Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 4

Artikel: Sport im Kindes- und Jugendalter : Kleinkindesalter (1 bis 3 Jahre) und Vorschulalter (4 bis 7 Jahre)

Autor: Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992889

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport im Kindes- und Jugendalter

Kleinkindesalter (1 bis 3 Jahre) und Vorschulalter (4 bis 7 Jahre)

Kurt Schweizer und Lukas Zahner
Fotos: Daniel Käsermann

Ist ein Training in dieser Alterskategorie möglich und wenn ja, sinnvoll? Bei der Beantwortung dieser Frage ist es wichtig, den Begriff «Training» zu definieren. Training ist die gezielte, über der Norm liegende Beanspruchung einzelner Leistungsbereiche zum Zwecke der Steigerung der Fähigkeiten und der Entwicklung spezifischer Fertigkeiten. Gemäss dieser Definition kann (und muss auch!) Training in verschiedenen Lebensaltern bei der praktischen Durchführung sehr unterschiedlich sein. Beim Kleinkind ist zum Beispiel die gezielte Förderung der psychomotorischen Entwicklung durchaus ein Training. In diesem Sinne ist ein Training bereits im Kleinkindesalter möglich.

Die 4 Folgen

① Einführung (Nr. 2/91)
② **Kleinkindesalter (1 bis 3 Jahre) und Vorschulalter (4 bis 7 Jahre)**
③ Frühes Schulalter (7 bis 10 Jahre)
④ Spätes Schulkindesalter (10 bis 13 Jahre), Pubertät

Sinnvoll ist das Training im Kleinkindesalter auf jeden Fall: Es kommt dem natürlichen Bewegungsdrang und der natürlichen Lernbegierigkeit sehr entgegen und unterstützt die Entwicklung des Kindes.

Die Umwelt, wie sie sich heute den meisten Kindern präsentiert, *behindert* die natürliche Bewegungsentwicklung des Kindes: die Kinder müssen sich im Strassenverkehr unnatürlich bewegen, das Ausleben des natürlichen Bewegungsdranges wird zur Gefahr. Eigentlich sind wir Erwachsenen deshalb geradezu verpflichtet, diesen verlorengegangenen Bewegungsraum durch andere Bewegungsformen und Möglichkeiten zu ersetzen.

Die folgenden positiven Aspekte des Kinderturnens sind zu erwähnen:

- die ***Leistungsförderung***
  - Laufspiele
  - Hüpfen, Springen, Klettern
  - Stossen, Ziehen
  - Ballspiele
  - «Circuit»
- die ***«Willensschulung»/Schulung der Konzentrationsfähigkeit***
  - regelmässige Lektionen
  - Versteckspiele
  - Fangspiele

Dabei lernt das Kind, sich spielerisch für einen längeren Zeitraum auf ein Spielziel hin zu konzentrieren.

- das ***Sozialverhalten*** wird verbessert
  - Gruppenspiele
  - Partnerübungen
  - Kreisspiele
  - Hilfestehen (!)
- ***Kognitive Leistungen/Gedächtnis*** (Umsetzen des sprachlichen Bereiches)
  - Bewegungsgeschichten
  - Bewegungskoordination
  - Neue Begriffe werden erklärt
- ***Musische Aspekte***
  - Rhythmik
  - Singspiele
  - Musikalische Begleitung
- ***Sinnesschulung***
  - Sehschule (Spiele mit Farben)
  - Gehörschule (Rhythmus)
  - Tastschulung
  - Grundformen der Gleichgewichtsschulung

Sportmedizinische und biologische Aspekte beim Kleinkind

Im Kleinkindesalter eignet sich das Kind nach dem Erwerb des freien Gehens vielschichtige Bewegungsformen an. Der aufrechte Gang hat das Gesichtsfeld erweitert, der Erfahrungsbereich und der motorische Aktionsradius sind grösser geworden.

