nimmt auch mit dem Alter zu. Die Fähigkeit zur selektiven und zur geteilten Aufmerksamkeit stellt ein wichtiges Kriterium in der Schulbereitschaftsdiagnostik dar (Heubrock & Petermann, 2000).

Auch die Fähigkeit zur Hemmung unwichtiger Reize ändert sich während der Entwicklung. Mit zunehmendem Alter können Kinder gewisse Reaktionen immer besser hemmen. Hemmungsprozesse werden von frontalen Hirnstrukturen gesteuert, welche sich erst spät – ab ca. sieben Jahren – entwickeln.

Die Aufmerksamkeitsleistung ist von der emotionalen Befindlichkeit, der körperlichen Verfassung, vom Aufgabeninteresse und von der gestellten Anforderung abhängig. Situative Gegebenheiten, z. B. Lärm, beeinflussen die Aufmerksamkeit stark.

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

- Sie können nicht lange zuhören oder still stehen.
- Jüngere Kinder sind bei einer Übung ca. 8–10 Minuten aufmerksam, bei einem Spiel ca. 15–20 Minuten.
- Sie wissen nicht immer, wohin sie ihre Aufmerksamkeit richten sollen.
- Die Jüngeren lassen sich mehr von Irrelevantem ablenken, was wiederum das Lernen von Relevantem verhindert.

Ältere Kinder

- Ihnen ist es nun möglich, länger zu üben (ca. 10–20 Minuten) oder zu spielen (mehr als 20 Minuten).
- Ältere Kinder können ihre Aufmerksamkeit besser auf relevante Dinge lenken und irrelevante ausblenden.

Kurzfristiges Lernen

Kernwissen

Wieso soll die Leiterperson Neues in kleinen Portionen vermitteln und es oft wiederholen?



Jüngere Kinder

Das Arbeitsgedächtnis ist ein Speicher im Gehirn, wo Informationen, die über die Sinnesorgane bewusst aufgenommen worden sind, kurzzeitig abgelegt werden. Die Speichergrösse ist begrenzt. Damit Informationen längerfristig gespeichert werden können, müssen sie wiederholt oder weiterverwendet werden.



Ältere Kinder

Die Speichergrösse des Arbeitsgedächtnisses ist entwicklungsabhängig und erreicht im Jugendalter ihr Maximum. Deshalb können Kinder bewusst nicht zu viel Neues gleichzeitig aufnehmen und verarbeiten.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung


- Unmittelbar vor der Ausführung anleiten.
- Kurz nach der Ausführung rückmelden.

Jüngere Kinder

- Nur wenig Neues (Sachwissen) auf einmal vermitteln, z. B. 2 bis 4 Spielregeln.
- Die Leiterperson soll einfache, kurze Aufträge erteilen (z. B. beim Aufstellen einer Gerätebahn).
- Den Unterricht mit bekannten und unbekanntem Inhalten durchführen.
- Spiele oder Bewegungsabläufe aufbauen und an bereits Bekanntes anknüpfen.

Ältere Kinder

- Nicht zu viel Neues auf einmal vermitteln, z. B. 4 bis 6 Spielregeln.
- Die Aufträge dürfen komplexer sein, evtl. das Aufstellen einer Gerätebahn mit einem Plan veranschaulichen.
- Taktische Elemente können z. B. an der Tafel anhand von Strichfiguren vermittelt werden.

 Kapitel «Spielen lernen», «Tipps zur Gestaltung des Spielunterrichts»

Ergänzende Informationen

Grundlagen

Im Arbeitsgedächtnis werden Informationen, die über die Sinnesorgane bewusst aufgenommen worden sind, kurzzeitig gespeichert. Die Speichergrösse ist begrenzt. Damit Informationen längerfristig abgelegt werden können, müssen sie wiederholt oder weiterverwendet werden.

Darüber hinaus hat das Arbeitsgedächtnis eine wichtige Funktion bei der Aufmerksamkeitszuwendung (selektive oder geteilte Aufmerksamkeit). Es ist im vorderen Teil des Gehirns lokalisiert. Dieser Teil ist besonders intensiv mit anderen Hirnregionen vernetzt. Hier kommen Informationen aus der Umwelt und dem inneren Milieu (Innenleben) zusammen. Auf diesem Weg haben Emotionen (Freude, Angst) und Motivation Einfluss auf den Lernprozess. Die Speichergrösse des Arbeitsgedächtnisses (sieben +/- zwei Einheiten) ist entwicklungsabhängig und erreicht in der Adoleszenz ihr individuelles Maximum (Baddeley, 2003).

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

- Sie können lediglich 2 bis 5 neue Inhalte aufnehmen und umsetzen.
- Planen und selbstständiges Problemlösen sind für jüngere Kinder noch schwierig.

Ältere Kinder

- Sie können bereits einfache Schlussfolgerungen ziehen (wenn ..., dann ...), also vorausdenken.
- Ältere Kinder haben die Fähigkeit, einfache Probleme zu lösen, und beginnen, Taktikelemente zu verstehen.

Langfristiges Lernen

Kernwissen

Warum dürfen bewusste Prozesse wie Instruktionen und Korrekturen beim motorischen Lernen nicht überbewertet werden?



Langfristiges Lernen kann in drei aufeinander folgende Prozesse eingeteilt werden:

1. Aufnehmen der Informationen über die Sinne und Auswählen von Wichtigem und Unwichtigem
2. Einbetten oder Speichern der Informationen in bereits bestehende Netzwerke im Langzeitgedächtnis
3. Erinnern oder Abrufen von Gedächtnisinformationen (siehe auch das Kapitel «Der Lernprozess» im pädagogischen Konzept des Kernlehrmittels Jugend+Sport: aufnehmen, verarbeiten, umsetzen)

Beim motorischen Lernen läuft der Lernprozess grösstenteils unbewusst ab. Gewisse Komponenten können aber durchaus bewusst sein (z. B. mentale Bewegungsvorstellungen). Auch beim Erlernen einer Bewegungsfolge, z. B. Tanzschritte, können bewusste Anteile involviert sein, welche jedoch bei wiederholtem Üben durch unbewusste Prozesse abgelöst werden. Wahrscheinlich werden viele motorische Fertigkeiten durch eine Mischung der Lernformen «Anknüpfen an Bekanntes» und «Nachahmungslernen» erworben. Sensorische Informationen (über die fünf Sinne) sind zwingend, damit eine Anpassung des motorischen Verhaltens erfolgt. Zu Beginn eines sensomotorischen Lernprozesses steht Lernen z. B. durch das Machen von Fehlern (Versuch und Irrtum) im Vordergrund, in der Könnensphase dann Lernen z. B. durch Variieren.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

- Vorzeigen – Nachahmen (evtl. akustische, taktile Hilfen geben).
- Immer wieder an Bekanntes anknüpfen und den Transfer von ähnlichen Bewegungen nützen.
- Die Kinder sollen/dürfen «Fehler» machen (Regelungsprozesse).
- Oft den offenen Lernweg einsetzen (Kinder die Bewegungen ohne Instruktionen entdecken/spüren lassen).
- Instruktionen und verbale Korrekturen durch die Leiterperson nicht überbewerten, da die bewusste Aufnahmekapazität der Kinder limitiert ist (> siehe auch «Arbeitsgedächtnis»).
- Verschiedene Sinne ansprechen und dadurch die Wahrnehmung schulen.
- Wenig Neues auf einmal und portioniert lehren, d. h. Pausen machen, evtl. eine örtliche Verschiebung einplanen.

Jüngere Kinder

- Einfache Spielregeln vermitteln und die Kinder diese oft wiederholen lassen.

Ältere Kinder

- Sie durch eigenes Vorzeigen lernen lassen.
- Die Leiterperson kann taktische Elemente, Taktik generell unterrichten.

Ergänzende Informationen

Motorisches Lernen und Faktenlernen

Grundlagen

Drei aufeinander folgende Prozesse bestimmen das langfristige Lernen (Atkinson & Shiffrin, 1968):

1. Aufnehmen der Informationen über die Sinne und Auswählen von Wichtigem und Unwichtigem (u. a. Arbeitsgedächtnis).
2. Einbetten oder Speichern der Informationen in bereits bestehende Netzwerke im Langzeitgedächtnis
3. Erinnern oder Abrufen von Gedächtnisinformationen

Motorisches Lernen läuft grösstenteils unbewusst ab (1 GB Aufnahmekapazität pro Sekunde). Gewisse Komponenten davon, z.B. mentale Bewegungsvorstellungen, können aber durchaus bewusst wahrgenommen werden. Die bewusste Aufnahmekapazität ist mit 1 MB pro Sekunde deutlich geringer. Auch beim Erlernen einer Bewegungsfolge, z.B. Tanzschritte, können bewusste Anteile involviert sein, welche jedoch bei wiederholtem Üben durch unbewusste Prozesse abgelöst werden. Motorisches Lernen scheint generell ein über verschiedene Hirnstrukturen verteilter Prozess zu sein. Viele motorische Fertigkeiten werden wahrscheinlich durch eine Mischung der Lernformen «Anknüpfen an Bekanntes» (assoziatives Lernen) und «Nachahmungslernen» erworben. Nur sensorische Informationen (über die fünf Sinne) ermöglichen eine Anpassung des motorischen Verhaltens. Das bedeutet, dass motorisches Lernen immer sensomotorisches Lernen ist. Zu Beginn stehen dabei Regelungsprozesse im Vordergrund – z. B. lernen aus Fehlern –, in der Könnensphase dann Steuerungsprozesse – z. B. lernen durch Variieren (Konczak, in: Neuropsychologie, 2006).

