

KiSS – kreativ, intensiv, spielerisch, sportlich

Wissenswertes zu Kindersportschulen im Verein / Von Birgit Bruner und Marlies Marktscheffel

Bewegungsfaul bis hyperaktiv, tollpatschig bis geschickt, zurückgezogen bis selbstbewusst, wachweich bis aggressiv, schwer integrierbar bis sozial kompetent – es ließen sich noch unzählige Begriffspaare finden, zwischen denen die Grautöne liegen, mit denen das Verhalten unserer Kinder beschrieben wird. So vielgestaltig wie die Persönlichkeitstrukturen, so zahlreich die Einflüsse, welche unsere Kinder prägen.

Aber weder den Kleinen selbst, noch Eltern und Erziehern wird es heutzutage leichtgemacht. Mangelnde Spielräume, zunehmende Technisierung und steigender Leistungsdruck machen es notwendig, den Blick für das Wesentliche, nämlich eine möglichst optimale kindgerechte Entwicklung, zu schärfen. Erziehung ist kein Kinderspiel, vielmehr wird sie zur Gratwanderung zwischen der Welt des Kindes und dem Anspruch der Gesellschaft.

Kaum jemand bestreitet, dass Bewegung Kindern gut tut. Die Rede ist sogar vom elementaren Bedürfnis des Kindes nach Bewegung. Nur wann, wo und mit wem? Wer pflegt diese angeborene Bewegungslust, wenn Wiesen verbaut werden, Ballspielen verboten ist, Eltern arbeiten und der Fernseher oder Computer zu Hause auf „Schlüsselkinder“ wartet. Sportvereine tragen in hohem Maße dazu bei, Bewegungsanlässe und Sportangebote für Kinder und Jugendliche zu schaffen.

Dabei steht nicht der künftige Fußballstar oder die Primaballerina im Vordergrund, es geht vielmehr um ein umfassendes Angebot, welches sich an der Individualität und Entwicklung des Kindes orientiert. Durch Spiel motivieren, von der Bewegung faszinieren und mit den Jahren den Sport intensivieren – das will KiSS, das neue Projekt der Kindersportschulen in bayerischen Sportvereinen.

Wie alles begann

Den Ursprung nahm KiSS in Weingarten in Baden-Württemberg. Kaum einer konnte ahnen, welchen Stein die Gründervereine mit Unterstützung des Schwäbischen Turnerbundes ins Rollen brachten, denn mittlerweile existieren bundesweit über 80 Kindersportschulen – Tendenz steigend.

Warum KiSS?

Analysen ergaben, dass sich viele Eltern eine qualitativ hochwertige, bewegungsorientierte



Foto: Gansert

Ausbildung ihrer Kinder leisten möchten. Daraus resultierende vielfältige und in größerem Umfang stattfindende Programme für Kinder zwischen zwei und zwölf Jahren machten inhaltlich wie organisatorisch hauptamtliche Personalstrukturen notwendig und rechtfertigen somit einen für Vereinsverhältnisse relativ hohen Preis. Momentan erhalten deshalb anerkannte KiSS-Vereine von der Projektstelle KiSS-Bayern eine Ansubfinanzierung.

KiSS bringt aber nicht nur Kinder auf die Beine. KiSS demonstriert professionelles Vereinsmanagement, nutzt möglicherweise noch freie Ressourcen, macht aufmerksam, weckt Interesse, holt neue Mitglieder, begründet Kooperationen und bringt möglicherweise neue tragfähige Verknüpfungen in unser soziales Netz, das heutzutage vielerorts etwas löcherig geworden ist. Über diesen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Aspekten sollte aber stets die originäre Aufgabe des Vereinssports stehen.

Spaß und eine Fülle an zunächst sportartübergreifenden und erst allmählich spezieller werdenden Sportangeboten soll eine langfristige Bindung an den Verein beziehungsweise den Sport anstreben. Neben der ganzheitlichen Entwicklungsförderung kommt also zudem die sozialintegrative Komponente des Sports im Sinne von „Wer holt die Kinder von der Straße?“ (DSB-Slogan) zum Tragen.

