

Kinderleichtathletik



> Kinder trainieren anders <

„Kindgerechte Hallenbestenkämpfen“

- SchülerInnen D -

im BLV-Kreis Südostoberbayern

> Kinder trainieren anders <

**Kinder sind keine
„kleinen“,
„verkürzten“ oder
„reduzierten“
Erwachsene.**



> Kinder trainieren anders <



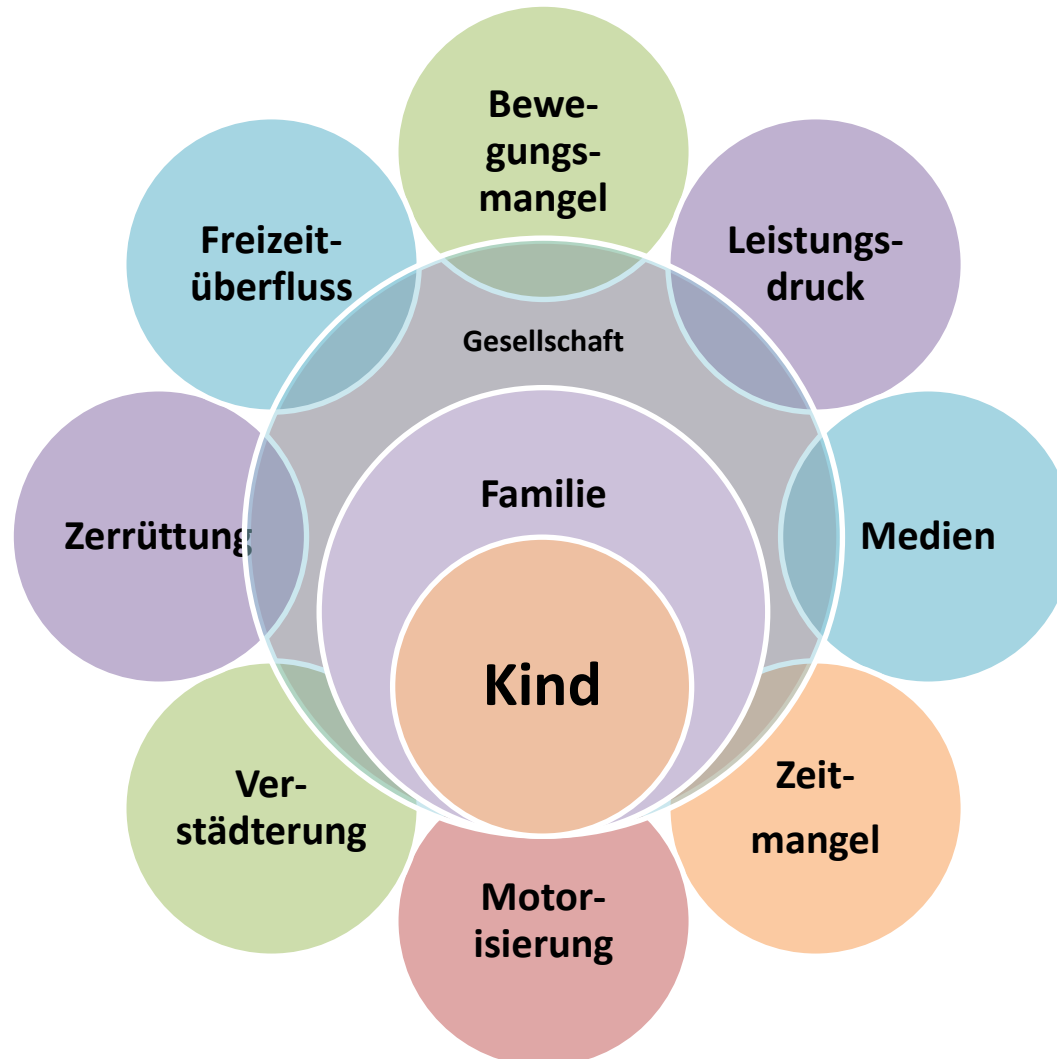
**Kinder sind
heranwachsende, sich
entwickelnde junge
Menschen, die auf
Grund ihrer
Dispositionen eigene
Vorstellungen,
Wünsche, Fähigkeiten
und Fertigkeiten
haben.**

> Kinder trainieren anders <

Im Zentrum des Interesses stehen die
Kinder,
denen wir eine
entwicklungsgemäße Leichtathletik
bieten wollen.

> Kinder trainieren anders <

Lebenswelt von Kindern – gesellschaftliche Tendenzen



> Kinder trainieren anders <

Lebenswelt von Kindern – „Tatsachen“ in der Kinderleichtathletik

**kleiner werdende Bewegungsräume u. kürzer werdende
Bewegungszeiten**

Fehlende Grundausbildung im konditionellen, jedoch v.a. im
koordinativen Bereich

**Zu frühe Orientierung an Training u. Wettkampf der
„Erwachsenenleichtathletik“**

> Kinder trainieren anders <

Lebenswelt von Kindern – „Tatsachen“ in der Kinderleichtathletik

Zu **frühe Förderung akzelerierter Kinder** u. **Konkurrenz** anderer Sportarten

Verlust des „Spaßfaktors“ durch **frustrierende Einzelresultate**

Attraktivitätsverlust durch „schlangenförmiges“ u. „stundenlanges“
Warten am Wettkampf

> Kinder trainieren anders <

Lebenswelt von Kindern – „Tatsachen“ in der Kinderleichtathletik

Wettkampfangebot und **kindgerechte Trainingsinhalte** gehen auseinander

Bedeutungsverlust des Mehrkampfes und der **Mannschaftswettbewerbe**

Große Bedeutung des **Erfolges in der Mannschaft**, im Vergleich zu konkreten Weiten/Zeiten

Geringe physiologische Unterschiede bei **Mädchen und Jungen**

> Kinder trainieren anders <

Physiologischer Unterschied – Mädchen vs. Jungen (Schl D)

Ergebnisse Kreisbestenkämpfe 2009 (Wasserburg) – M/W 8 u. M/W 9

50m – Weitsprung - Ballwurf

Sch D (M 8)

1. Dudel, Philipp 01 TSV Vaterstetten 859 Punkte
8,62 - 3,47 - 30,0
2. Hobmeier, Christian 01 FC Aschheim 846 Punkte
8,67 - 3,37 - 30,5
3. Steinleitner, Marcus 01 TSV Vaterstetten 840 Punkte
8,95 - 3,37 - 33,0

Schi D (W 8)

1. Klein, Lea 01 LG Oberland 948 Punkte
8,35 - 3,30 - 17,5
2. Jacob, Stefanie 01 TSV Vaterstetten 875 Punkte
9,70 - 2,88 - 26,5
3. Bayerlein, Johanna 01 TSV Vaterstetten 864 Punkte
9,14 - 3,06 - 19,5

Sch D (M9)

1. Fischer, Kilian 00 TSV Rottach-Egern 991 Punkte
8,40 - 3,84 - 38,5
2. Posch, Kilian 00 TSV 1880 Wasserburg 918 Punkte
8,52 - 3,61 - 34,0
3. Hangen, Jakob 00 TSV Vaterstetten 882 Punkte
8,67 - 3,57 - 32,0

Schi D (W9)

1. Hölschermann, Lea 00 TSV Vaterstetten 1105 Punkte
8,28 - 3,69 - 25,5
2. Langer, Nina 00 FC Aschheim 1054 Punkte
9,06 - 3,52 - 30,0
3. Schnitzenbaumer, Charlotte 00 TuS Bad Aibling
1021 Punkte
8,81 - 3,78 - 22,0