Beim Faktenlernen (z. B. Fussballregeln) durchlaufen die Informationen bestimmte Hirnregionen und werden dadurch bewusst aufgenommen.

Motorische Kompetenz und faktisches Wissen werden in unterschiedlich lokalisierten Hirnregionen für Stunden bis Jahre gespeichert (Tulving, 1995). Bei der Informationsübertragung und -speicherung kommt es immer wieder zu Störprozessen (z. B. bei zu vielen Informationen), welche das erfolgreiche Speichern verhindern und sich als Vergessen äussern. Diese Störprozesse sind dafür verantwortlich, dass die Informationsübertragung ins Langzeitgedächtnis verhindert wird.

Äusserungen beim Kind

Siehe das Kapitel «Koordination verbessern» in dieser Broschüre.



Leisten

Wollen Kinder leisten oder einfach nur Spass haben? Welche Gütemasstäbe wenden die Kinder für ihre Leistung an?

Kinder möchten Aufgaben oder Anforderungen, welche an sie gestellt werden oder welche sie sich selbst stellen, erfolgreich bewältigen und setzen sich voll dafür ein. Sie sind leistungsbereit und wollen beispielsweise schnell rennen, eine Rolle vorwärts schön ausführen, die Regeln für ein Spiel kennen, zuoberst auf der Sprossenwand sitzen, beim Fussballspielen zur Siegermannschaft gehören usw.

Bei jüngeren Kindern steht Leisten im Zusammenhang mit Neugier (Neues entdecken, ausprobieren), Interesse und Freude. Sie gehen davon aus, für alles, was sie tun möchten, entsprechende Fähigkeiten zu besitzen, und tendieren dazu, Fähigkeit mit Anstrengung gleichzusetzen. Sie sind an ihrer

persönlichen Leistung interessiert und messen sich v. a. mit sich selbst (Leistungsverbesserung über eine Zeitspanne). Da sich verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten schnell entwickeln, ist dieser vergleichende Aspekt sehr erfreulich; jüngere Kinder verfügen meistens über ein gutes Selbstvertrauen.

Bei älteren Kindern steht Leisten zusätzlich im Zusammenhang mit Erfolg (z. B. Noten) und dem Leistungsvergleich mit Gleichaltrigen. Durch diesen sozialen Vergleich lernen sie, Fähigkeit und Anstrengung voneinander zu unterscheiden. Sie wissen, dass sie durch Üben nicht alles erreichen können.

Selbstkonzept

Kernwissen

Wieso ist es wichtig, dass Kinder ein positives Selbstvertrauen haben?



Jüngere Kinder

Die jüngeren Kinder beschreiben sich vor allem über äussere Merkmale und ihr Können («Ich habe braune Haare und kann schnell rennen»). Sie vergleichen sich in Bezug auf ihre Leistungsentwicklung nicht so sehr mit Gleichaltrigen, sondern eher mit sich selbst («Ich kann Fahrrad fahren» als mögliche Form von Selbstbeschreibung). Sie setzen also ihre frühere Leistung mit der aktuellen in Beziehung. Da sich verschiedene Fertigkeiten in diesem Alter schnell entwickeln, ist dieser vergleichende Aspekt sehr erfreulich. Ein daraus resultierendes positives Selbstvertrauen ist oft kennzeichnend für dieses Alter.



Ältere Kinder

Die älteren Kinder können sich selber und die anderen schon besser wahrnehmen. Deshalb beschreiben sie sich auch über äussere Merkmale, ihr Können und soziale Merkmale (Zugehörigkeit, ihr Können in Bezug auf andere Kinder). Deshalb wird der Vergleich mit anderen und deren Meinung immer wichtiger («Ich kann schneller rennen als Peter»). Ältere Kinder haben eine realistischere Selbsteinschätzung, da sie fähig sind, sich mit anderen in Beziehung zu setzen.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

Jüngere Kinder

- Sie immer wieder «loslassen» und nicht immer führen (offener Lernweg).
- Die Anstrengung und den Optimismus der Kinder loben und nützen.
- Bei Wettkämpfen das Kooperative (wie viel schaffen die Kinder gemeinsam) stärker gewichten als das Kompetitive (wer gewinnt).
- Die Anstrengung durch kleine Wettkämpfe fördern, die Resultate zurückhaltend gewichten.

Ältere Kinder

- Die Leiterperson setzt individuelle Nahziele, damit alle Kinder Erfolgserlebnisse haben.
- Die Rückmeldung der Leiterperson soll sowohl die Anstrengung als auch die Leistung berücksichtigen.
- Die Rückmeldung der Leiterperson ist wichtig und soll sich auf eine konkrete Handlung des Kindes beziehen («Den Ball hast du soeben gut geworfen»).
- Wettkämpfe jeglicher Art und kleine Turniere sind sinnvoll.

Ergänzende Informationen

Selbstbeschreibung und Selbstvertrauen

Grundlagen

Das Selbstkonzept ist ein sehr wichtiger Aspekt des menschlichen Lebens, der sich im Verlauf der Kindheit herausbildet und sich über die ganze Lebensspanne relativ stabil zeigt (Neubauer, 1976). Es beinhaltet eine Beschreibung von sich selbst, die Bewertung dieser Beschreibung (Selbstwert, Selbstvertrauen) und das Handeln aufgrund der Bewertung (Selbstwirksamkeit).

Bereits jüngere Kinder verfügen über ein «einfaches» Selbstkonzept. Auf die Frage «Wer bist du?» nennen sie vor allem beobachtbare und konkrete Attribute wie ihr Aussehen, ihre Fähigkeiten, ihre Vorlieben usw. Im Alter zwischen sechs und acht Jahren verändert sich die Selbstbeschreibung. So streichen Kinder in diesem Alter eher Emotionen, die Gruppenzugehörigkeit und das Niveau von Fähigkeiten und Fertigkeiten im Vergleich mit Gleichaltrigen heraus. Es ist nicht mehr so wichtig, was sie tun, sondern was sie im Vergleich mit anderen besonders gut tun.

Im Sport bildet sich das Selbstkonzept insbesondere über motorische und soziale Erfahrungen aus. Aus diesem Grund sind motorische und soziale Erfolgserlebnisse zentrale Voraussetzungen, um ein positiv-realistisches Selbstkonzept zu entwickeln (Conzelmann & Hänsel, 2008).

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

Die Kinder nennen vor allem äussere Merkmale und ihr Können («Ich habe braune Haare und kann schnell rennen»), um sich selbst zu beschreiben. Sie vergleichen sich, was ihre Leistungsentwicklung anbelangt, nicht so sehr mit Gleichaltrigen, sondern eher mit sich selbst («Ich kann schwimmen») und setzen ihre frühere Leistung mit der aktuellen in Beziehung. Da sich verschiedene Fertigkeiten in diesem Alter rasch entwickeln, ist dieser Vorgang des Vergleichens sehr erfreulich. Ein daraus resultierendes positives Selbstvertrauen ist oft kennzeichnend für dieses Alter. Jüngere Kinder haben eine oft unrealistische Selbsteinschätzung («Ich kann alles, wenn ich will!»). Sie sind zufrieden mit dem freudigen Bewegen an sich.

Ältere Kinder

Sie haben eine realistischere Selbsteinschätzung. Ältere Kinder sind fähig, sich selber und die anderen besser wahrzunehmen und ihre eigene Leistung mit derjenigen der anderen zu vergleichen («Ich kann schneller rennen als Peter»). Die Meinung der anderen wird immer wichtiger.

Soziale Perspektivenübernahme

Kernwissen

Was heisst Egozentrismus, und welche Bedeutung hat er im Bewegungs- und Sportunterricht?



Jüngere Kinder

Sie beziehen die Wahrnehmung und die Interpretation der Umwelt meist auf die eigene Person (Egozentrismus). Das Kind steht im Mittelpunkt seines Tuns. Es ist kaum fähig, die Perspektive einer anderen Person einzunehmen. Ein Kind kann nur einen Aspekt einer (Spiel-)Situation oder eines Objektes beachten.

Ältere Kinder

Der Egozentrismus tritt allmählich zurück. Dadurch sind ältere Kinder in der Lage, die Perspektive anderer Kinder einzunehmen. Das bedeutet, dass sie sich in die Lage von anderen Kindern versetzen können. Bei einer Spielsituation kann das Kind mehrere Aspekte (z. B. Fairness) berücksichtigen.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

Jüngere Kinder

- Beim Erklären immer die Perspektive der Kinder einnehmen, z. B. sich daneben stellen.
- Rückmeldungen sind direkt an das entsprechende Kind zu richten.
- Die Kinder können die Aufgabe eines Hilfsleiters oder einer Schiedsrichterin noch nicht übernehmen.
- Die Kinder individuell oder in kleinen Gruppen üben lassen.
- Mit einfachen Spielen und Spielsituationen üben.
- Bei einer Übung den Fokus klar auf einen Aspekt lenken.

