



Fachbereich
Fitness/Gruppentraining

Lehrbrief Kursleiter/in Fit Kids

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	8
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs	11
1 Einführung.....	13
1.1 Freizeit- und Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland	13
1.2 Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland	16
1.3 Fitnessorientiertes Training mit Kindern – ein ungeahntes Potential für viele Fitnessstudios.....	17
1.4 Grundsätzliches zur Gestaltung eines Trainings mit Kindern im Fitnessstudio	19
1.5 Prävention sexualisierter Gewalt bei Kindern und Jugendlichen	19
1.5.1 Hintergrund und gesetzliche Bestimmungen.....	19
1.5.2 Relevanz für Kursleiter/innen Fit Kids	20
2 Sportmedizinische Grundlagen des Kindertrainings.....	22
2.1 Entwicklungstheoretische Grundlagen – die Entwicklungsphasen	22
2.1.1 Das Vorschulalter	23
2.1.2 Das frühe Schulkindalter.....	24
2.1.3 Das späte Schulkindalter.....	25
2.1.4 Die erste puberale Phase - Pubeszenz	26
2.2 Entwicklungsspezifische Besonderheiten verschiedener Funktionssysteme im Kindesalter	27
2.2.1 Besonderheiten des passiven Bewegungsapparates	27
2.2.2 Besonderheiten des aktiven Bewegungsapparates	29
2.2.3 Besonderheiten des Herz-Kreislauf-Systems	29
2.2.4 Besonderheiten des Stoffwechsels	30
2.2.5 Besonderheiten der Psyche.....	31
2.2.6 Besonderheiten im Wachstums- und Reifeprozess: Akzeleration und Retardierung	31
2.2.7 Exkurs: Haltungsschwäche – Haltungsschaden.....	33
3 Entwicklung und Training der sportmotorischen Fähigkeiten im Kindesalter.....	37
3.1 Das Koordinationstraining.....	38
3.1.1 Die koordinativen Fähigkeiten.....	38
3.1.1.1 Die Reaktionsfähigkeit	39
3.1.1.2 Die Gleichgewichtsfähigkeit.....	39
3.1.1.3 Die Rhythmisierungsfähigkeit.....	40
3.1.1.4 Die Kopplungsfähigkeit	40
3.1.1.5 Die Umstellungsfähigkeit	41
3.1.1.6 Die räumliche Orientierungsfähigkeit.....	42
3.1.1.7 Die kinästhetische Differenzierungsfähigkeit.....	42
3.1.1.8 Exkurs: Motorisches Lernen	43
3.1.2 Entwicklung und Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten.....	46
3.1.3 Spezielle Methodik des Koordinationstrainings mit Kindern	48
3.2 Das Ausdauertraining.....	49
3.2.1 Entwicklung und Trainierbarkeit der Ausdauerleistungsfähigkeit	49
3.2.2 Spezielle Methodik des Ausdauertrainings mit Kindern	50
3.3 Das Beweglichkeitstraining	52
3.3.1 Entwicklung und Trainierbarkeit der Beweglichkeit.....	52