> Kinder trainieren anders <

Lebenswelt von Kindern – gesellschaftliche Tendenzen

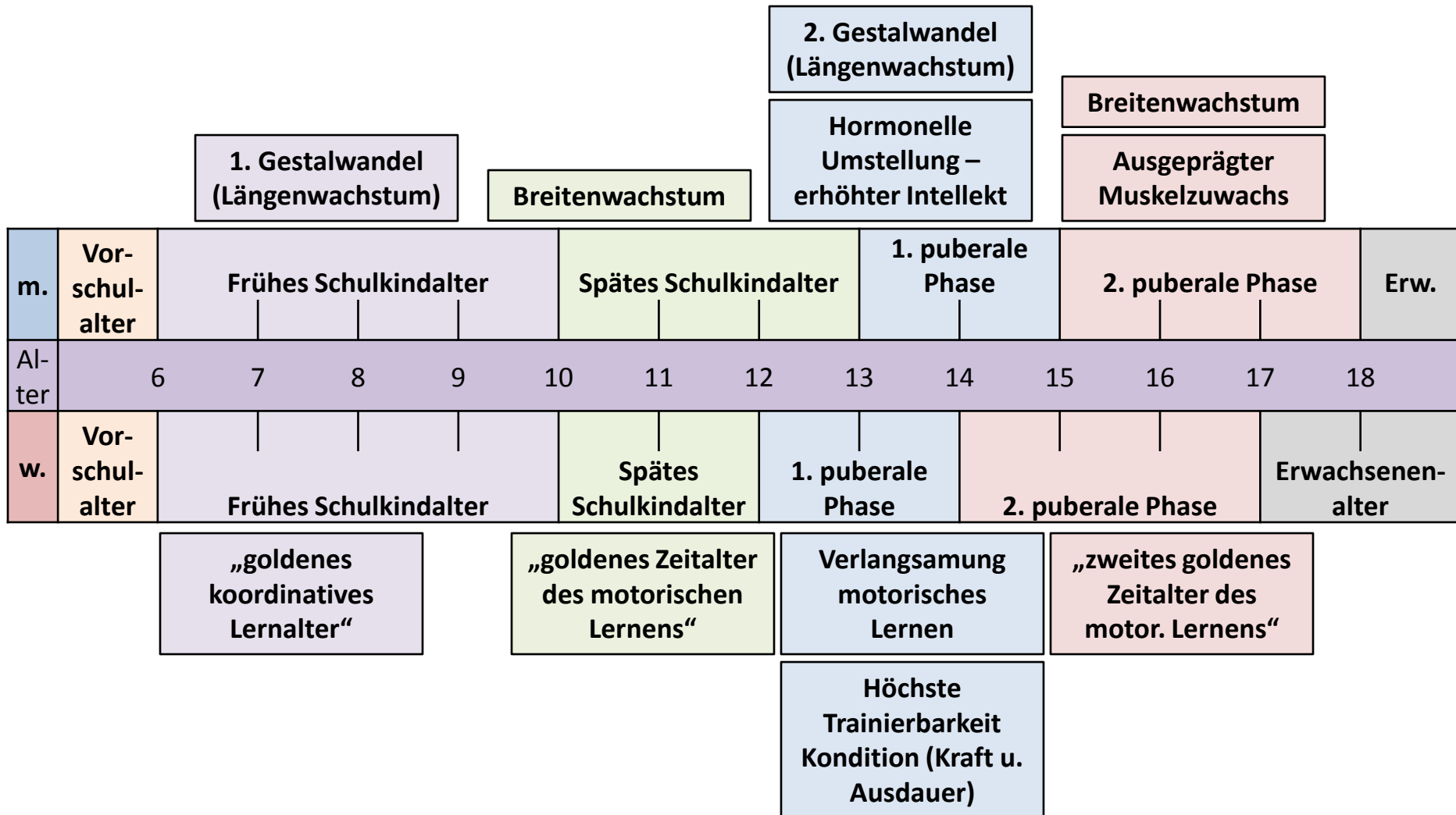


Veränderte/r Bewegungswelt/Bewegungsalltag von Kindern

Konsequenz:
Das „Training“ muss heute erst die Basis schaffen!!!

> Kinder trainieren anders <

Biologische Entwicklung



> Kinder trainieren anders <

Koordinative Fähigkeiten

Koordinative Fähigkeiten

Rhythmisierungsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

> Kinder trainieren anders <

Ziele eines kindgerechten Wettkampfsystems

Förderung des **Teamgedankens** u. **Miteinbezug aller** Schülerinnen und Schüler eines Vereins – nicht „hoffieren“ der Besten!

Aufzeigen der **Bandbreite der Leichtathletik** im Schülerbereich durch Miteinbezug v.a. **koordinativer Fähigkeiten**

Aktivierung des kindlichen Bewegungsdranges durch ein abwechslungsreiches und vielseitiges Übungs- u. Wettkampfangebot

> Kinder trainieren anders <

Ziele eines kindgerechten Wettkampfsystems

Ansprechender, motivierender und Spannung erzeugender Wettbewerb mit hohem Erlebnischarakter sowie „**Abenteuer**“

Spaß und Freude an der (leichtathletischen) Bewegung; den „kindlichen Wettkampf“ im Sinne eines „**Bewegungsfestes**“ herausfordern und fördern

Das **Leisten** in der Leichtathletik spielerisch und freudvoll **erfahren, verstehen und einschätzen** lernen

Begeisterung und Interesse für die Leichtathletik wecken –
Gewinnen neuer Athleten

> Kinder trainieren anders <

Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Nicht
leichtathletikzentrierte
Disziplinentorientierung,**

**sondern
kindgerechte
Fähigkeits-
orientierung.**

Nicht Einzelwertung,

**sondern
Mannschafts-
wertung.**

Ersatzprinzip

> Kinder trainieren anders <

Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

Nicht Disziplinwertung,

**sondern
Mehrkampf-
wertung.**

**Nicht getrennt-
geschlechtlich,**

**sondern
gemischt-
geschlechtlich.**

Ersatzprinzip

> Kinder trainieren anders <

Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Nicht traditionell -
geschlossen,**

**sondern
alternativ - offen.**

**Nicht „Schlangen“-
Formationswarten,**

**sondern
Bewegungs-
sportfest.**

Ersatzprinzip

> Kinder trainieren anders <

Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Nicht nationale
Punktwertung,**

**sondern
sportfest-
spezifische
Rangwertung.**

**Nicht nur Urkunden für die
Besten,**

**sondern
Urkunden für alle
Teilnehmer.**

Ersatzprinzip

> Kinder trainieren anders <

Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -

**Neben konditionellen
Voraussetzungen**

**vor allem koordinative
Fähigkeiten.**

**Neben
Ergebnisorientierung**

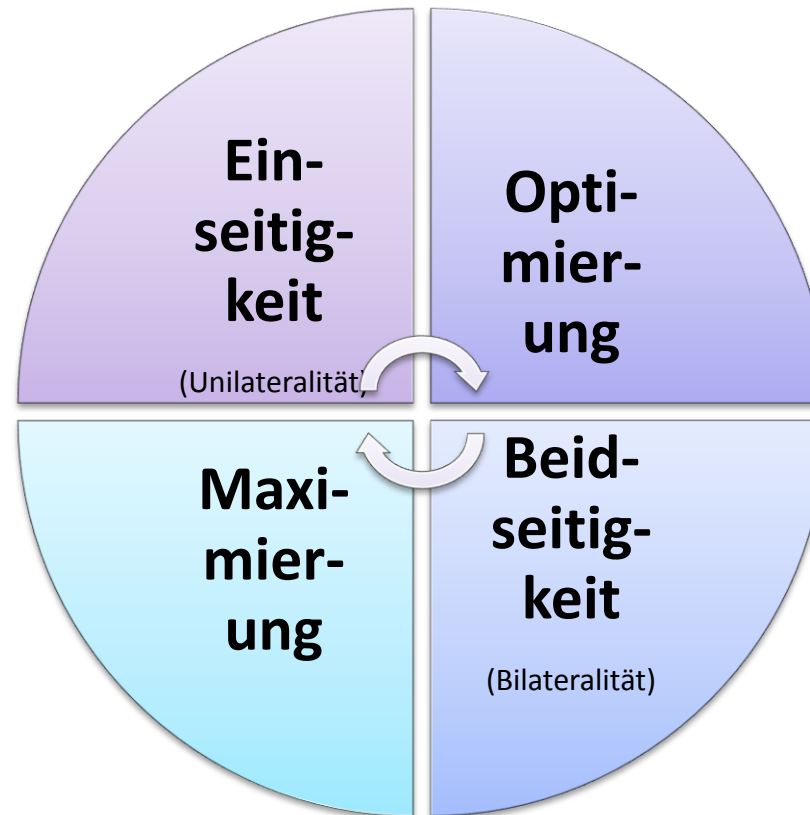
**vor allem Verlaufs-
orientierung.**

Ergänzungsprinzip

> Kinder trainieren anders <

Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

- Empfehlungen für D-SchülerInnen -



Gleichberechtigungsprinzip

> **Kinder trainieren anders** <

Entwicklungsgemäße Wettkampfprinzipien

Es geht nicht um die Abgrenzung von traditioneller und alternativer Leichtathletik, sondern um die Schaffung und Etablierung entwicklungsgemäßer Disziplinen, Wettkampfformen und –konzepte.

> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

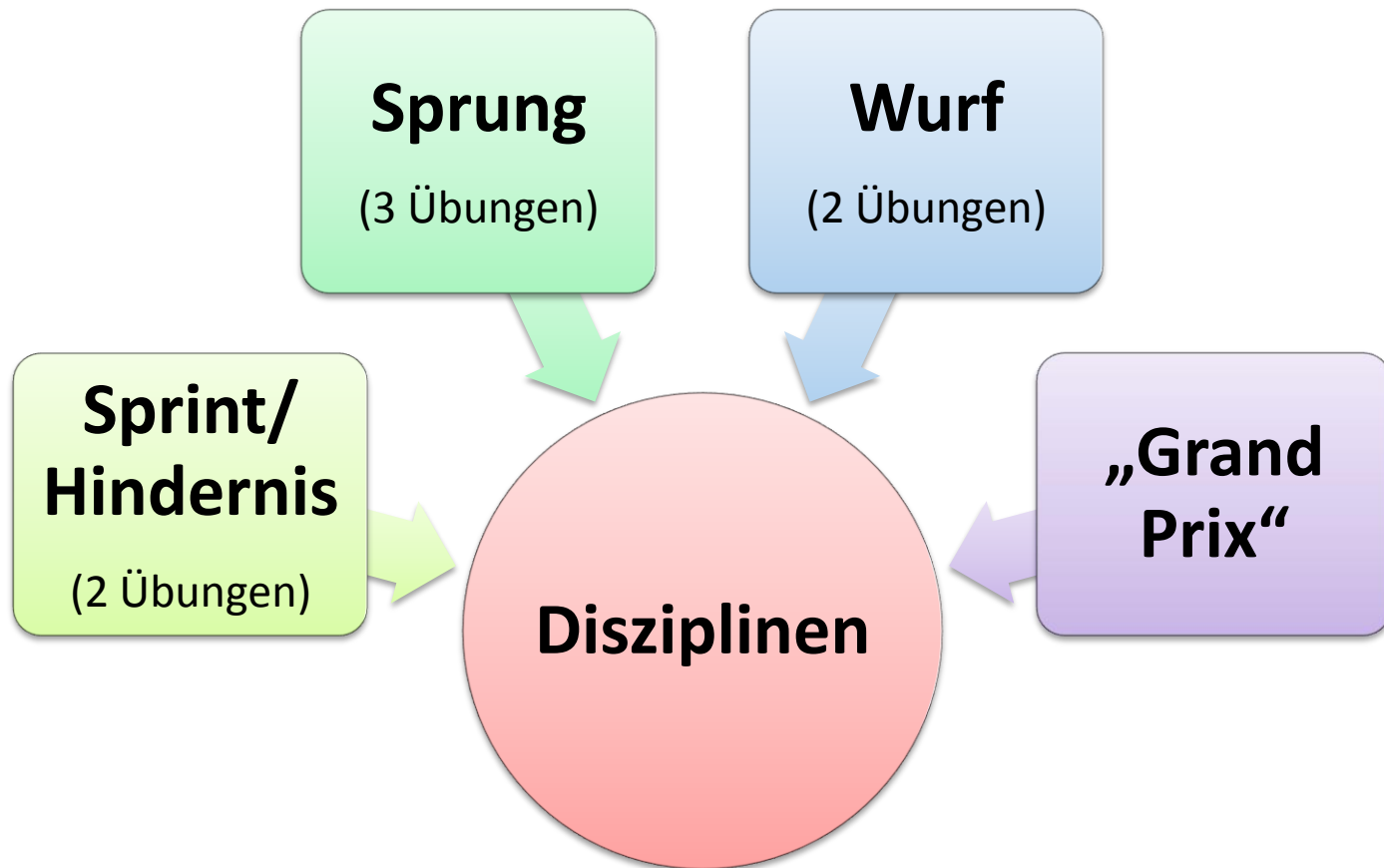


Altersklassen entsprechend der jeweiligen Jahrgänge
für Schülerinnen und Schüler D

> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen



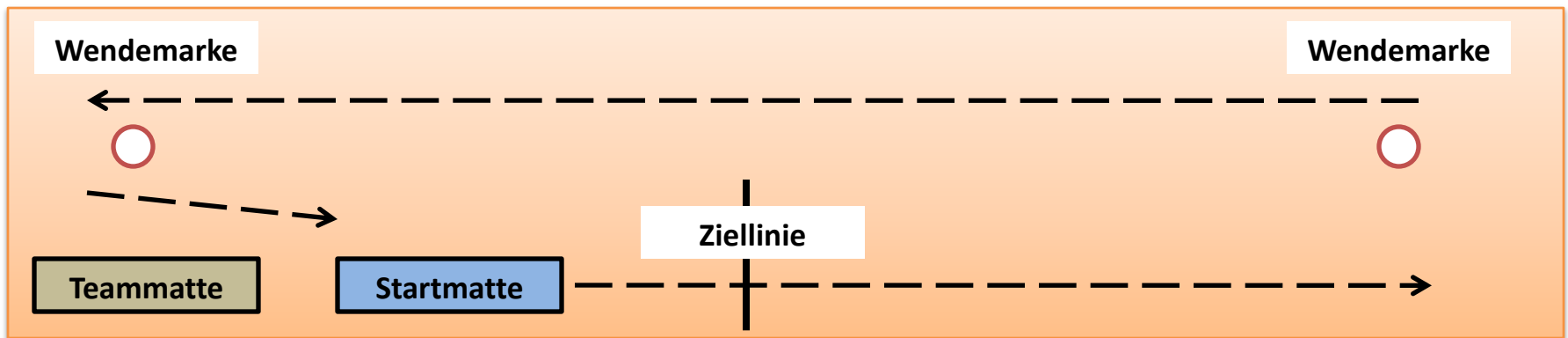
> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen – Sprint/Hindernis

- Bei allen Läufen beginnt grundsätzlich jeder Teilnehmer mit einer Rolle vorwärts.
- Staffelstab = Tennisring

Grundsätzlicher Aufbau des Laufbereiches:



> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen – Sprint/Hindernis

1. Slalomsprintstaffel

Rolle vw. – 18m Sprint – Wendemarke umlaufen – Slalomsprint um 5 Hütchen o. Pylonen in unregelmäßigen Abständen – Wendemarke umlaufen – „Staffelstabübergabe“ – nur der letzte Läufer muss die Ziellinie überqueren!

2. Hürdensprintstaffel

Rolle vw. – Überlaufen von 3 bis 4 Hindernissen (Papphürden) in unregelmäßigen Abständen – Wendemarke umlaufen – 20m Sprint – Wendemarke umlaufen – „Staffelübergabe“ – nur der letzte Läufer muss die Ziellinie überqueren!

> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen – Sprung

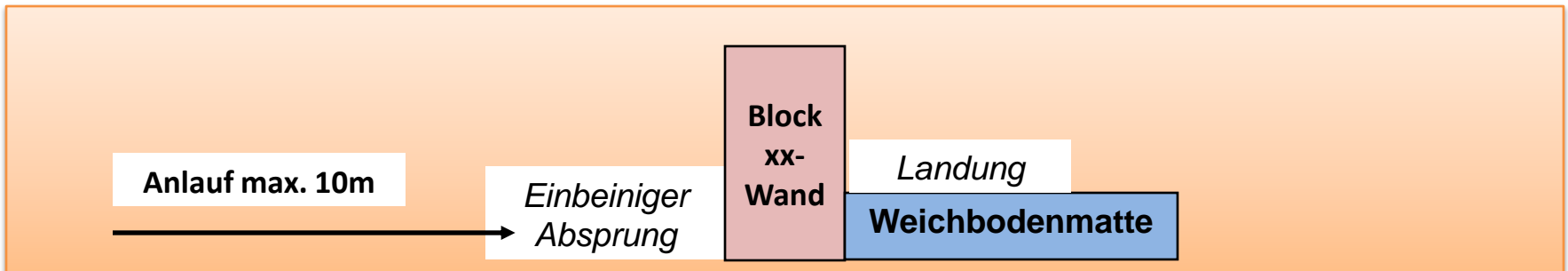
1. 5er Froschsprung

Aufbau: Mattenbahn aus 5 blauen Turnmatten

Durchführung: an der Mattenkante beginnen! – 5 beidbeinige rhythmische und flüssige Froschsprünge hintereinander auf Weite – der letzte Fersenkontakt gibt die Messweite an – jeweils 20cm Abzug bei unsauberer Fußstellung (die Füße dürfen max. ein Fuß versetzt aufgesetzt werden!) – jede/r Teilnehmer erhält einen Versuch

2. „Hoch-Weitsprung“

Grundsätzlicher Aufbau der Anlage:



> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen – Sprung

2. „Hoch-Weitsprung“

Jede/r Teilnehmer/in hat insgesamt zwei Fehlversuche – ein „Nachspringen“ bei einem Fehlversuch ist nicht möglich – der/die Teilnehmer/in startet trotz Fehlversuch bei der nächsten Höhe – der Sprungfuß ist beliebig zu wählen - alle Teilnehmer/innen starten bei einer gemeinsamen Anfangshöhe – es gilt als Fehlversuch, wenn nicht mit einem Bein abgesprungen wird, die Landung nicht auf beiden Füßen erfolgt und/oder ein Blockxx „gerissen“ wird – Landungen auf Knien, Beinen oder anderen Körperteilen sind als Fehlversuch zu werten!

3. „Speed-Bounce“

20 Sekunden über ein kleines Hindernis wedeln – es gilt die Anzahl der „Wedelsprünge“
In der vorgegebenen Zeit – jede/r Teilnehmer/in hat einen Versuch

> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

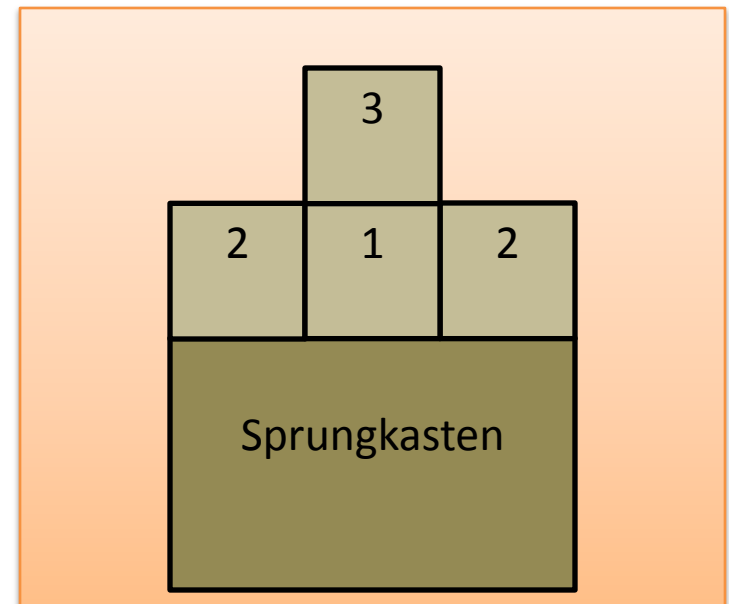
Disziplinen – Wurf

1. „Einwurf“

aus „frei wählbarem Anlauf“ (max. 5m) beidarmiger Einwurf eines Balles (Medizinball 1,5kg o. Basketball) – beide Hände fassen den Ball über Kopf – nach dem Abwurf darf der Athlet die Abwurflinie übertreten – Messung wie im Ballwurf – jeder Teilnehmer hat 3 Versuche

2. „Zielwurf“ aus dem Stand

aus dem Stand Zielwurf mit einem „Flutterball“ – Ziele: „Innenseite“ von Kleinkästen mit Nummerierungen (1-3) auf einem Sprungkasten (großer Kasten) – Abstand Wurflinie Ziel: ca. 5m-7m – jeder Teilnehmer hat 3 Versuche mit dem rechten und drei Versuche mit dem linken Arm

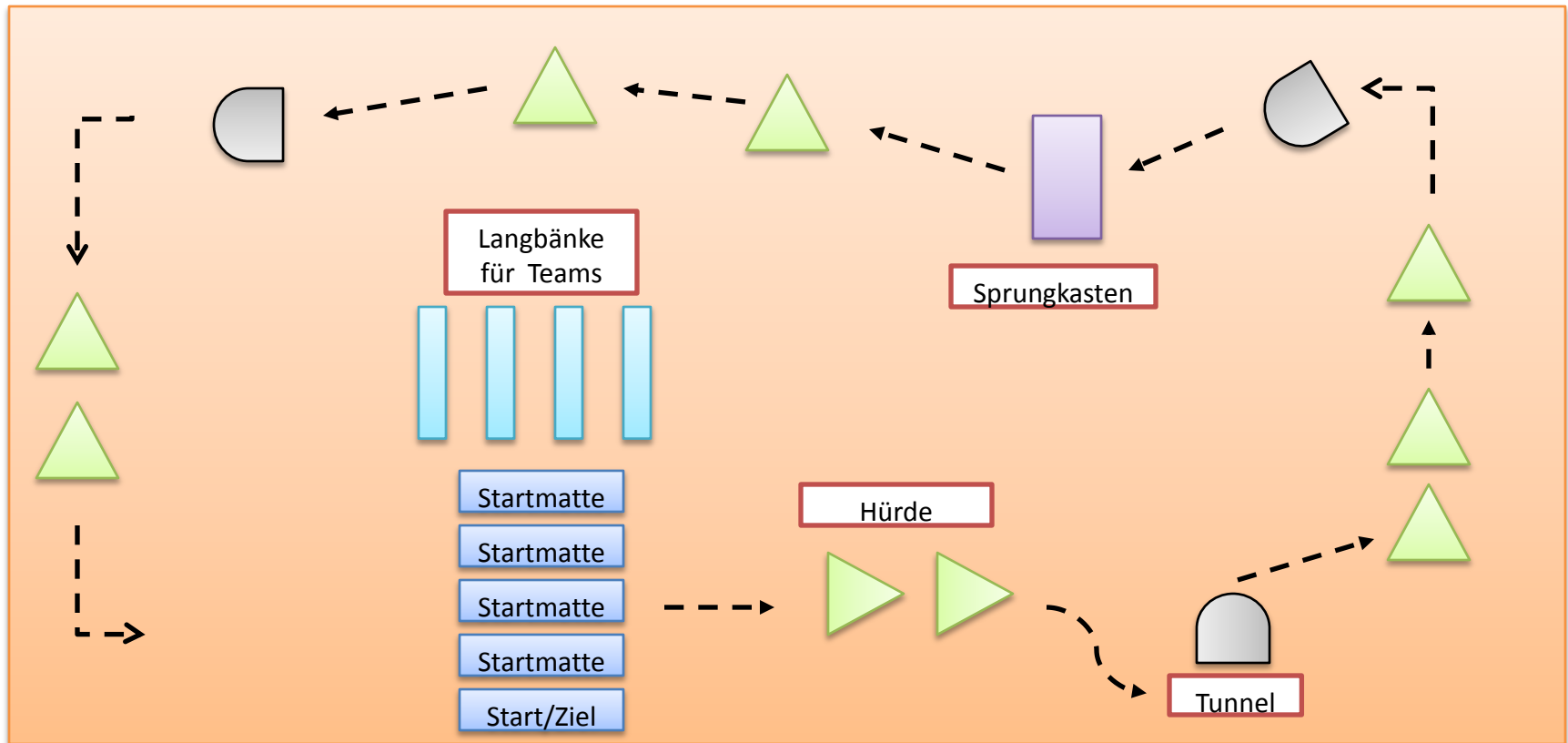


> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen – „Grand Prix“

Grundsätzlicher Aufbau der Anlage:



> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen – „Grand Prix“

Organisation:

Staffellauf zum Ende des gesamten Wettkampfes über einen frei gestalteten Hindernisparcours durch die ganze Halle – Laufbeginn mit einer Rolle vorwärts – Staffelstab ist ein „Tennisring“ – Laufzeit pro Teilnehmer/in je nach Aufbau etwa 30-40 Sekunden – Startreihenfolge in Abhängigkeit der Platzierungen (die Besten starten in der Letzten Gruppe)

Ablauf:

Die Mannschaften sitzen hintereinander auf Langbänken – der letzte Läufer ist durch ein farbiges Trikot gekennzeichnet – ein Betreuer nimmt am Ende der Langbank Platz und fungiert als „Schiedsrichter“ – hat der Läufer seine Runde absolviert, so nimmt dieser am Ende seiner Mannschaft Platz – die Mannschaft rückt sukzessive nach vorne weiter

> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Disziplinen – Bewertung: Koordinative Fähigkeiten

Aufgabe	Reaktionsfähigkeit	Rhythmusfähigkeit	Differenzierungsfähigkeit	Orientierungsfähigkeit	Gleichgewichtsfähigkeit
Slalomsprintstaffel	XX	XXX	XX	XX	XX
Hindernissprintstaffel	XXX	XXXXX	XXXX	XXXX	XX
Froschsprung	X	XXX	X	X	XX
Hoch-Weitsprung	X	X	XXX	X	X
„Speed-Bounce“	X	XXXX	XXXX	XXXX	XXX
Zielwurf	X	X	XXX	XXXX	X
Einwurf	X	XX	XXX	XX	X
„Grand Prix“	XX	XXX	XXXX	XXXX	XX

Ausprägungsgrad einer koordinativen Fähigkeit entspricht der Anzahl der „Kreuze“

> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Wertungssystem

In den jeweiligen Disziplinen wird das Mannschaftsergebnis registriert:

> Im Lauf/Sprint anhand einer Zeitmessung (Stoppuhr) bei mehr als einem Lauf

> Im Sprung und im Wurf wird die Summe der Einzelleistungen in den einzelnen Disziplinen registriert



Unabhängig von der Leistung werden Platzierungspunkte für die Mannschaften vergeben (das Team mit dem besten Mannschaftsergebnis erhält entsprechend der Anzahl an Mannschaften die meisten Punkte)



> Es gehen jeweils vier Teammitglieder in die jeweilige Wertung ein – das „schlechteste“ Ergebnis ist ein Streichergebnis
> in den Staffelwettbewerben zählt die Leistung aller Teammitglieder

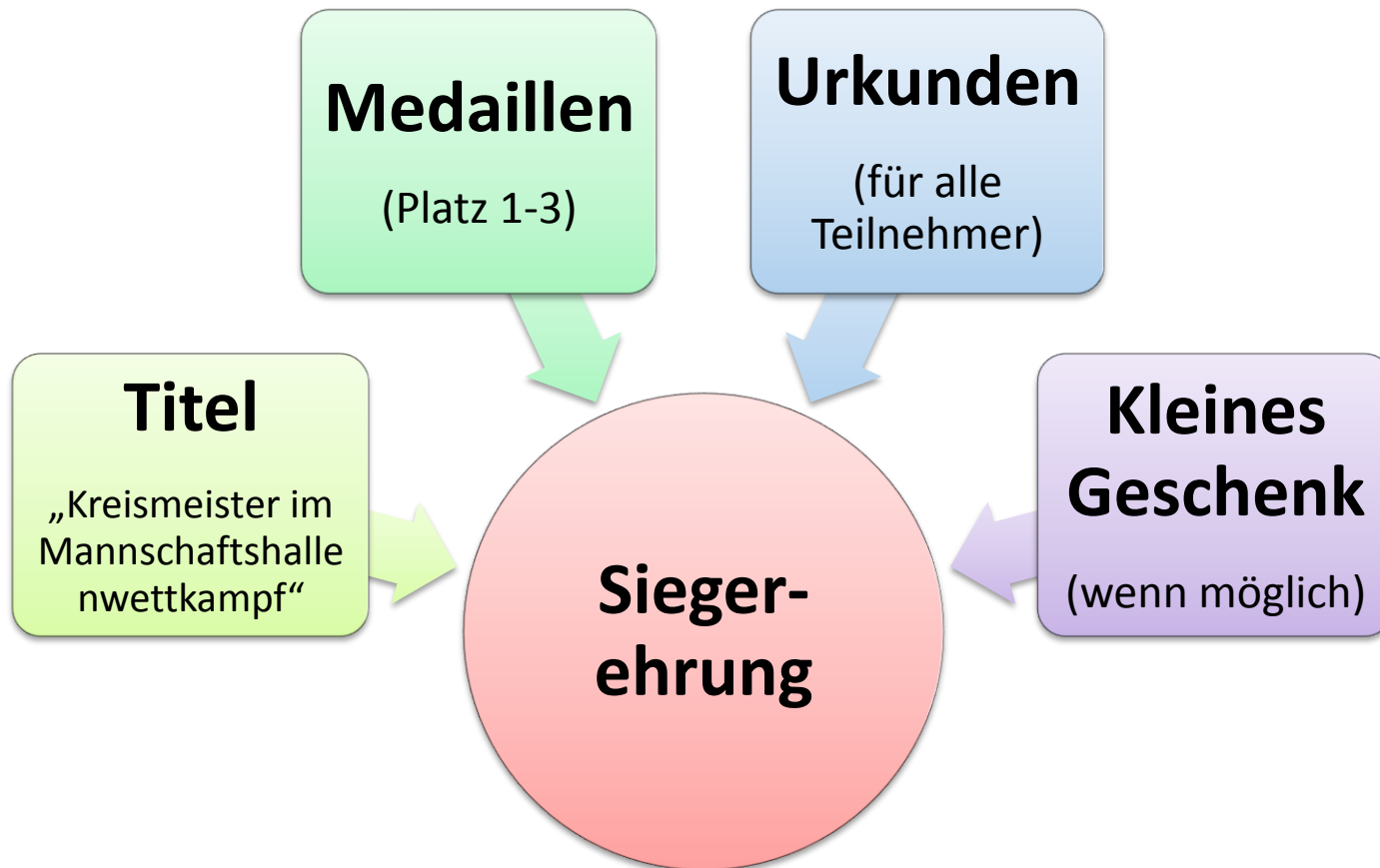


Es gewinnt die Mannschaft mit der höchsten Punktzahl

> Kinder trainieren anders <

Kindgerechte Hallenkreismeisterschaften

Siegerehrung



> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

Erstellen eines Nachwuchsgesamtkonzepts für 8-11jährige

Aufwertung alternativer Wettkampfformen durch Etablierung einer
„Kinderleichtathletik-Liga“ im BLV-Kreis Südostoberbayern



Anvisierte Zielstellung:

Wettkämpfe so zu gestalten, dass eine möglichst große Anzahl von Mädchen und Jungen einer Leichtathletik treu bleibt

Integration **alternativer Wettbewerbe für die C- und D-Schüler**

Einigung auf gemeinsame **kindgerechte Inhalte als Gerüst für eine kindgerechte Wettkampfarm**