Die ausserordentliche motorische Aktivität und der Entdeckungsdrang lassen die Kleinkinder sich mit der grösser gewordenen Umwelt auseinandersetzen. Durch die Diskrepanz zwischen «Wollen» und «Können» sind die Kleinkinder durch ihre Aktivität erheblich *unfallgefährdet.* Es bleibt dem Geschick des Betreuers überlassen, einerseits die (für das Kind notwendige!) Möglichkeit des Ausprobierens und Übens von unfallträchtigen Situationen zuzulassen, echte Unfälle aber zu verhindern.

Eine Überforderung durch ein Training oder gar eine Trainingsüberlastung mit nachfolgender Schädigung sind in diesem Alter nicht zu befürchten, da ein derartiges drillmässiges Training in diesem Alter gar nicht durchgeführt

werden könnte: Die Kinder machen nur bei spielerischen, lustvollen Übungen mit.

Durch die körperlichen Voraussetzungen bedingt, kommt es in dieser Altersgruppe kaum zu Muskelzerrungen und Verstauchungen. Eine echte Aufwärmphase wie beim Erwachsenen ist kaum notwendig.

Psychische Aspekte beim Kleinkind

Hauptbezugsperson des Kleinkindes ist die Mutter, von der es sich *noch nicht vollständig gelöst* hat. Zuvor ist diese Loslösung im Gange («Trotzphase»), aber eben nicht vollendet. Deshalb kommt nur das Turnen zusammen mit der Mutter in Frage (Mu-Ki-Turnen), allenfalls auch, wie die neue Entwicklung zeigt, das Turnen zusammen mit dem Vater (Va-Ki-Turnen). Alle beteiligten Erwachsenen zusammen helfen mit, ein angenehmes, motorisch anregendes soziales Umfeld zu bilden. In diesem Umfeld findet sich das Kleinkind zurecht und fühlt sich wohl: Dies ist optimal für die psychomotorische Entwicklung.

Verbale Anweisungen und Erklärungen überfordern das Verständnis des Kleinkindes. Deshalb macht die Trainerin/Mu-Ki-Turnleiterin *vor, führt, hilft.* Dies ist die altersentsprechende Art des Lehrens und Lernens.

Das Kleinkind ist sehr schnell frustriert und macht dann nicht mehr mit. Also geht es darum, dem Kind viele Erfolgserlebnisse und Freude zu vermitteln. Es wird zuerst Bekanntes wiederholt und geübt; davon ausgehend soll es selbständig Neues entdecken und ausprobieren.

Physische Aspekte beim Kleinkind

Charakteristisch für das Kleinkind sind der füllige Rumpf, die relativ kurzen Arme und Beine sowie der im Verhältnis zum Rumpf grosse Kopf.

Da im Kleinkindesalter ein gezieltes Training einzelner konditioneller oder koordinativer Faktoren *nicht* durchgeführt werden kann, haben wir unter diesem Titel wenig anzubieten.

Sportmedizinische und biologische Aspekte beim Vorschulkind (4 bis 7 Jahre)

Wachstum/Entwicklung

In diesem Alter kommt es zu einem verstärkten Längenwachstum der Gliedmassen. Der Rumpf wird profilierter, die Kopfgrösse nimmt relativ zur Körpergrösse ab. Die physiologische Krümmung der Wirbelsäule, wie sie für das weitere Leben typisch ist, bildet sich aus. Das Unterhautfettgewebe nimmt ab, das Muskelgewebe zu. Zusammen mit den bessern Hebelverhältnissen führt dies zu einem gegenüber dem Kleinkindesalter verbesserten Last-Kraft-Verhältnis. Der Halte- und Stützapparat ist gekennzeichnet durch eine hohe Elastizität, aber eine geringe Festigkeit.