KiSS bietet

- ausreichend Bewegung zur Vorbeugung von Haltungs- und Organleistungsschwächen
- sportartunabhängige Grundausbildung mit der Möglichkeit zur späteren Spezialisierung auf eine oder mehrere Sportarten
- kindgemäße Bewegungsangebote in entwicklungsgemäßer Aufbereitung
- motivierende und qualitativ hochwertige Trainingsprogramme als Basis für langfristiges Sporttreiben
- Gelegenheiten zur Entwicklung von individueller und sozialer Handlungsfähigkeit durch Spiel und Sport, allein und in der Gruppe
- individuelle Betreuung durch qualifizierte Lehrkräfte in Gruppen mit max. 15 Kindern.

KiSS – ja, aber wie?

Um lange Vorüberlegungen über Pro und Contra einer KiSS in Ihrem Verein abzukürzen, liegt ein Leitfaden zur Gründung einer Kindersportschule vor. Dieser kann über die Projektstelle KiSS-Bayern (siehe Seite 26) oder aus dem Internet unter www.blsv.de (= > Angebote und Aufgaben => Breitensport => KiSS-Leitfaden) geholt werden.



Engagierte KiSS-Leiter beim alljährlichen Erfahrungsaustausch, hier in der Sportschule Oberhaching.

Folgende KiSS-Kennzeichen charakterisieren das Programm und vermitteln einen ersten Eindruck darüber, wie Kindersportschulen ablaufen.

- Vier aufeinander aufbauende Ausbildungsstufen gemäß den Phasen der kindlichen Entwicklung (AS 1: 2-4 Jahre in Begleitung Erwachsener; AS 2: Vorschulalter; AS 3: Grundschulklassen 1 und 2; AS 4: Grundschulklassen 3 und 4)
- Zweimaliges Training pro Woche (ab der 2. Stufe)
- Ausgebildete Sportlehrer(innen) zur qualifizierten Leitung
- Kindgerechte Trainingszeiten
- Anerkannte einheitliche Ausbildungsrichtlinien
- Gruppengrößen von max. 15 Kinder ab der zweiten Altersstufe
- Besondere Berücksichtigung gesundheitlicher, psychosozialer und kreativer Aspekte

- Systematische Trainingsplanung von zunächst grundlegenden hin zu sportartspezifischen Angeboten

KiSS und Partner

KiSS stellt ein zukunftsorientiertes Unternehmen im Sportverein, vor allem für Großvereine dar. Innovative, kreative und vor allem kundenorientierte Lösungen beleben das Geschäft. Nicht jedes Rad muss neu erfunden werden. Know-how, Angebote und Leistungen anderer Verbände und Institutionen sollten möglichst effektiv und zu beiderseitigem Vorteil genutzt werden. Neben Kommunen, anderen Vereinen, Wirtschaftsunternehmen, Versicherungsträgern und medizinischen Einrichtungen sollte, gerade durch die „Elternbrille“ betrachtet, die enge Zusammenarbeit mit Kindergarten und Grundschule gesucht werden.

Immer mehr Eltern, die das Angebot einer KiSS in Anspruch nehmen möchten, sind be-

rufstätig oder durch andere Termine daran gehindert, ihre Kinder im KiSS-Programm teilnehmen zu lassen. Eine direkte Zusammenarbeit mit Kindergärten, Elterninitiativen und den vor allem in größeren Gemeinden und Städten angebotenen Mittagsbetreuungen oder Horten eröffnet auch hier Teilnahmeperspektiven. Die unmittelbaren Lösungsstrategien reichen von Elternfahrgemeinschaften bis hin zu Kleintransportdiensten. Dieses Exempel soll lediglich aufzeigen, dass zwar nicht alles, aber grundsätzlich viel möglich ist. Mit entsprechender Werbung, unterstützender Logistik und einem qualitätsgesicherten sportlichen Programm lassen sich sicherlich vielerorts, viele neue KiSSler gewinnen.

KiSS-Kontakt

Projektstelle im Haus des Sports:

Birgit Dethlefsen

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Telefon (089) 15702-512

Fax (089) 15702-517

E-Mail: birgit.dethlefsen@blsv.de

www.blsv.de (=> Angebote und Aufgaben

=> Breitensport => KiSS)



Martin Gierz

Georg-Brauchle-Ring 93

80992 München

Telefon (089) 15702-321

Fax (089) 15702-317

E-Mail: info@btj.de

www.turnverband-bayern.de

SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Heidelberger Ballschule

Gegründet im September 1998 unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Roth und Dr. Daniel Memmert stellt sich die Heidelberger Ballschule als Kooperationsprojekt des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg, des Sportvereins FT Kirchheim und lokalen Grundschulen vor.