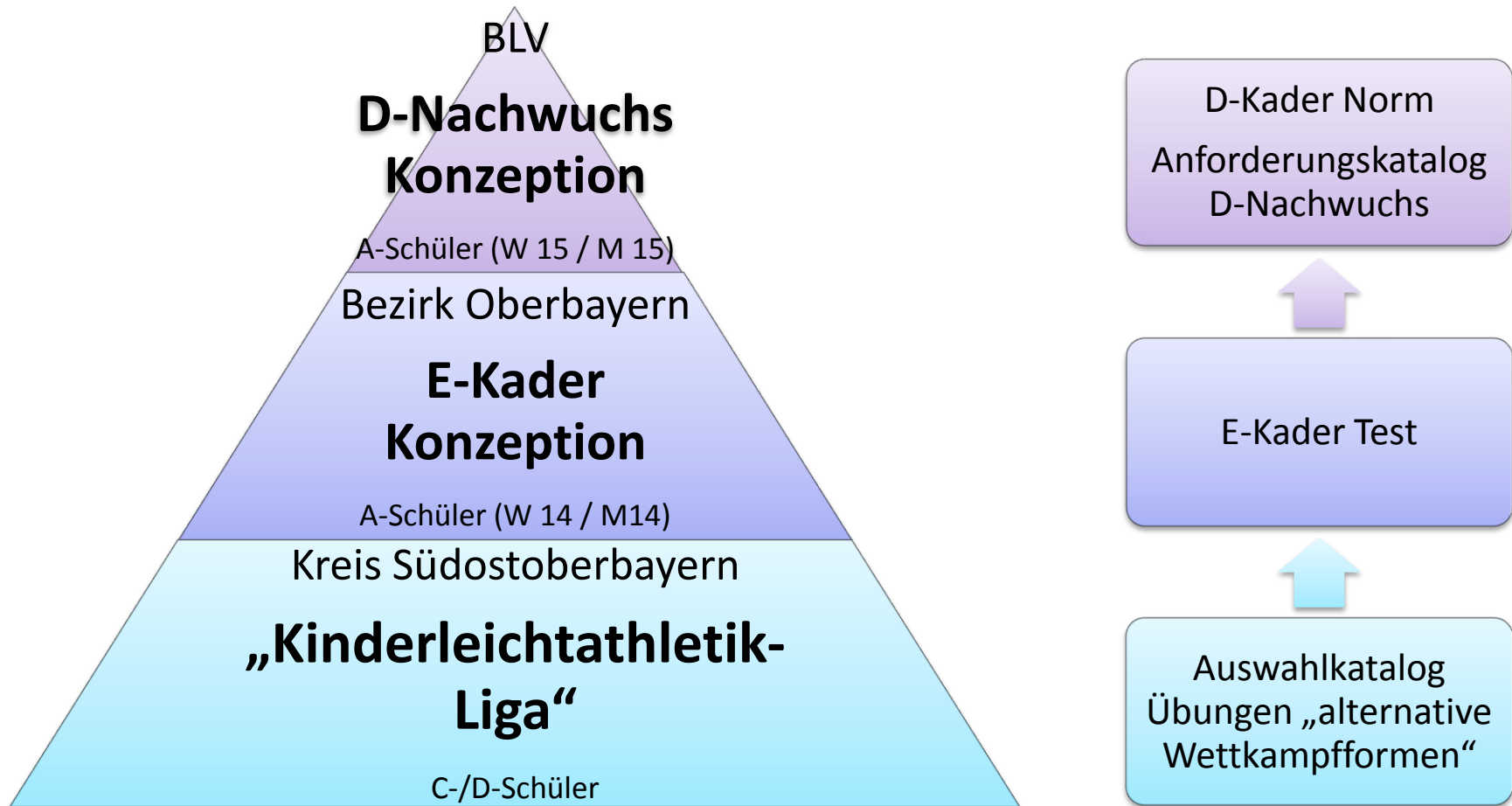


Einführung einer **entwicklungsgemäßen Leichtathletik von unten nach oben**

> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

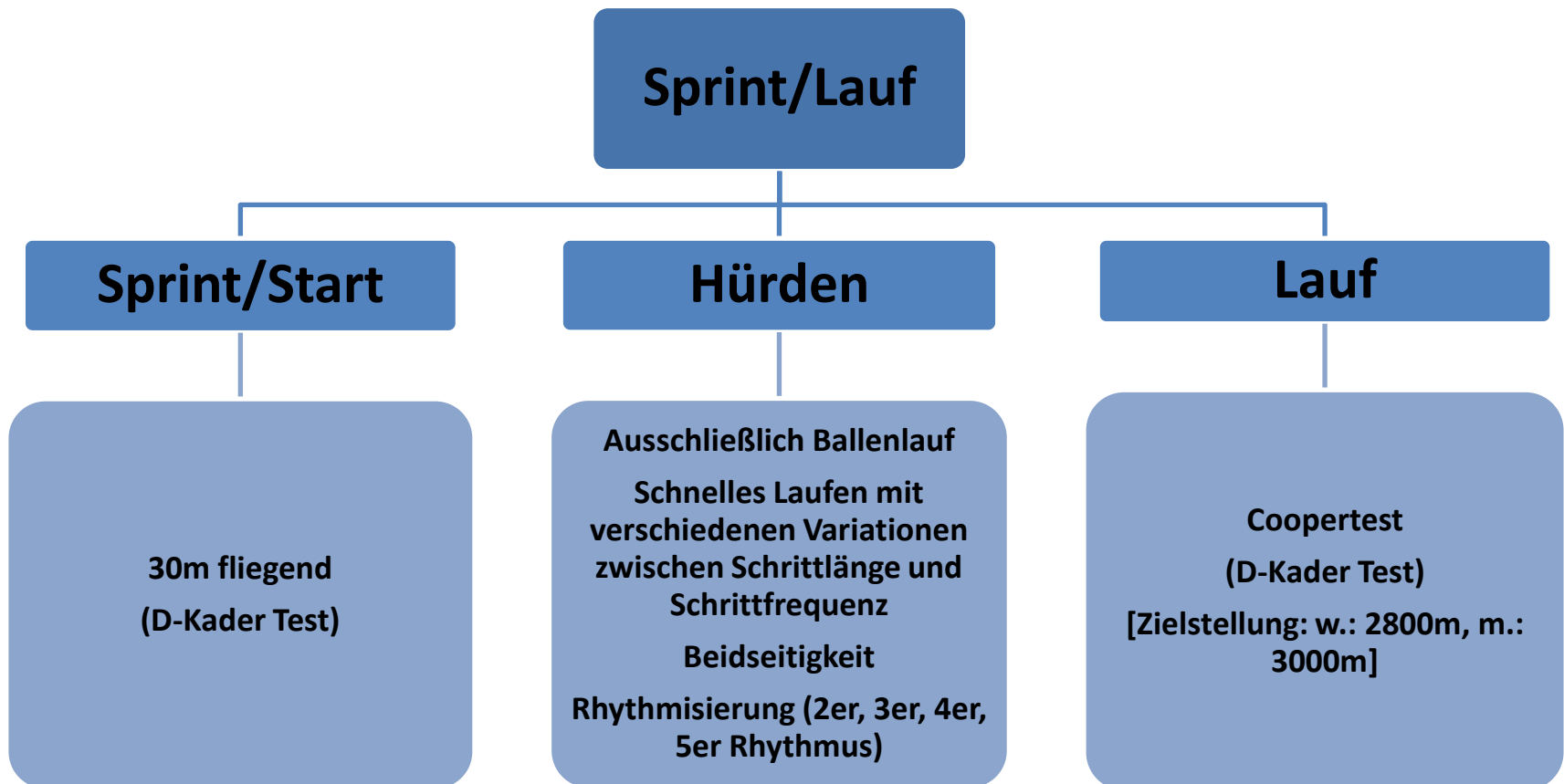
Erstellen eines Nachwuchsgesamtkonzepts für 8-15jährige



> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

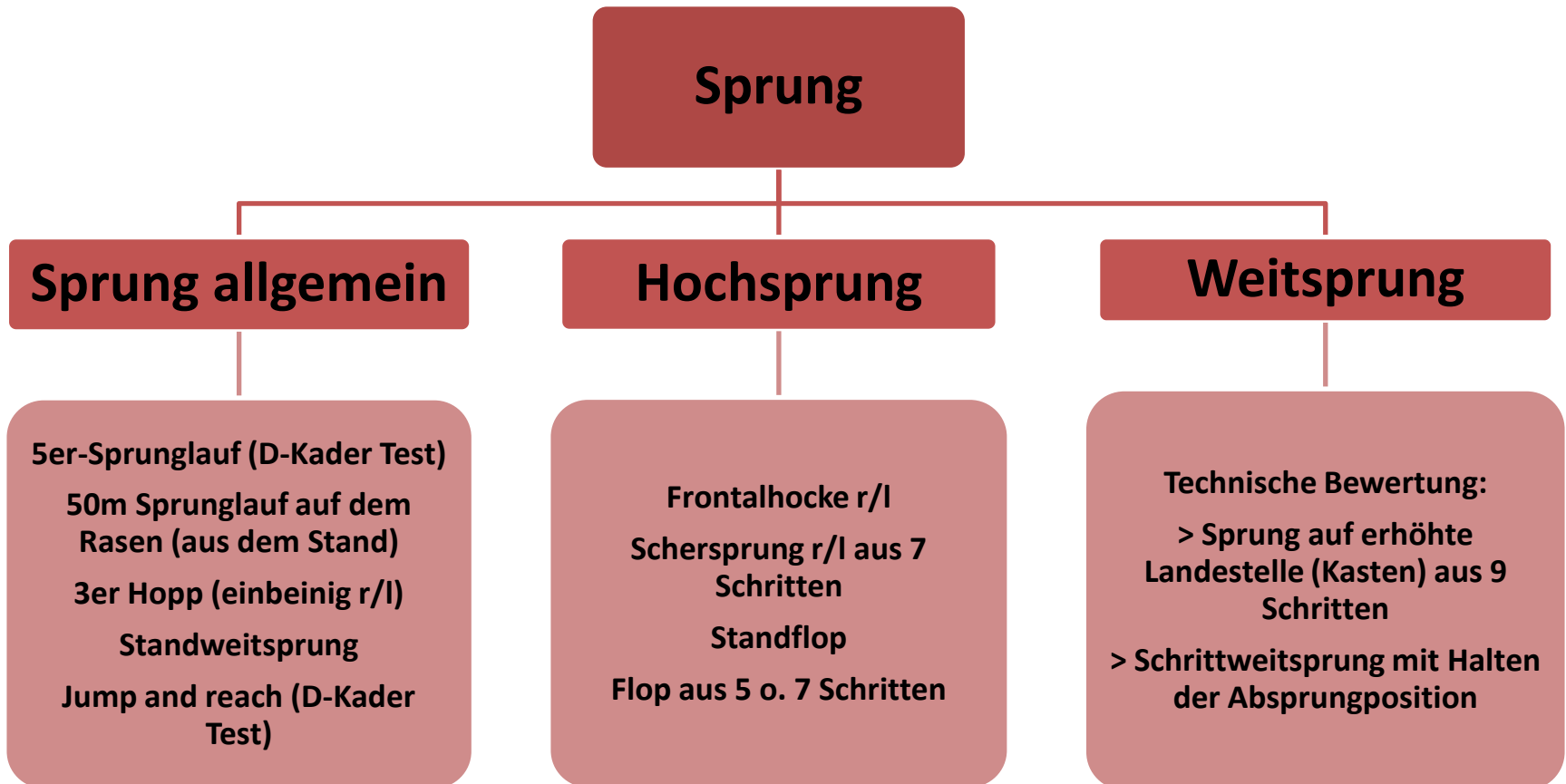
Anforderungskatalog D-Nachwuchs



> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

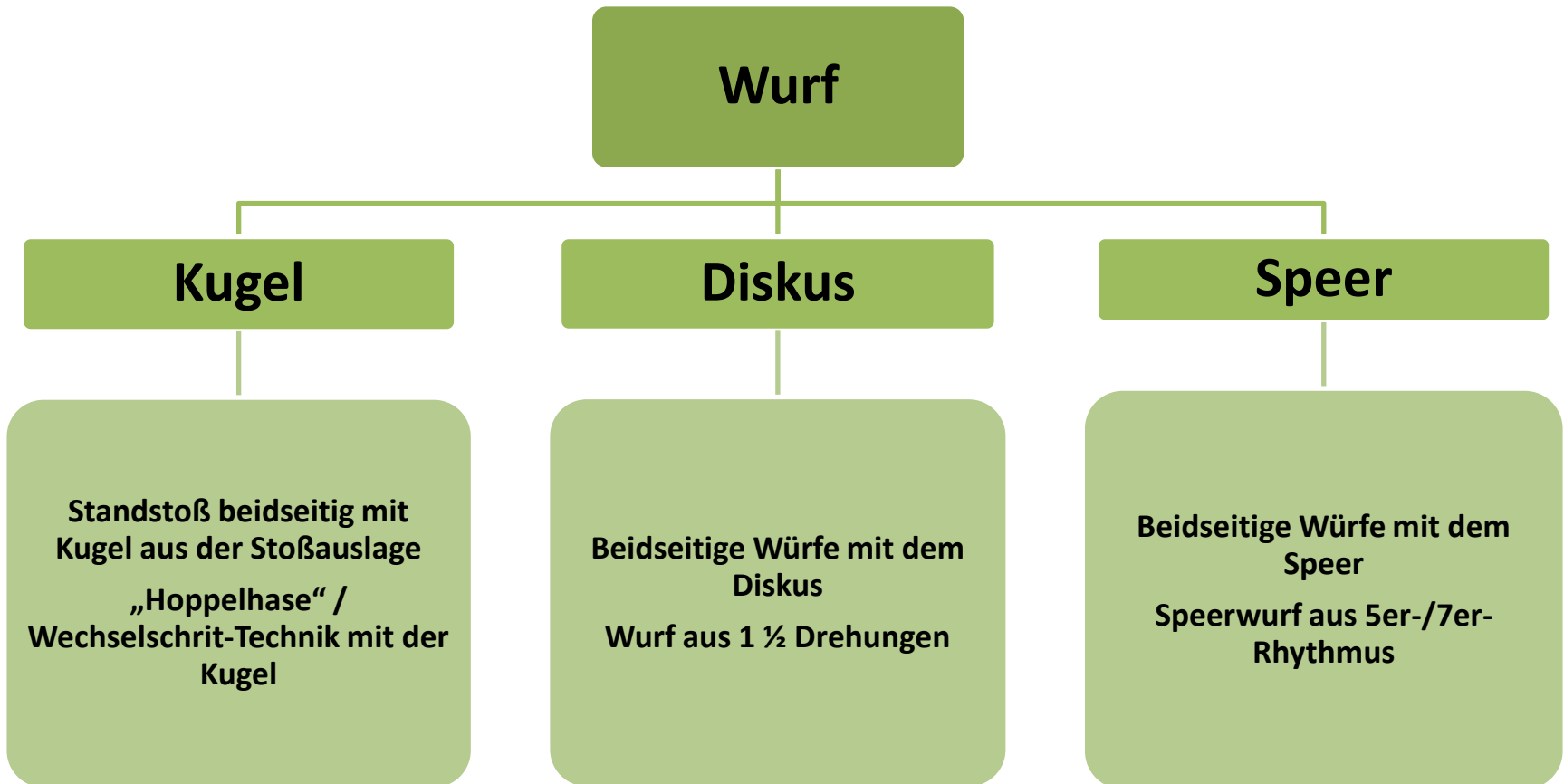
Anforderungskatalog D-Nachwuchs



> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

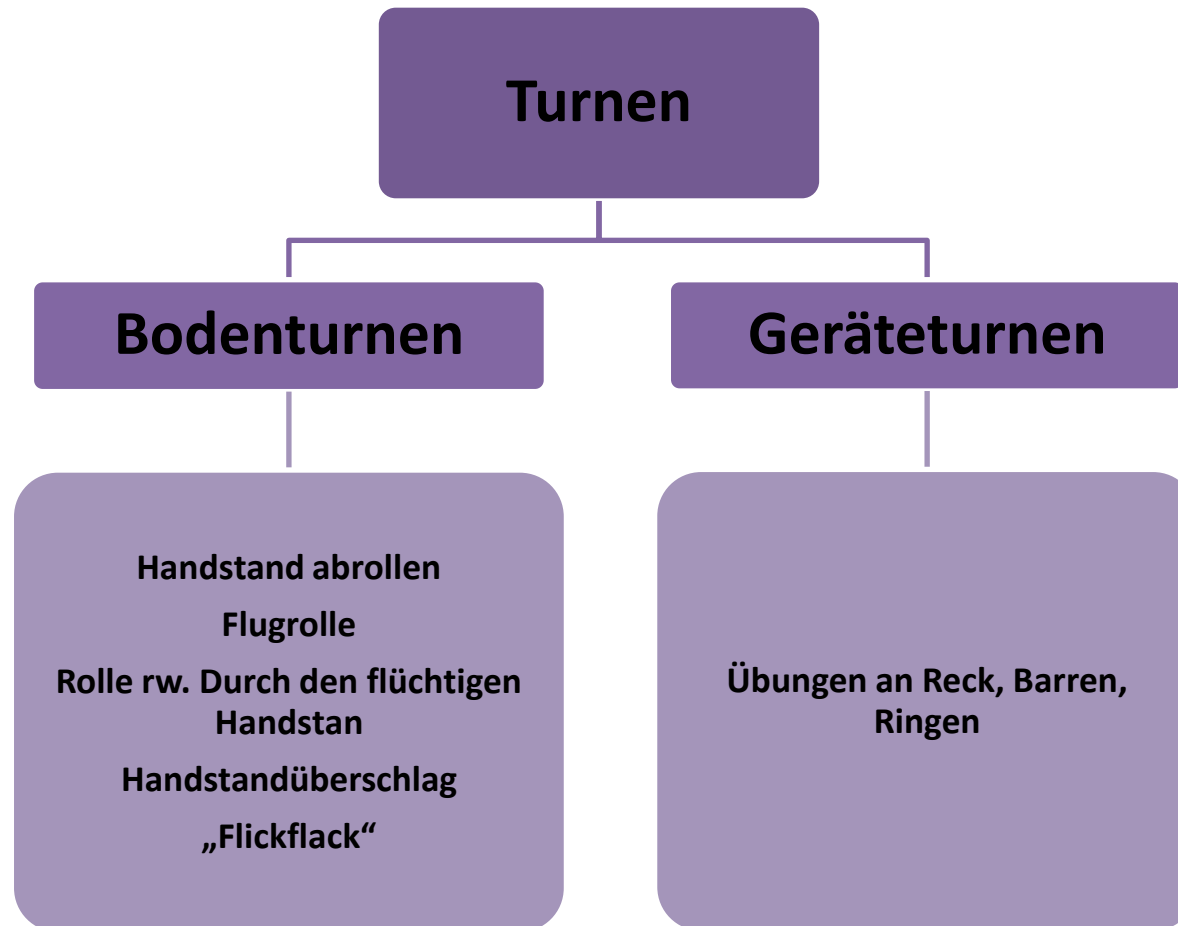
Anforderungskatalog D-Nachwuchs



> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

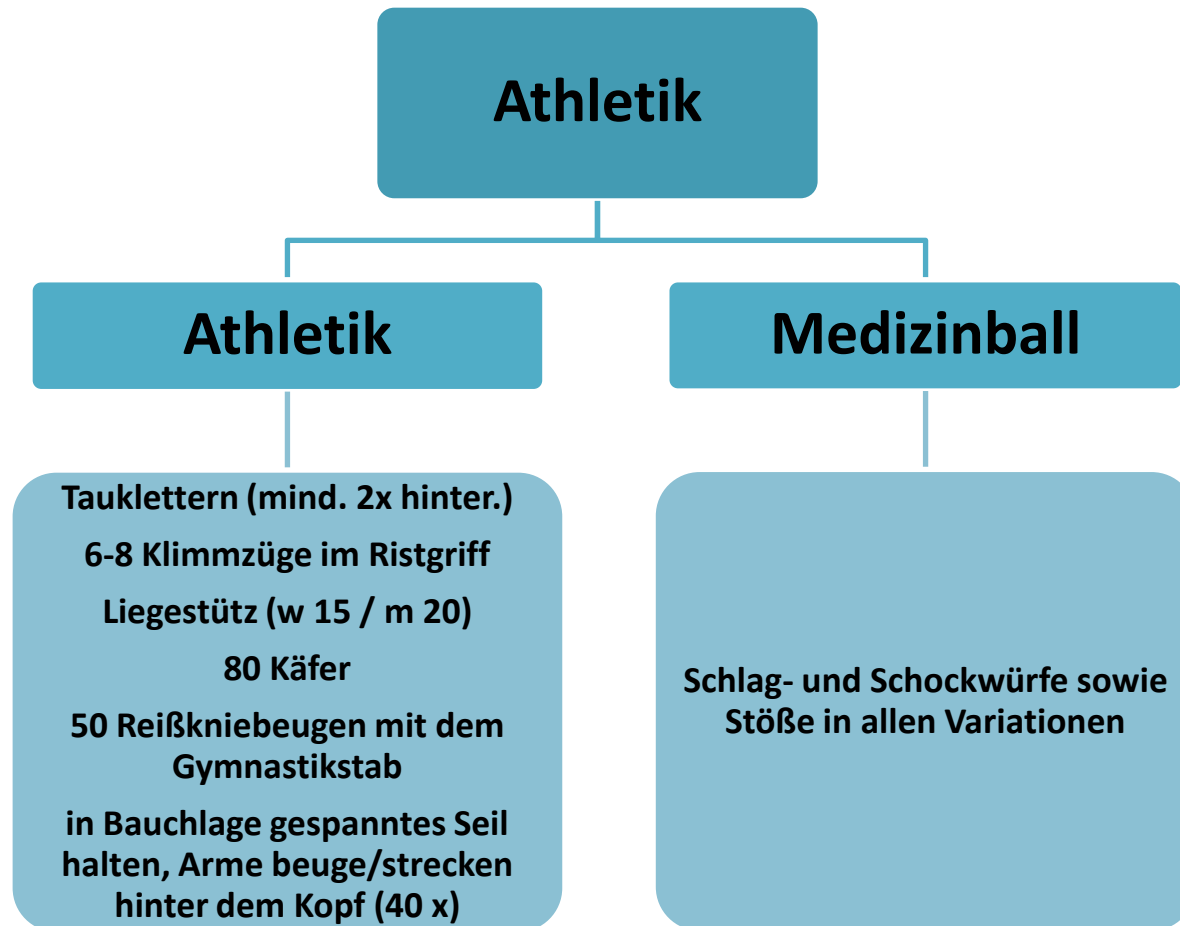
Anforderungskatalog D-Nachwuchs



> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

Anforderungskatalog D-Nachwuchs



> Kinder trainieren anders <

Nachwuchsgesamtkonzept

Anforderungskatalog D-Nachwuchs

Gymnastik

Beweglichkeit u. Dehnfähigkeit

Wade

Vorderer Oberschenkel

Hinterer Oberschenkel

Lenden-Darmbein-Muskel

Adduktoren

Rücken/Hüfte

Schulter

> Kinder trainieren anders <

Schlussbetrachtung



„Eine methodisch-sinnvolle Etablierung von alternativen Mannschaftswettkämpfen bedeutet keine Abwendung von einer leistungsorientierten traditionellen Leichtathletik, sondern vielmehr eine stufenweise Hinwendung zu ihr.“

(D. Deister – DLV Projektleiter / Jugendreferent)

