

2015

# Sportschule für Kinder der SKV Mörfelden



Markus Braumann  
Diplom-Sportwissenschaftler  
28.01.2015

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>WAS IST DIE SPORTSCHULE FÜR KINDER? .....</b>	<b>2</b>
Wissenschaftliche Grundlage.....	2
Warum keine frühe Spezialisierung?.....	3
Grundstufe .....	4
Übergangsstufe.....	4
Orientierungsstufe.....	4
<b>ÜBERGANG IN DIE ABTEILUNGEN .....</b>	<b>5</b>
<b>LEITSÄTZE EINER KISS.....</b>	<b>5</b>
<b>STUNDENPLAN .....</b>	<b>6</b>

## Was ist die Sportschule für Kinder?

Die Sportschule für Kinder der SKV Mörfelden bietet Kindern der Jahrgänge 2005-2010 eine breite, sportartenübergreifende, motorische Grundlagenausbildung. Dabei wird den Kindern ein individuelles, altersangepasstes Bewegungstraining ermöglicht. Neben der Freude an der Bewegung spielt auch das Miteinander eine zentrale Rolle.

Eine frühe Spezialisierung auf eine Sportart soll vermieden werden, um daraus folgende gesundheitliche Schäden, wie Knochenfehlstellungen und Muskelasymmetrien, zu vermeiden. Vielmehr bietet eine breite motorische Ausbildung optimale Voraussetzungen für eine spätere Spezialisierung und ein langes, gesundes Leben.

Zentraler Bestandteil der Sportschule für Kinder ist die Betreuung durch eine „professionelle“ Sportfachkraft mit abgeschlossenem Sportstudium. Dadurch wird ein hohes Ausbildungsniveau gesichert.



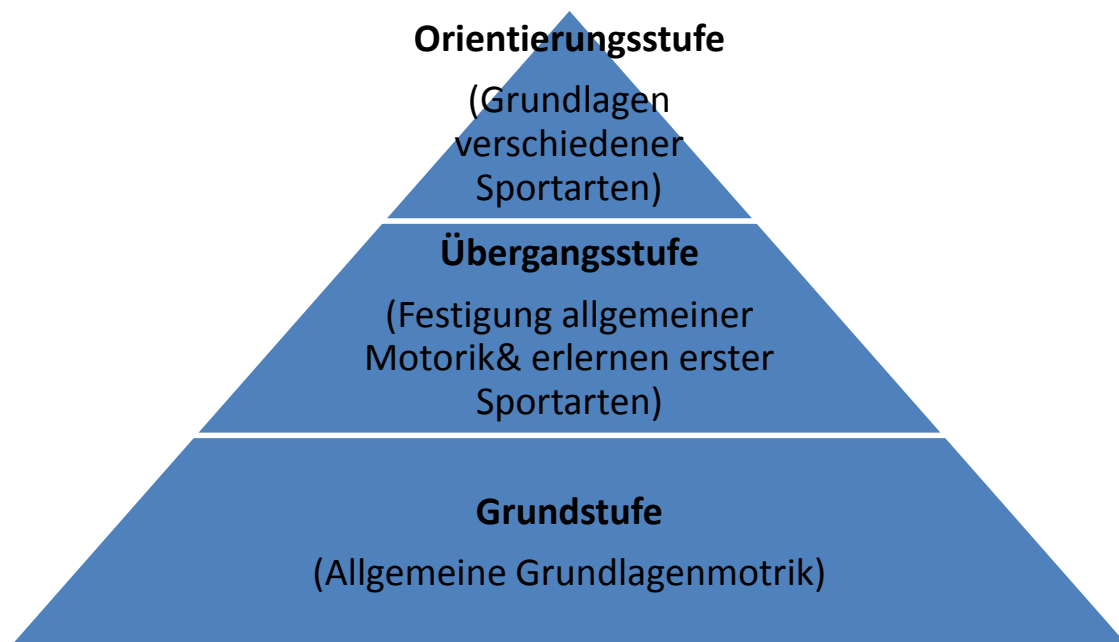
### Wissenschaftliche Grundlage

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich Bewegung positiv auf die Entwicklung von Kindern auswirkt. Vielfältige Bewegungserfahrungen wirken sich sowohl auf die körperliche, als auch auf die geistige Entwicklung positiv aus. Zudem tragen sie zur Entwicklung eines ausgeprägten Sozialverhaltens bei. Dieser Einfluss durch Bewegung ist bei jüngeren Menschen besonders ausgeprägt, weshalb besonders Kinder in ihrer Entwicklung stark von einer vielfältigen Bewegungsausbildung profitieren.

## Warum keine frühe Spezialisierung?

Es hat sich gezeigt, dass eine frühe Spezialisierung häufig gesundheitliche Schäden im Erwachsenenalter nach sich zieht. Zum Beispiel klagen viele Sportler, vor allem im Leistungsbereich, bereits mit dreißig Jahren über Rückenschmerzen. Durch eine frühe Spezialisierung, zum Beispiel im Gerätturnen, wird die Wirbelsäule häufig stark belastet, ohne dass sich bereits ein ausgeprägter Muskelapparat bilden konnte, der diese Belastungen auffängt. Auch bilden sich durch eine einseitige Belastung häufig Muskelasymmetrien, die ebenfalls zu Rücken-, Knie- oder Gelenkschmerzen führen. Durch eine vorherige sportartenübergreifende motorische Grundlagenausbildung können diese Folgen stark eingeschränkt werden.