3.3.2	Spezielle Methodik des Beweglichkeitstrainings mit Kindern	54
3.4	Das Krafttraining	57
3.4.1	Entwicklung und Trainierbarkeit der Kraftfähigkeit	57
3.4.2	Spezielle Methodik des Krafttrainings mit Kindern	59
3.5	Das Schnelligkeitstraining	64
3.5.1	Entwicklung und Trainierbarkeit der Schnelligkeit	64
3.5.2	Spezielle Methodik des Schnelligkeitstrainings mit Kindern	67
4	Pädagogische Grundlagen	71
4.1	Lernen und Lernziele im Fit-Kids-Training	71
4.2	Didaktik/ Methodik im Fit-Kids-Training	74
4.2.1	Methodische Grundprinzipien	75
4.2.2	Methodische Maßnahmen	76
4.2.2.1	Verbal-akustische Maßnahmen	76
4.2.2.2	Visuelle Maßnahmen	78
4.2.2.3	(Instrumentell-taktile Maßnahmen) Bewegungshilfe und Bewegungskorrektur	78
4.2.3	Organisatorische Maßnahmen – Unterrichts- und Ordnungsformen	80
4.2.4	Erziehungs- und Führungsstile	83
4.2.5	Unterrichtsverfahren und ihre Auswirkungen auf den Lernprozess	84
4.2.6	Differenzierung und Individualisierung im Kindertraining	88
4.2.7	Schema der didaktisch/methodischen Unterrichtsplanung	90
4.2.8	Exemplarischer Aufbau einer Unterrichtsstunde	90
4.3	Pädagogische Tipps für die Praxis	91
4.3.1	Unterrichtspraktische Grundsätze	92
4.3.2	Das „Spaßprinzip“	93
4.3.3	„Spielen“ – das Grundelement motorischen Lernens	93
4.3.4	„Lernen am Modell“	93
5	Ausgewählte Themenbereiche für das Fit-Kids-Training	96
5.1	Kleine Spiele	96
5.1.1	Ziele der kleinen Spiele	97
5.1.2	Auswahl, Planung und Durchführung kleiner Spiele	98
5.1.3	Spielformen	101
5.1.3.1	Kennenlernspiele	101
5.1.3.2	Wettläufe/Wettspiele	102
5.1.3.3	Fangspiele	104
5.1.3.4	Staffelspiele	105
5.1.3.5	Laufspiele	106
5.1.3.6	Reaktionsspiele	108
5.1.3.7	Kleine Ballspiele	109
5.1.3.8	Körperspannungsspiele	111
5.1.3.9	Wahrnehmungsspiele	111
5.2	Tanz- und Aerobic-Choreografien	113
5.2.1	Bewegungsgeschichten	113
5.2.2	Choreografien	114
5.3	Funktionelle Gymnastik	115
5.3.1	Funktionelle Übungen als Bewegungsgeschichte	116
5.3.2	Funktionelle Übungen als Kreistraining	117
5.4	Entspannung	118
5.5	Rückenschule für Kinder (exemplarisches Konzept)	122
5.5.1.1	Die Lernziele der Rückenschule für Kinder	123
5.5.1.2	Inhalte einer „Rückenschule für Kinder“	124

5.6 Spezielle Themen	126
5.7 Exemplarisches Stundenbeispiel einer Fit-Kids-Einheit mit verschiedenen Themenfeldern.....	126
6 Der Kids-Club	134
6.1 Voraussetzungen für einen Kids-Club.....	135
6.2 Organisation eines Kids-Clubs	138
Nachwort.....	144
Anhang	145
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	145
Tabellenverzeichnis.....	152
Abbildungsverzeichnis.....	152
Glossar	153
Literaturverzeichnis.....	160

BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management



4 Pädagogische Grundlagen



Lernziele

Nach der Bearbeitung des Kapitels . . .

- können Sie die vier Lernzielgruppen nennen und deren wesentliche Lerninhalte systematisch ableiten,
 - können Sie die im Vordergrund stehenden Lernziele beim Training mit Kindern nennen,
 - können Sie die methodischen Grundprinzipien nennen,
 - können Sie die methodischen Maßnahmen verbal-akustisch, visuell und instrumentell-taktil voneinander differenzieren,
 - sind Sie in der Lage, die verschiedenen methodischen Maßnahmen zu nennen, zu erklären und anzuwenden,
 - können Sie die verschiedenen Formen der Korrektur beschreiben,
 - können Sie die organisatorischen Maßnahmen des Unterrichts als wesentlichen Bestandteil der Unterrichtsplanung und -durchführung nennen,
 - können Sie die zwei bedeutenden Führungsstile für das Kinderfitnessstraining beurteilen,
 - sind Sie in der Lage, die möglichen Unterrichtsverfahren im Bereich der Kinderfitness zu beschreiben und voneinander abzugrenzen,
 - können Sie schildern, in welchen Schritten eine fitnessorientierte Trainingsstunde mit Kindern vorbereitet werden kann.
-