Ältere Kinder

- Rückmeldungen, welche die Leiterperson in Bezug auf ein anderes Kind macht, werden von den Kindern verstanden.
- Kinder können begrenzt als Hilfsleitende eingesetzt werden.
- Komplexere Spiele mit mehreren Kindern sind möglich. Bei Übungen können zwei Aspekte mit einbezogen werden, z. B. passen und laufen.
- Rückmeldungen zu gemachten Laufwegen in einem Spiel werden verstanden.

Ergänzende Informationen

Sich in die Lage einer anderen Person versetzen können

Grundlagen

Um einen Menschen zu kennen, muss man sich in seine Perspektive versetzen können und seine Gedanken, Gefühle, Motive und Absichten verstehen (soziale Perspektivenübernahme).

Das Zur-Kennntnis-Nehmen und Begreifen, was andere denken, fühlen oder wollen (z. B. Gleichaltrige, Leiterpersonen usw.), entwickelt sich im Verlauf der Kindheit und der Jugend.

Nach Selman (1980, Tab. 1) erfolgt die Perspektivenübernahme in fünf Entwicklungsstufen. Diese gehen auf die Schlüsselannahmen Piagets zurück, dass sich die Perspektivenübernahme in Stufen zeigt und von der kognitiven Entwicklung abhängig ist (Jean Piaget, in: Entwicklungstheorien, 2003).

Stufe	Alter	Beschreibung
undifferenziert oder egozentrisch	3–6 Jahre	Kinder wissen, dass sie selber und andere Kinder verschiedene Gedanken und Gefühle haben können, aber sie vermischen sie noch oft.
sozial-informativ	4–9 Jahre	Kinder erkennen, dass andere Menschen Perspektiven haben können, die sich von ihren eigenen unterscheiden. Sie gehen jedoch davon aus, dass dies nur der Fall ist, weil diese Menschen andere Informationen erhalten haben.
selbstreflexiv	7–12 Jahre	Kinder wissen nun, dass die eigene und die Perspektive anderer nicht übereinstimmen müssen, auch wenn alle im Besitz der gleichen Informationen sind. Sie können die Perspektive der anderen Person betrachten und sind sich bewusst, dass auch diese sich in ihre Lage versetzen kann. Dies ermöglicht ihnen, die Reaktion von anderen auf ihr eigenes Verhalten zu antizipieren. Jedoch können sie die eigene und die Perspektive eines anderen noch nicht gleichzeitig betrachten.

Tabelle 1: Drei der fünf Stufen der Perspektivenübernahme nach Selman.

Äußerungen beim Kind

Jüngere Kinder

Die Wahrnehmung und die Interpretation der Umwelt sind stets auf die eigene Person bezogen (Egozentrismus). Das Kind kann die Perspektive einer anderen Person noch nicht einnehmen. Es vermag nur einen Aspekt einer (Spiel-)Situation oder eines Objektes zu beachten.

Ältere Kinder

Der Egozentrismus rückt allmählich in den Hintergrund. Das Kind kann nun die Perspektive eines anderen Kindes einnehmen, d. h., es vermag sich in die Lage eines anderen Kindes zu versetzen. Das Kind ist fähig, in einer Spielsituation mehrere Aspekte zu berücksichtigen. Gewisse Ereignisse oder Denkschritte können im Nachhinein mental reflektiert werden, z. B. gemachte Spielzüge, absolvierte Laufwege oder die Mannschaftsaufstellung.



Die Physis von 5- bis 10-Jährigen

Wie entwickelt sich die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder, und welche Faktoren müssen die Leitenden bei der Übungsauswahl berücksichtigen?

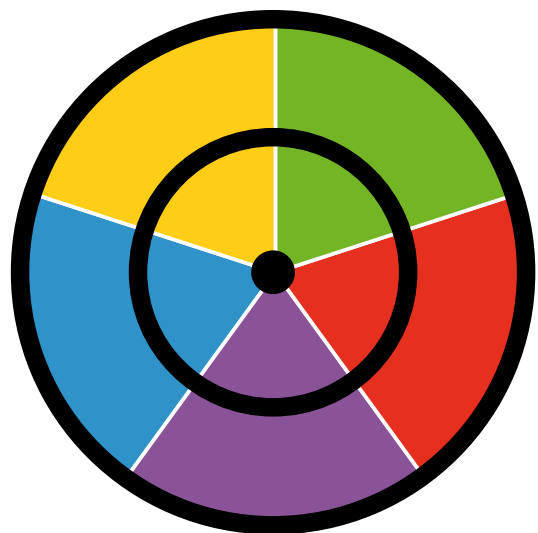
Im sportmotorischen Konzept des Kernlehrmittels Jugend+Sport werden die motorischen Fähigkeiten als koordinative Kompetenz (Koordination) und konditionelle Substanz (Kondition) bezeichnet.

Aus Sicht der Trainingslehre spricht man einerseits von Koordination, andererseits werden die Faktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit unter Kondition subsumiert. Kraftausdauer, Schnellkraft und Schnelligkeitsausdauer sind Mischformen der konditionellen Faktoren.

Aus Sicht der Gesundheitsförderung wiederum werden die Faktoren der konditionellen Substanz mit «Herz-Kreislauf anregen», «Muskeln kräftigen», «Knochen stärken» sowie «Beweglichkeit erhalten» bezeichnet. Der Bereich «Muskeln kräftigen» wird im entsprechenden Kapitel dieser Broschüre mit dem Konditionsfaktor «Schnelligkeit verbessern» ergänzt. Zusammen mit «Koordination verbessern» bilden sie die fünf Bereiche der Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (Abb. 4). Wie in der Einleitung erwähnt, finden diese Begriffe Eingang in das Physis-Kapitel, um die Leiterpersonen darin zu unterstützen, die verschiedenen Aspekte der physischen Förderung von 5- bis 10-jährigen Kindern zu berücksichtigen.

Abbildung 4: Die fünf Bereiche der Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche (nach BASPO, BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, 2006), mit «Schnelligkeit verbessern» ergänzt.

grün = Koordination verbessern
blau = Knochen stärken
violett = Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern
rot = Herz/Kreislauf anregen
gelb = Beweglichkeit erhalten



Die Entwicklung der motorischen Leistungsfähigkeit

Die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern nimmt mit steigendem Alter zu. Dies geschieht auf Grund mehrerer Einflüsse (Ahnert, 2005, S. 37f.):

- Wachstum und Reifung: Grösse und Gewicht haben z. B. einen massiven Einfluss auf die motorische Leistung.
- Lernen und Training: Reize aus der Umwelt führen zu einer biologischen Anpassung. Leitende können diese Reize direkt beeinflussen, indem sie mit den Kindern Bewegungen üben und trainieren.

Abb. 5 zeigt das Wachstum von Mädchen und Knaben als Rate (jährliche Zunahme der Körpergrösse) im Verlauf des Alters. Das kalendarische Alter ist nicht genau angegeben, da die Wachstumsgeschwindigkeit bei jedem Kind unterschiedlich verläuft. Der individuelle biologische Entwicklungsstand ist massgebender.

Die Zeitspanne zwischen 5 und 10 Jahren zeichnet sich durch ein konstantes Wachstum der Kinder aus. Einzelne können mit 10 Jahren bereits in den Wachstumsspurt kommen, also rasch viel wachsen.

Abb. 6 zeigt die Entwicklung der koordinativen Kompetenz und der konditionellen Substanz. Die Knaben weisen gegenüber den Mädchen in Bezug auf die Ausdauerleistungsfähigkeit und die Kraftfähigkeit Vorteile auf, welche sich mit zunehmendem Alter immer stärker zeigen.

Die Kinder können immer mehr immer besser und immer länger, sie werden geschickter und konditionell stärker. Die Beweglichkeit ist die einzige Fähigkeit, die tendenziell abnimmt und speziell im oberen Bereich der J+S-Kindersport-Spanne erhalten und verbessert werden sollte.

Sensible Phasen und Training

In bestimmten motorischen Bereichen können bei Kindern Entwicklungssprünge auftreten. Während dieser Phasen sind sie speziell «sensibel» auf Trainingsreize (sog. günstige Phasen der Trainierbarkeit, nach Martin, 1999 oder Balyi und Way, 2005). In einer Gruppe von Kindern ist das aber selten bei allen gleichzeitig der Fall.

Die Ausdauer kann durch Training um etwa 5–10 %, die Kraft um etwa 10–30 % gesteigert werden.

Wichtig ist, dass während der gesamten Kindheit alle motorischen Bereiche gefördert werden. Dabei ist der Verbesserung der Koordination Priorität einzuräumen. Die konditionelle Substanz sollte immer in Verbindung mit koordinativen Herausforderungen trainiert und aufgebaut werden.