Weiterhin hat sich gezeigt, dass eine breite motorische Ausbildung später eine höhere Leistungsfähigkeit ermöglicht, als eine frühe Spezialisierung. Die Monotonie einer frühen Spezialisierung verhindert häufig eine optimale Förderung der Leistungspotentiale. Diesen Erkenntnissen folgt auch der momentan sehr beliebte Ansatz der „Life Kenetik“ der unter anderem fester Bestandteil der DFB-Jugendausbildung ist.



Eine sportartenübergreifende Grundlagenausbildung ermöglicht folglich nicht nur ein gesünderes Leben, sondern bietet auch eine optimale Förderung der

Leistungspotentiale bei Kindern. Durch eine spätere Spezialisierung auf eine bestimmte Sportart ist also im Erwachsenenalter eine höhere Leistungsfähigkeit zu erwarten, als durch eine frühe Spezialisierung.

### **Grundstufe**

Hier erlernen die Kinder erst einmal die motorischen Grundfähigkeiten, welche für alle Sportarten notwendig sind. Dies sind:

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit

Um diese Fähigkeiten zu schulen werden keine speziellen Sportarten trainiert, sondern Bewegungsspiele, Parcours und Kooperationsspiele angeboten, wodurch die Kinder die Fähigkeiten spielerisch erwerben.

### **Übergangsstufe**

In dieser Stufe festigen die Kinder zum einen die erlernten Fähigkeiten aus der Grundstufe und probieren zum anderen diverse Sportarten mit einem geringen Anforderungscharakter aus. Dabei werden häufig auch Sportarten ähnlich Spiele erlernt, welche sich als Vorübung zu speziellen Sportarten eignen. Als klassisches Beispiel kann Völkerball genannt werden, was sich als Vorstufe für Baseball besonders eignet, gleichzeitig die Wurf und Lauffähigkeit schult, sowie den Kindern einen ersten Zugang zu spieltaktischem Verhalten gewährt.

### **Orientierungsstufe**

In dieser Stufe sollen die Kinder „DIE“ Sportart für sich entdecken. In jeweils 3-4 wöchigen Phasen werden diverse Sportarten ausprobiert wie Leichtathletik, Handball, Tanzen, Turnen, Basketball, Einrad fahren, Judo, Trampolin oder Volleyball. Entdeckt ein Kind dabei die Sportart für, welche es regelmäßig ausüben

möchte, Unterstützt die Leitung der Sportschule die Kinder bei der Eingliederung in die jeweilige Sportart in enger Kooperation mit den entsprechenden Abteilungen der SKV. Denn Ziel der Sportschule ist es, neben der sportmotorischen Grundlage, mit den Kindern zusammen die jeweils „beste“ Sportart für jeden einzelnen zu finden.

## Übergang in die Abteilungen

Was passiert, wenn die Kinder zu alt für die Sportschule sind?

Ziel der Sportschule ist es, jedes Kind dabei zu unterstützen, „seine“ Sportart zu finden. Die SKV Mörfelden bietet eine Vielzahl an Sportarten an, so dass für jede Vorliebe etwas dabei sein sollte. Die Sportschule fördert aktiv die Entscheidungsfindung der Kinder, in dem in der Orientierungsstufe eng mit den Abteilungen zusammen gearbeitet wird. Trainer der einzelnen Sportarten halten dazu Trainingsstunden ihrer Sportstunden im Rahmen der Sportschule, um den Kindern ihre Sportart schmackhaft zu machen und Berührungängste dem „neuen“ gegenüber abzubauen. Zudem erhalten die Kinder am Ende ihrer Zeit bei der Sportschule von der Leitung der Sportschule eine Empfehlung.

## Leitsätze einer KiSS

- sportartunabhängige Grundausbildung, um einen offenen Zugang zu allen Sportarten in unterschiedlichsten Betriebsformen von Freizeit bis Leistungssport zu gewährleisten.
  - ⇒ Motto: Früh beginnen, zur richtigen Zeit spezialisieren
- Gesundheitsvorsorge im Hinblick auf Haltungs- und Organleistungsschwächen
- Ausbildung optimaler körperlicher und motivationaler Voraussetzungen für ein **langfristiges** Sporttreiben im Verein
- kindgemäße Sportangebote in entwicklungsgemäßer Aufbereitung
- Entwicklung von individueller und sozialer Handlungsfähigkeit durch Spiel und Sport, allein und in der Gruppe

# Stundenplan

## Stundenplan - Sportschule für Kinder

Zeit	Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
13.30				
14.00		Gruppe 1b (Jahrgang 2009-2010) 14:00 - 15:00 Uhr (SZ)		Gruppe 1b (Jahrgang 2009-2010) 14:00 - 15:00 Uhr (SZ)
14.30			Gruppe 1a (Jahrgang 2009-2010) 14:30 - 15:30 Uhr (SZ)	
15.00	Gruppe 1a (Jahrgang 2009-2010) 15:00 - 16:00 Uhr (KBH)	Gruppe 2b (Jahrgang 2007-2008) 15:00 - 16:00 Uhr (SZ)	Gruppe 2a (Jahrgang 2007-2008) 15:30 - 16:30 Uhr (SZ)	Gruppe 2b (Jahrgang 2007-2008) 15:00 - 16:00 Uhr (SZ)
15.30				
16.00	Gruppe 2a (Jahrgang 2007-2008) 16:00 - 17:00 Uhr (KBH)	Gruppe 3b (Jahrgang 2005-2006) 16:00 - 17:30 Uhr (SZ)		Gruppe 3b (Jahrgang 2005-2006) 16:00 - 17:30 Uhr (SZ)
16.30				
17.00				
17.30				
18.00				
18.30				

(KBH) = Kurt-Bachmann-Halle

(SZ) = Sportzentrum