4.1 Lernen und Lernziele im Fit-Kids-Training

Unterricht ist immer eine absichtsvolle, geplante und zielgerichtete Abfolge von Lehr- und Lernprozessen mit motorischen, kognitiven, sozialen und emotionalen Akzenten. Demnach müssen die intentionalen, inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Elemente des Unterrichts in eine sinnvoll aufeinander abgestimmte Reihenfolge gebracht werden, um einen maximalen Lernerfolg zu garantieren. Diese Elemente werden im folgenden Kapitel thematisiert.

„Lernen ist ein Grundvorgang im Leben des Menschen und in der Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit. Wir verstehen darunter Neuerwerb und Vervollkommnung zweckmäßiger Verhaltensweisen durch aktive Auseinandersetzung des Individuums mit seiner Umwelt.“ (Meinel et al., 2007, S. 149)

Die Aufgaben und die damit verbundenen Lernziele eines Kinderfitnessprogrammes orientieren sich langfristig genauso am Gesundheitsbegriff wie bei Erwachsenen. Doch

sind bei der inhaltlichen Gestaltung, der Festlegung der Lernziele und der pragmatischen Umsetzung weitaus mehr psycho-physische, soziale und pädagogische Aspekte zu berücksichtigen als bei den Erwachsenen. Kinder sind weder in ihrer Persönlichkeitsstruktur noch in ihrer physischen Entwicklung voll ausgereift und daher sehr behutsam zu behandeln.

Kinder bewegen sich auch nicht, um gesund zu bleiben, sondern sie wollen vor allem spielen und **Spaß** haben (vgl. Kap. 4.3.2). Daher müssen entsprechende Fitnessprogramme im Hinblick auf die gesundheitliche Zielperspektive des späteren Erwachsenenlebens mit durchweg spielerischem Charakter gestaltet werden. Unsere Aufgabe ist es, den Kindern ohne einen Leistungsdruck Freude und Spaß an der Bewegung zu vermitteln. Vorbeugende, ausgleichende und haltungsaufbauende Übungen sowie das gezielte Schulen von motorischen Fähigkeiten sollten in ein Kinderfitnesstraining eingeflochten werden.

Langfristige Ziele eines Kindertrainings sollten die Vermittlung von Einstellungen, Motiven und Handlungsstrategien zur gesundheitsfördernden Bewegung in einem ganzheitlichen Lernprozess sein.

In diesem Zusammenhang werden in der Pädagogik **vier wesentliche Lernzielgruppen** unterschieden, aus denen die verschiedenen Lerninhalte systematisch abgeleitet werden (Grössing, 2007):

- 1) **Kognitive Lernziele:** Soweit bei sportmotorischen Bewegungsaufgaben Kenntnisse und Wissen erforderlich sind und Prozesse des Denkens und Problemlösens aktiviert werden, berührt man den Bereich kognitiver oder intellektueller Lernziele.
- 2) **Affektive oder emotionale Lernziele:** Wenn individuelle Lernleistungen, intrinsisch motivierte Bewegungsfreude sowie Spaß und Lust am gemeinsamen Sporttreiben erlebt werden, steht die affektive oder emotionale Dimension der Lernziele im Vordergrund.
- 3) **Soziale Lernziele:** Einen weiteren Bereich im sportlichen Lernprozess stellen die sozialen Lernziele dar. Sie umfassen die Förderung von Werthaltungen, Einstellungen, Interaktionen und Kooperation innerhalb gruppenspezifischer Prozesse. Es sollen demnach vorwiegend zwischenmenschliche Aktionsformen und Verhaltensweisen geschult und positiv beeinflusst werden.
- 4) **Psycho-motorische Lernziele:** Die wohl wichtigsten Lernziele innerhalb des Sports stellen die psycho-motorischen Lernprozesse dar. Sie umfassen die Ausbildung, Verbesserung und Stabilisierung der sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten.