Wachstum

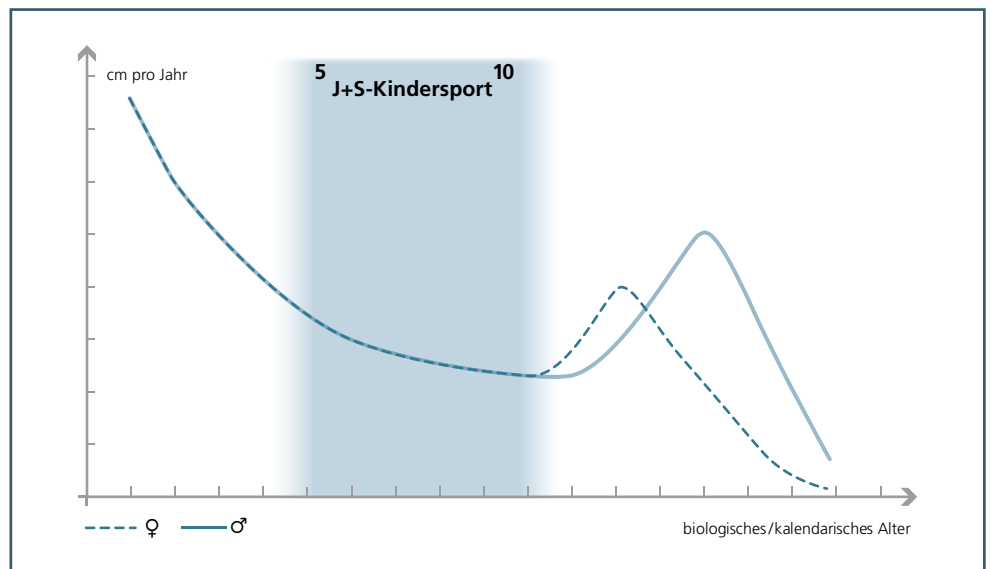


Abbildung 5: Wachstumsraten von Knaben (durchgezogene Linie) und Mädchen (gestrichelte Linie). Die Zeitspanne zwischen 5 und 10 Jahren zeichnet sich durch ein konstantes Wachstum der Kinder aus. Die Mädchen entwickeln sich körperlich tendenziell etwas früher als die Knaben.

Entwicklung

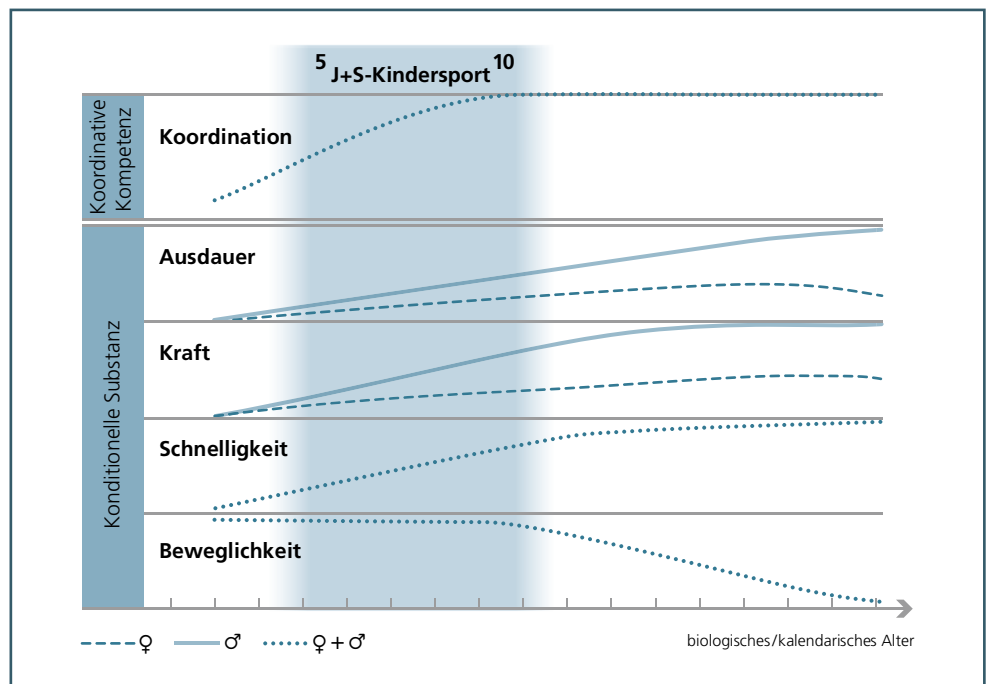


Abbildung 6: Die konditionelle Substanz und die koordinative Kompetenz entwickeln sich stetig und erreichen erst nach der Zeitspanne von J+S-Kindersport ihren Höhepunkt. Bei der Ausdauerleistungsfähigkeit und der Krafftähigkeit weisen Knaben einen Vorteil auf.

Koordination verbessern

Kernwissen

Weshalb sind Kinder koordinativ so lernfähig, und wie wird ein Kind geschickter?

Jüngere Kinder

Sie bewegen sich viel und haben grosse Freude daran. Sie lernen durch häufiges Üben und Imitieren. Die Verknüpfung von Wahrnehmung und Motorik (Sensomotorik), der Gleichgewichtssinn und auch die Konzentrationsfähigkeit verbessern sich stetig. Das Gehirn ist für koordinative Aufgaben optimal vorbereitet, jüngere Kinder verfügen bereits über ein immenses Netzwerk von Nervenzellen im Gehirn. Auch die körperlichen Voraussetzungen (Hebelverhältnisse) sind für koordinative Aufgaben sehr günstig. Neue Bewegungen werden sehr rasch aufgenommen und umgesetzt. Fehler bei der Ausführung sind normal und nötig.

Je häufiger Bewegungen in verschiedensten Variationen in unterschiedlichen Umgebungen geübt werden, desto grösser ist der Lernerfolg. Zu viele Informationen auf einmal behindern das motorische Lernen. Die Bewältigung von echten Herausforderungen führt bei den Kindern zu Erfolgserlebnissen, die wiederum die Freude an der Bewegung begünstigen.

Ältere Kinder

Bei älteren Kindern nimmt der Bewegungsdrang etwas ab. Mädchen sind im Durchschnitt biologisch reifer als Knaben, haben unterschiedliche Interessen und bewegen sich weniger. Ein anregendes Umfeld beeinflusst das Bewegungsverhalten positiv.

Die Sinne sind grösstenteils voll ausgereift. Kinder verfügen über optimale Hebelverhältnisse für koordinative Aufgaben und meistern immer komplexere Bewegungen. Je häufiger und abwechslungsreicher geübt wird, desto sicherer und geschickter werden die Kinder. Wenn eine Bewegung bereits stabil ist, kann sie durch Variationen weiter verbessert und optimiert werden.

Auf der Basis von vielseitigen Bewegungskennnissen sind vermehrt sportartbezogene Techniken trainierbar.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

- Ein anregendes Umfeld schaffen, das den Kindern vielseitige koordinative Herausforderungen stellt: mit verschiedenen Posten in der Halle, im Wald, auf Schnee und Eis.
- Die Herausforderungen so gestalten, dass die Chance etwa 50 zu 50 steht, dass dem Kind die Bewältigung der Aufgabe gelingt.
- Wenig verbal, sondern durch Vorzeigen instruieren (siehe auch «Lernen am Modell»/«Langfristiges Lernen»).
- Kurz, knapp und präzise, immer aus der Perspektive des Kindes anleiten (siehe «Aufmerksamkeit»).
- Anstrengung loben, positives Feedback geben, auch wenn eine Aufgabe nicht auf Anhieb gelingt (siehe «Motivation»).
- Vielfältige Abwandlungen (Variationen) der Bewegungsaufgaben fordern und bieten, mit zunehmender Bewegungssicherheit noch vermehrt (z. B. Art des Spiels, mit verschiedenen Körperteilen, Zeitdruck setzen, Grösse der Bälle und des Bewegungsraumes variieren).
- Bewegungsgrundformen (siehe Abb. 8) als Hilfsmittel für die Planung benutzen, diese variieren und verbinden.
- Viele Wiederholungen einplanen (möglichst täglich), verteilt auf verschiedene Blöcke.
- An Bekanntes anknüpfen lassen, Bewegungsfolgen über mehrere Lektionen verteilt aufbauen (siehe «Lernen»).

Jüngere Kinder

- Aufgaben in Geschichten verpacken, die Kinder in ihrer Fantasiewelt abholen.
- Von den Kindern selbst gewählte Herausforderungen in den Unterricht einfliessen lassen.
- Offener Lernweg begünstigen: offene Bewegungsaufgaben stellen, ohne die Lösung vorzugeben.
- Mit allen Formen der Fortbewegung, mit sämtlichen Unterlagen, Geräten und Elementen Erfahrungen sammeln lassen.

Ältere Kinder

- Bewegungsgrundformen in immer zahlreicheren Variationen üben.
- Bewegungen immer öfter auch anhand von spezifischen Sportart-Techniken festigen.
- Mädchen- und knabengerechte Angebote mischen, z. B. Tanzen und Fussball anbieten oder getrennte Angebote ausschreiben.

Ergänzende Informationen

Erworbene Bewegungsmuster führen bei Kindern, v. a. wenn aufmerksam, variantenreich und häufig geübt wird, zu gestärkten Verknüpfungen im Gehirn. Diese wiederum bilden die Basis für das Erlernen von neuen Bewegungsabfolgen. Kinder haben hervorragende körperliche Voraussetzungen – sie sind verhältnismässig klein und leicht, ihr Gleichgewichtssinn ist gut ausgereift –, um sich Bewegungsgrundformen rasch anzueignen.