Kinder zwischen 5 und 8 Jahren erfahren dabei alles rund um den Ball – Spiel, Spaß, Geschicklichkeit, Fitness, Fairness, Kooperation und, und, und...

Aufgrund der großen Nachfrage gibt es die

Ballschule jetzt auch schon für 3- bis 4- Jährige und weit über Europas Grenzen hinaus.

Das Programm der Heidelberger Ballschule steht für eine professionelle, entwicklungsgerichte Grundausbildung in den Ball-Sportspielen. Auch hier gilt, vergleichbar mit KiSS, der Grundsatz: von allgemeinen zu speziellen Trainingsinhalten mit Bällen aller Art. Der Grundstein für spätere Ballkünstler ist somit gelegt. Das wissenschaftlich evaluierte Konzept wird mittlerweile von zahlreichen Vereinen und Grundschulen bundesweit angeboten.

Ziele der Heidelberger Ballschule im Überblick:

- Ganzheitliche Ausbildung von Kindern in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung
- Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen
- Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball (z.B. Ballgefühl, Ballkoordination u.ä.m.)
- Soziale Einbindung in „Sportspielgruppen“ (Quelle und mehr dazu unter: www.ballschule.de)

KiSS – Kräftig im Stützen und Springen

Einführung ins Kinderturnen / Von Marlies Marktscheffel

Kinderturnen ist...

- ... das sportartübergreifend angelegte, vielseitige Spielen, Bewegungen und Fertigkeitserlernen an, mit und ohne Geräte(n). Es bietet Kindern Bewegungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen.
- ... ein wichtiger Bestandteil in der sich wandelnden Bewegungswelt von Kindern im Sinne einer Welt zum Bewegen und Begreifen.
- ... das organisierte Bewegungsangebot für Kinder in den Vereinen und bietet somit einen wichtigen Ort zum Leben und Lernen. Es will dazu beitragen, dass Kinder Bewegung innerhalb ihrer eigenen Lebensgestaltung positiv erleben.



Foto: Gansert

Kinderturnen bedeutet:

Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Motorische Grundlagenausbildung (z.B. rollen, stützen, hängen) <ul style="list-style-type: none"> > Gesundheitsförderung > Erwerb sportmotorischer Fähigkeiten > Erwerb sportartspezifischer Fertigkeiten
Üben	<ul style="list-style-type: none"> • Ausprägung von Fähigkeiten und Fertigkeiten • Kennen lernen des Übungsprozesses <ul style="list-style-type: none"> > Grenzen erfahren > Aufgaben kontinuierlich bewältigen > Leisten können > Mit anderen vergleichen
Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Spaß an der Bewegung • Gemeinsame Aktionen • Regeln lernen im Miteinander und Gegeneinander
Mitmachen	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Erfahrungen
Erleben	<ul style="list-style-type: none"> • Körperbewusstsein • Sicherheitsgefühl • Geborgenheit in der Gruppe
Können	<ul style="list-style-type: none"> • Summierung aller Einzelinhalte <ul style="list-style-type: none"> > Positives Selbstkonzept

Methodische Lernreihe „Sprung“

Wäre es nicht schön, wenn alle Kinder gleich schnell lernen würden. Es gäbe nur ein richtiges methodisches Verfahren und keine unterschiedlichen Möglichkeiten Unterricht zu gestalten. Doch aufgewacht, langweiligen Unterricht brauchen wir nicht.

Differenzierende Maßnahmen erlauben uns individuellen Voraussetzungen gerecht zu werden. Wie? Über Variationen von Zielen und Inhalten, Methoden und Medien kann man die unterschiedlichen Vorkenntnisse, Fertigkeiten, Lerngeschwindigkeiten und auch Interessen der Kinder berücksichtigen.

Exemplarisch werden Übungen aus Übungslandschaften für die Sprunghocke aufgezeigt und ausprobiert.

Was sind Übungslandschaften?

Übungslandschaften sind Gerätekombinationen, an denen methodisch auf ein bestimmtes Element hingearbeitet werden kann. Eine Landschaft bietet hierbei die Möglichkeit zum Erlernen von einem oder mehreren Lernschritten und zur Differenzierung bei verschiedenen Leistungsniveaus innerhalb einer Lerngruppe.

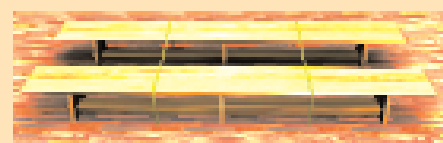
Wie ist die Umsetzung in der Stunde?