Übung 4.1

Erarbeiten Sie schriftlich je ein Bewegungsbeispiel (z. B. Spiel, Übung) zu den vier oben beschriebenen Lernzielgruppen. Probieren Sie diese Bewegungen mit ein bis zwei Kindern in Ihrem näheren Umfeld aus und notieren Sie Ihre Erfahrungen!

Die nachfolgende Tab. 5 stellt die vier Lernzielgruppen entsprechend der Lernziele für ein Kinderfitnessprogramm dar:

Tab. 5: Lernzielgruppen entsprechend der Lernziele für ein Kinderfitnessprogramm

Motorische Lernziele	Kognitive Lernziele	Affektive Lernziele	Soziale Lernziele
Erlernen und Üben von: <ul style="list-style-type: none"> • funktionellen Kraft- und Dehnungsübungen • rückenfreundlichem Bewegungsverhalten • verschiedenen Gymnastik- u. Tanzformen • Entspannungstechniken • Wahrnehmungsübungen • Haltungs- und Koordinationsschulung • Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen zur Anatomie/Physiologie • gesunde Lebensführung • Erkennen und Verstehen sportlicher Techniken und Taktiken • Situationen einschätzen und Zusammenhänge erkennen • Sensibilisierung für gesundheitsorientiertes Verhalten • Transfer des Erlernen in Alltag und Schule 	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Spaß und Freude an Bewegung und Musik • positive Grunderlebnisse • Konzentration, Beherrschung, Geduld • Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls • Förderung der Eigeninitiative • Förderung von Kreativität und Fantasie 	Vermittlung von: <ul style="list-style-type: none"> • Integration • Kommunikation • Interaktion • Kooperation Erlernen von: <ul style="list-style-type: none"> • Fairness • Kameradschaft • Hilfsbereitschaft

Folgend werden die Lernziele, die im Training mit Kindern im Vordergrund stehen, näher erläutert:

Spaß und Freude an der Bewegung:

Einen langfristigen Erfolg bei jungen Kursteilnehmern kann man nur erreichen, wenn sie durch die gemachten Erfahrungen motiviert werden, Bewegung als natürliches und freudvolles Element im Alltag zu sehen. Diese Motivationsgrundlage kann erreicht werden durch:

- erlebnisorientierte Bewegungssituationen,
- den Einsatz unterschiedlicher Medien und Materialien,
- das individuelle Eingehen auf die Bedürfnisse der Kinder.

Verbesserung der eigenen Wahrnehmung:

Erfahrungen im Bereich der eigenen Wahrnehmung unterstützen die harmonische Entwicklung der Persönlichkeit. Sie wird geschult durch

- das Erleben des eigenen Körpers,
- das bewusste Wahrnehmen der Umwelt,
- die soziale Auseinandersetzung mit anderen Kindern.

Steigerung des Selbstwertgefühls bzw. gestärktes Selbstbewusstsein:

Eine positive Einstellung zum eigenen Körper ist eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung des Selbstwertgefühls. Das Erleben von selbstständigem Handeln im Sport und das Erreichen von realistisch gesteckten Zielen lässt ein positives Selbstwertgefühl entstehen.

Förderung von Eigeninitiative:

Selbstständiges und eigenverantwortliches Handeln ist für Kinder und Jugendliche ein wichtiger Aspekt ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Durch altersgerechte Aufgaben- und Problemstellungen sollte der eigenständige Entscheidungs- und Verantwortungsspielraum zunehmend aufgebaut werden.

Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens:

Bewegung, Spiel, Spaß und soziale Integration sind wesentliche Bestandteile des menschlichen Wohlbefindens. Durch die Integration dieser und anderer Elemente soll ein Kindertraining mittel- bzw. langfristig zur Steigerung des Wohlbefindens der Gesundheit und letztendlich zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit beitragen.