Je nach motorischem Erfahrungshintergrund können Kinder neue Bewegungen umsetzen und kombinieren. Bei jüngeren Kindern ist eine neu erlernte Bewegung noch instabil und wird rasch wieder vergessen. Deshalb sind viele Wiederholungen nötig. Bewegungs-Misserfolge sind normal und auf dem Weg zu einer sicheren und ökonomischen Ausführung nötig. Bewegungen, die in vielen Variationen geübt werden, bleiben besser haften.

Kinder sollen in anregenden Umgebungen lernen. Variantenreicher Unterricht mit möglichst vielseitigen koordinativen Übungen, kindergerecht in Geschichten verpackt, herausfordernd und ohne allzu viele Instruktionen vermittelt, sorgt für grossen Spass und echte Erfolgserlebnisse. Je älter die Kinder sind, desto häufiger können Bewegungsgrundformen auch anhand verschiedener Sportarten trainiert werden.

Grundlagen

Jüngere Kinder

- Kinder sind neugierig und zeichnen sich durch einen grossen Bewegungsdrang aus. Sie wollen Neues lernen und sind biologisch auch dafür ausgerüstet.
- Das Hirnvolumen jüngerer Kinder entspricht bereits zu 90% dem von Erwachsenen. Hirnverknüpfungen sind im Übermass angelegt, die Leitungsgeschwindigkeit der Nerven ist gleich wie bei Erwachsenen.
- Gelerntes erzeugt neue oder verstärkte Verknüpfungen der Hirnzellen, sog. «Spuren» im Gehirnnetzwerk. Durch häufiges Wiederholen und Anknüpfen an Bekanntes (Assoziation) wird Gelerntes automatisiert. Emotionale, spannende Situationen, häufiges Üben und ein anregendes Umfeld fördern die Verknüpfungen im kindlichen Gehirn. Allerdings werden Verbindungen auch wieder gelöscht (Pruning), z. B. bei fehlerhaften oder nicht wiederholten Bewegungen.

Ältere Kinder

- Der Bewegungsdrang ist immer noch stark ausgeprägt, nimmt aber mit zunehmendem Alter ab.
- Kinder sind biologisch optimal ausgerüstet, um koordinative Herausforderungen zu meistern.
- Gelerntes verstärkt die «Spuren» im Gehirnnetzwerk.
- Das Wachstum der Kinder verlangsamt sich. Die Körperproportionen harmonisieren sich, Kinder wachsen pro Jahr ca. 4–6 cm in die Länge.
- Mädchen sind im Durchschnitt biologisch reifer als die Knaben. Sie treten etwa eineinhalb Jahre vor den Knaben in die Pubertät ein. Kalendarisch gleichaltrige Knaben und Mädchen können sehr grosse Unterschiede in der biologischen Entwicklung aufweisen. Die Unterschiede von Kind zu Kind sind aber grösser als die mittleren Unterschiede zwischen den Geschlechtern (Largo, 2008).



Grundlagen

Jüngere Kinder

- Die Analysatoren für die sensorischen Meldungen aus dem Körper sind grösstenteils ausgereift, was eine hohe Lernfähigkeit für koordinative Aufgaben mit sich bringt.
- Die Verknüpfung der sensorischen Meldungen mit den motorischen Befehlen (die sog. Sensomotorik) erreicht bereits früh das höchste Niveau (Lang, 2001).
- Das Zusammenspiel unwillkürlicher und willkürlicher motorischer Steuerungsprozesse verbessert sich laufend.
- Das Wachstum der Kinder beträgt pro Jahr ca. 6–7 cm.
- Ein jüngeres Kind befindet sich noch im Gestaltwandel, also in der Umstrukturierung des Gesamtkörpers vom Kleinkind zum Schulkind (Zeller, 1957): Der Kopf ist relativ zum Körper noch grösser als bei älteren Kindern, was sich durch das Wachstum der Gliedmassen aber mehr und mehr ausgleicht.
- Jüngere Kinder können Bewegungen am Gesichtsfeldrand etwas weniger rasch erkennen als Erwachsene.

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder


- Sie sammeln ihrer Entwicklung gemäss durch ständiges Sich-Bewegen neue motorische Erfahrungen. Sie nehmen neue Bewegungen sehr rasch auf und setzen sie, ihren körperlichen Fähigkeiten entsprechend, um. Die koordinative Kompetenz ist aber noch instabil: Nach kurzer Zeit sind die gelernten Bewegungen oft bereits wieder vergessen (Störung der Informationsübertragung in das motorische Langzeitgedächtnis).
- Kinder versuchen, koordinative Herausforderungen auf vielfältige Arten zu lösen, ohne dabei eine genaue kognitive Bewegungsvorstellung zu haben. Vieles misslingt, ist aber für die Entwicklung nötig. Misserfolge und «Fehler» gehören zum Bewegungslernen (Regelungsprozesse) > siehe «Langfristiges Lernen».
- Eine echte motorische Herausforderung für das Kind liegt dann vor, wenn die Chance auf Erfolg 50 zu 50 steht. Das führt zur grössten Glückshormonausschüttung > siehe «Motivation». Bewegungen, welche in vielen Varianten geübt werden, sind zudem besser im Gedächtnis gespeichert und langfristig stabiler.
- Jüngere Kinder können bereits komplizierte Bewegungsfolgen und Bewegungsverbindungen meistern, auch wenn die Bewegungen oft noch ungenau wirken. So können sie gleichzeitig ein Objekt (z. B. einen Ball) kontrollieren und sich im Raum orientierend fortbewegen. Das bedingt jedoch, dass sie vorher die Bewegungen einzeln bereits beherrschen (siehe Abb. 7, Roth 1982). In grossen Gruppen stossen die Kinder jedoch immer wieder zusammen.
- Kinder können recht gut im Gleichgewicht bleiben – beim Balancieren über Geräte oder auf einem Bein. Die Gleichgewichtsfähigkeit steigert sich zusammen mit der Rhythmus-, der Reaktions-, der Orientierungs- und der Differenzierungsfähigkeit im Verlauf des Schulalters noch weiter.

Ältere Kinder

- Das erwartete Verhalten prägt die Bewegungserfahrungen der Geschlechter massgebend (geschlechtsspezifische Sozialisationsunterschiede). Mädchen bewegen sich im Durchschnitt weniger als Knaben. Die Gründe dafür sind unklar.
- Kinder haben ein optimales Kraft-Last- und Kraft-Hebel-Verhältnis. Sie sind verhältnismässig klein, leicht und beweglich und verfügen bereits über eine umfassende Bewegungserfahrung.

Ältere Kinder

- Je älter die Kinder werden, desto weniger oft bewegen sie sich. Sie meistern jedoch immer mehr und immer komplexere Bewegungen.
- Gelerntes wird stabiler und bleibt im motorischen Langzeitgedächtnis besser haften. Bewegungsvarianten führen zu besserer und stabilerer Bewegungsqualität.
- Kinder können beim Bewegungslernen mehr Informationen umsetzen > siehe «Kurzfristiges Lernen».
- Schwierige Übungen sowie Kombinationen davon sind möglich. Je breiter die Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere Bewegungen bzw. Kombinationen können umgesetzt werden.
- Die Einschätzung der eigenen koordinativen Kompetenz wird realistischer. Ältere Kinder werden beim Ausprobieren vorsichtiger.
- Bei der Gleichgewichts-, Rhythmus-, Reaktions-, Orientierungs- und Differenzierungsfähigkeit werden immer noch Fortschritte erzielt.
- Mädchen und Knaben haben oft unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten und bevorzugen andere Spiele (geschlechtsspezifische Sozialisationsunterschiede = das erwartete Verhalten prägt die Bewegungserfahrungen der Geschlechter massgebend).