Unabhängig vom Alter können die Kinder auf einem spielerischen Weg turnerische „Kunststücke“ erlernen. An den gezielt eingesetzten Übungslandschaften kann die neue Bewegung probiert werden. Gerätehilfen ermöglichen das selbstständige Üben und erleichtern die Zielbewegung. Durch das wiederholte Turnen an den vielfältigen Landschaften werden die Lernschritte bis hin zum Erlernen des jeweiligen Elements geübt.

I. Übungslandschaft: Springen, Stützen, Landen

Das Absprungverhalten vom Sprungbrett erfordert eine koordinative Anpassung zwischen der federnden Fähigkeit des Gerätes und der muskulären Leistungsfähigkeit des Kindes.

- a. Aufbau:** 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander (mit und ohne Springseile)
- Hockstützsprünge
 - Hockstützsprünge über die Seile mit schnellem Handabdruck



b. Aufbau: 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander eingehängt - Sprossenwand (4. Sprosse) – festbinden

- seitliches Aufhocken
- in der Gasse Hockstützsprünge nach oben oder nach unten (Achtung: Stützkraft beachten)

c. Aufbau: Würfelkasten - Matte mit Teppichfliese (TF) - Kasten (quer) - Matte mit TF - Kasten (quer) - Matte mit TF

- Schluss- und Strecksprünge
- Aufknien und Stecksprung
- Aufhocken und Strecksprung
- Aufgrätschen und Strecksprung

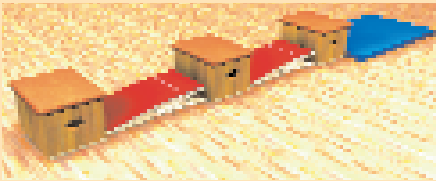


Bemerkung: Die Kästen können je nach Differenzierungswunsch in der Höhe und quer oder längs verstellt werden.

Im Vordergrund steht das Üben der Landesituation.

d. Aufbau: Würfelkasten - Sprungbrett - Würfelkasten - Sprungbrett - Würfelkasten - Matte

- einbeiniger Absprung vom Würfelkasten bzw. einbeiniger Einsprung in das Sprungbrett; sofortiger beidbeiniger Absprung vom Brett; beidbeinige Landung auf dem Würfelkasten;



Bemerkung: Eingangs kann die Übung auch mit Schlusshüpfern begonnen werden.

e. Aufbau: 2fach: Sprungbrett - Matte

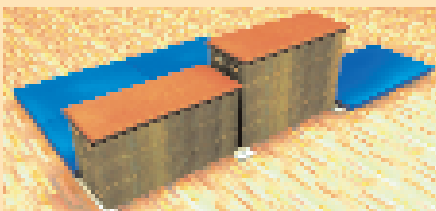
- Angehen; einbeiniger Einsprung mit sofortigem beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett; Strecksprung
- kurzer Anlauf; s.o.

Bemerkung: Die Landehöhe kann variiert werden (z. B. Bänke mit Mattenaufgabe).

f. Aufbau: 2 Kästen (4teilig und 3teilig) quer nebeneinander - Matten an der quer und längs Seite mit und ohne TF

Aufgaben gelten für quer bzw. längs gestellte Kästen:

- Hochklettern und Niedersprung
- Aufknien und Niedersprung oder Strecksprung oder mit Anhocken
- Aufhocken und Niedersprung
- Aufgrätschen und Niedersprung



Bemerkung: Im Vordergrund steht der Landevorgang.

II. Übungslandschaft: Sprunghocke (Grobform)

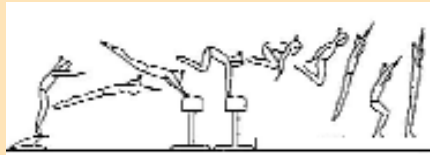
Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Anlauf erfolgt ein einbeiniger Einsprung in das Sprungbrett mit einem sofortigen beidbeinigen Absprung. Gleichzeitig werden die Arme von unten nach vorne zum Bock geführt. Die Beine werden schnell nach hinten oben gebracht Während der kurzen Stützphase (Abdruck) werden die Beine angehockt. Durch den Abdruck steigt der Körper und fliegt weiter. Die Arme werden nach vorne oben geführt und der Oberkörper aufgerichtet. Beine und Körper werden gestreckt und die Landung vorbereitet.