Motorik

Die Bewegungsgenauigkeit ist im Vergleich zum Kleinkind gesteigert, die Bewegungen werden runder, das Überschiessen der Bewegungen nimmt ab. Die wichtigsten *Bewegungskombinationen* und *elementaren Fähigkeiten* werden beherrscht. Wie beim Kleinkind besteht ein hoher Bewegungs- und Spieldrang sowie eine hohe Lern- und Wissbegier («Fragealter»).

Psychische Aspekte

Bewegung ist gerade für das Vorschulalter lebensnotwendig und Voraussetzung für die körperliche und geistige Entwicklung. Der Ausdruck *Psychomotorik* ist Hinweis auf die enge Verbindung des Körperlich-Motorischen mit dem Geistig-Seelischen. Das Kind erfährt die Umwelt über seine Tätigkeit: Es erschliesst sich die Welt über Bewegungen – Schritt für Schritt. Handelnd lernt es Ursache und Wirkung kennen. Handelnd erfährt es die Bedeutung von Begriffen. Durch die Bewegung erprobt das Kind seinen Körper und lernt ihn kennen. Diese Körpererfahrungen machen beim Kind das «Selbst» aus. Das «Selbstvertrauen» ist wesentlich geprägt von diesen Körpererfahrungen in den ersten Lebensjahren. Die Bewegungssituation zeigt dem Kind, dass es etwas schaffen, dass es seine Umwelt verändern kann. In der Bewegung geht das Kind auch an seine Grenzen und lernt, mit Schwierigkeiten umzugehen.

Sehr wichtig für eine gedeihliche psychische Entwicklung des Kindes sind die sozialen Lernprozesse, die das Kind beim Spiel und Sport macht: Für Spiele in der Gruppe sind Verständigungen und Vereinbarungen nötig; einer muss auch verlieren (können); auch eine unliebsame Rolle muss besetzt werden; Ideen anderer müssen berücksichtigt werden. Beim Vorschulkind sind erstmals die psychischen Voraussetzungen zum selbständigen Sporttreiben gegeben:

- Verbotsgehorsam
- Interesse
- Selbständigkeit

Begrenzend für die Trainierbarkeit ist die fehlende «Arbeitshaltung» («Willen»): Leistung muss via *Spielverhalten* erreicht werden. Das Steuerungsinstrument ist das Lob. Motivation ist das Erfolgserlebnis.

Merkmale dieser Alterskategorie

- Hoher Bewegungs- und Spieldrang
- Hoher Lerneifer («Fragealter»)
- Geringe Konzentrationsfähigkeit
- Ständige Aktivitätswechsel
- Freundlichkeit, Offenheit, Unbekümmertheit, positive Einstellung

Es ist das «Goldene Alter» der Kindheit.

Physische Aspekte
(Trainierbarkeit)

Im folgenden versuchen wir darzustellen, welche konditionellen und koordinativen Fähigkeiten im Vorschulalter bereits trainiert werden können. Dabei ist zu beachten, dass gewisse Fähigkeiten zwar trainierbar sind, aber trotzdem *nicht* speziell trainiert werden *sollen* (Gründe siehe unten).

Konditionelle Fähigkeiten

Krafteigenschaften

Ein Krafttraining im eigentlichen Sinne wird *nicht* durchgeführt, denn ständig zunehmendes Körpergewicht ist genügend Belastungsreiz, vor allem in Verbindung mit Hindernisturnen, Klettern usw.

Beweglichkeit

Ein Beweglichkeitstraining wird im allgemeinen nicht durchgeführt (Ausnahme zum Beispiel Kunstturnen). Die Elastizität des aktiven und passiven Bewegungsapparates ist in diesem Lebensalter am grössten! Ein weiteres Forcieren extremer Bewegungen könnte das Skelettsystem überlasten (weiche, empfindliche Wachstumsfugen des Knochens).

Ausdauer

Die Ausdauer ist bereits in diesem Lebensalter gut trainierbar. Dabei sind aber 2 Aspekte sehr wichtigt:

> Es darf nur *im aeroben Bereich* trainiert werden: Die Kinder sollten nicht längere Zeit ausser Atem sein. Die Belastung hat *im Spiel* zu erfolgen.