Für die Output-Kompetenzen von jüngeren und älteren Kindern siehe: www.qims.ch 

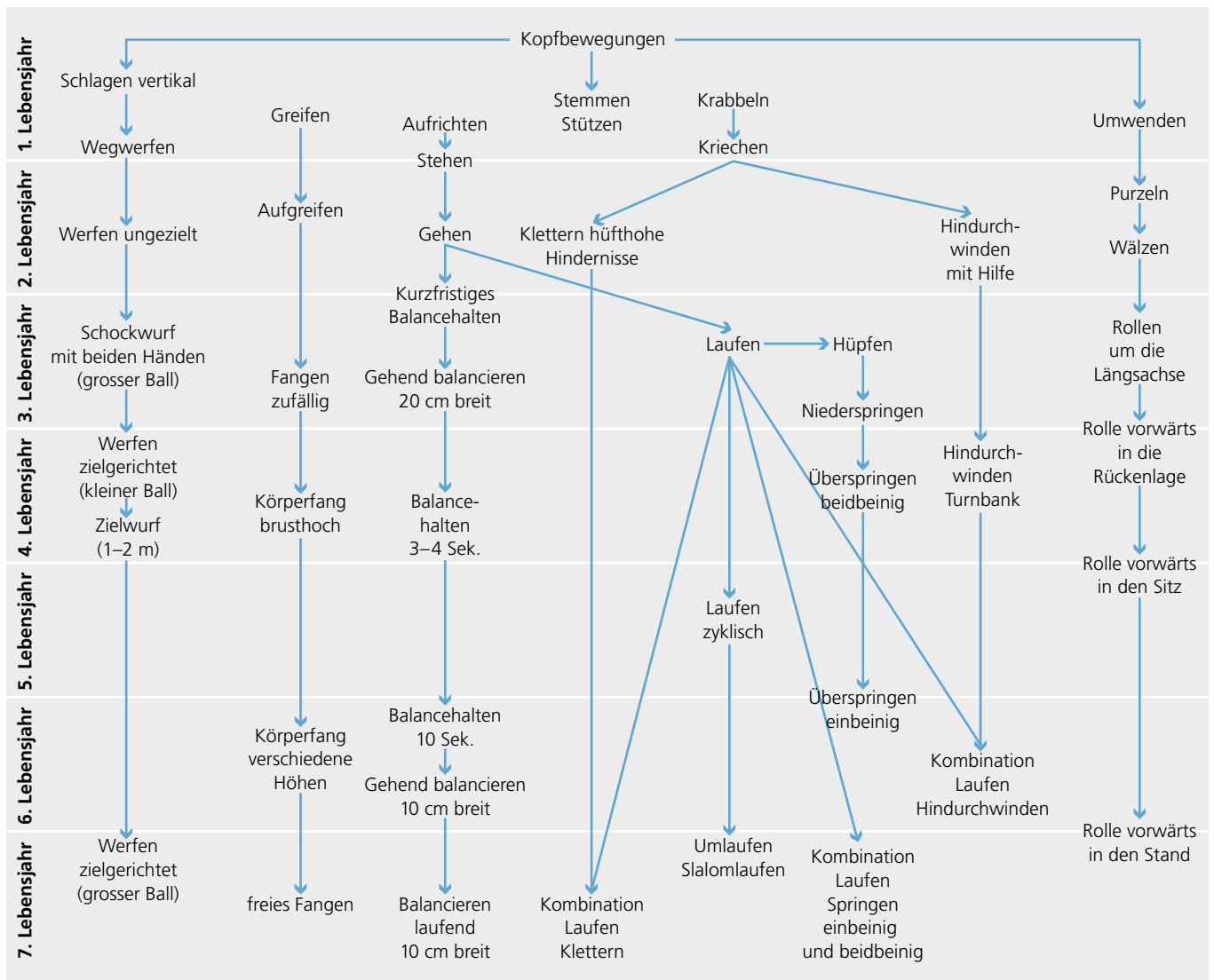


Abbildung 7: Die Entwicklung der elementaren Bewegungen (nach Roth, 1982). Jede neue Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf. Je breiter die Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen können später umgesetzt werden. Deshalb sind vielseitige Bewegungserfahrungen im Kindesalter zentral. Die Entwicklung der Motorik verläuft je nach Kind sehr unterschiedlich, deshalb dienen die Altersangaben nur als grobe Orientierung.

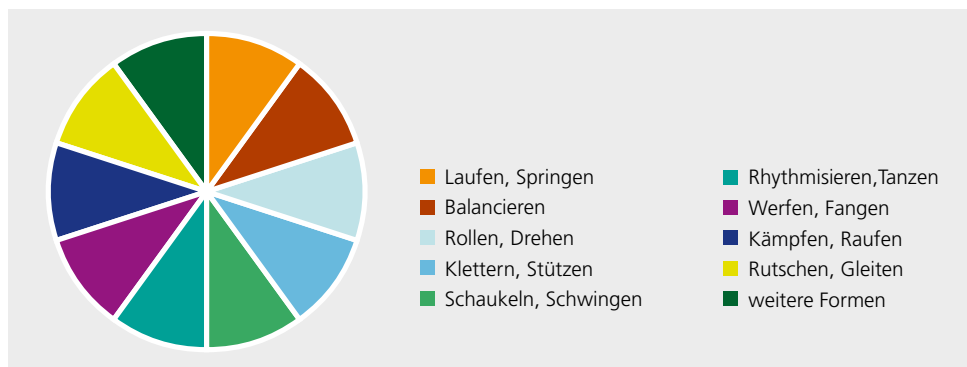


Abbildung 8: Bewegungsgrundformen

Herz-Kreislauf anregen

Kernwissen

Darf ein kindliches Herz-Kreislauf-System belastet werden?



Jüngere Kinder

Das Herz-Kreislauf-System ist bereits bei jüngeren Kindern gut entwickelt. Sie erholen sich bei Kurzzeit-Belastungen rasch. Einsätze im Spiel dauern oft 2–6 Sekunden. Die Trainierbarkeit der Langzeit-Ausdauer (aerobe Kapazität) ist bei Kindern aber noch gering.




Ältere Kinder

Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems verbessert sich mit zunehmender Körpergrösse. Die Effizienz der Energiebereitstellung bei langsamen Tempi (tiefer Bewegungsgeschwindigkeit) wird immer grösser. Es ist möglich, längere Strecken ohne Pause zu laufen (Faustregel: das eigene Alter in Minuten laufen). Kinder empfinden ein zu schnelles Tempo jedoch ungleich anstrengender als Erwachsene.


Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

Jüngere Kinder

- In erster Linie Freude vermitteln: koordinative und soziale Elemente einbauen, welche die Konzentration erhöhen und den emotionalen Einbezug fördern.
 - Das Herz-Kreislauf-System soll belastet werden.
 - Ausdauerfähigkeit mit häufigen, intensiven, aber kurzen Einsätzen in Spielen trainieren oder Spielformen mit längerer Bewegungsdauer initiieren.
 - Pausen machen lassen, wenn Kinder ausser Atem sind.
-  Kapitel «Spiele spielen», «Laufspiele und Stafetten», «Fangspiele»

Ältere Kinder

- Viel Bewegung und kurze Wartezeiten planen.
- Ausdauer wenn möglich in Verbindung mit koordinativen Elementen trainieren.
- Neben intensiven Kurzzeit-Belastungen auch vermehrt Dauerbelastungen trainieren lassen. Der Fokus liegt auf der Wahl von unterschiedlichen Tempi.
- Sprechregel: Tempo in einem Bereich wählen, in dem sich die Kinder wohl fühlen, sie miteinander sprechen können und Tempoverschärfungen jederzeit möglich wären.
- Ausdauerformen auf allen möglichen Unterlagen durchführen: auf Schnee und Eis, im Wasser, im Wald, auf Wiesen, Rasen- und Hartplätzen oder in der Halle.

-  Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Laufen und Springen», «Laufe dein Alter»
Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Balancieren», «Flamingofangis»

Ergänzende Informationen

Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems ist abhängig von der Grösse des Kindes und verbessert sich mit zunehmendem Alter stetig. Dafür nimmt die allgemeine Bewegungsaktivität von Kindern langsam ab.

Jüngere Kinder erholen sich nach Kurzzeitbelastungen rasch wieder. Spiele mit solchen Belastungsformen trainieren auch die Ausdauer. Bei älteren Kindern sind vermehrt Dauerbelastungen sinnvoll. Als Faustregel für einen Dauerlauf gilt: Kinder laufen das eigene Alter in Minuten, also 5-Jährige etwa während 5 Minuten.

Grundlagen

Jüngere Kinder

- Das Herz-Kreislauf-System von jüngeren Kindern ist bereits gut entwickelt, aber sehr abhängig von der Pumpleistung des Herzens (Herzminutenvolumen). Je grösser das Kind, desto besser wird die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems.
- Im Vergleich zu Erwachsenen gehen Kinder bei kurzen, intensiven Aktivitäten eine kleinere «Sauerstoffschuld» ein. Die Kinder erholen sich nach solchen Einsätzen rasch, ihre Kurzzeit-Leistungsfähigkeit (von ca. 2–6 Sekunden Dauer) ist gut entwickelt.
- Der kindliche Organismus ist jedoch für Aktivitäten, welche die Produktion von Milchsäure mit sich bringen, nicht gut ausgebildet – die anaerobe Kapazität (volle Leistung über 30 Sekunden bis 2 Minuten) ist noch nicht sehr hoch.
- Die Trainierbarkeit der Langzeit-Ausdauer (aerobe Kapazität) ist bei Kindern ebenfalls noch verringert, sie beträgt etwa ein Drittel der Trainierbarkeit von Erwachsenen.

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

- Im freien Spiel bewegen sich vor allem jüngere Kinder laufend und hüpfend mit mässiger bis grosser Intensität in sehr kurzen Einheiten von ca. 2–6 Sekunden Dauer (Balyi, 2005). Dies scheint ihrer Natur, ihrer körperlichen und psychischen Entwicklung zu entsprechen.
- Kinder erholen sich nach intensiven Kurzzeit-Betätigungen rasch wieder. Diese Art von Herz-Kreislauf-Training ist für Kinder wirksam. Trotzdem sind bereits jüngere Kinder fähig, eine längere Zeit am Stück aktiv zu sein. Bei entsprechender Vermittlung und Aufgabenstellung können sie etwa 3–6 Minuten – oder das Alter in Minuten – am Stück laufen. Das Tempo muss allerdings angepasst und nicht zu schnell sein.