Qualitätsmerkmale:

- kurze Stützphase
- Nach dem Abdruck der Hände, Blick nach vorne
- Kontrollierte Landung

Die technische Qualität der Sprunghocke ist abhängig von einem größeren oder kleineren Brettabstand.



Voraussetzungen: Sprung- und Stützkraft

Hilfestellung: Klammergriff

a. Aufbau: 3 Weichböden übereinander mit Seilen befestigt - Mattenauslage um den Weichbodenberg

- Abspringen und irgendwie auf dem Berg landen (Bauch, Seite...); Hinunterspringen
- Aufknien
- Aufhocken mit weitem Handaufsatz
- Mit größerem Abstand auf den Berg springen

Bemerkung:

Ein Weichbodenberg nimmt eventuelle Ängste, die mit dem Dagegenspringen an Kästen oder Pferd entstanden sind. Er motiviert zum Springen von ganz allein.

Der Berg kann mit oder ohne Sprungbrett genutzt werden.

Die Übungen sollten erst Einzeln und anschließend mit Partner nebeneinander oder gegenüber versetzt ausprobiert werden.

Achtung: Die oberste Weichbodenmatte sollte nicht zu weich sein (Handgelenk).

b. Aufbau: 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander mit Springseilen

- Hocksprünge über die Seile mit schnellem Handabdruck

c. Aufbau: Sprungbrett - Kasten längs - Matte

- Festhalten am Kasten und prellen auf dem Sprungbrett
- Festhalten am Kasten, prellen auf dem Sprungbrett, anhocken der Beine
- Festhalten am Kasten, prellen auf dem Sprungbrett, anhocken der Beine und aufknien

d. Aufbau: 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander schräg - Kasten (quer) - Matte - Pferd - Matte

- Hockstützsprünge; vom Kasten Niedersprung; 1-2 Schritte aufknien oder aufhocken; Niedersprung

e. Aufbau: Sprungbrett - 2 Kästen (quer) mit schulterbreiter Gasse, Seil - 2 Matten

- Sprunghocke
- Sprunghocke mit Klatschen

Kinderturnabzeichen

Das Kinderturnabzeichen ist für Kinder von 6-10 Jahren konzipiert, wobei auch jüngere Kinder die Übungen absolvieren können. Insgesamt werden 60 Übungen aus 10 verschiedenen Bereichen angeboten, die einen Überblick über die Vielfalt des Kinderturnens geben: 1. Hängen und Stützen; 2. Springen, Fliegen, Landen; 3. Gehen und Laufen; 4. Rollen, Rutschen, Fahren; 5. Gerätebahn; 6. Turnspiele; 7. Rhythmik; 8. Sinne; 9. Handgeräte; 10. Zirkuskünste.

Die Durchführung und Abnahme des Kinderturnabzeichens können sowohl im normalen Übungsbetrieb oder auch bei einer Veranstaltung erfolgen. Folgende Materialien stehen zur Verfügung:

- Aufgabenplakat DIN A 1
- Aufgabenkarte für das Kind
- Begleitheft mit weiterführenden Tipps und Hinweisen zum Kinderturnabzeichen
- Bewertungsstempel mit dem Turnbock
- Urkunde
- Stoffaufnäher

Turn-Papperl Stufe 1 und 2

Ein Angebot der Kinderturner vom Bayerischen Turnverband. Hier können sich Kinder im Alter von 3-10 bzw. 5-11 Jahren an und mit verschiedenen Groß- und Kleingeräten alleine oder mit einem Partner austoben. Von insgesamt 10 Übungen müssen sechs Übungen geschafft werden. Zum Turn-Papperl gehören Laufkarte, Urkunde, Aufkleber und Anstecker (je Set ? 1,50).

Weitere Informationen und Material können beim BTV oder dem Landesfachausschuss Kinderturnen im BTV bei Hedwig Stiening Johann-Strauß-Str. 74, 85598 Baldham, Telefon (08106) 6313 angefordert werden. Internet: www.turnpapperl.de.

Weitere Infos zum Kinderturnen bei der Deutschen Turnerjugend unter: www.kinderturnen.de.

Literatur-Tipps

- Marktscheffel, Marlies/Deutsche Turnerjugend (Hrsg.): Übungslandschaften im Kinderturnen, Meyer&Meyer Fachverlag, Aachen 2000
- Deutscher Turnerbund: Kinderturnabzeichen
- DTJ (Hrsg.): Kinderturnen. Arbeitshilfen für Übungsleiter/innen; Frankfurt am Main, Mai 2002