Schnelligkeit

Es besteht bereits im Vorschulalter eine Entwicklungsmöglichkeit der Schnelligkeit. Es ist möglich, die Bewegungsgeschwindigkeit von Einzelbewegungen und die «Reaktionszeit» *leicht* zu verbessern (zusätzlich zu altersentsprechend stattfindender Verbesserung).

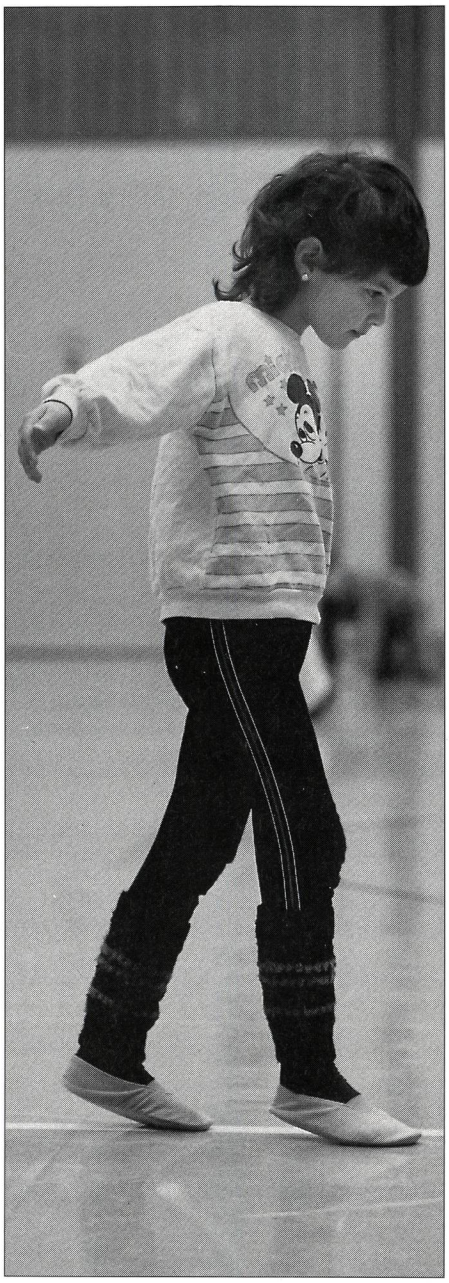
Dabei sind *hohe* Belastungen von *kurzer Dauer* zu wählen. In den Pausen soll sich das Kind *vollständig erholen.* Für das Training der Schnelligkeit sollten ebenfalls Spielformen gefunden werden.

Koordinative Fähigkeiten

Ab dem 5. Lebensjahr entwickelt sich die Steuerungsfähigkeit stärker.

Verbindungen von Lauf und anschliessender Übungsfolge sowie Fangen und anschliessendem Zielwurf sollen erlernt und geübt werden.

Die Rhythmisierungsfähigkeit soll geübt werden. Es sei der Hinweis auf die Wichtigkeit der Rhythmisierungsfähigkeit erlaubt, da sie oft zu wenig bekannt ist. Die Rhythmisierungsfähigkeit stellt wahrscheinlich innerhalb der koordinativen Fähigkeiten eine Art Grundlage dar, auf der die andern aufbauen.