Ältere Kinder

- Bei älteren Kindern verbessert sich die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems stetig. Die anaerobe Maschinerie wird mit zunehmendem Alter effizienter, da die Enzymaktivität mit zunehmender Körpergrösse ansteigt (Rowland, 2005).
- Die Effizienz der Energiebereitstellung bei langsamen Tempi wird immer grösser (Ökonomiesteigerung im submaximalen Belastungsbereich).
- Der allgemeine Bewegungsdrang und die Bewegungsaktivität nehmen ab. Nach heutigen Erkenntnissen geht man von einem Regulator im Gehirn aus, der die Bewegungsaktivität steuert und diese mit zunehmendem Alter nach unten reguliert (sog. «Activity stat»).

Ältere Kinder

- Sie können bereits längere Strecken ohne Pause laufen. Sie empfinden ein zu schnelles Tempo jedoch ungleich anstrengender als Erwachsene. Deshalb muss die Laufgeschwindigkeit angemessen sein. Mit der Ausreifung des Energiesystems sind immer längere und intensivere Belastungen möglich.
- Ältere Kinder sollten etwa 8 Min. am Stück laufen können (grobe Faustregel: Alter in Minuten).



Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern

Kernwissen

Wie können Kraft und Schnelligkeit bei Kindern trainiert werden?



Jüngere Kinder

Kraft, Schnelligkeit und Schnellkraft sind in hohem Masse vom Wachstum abhängig (grössere Kinder sind stärker), aber auch von der Koordinationsfähigkeit. Die Kraft und die Schnelligkeit werden bei jüngeren Kindern durch koordinative Übungen trainiert. Knochen und Knorpel sind noch nicht fest und nur begrenzt belastbar.




Ältere Kinder

Die Schnelligkeit verbessert sich nicht mehr so rasant wie bei jüngeren Kindern. Durch eine verbesserte Koordination der Muskelfasern und der Muskeln untereinander werden Kinder kräftiger und schneller. Die Sexualhormon-Ausschüttung ist bei beiden Geschlechtern noch nicht hoch. Deshalb lässt Krafttraining die Muskelmasse und den Muskelumfang nicht anwachsen.


Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

Jüngere Kinder

- Zur Förderung der Kraft Geschicklichkeitsübungen mit Zusatzaufgaben (z. B. die Haltung des eigenen Körpers gegen die Schwerkraft wahren), Körperspannungsaufgaben, Tummelformen an Geräten, Klettern und Hangeln, Raufspiele usw. in die Lektionen einbauen.
- Für die Verbesserung der Schnelligkeit Reaktionsspiele, vielfältige Lauf- und Hüpfformen oder Aufgaben für eine möglichst rasche Frequenz der Arm- und/oder Beinbewegungen wählen.
-  Kapitel «Spiele spielen», «Reaktionsspiele»
- Übungen als Herausforderung gestalten.

Ältere Kinder

- Für die Verbesserung der Schnelligkeit in erster Linie spielerische, koordinative Übungen mit hoher Bewegungsgeschwindigkeit wählen.
- Komplexe Übungen, bei denen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig angesprochen werden, für die Entwicklung der Kraftfähigkeiten bevorzugen.
- Liegestützen mit einer koordinativen Komponente (z. B. die Hände übereinander legen oder einen Ball führen) sind anspruchsvoller und effizienter als das Training eines isolierten Muskels an einer Maschine.
- Um eine Erhöhung der Kraftfähigkeit zu erzielen, muss während etwa zwei Monaten wöchentlich 1–2 Mal Kraft trainiert werden.
- Ein spezielles Krafttraining erfordert spezifische Kenntnisse bezüglich der Trainingsgestaltung (siehe dazu Granacher, 2009).

 Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Kämpfen und Raufen», «Schatz erbeuten»

Ergänzende Informationen

Jüngere Kinder können in einem Mass stärker und schneller werden, das nicht alleine durch das Wachstum erklärt werden kann. Koordinatives Training unterstützt ihre Verbesserung in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit und Schnellkraft erheblich. In erster Linie sollen Kraft und Schnelligkeit spielerisch, mit koordinativen Herausforderungen geübt werden.

Ältere Kinder können auch ein angepasstes spezifischeres Krafttraining betreiben, wobei für eine Verbesserung mindestens 1–2 Mal pro Woche trainiert werden muss. Für ein Training an Geräten und mit freien Gewichten müssen spezielle Anweisungen beachtet werden (Einstellung der Maschinen, Aufwärmen, präzise Bewegungen üben ohne Gewichte, Steuerung durch maximale Wiederholungszahl, Progression).

Frequenz und Schnelligkeit von Bewegungen nehmen bei jüngeren Kindern noch rasant zu, während diese Entwicklung bei älteren Kindern etwas stagniert. Reaktionsspiele und weitere koordinative Spiele sind für das Schnelligkeitstraining besonders geeignet.

Grundlagen

Jüngere Kinder

- Die Krafftähigkeit ist in ihrer reinen Form – als «Maximalkraft» – noch nicht sehr hoch. Sie ist abhängig vom Muskel-Querschnitt und steht somit im direkten Verhältnis zur Körpergrösse.
- Der Halte- und Stützapparat ist auf Grund geringerer Kalkeinlagerung im Knochen noch sehr elastisch, der Aufbau des Knochens (Ossifikation) noch nicht abgeschlossen.
- Ein jüngeres Kind befindet sich noch im Gestaltwandel: Der Kopf ist relativ zum Körper grösser als bei älteren Kindern, was sich durch das Wachstum der Gliedmassen aber mehr und mehr ausgleicht.
- Die Schnelligkeit ist u. a. abhängig von der Leitungsgeschwindigkeit der Nervenfasern in die Muskeln. Diese Leitungsgeschwindigkeit erreicht etwa bei 6-jährigen Kindern die Werte von Erwachsenen. Die Schritt- und Armlänge, die Genetik (Muskelfasertyp), die Koordination der Muskelfasern und das Gleichgewicht bilden weitere Faktoren, welche die Schnelligkeit beeinflussen. Somit sind Kraft, Schnelligkeit und Schnellkraft in hohem Masse vom Wachstum, aber auch von der Koordinationsfähigkeit abhängig.
- Die Frequenz und die Geschwindigkeit von Bewegungen erfahren bei jüngeren Kindern einen enormen Entwicklungsschub.

Äusserungen beim Kind

Jüngere Kinder

- Durch koordinative Übungen können Kraft und Schnelligkeit und somit auch die Schnellkraft gefördert werden.
- Die Grösse des Kindes und die erworbenen koordinativen Fähigkeiten entscheiden über die Schnelligkeit und die Kraft eines Kindes. Kleinere und koordinativ unerfahrenere Kinder sind langsamer.
- Die noch ungünstigen Hebelverhältnisse bei Kindern im Gestaltwandel sorgen dafür, dass jüngere Kinder weniger stark sind.

Ältere Kinder

- Die Entwicklung der Schnelligkeit stagniert aus koordinativer Sicht etwas, die Frequenzschnelligkeit nimmt nicht mehr so rasant zu.
- Der wachstumsbedingte Kraftzuwachs oder die grössere Schrittlänge der Kinder führen trotzdem dazu, dass sie schneller werden.
- Ältere Kinder haben ein optimales Kraft/Last- und Kraft/Hebel-Verhältnis. Die Knochen befinden sich aber immer noch im Wachstum und sind nicht fest.
- Sowohl die Kraft als auch die Schnelligkeit können durch Training verbessert werden. Durch eine verbesserte Koordination der Muskelfasern in einem Muskel und der Muskeln untereinander werden Kinder kräftiger und schneller. Wegen der noch fehlenden Sexualhormonausschüttung wird der Muskel durch Training jedoch nicht dicker (wenig Hypertrophie).

Ältere Kinder

- Je älter, grösser und schwerer ein Kind wird, desto stärker wird es auch, weil seine Muskelmasse zunimmt.
- Ein akzentuiertes Krafttraining wird zwar die Kraft und die Schnelligkeit verbessern, jedoch nicht die Muskelmasse vergrössern.
- Ein Training pro Woche reicht nicht aus, um einen Kraftzuwachs zu erzielen.



Knochen stärken

Kernwissen

Weshalb müssen die Knochen von Kindern gestärkt werden?




Die maximale Knochendichte ist etwa im Alter von 20 Jahren erreicht und ist zum grössten Teil genetisch bedingt. Ob sie erreicht wird, hängt in hohem Mass vom Verhalten der Kinder ab. Knochen passen sich ihrer Beanspruchung an: Sie werden durch Belastung dicker und dichter.

Je mehr Kinder ihre Knochen belasten, desto höher ist ihre Knochendichte im Alter. Um den Knochenaufbau zu stimulieren, sind Belastungen nötig, die eine hohe Intensität aufweisen.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

- Aktivitäten mit einer hohen Belastung auf die Knochen in die Lektionen integrieren.
- Eine harte Unterlage wählen.
- Knochen möglichst jeden Tag belasten. Hausaufgaben geben, welche z. B. hüpfen beinhalten.
- Achtung bei Knochen entlastenden Tätigkeiten wie z. B. schwimmen: zum Ausgleich auch Knochen belastende Übungen an Land einbauen.
- Hüpf- und vielseitige Laufspiele, Stafetten und Hindernisparcours, Seilspringen alleine, zu zweit oder in der Gruppe, weite und hohe Sprünge, Zirkusakrobatik, Rauf- und Kampfspiele durchführen, also hüpfen, springen, Niedersprünge, klettern, ziehen, stossen und alle weiteren Tätigkeiten einbauen, welche auf Muskeln und Knochen belastend wirken.