Der Komplex der oben dargestellten übergeordneten Lernziele (motorische, kognitive, affektive, soziale) im Sport tritt niemals isoliert auf, sondern je nach Schwerpunktsetzung in unterschiedlicher Akzentuierung.

4.2 Didaktik/ Methodik im Fit-Kids-Training

Didaktik ist die Wissenschaft des Lehrens bzw. die Theorie der Steuerung von Lernprozessen unter Berücksichtigung der pädagogischen Absichten und Ziele, der Mittel, Methoden sowie der individuellen und soziokulturellen Bedeutung des Unterrichts (Grösing, 2007).

Unter dem Begriff **Methodik** versteht man die einzelnen Verfahrensweisen und Organisationsregeln (Lehrverfahren) sowie ihre pädagogischen Einflüsse, Wirkungen und Konsequenzen, die zur optimalen Gestaltung des Lernprozesses dienen.

Mit **Methoden** bezeichnet man die einzelnen Verfahrensweisen, die unter pädagogischer Zielsetzung den angestrebten Lernprozess systematisch leiten. Die methodischen Überlegungen sind mit den Aufgaben und Zielsetzungen des Unterrichts in Beziehung und Einklang zu bringen und auf die ausgewählten Inhalte abzustimmen. Diese Absicht verhindert eine einseitige Ausrichtung der Unterrichtsgestaltung auf rein motorische Lernziele. Da der Unterricht mit Kindern in Fitness- und Gesundheitseinrichtungen besonders auf eine Entwicklung mehrerer Lernzielbereiche ausgerichtet ist, verbietet sich ein Einsatz gleichbleibender methodischer Vermittlungsverfahren.

Die methodischen Maßnahmen des Vormachens, der Bewegungsbeschreibung und der Bewegungskorrektur sind die kleinsten Einheiten der Lehrer- bzw. Trainer-Schüler-Interaktion. Diese Maßnahmen können nach bestimmten Kategorien mit unterschiedlichen Zielsetzungen zu übergeordneten Lehr- und Unterrichtsverfahren zusammengesetzt werden. Im folgenden Abschnitt wird eine Systematisierung der verschiedenen methodischen Maßnahmen verdeutlicht.

Grundsätzlich sollte eine methodische Entscheidung so gestaltet werden, dass die Lernziele durch kindgemäße Übungs-, Spiel- und Trainingsformen sinnvoll aufeinander abgestimmt werden und sich gegenseitig im Lernprozess ergänzen (Grössing, 2007).

Systematisierung methodischer Maßnahmen:

Die nachfolgende Systematisierung der methodischen Maßnahmen soll zunächst im Überblick dargestellt werden:

- 1) Methodische Grundprinzipien
 - vom Leichten zum Schweren
 - vom Einfachen zum Komplexen
 - vom Bekannten zum Unbekannten
- 2) Methodische Maßnahmen:
 - a. verbale Maßnahmen:
 - Bewegungsbeschreibung
 - Bewegungserklärung
 - Bewegungsanweisung
 - Bewegungsaufgabe
 - akustische Bewegungsunterstützung
 - Unterrichtsgespräch
 - b. visuelle Maßnahmen:
 - vormachen
 - vorzeigen
 - c. instrumentell-taktile Maßnahmen:
 - Bewegungssicherung
 - Bewegungskorrektur

4.2.1 Methodische Grundprinzipien

Die methodischen Grundprinzipien sind während einer Unterrichtseinheit bzw. im Laufe eines Trainings ständig zu berücksichtigen, um einen erfolgreichen Lernprozess für Kinder zu gewährleisten. Bei der methodischen Anordnung zur Entwicklung neuer Bewegungsmuster wird auf bereits erlernte Bewegungsfertigkeiten zurückgegriffen, um so Erfolgserlebnisse und Trainingsmotivation zu steigern.

Die **methodischen Grundprinzipien** lauten wie folgt:

- vom Leichten zum Schweren
- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Bekannten zum Unbekannten