Praktische Übungen/Tips

Konditionelle Fähigkeiten

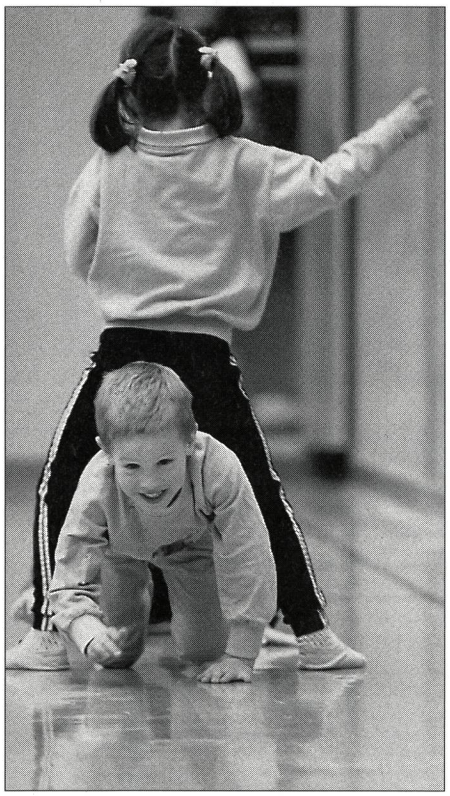
Kraft:

- Hindernisturnen
- Klettern
- Hangeln
- Springen

Ungeeignet: *Zusatzgewichte*

Beweglichkeit

Ein Beweglichkeitstraining wird in dieser Altersgruppe im allgemeinen nicht durchgeführt. Wo es für spezielle Sportarten (zum Beispiel Kunstturnen) mit gymnastischen Übungen durchgeführt wird, ist entsprechende Vorsicht angezeigt.



Ungeeignet: *Stretching (fehlende Konzentrationsfähigkeit)*
Forciertes Dehnen (Überlastung des passiven Bewegungsapparates)

Ausdauer

Spielerische Laufübungen mit geringer Intensivität; abwechslungsreich. Grundsätzlich schon gut trainierbar.

Ungeeignet:

- *Intervalltraining*
- *Belastung im anaeroben Bereich*
- *Allgem. monotones Training*

Schnelligkeit

Spielformen mit *hoher* Belastung von kurzer Dauer. Auf *vollständige* Erholung in den Pausen achten

- Fangspiele jeglicher Art
- Reaktionsspiele

Ungeeignet:

- *Zu viele Wiederholungen*
- *Zu kurze Pausen*

Koordinative Fähigkeiten

- Fangen und anschliessender Zielwurf mit verschiedenen Bällen (Ballon bis Tennisball)
- Lauf und anschliessende Übungsfolge
- *Rhythmus* klatschen, stampfen, mit Ball prellen, hüpfen
- Reaktionsspiele
- Flugbahn und Geschwindigkeit verschiedener Bälle einschätzen
- *Balancieren* auf am Boden liegendem Seil, Strich, Langbank, Barren

Ungeeignet:

Zu hoher Schwierigkeitsgrad (fehlendes Erfolgserlebnis)

Aufgaben des Sportleiters

Die wichtigste Aufgabe ist es, den Kindern *Freude am Sport zu vermitteln.* Dazu gehört in erster Linie die Freude am Umgang mit Kindern («Kindernarr»).

		Kleinkindesalter 1 bis 3 Jahre	Vorschulalter 4 bis 7 Jahre
Sportliche Techniken Bewegungsfähigkeiten			***Einzelfertigkeiten, Kombinationen, variable Anwendung***
Konditionelle Faktoren	Ausdauer	Ein gezieltes Training einzelner koordinativer oder konditioneller Faktoren ist in dieser Altersgruppe nicht möglich	spielerisch im aeroben Bereich
	Kraft		gut möglich spielerisch: Belastungsreiz = Körpergewicht
	Schnelligkeit		spielerische Übungen, Verbesserung auch ohne Training gut
	Beweglichkeit		nicht nötig (ausser bei speziellen Sportarten. Nicht forcieren
Koordinative Fähigkeiten	Differenzierungsfähigkeit		
	Reaktionsfähigkeit		Reaktionspiele
	Orientierungsfähigkeit		
	Rhythmisierungsfähigkeit		Rhythmische Bewegungsabläufe auf akustische Reize
	Gleichgewichtsfähigkeit		bereits hohes Niveau (ohne Mutanforderung) erreichbar
	Steuerungsfähigkeit		