 Kapitel «Vielseitigkeit fördern», «Laufen und Springen», «Tausendfüssler»

Ergänzende Informationen

Das Bedürfnis der Kinder zu hüpfen und zu springen ist auch für den Aufbau einer genügend hohen Knochendichte wichtig. Im Unterricht sollten deshalb möglichst oft intensive, Knochen belastende Aktivitäten durchgeführt werden.

Grundlagen

Knochen passen sich ihrer Beanspruchung an: Durch Belastung werden sie dicker und dichter. Um den Knochenaufbau zu stimulieren, sind intensive Belastungen nötig, die eine gewisse Verformung der Knochen bewirken. Diese Belastungen des Knochens können durch Zug an den Sehnen und durch Druck erreicht werden. Zudem ist eine möglichst harte Unterlage nötig. Eine hohe Knochendichte am Ende der Pubertät beugt vorzeitigem Knochenschwund im Alter (Osteoporose) vor, weil Knochen ab dem 25. bis 30. Lebensjahr tendenziell und natürlicherweise wieder abgebaut werden. Dieser Abbau kann verzögert werden, denn Knochenbelastung verlangsamt diesen Prozess in jedem Alter. Eine Ausschöpfung der genetisch maximal möglichen Knochendichte im Kindes- und Jugendalter ist somit von hohem gesundheitlichem und gesellschaftlichem Wert.

Äusserungen beim Kind

Ob die zum grössten Teil genetisch festgelegte Knochendichte im Alter von etwa 20 Jahren erreicht wird, hängt in hohem Mass vom Verhalten der Kinder und Jugendlichen ab. Kinder, die ihre Knochen regelmässig intensiv genug belasten, können ihr Potenzial bei richtiger Ernährung ausschöpfen.



Beweglichkeit erhalten und verbessern

Kernwissen

Weshalb müssen Kinder dehnen?




Kinder sind normalerweise sehr gelenkig und beweglich. Je nach Längenwachstumsschub nimmt die Beweglichkeit jedoch etwas ab.

Ältere Kinder, die bereits in den Wachstumsschub kommen, können gewisse Einschränkungen in der Beweglichkeit aufweisen. Die Gewohnheit, in jedem Training auch die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern, wird bereits im Kindesalter angelegt.

Folgerungen für die Unterrichtsgestaltung

- Die Beweglichkeit von Kindern vor allem durch weit ausladende Bewegungen mit maximalem Bewegungsumfang erhalten.
- Ein spezielles Training der Beweglichkeit erst für ältere Kinder einplanen (je nach Sportart mehr oder weniger ausgeprägt)
- Speziell Kinder im Wachstumsspur durch gezieltes, aktiv-dynamisches Dehnen (möglichst spielerisch und fantasievoll) darin unterstützen, ihre Beweglichkeit zu erhalten.
- Dynamische Dehnübungen innerhalb der Lektion ritualisieren und zur Gewohnheit werden lassen.

 Kapitel «Voraussetzungen schaffen», «Den eigenen Körper wahrnehmen», «Ameisenstrassen»

Ergänzende Informationen

Die Erhaltung der natürlichen Beweglichkeit respektive ihre Verbesserung wird bei älteren Kindern je nach Sportart immer wichtiger. Die Gewohnheit, aktiv-dynamische Übungen zu einem festen Bestandteil einer Lektion zu machen, sollte bereits bei jüngeren Kindern angelegt werden.

Grundlagen

Die Beweglichkeit ist bei Kindern bis zum zweiten Wachstumsschub (rasante Zunahme des Körperwachstums vor und in der Pubertät, siehe Abbildungen 5 und 6) gut ausgeprägt.

Statisches Dehnen kann zu einer verminderten Schnellkraft führen. Vor einem Wettkampf ist Dehnen nicht leistungsfördernd. Aktiv-dynamische Übungen können aber Verletzungen vorbeugen.

Äusserungen beim Kind

Kinder sind in der Regel sehr gelenkig und beweglich. Je nach Längen-Wachstumsschub kann die Beweglichkeit jedoch kurzzeitig abnehmen. Ältere Kinder, die bereits in den Wachstumsspurten kommen, können gewisse Einschränkungen in der Beweglichkeit aufweisen.



Verwendete und weiterführende Literatur

- Ahnert, J. (2005). *Motorische Entwicklung vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter – Einflussfaktoren und Prognostizierbarkeit*. Inaugural-Dissertation, Würzburg. Zugriff am 29.5.2009, unter <http://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus.t3/volltexte/2006/1634/pdf/diss-ahnert-internet.pdf>
- Atkinson, R.C. & Shiffrin, R.M. (1968). Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. In: Spence, K.W. & Spence, J.T. *The Psychology of Learning and Motivation (Volume 2)*. New York: Academic Press, pp. 89–195.
- Baddeley, A. (2003). Working Memory. Looking back and looking forward. *Nature Reviews Neuroscience*, 4, 829–839.
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C. & Higgs, C. (2005). *Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development Resource Paper*. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bar-Or, O. & Rowland, T.W. (2004). *Pediatric Exercise Medicine. From Physiologic Principles to Health Care Application*. Champaign: Human Kinetics.
- Baur, J., Bös, K., Singer, R. (Hrsg.) (1994). *Motorische Entwicklung. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.
- Buccino, G. & Riggio, L. (2006). *The Role of the Mirror Neuron System in Motor Learning*. *Kinesiology*, 38, 5–15.
- Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG, Gesundheitsförderung Schweiz, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz (2006). *Gesundheitswirksame Bewegung. Ein Grundlagendokument*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (2014). *J+S-Kindersport – Spielen*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (2015). *J+S-Kindersport – Praktische Beispiele*. (3., veränd. Aufl.). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Conzelmann, A. & Hänsel, F. (2008). *Sport und Selbstkonzept*. Schorndorf: Hofmann.
- Damon, W. & Hart, D. (1988). *Self-Understanding in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Flammer, A. (2003). *Entwicklungstheorien*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Gerrig, R. & Zimbardo, P. (2008). *Psychologie*. München: Pearson Studium.
- Granacher, U., Kriemler, S., Gollhofer, A., Zahner, L. (2009). Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Hinweise für die Trainingspraxis. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin* 60 (2), 41–49.
- Heubrock, D. & Petermann, F. (2000). *Lehrbuch der klinischen Kinderneuropsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Kail, R. (2007). *Children and their Development (4th Edition)*. Prentice Hall: Pearson.
- Karnath, H.-O. & Their, P. (2006). *Neuropsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

- Lang, D., S. Hill, et al. (2001). Report of Normative Sensory and Motor Performance in Children Using a Standardized Battery. *The International Journal of Neuroscience* 111 (3–4), 211–19.
- Largo, R.M. (2008). *Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung*. Zürich: Piper.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.
- Neubauer, W. (1976). *Selbstkonzept und Identität im Kindes- und Jugendalter*. München: Reinhardt.
- Oerter, R. & Montada, L. (1998). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Roth, K. (1982). *Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten*. Bad Homburg: Limpert.
- Rowland, T.W. (2005). *Children's Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics. 2nd Ed.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. *American Psychologist*, 55, 68–78.
- Selman, R.L. (1980). *The Growth of Interpersonal Understanding: Development and Clinical Analysis*. New York: Academic Press.
- Shaffer, D.R. (2000). *Social and Personality Development (4th Ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Spitzer, M. (2007). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. München: Spektrum Akademischer Verlag.
- Tulving, E. (1995). *Organization of Memory: Quo vadis*. In: Gazzaniga MS (ed) *The Cognitive Neurosciences*. MIT, Cambridge/MA, pp 839–847.
- Viru, A., Loko, J., Volver, A., Laaneots L., Karlesom K. & Viru M. (1998). *Age Periods of Accelerated Improvements of Muscle Strength, Power, Speed and Endurance in Age Interval 6–18 years*. *Biology of Sport*. Vol. 15, 4, 211–227.
- Weineck, A. und J. (2006). *Leistungskurs Sport. Band I–III*. Waldkirchen: Suedost Verlags Service GmbH.
- Zahner, L., Dössegger A., Schmid, J., Stüssi Ch., Pühse, U. (2004). *Aktive Kindheit – gesund durchs Leben*. Magglingen: Bundesamt für Sport, Stiftung für Schadenbekämpfung der AXA-Winterthur, Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel.
- Zeller, W. (1957). *Konstitution und Entwicklung*. Göttingen: Hogrefe.
- Zimbardo, P.G. (1983). *Psychologie*. Berlin: Springer-Verlag.

Autoren: Alain Dössegger, Jacqueline Varisco
Fachliche Beratung: Daniel Birrer, Jörg Fuchslocher, Urs Mäder,
Christoph Nützi, Thomas Richard, Michael Romann, Patricia Steinmann
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Fotos: Ueli Känzig, Philipp Reinmann, Daniel Käsermann
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2015, 3., veränderte Auflage

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.jugendundsport.ch
Bezugsquelle: dok.js@baspo.admin.ch
Bestell-Nr. 30.040.500 d
BBL: –

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art
– auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Heraus-
gebers und unter Quellenangabe gestattet.