A group of five children, three boys and two girls, are smiling and looking towards the camera. They are wearing bright yellow t-shirts with a logo that includes the text "LEICHTATHLETIK IN AKTION". They are holding small pieces of fruit, possibly apples, in their hands. The background shows an outdoor setting with a green field and a building under a cloudy sky.

> Kinder trainieren anders <

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

„Kindgerechte Hallenbestenkämpfen“

- SchülerInnen D -

im BLV-Kreis Südostoberbayern

> Kinder trainieren anders <

Literaturhinweise

Deister, D. (1999): Alternative Mannschaftswettbewerbe im C/D-Schülerbereich – Wege für Neuerungen in der Leichtathletik. Diplomarbeit: Köln.

Deister, D. (2001): Kölner-Kinder-Liga, in: Leichtathletik Training 5/12 und 6/12.

Meinel, K. u. Schnabel, G. (2007): Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Meyer&Meyer: Aachen

Niedersächsischer Leichtathletik-Verband (Hrsg.) (2009): Konzeptpapier zur Hannoverschen Kinderliga, in: <http://www.nlv-la.de/index.php?siteid=366> (letzter Aufruf: 25.08.09).

Voigt, A. (1994): Neue Wettkampfkonzepete in der Nachwuchsleichtathletik – Ziele, Inhalte und Perspektiven. Diplomarbeit: Köln.

Vonstein, W. u. Massin, D. (2000): „Fun in athletics“. Kinderleichtathletik. Meyer&Meyer: Aachen