Angepasst vorgehen!

Autor(en): **Markmann, Mariella / Zahner, Lukas**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992960

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kindersport unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht vom Erwachsenensport. Ein zentraler Unterschied liegt in der geringeren Belastbarkeit verschiedener Körpergewebe, die sich noch im Wachstum befinden (vor allem Binde- und Stützgewebe).

Mariella Markmann, Lukas Zahner
Abbildungen: Heidy Hanselmann

Beweglichkeitstraining mit Kindern / Jugendlichen

Angepasst vorgehen!

Die verschiedenen Trainingsformen des Erwachsenensportes, und dies gilt insbesondere auch für das Beweglichkeitstraining, dürfen folglich nicht einfach auf den Kindersport übertragen werden. Untersuchungen bestätigen, dass aufgrund einseitiger Trainingsbelastungen, bzw. einseitiger Alltagsgewohnheiten (z.B. langes Sitzen), Muskelverkürzungen und -abschwächungen bereits im Kindesalter auftreten (Verkürzung der «Leistungsmuskulatur»). Demzufolge sollte mit einem allgemeinen, bzw. im Kinderleistungssport mit einem gezielt ergänzenden Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm im frühen Kindesalter begonnen werden.

Neben der Verbesserung bzw. Erhaltung der Beweglichkeit soll den Kindern vor allem die Wahrnehmung von Muskel(ver)spannung, sowie die eigenen Körperhaltungen in Ruhe und bei Alltags- und Sport-Aktivitäten bewusst gemacht werden.

Die Jugendlichen sollen eine enge Beziehung zum eigenen Körper aufbauen, die Bewegungsmöglichkeiten des eigenen Körpers erleben und auch schätzen lernen, damit der eigene Körper nicht nur als Objekt genutzt, sondern auch gepflegt und geachtet wird. In diesem Sinne darf das Beweglichkeitstraining nicht nur als Verbesserung eines Konditionsfaktors betrachtet werden, sondern muss breiteren Ansprüchen gerecht werden.

Überlegungen von Leitenden

Welches ist die Zielsetzung für das Beweglichkeitstraining mit meinen Kindern bzw. Jugendlichen? Auf welchem Leistungsniveau trainiere ich mit meinen Kindern und Jugendlichen bzw. wie wichtig ist eine gute evtl. sogar überdurchschnittliche Beweglichkeit für meine Kinder? Wie weit sind die physischen und psychischen Voraussetzungen meiner Kinder entwickelt? Welche Dehnformen kann ich folgedessen wählen?

- Geht es um die Bewegungsfähigkeit des täglichen Lebens, bzw. um die Wahrung oder Wiederherstellung eines muskulären Gleichgewichtes, so fördere ich die allgemeine Beweglichkeits- und Kraftfähigkeit der wichtigsten Muskelgruppen.
- Geht es um eine gute Leistungsfähigkeit im Sport, so fördere ich neben der allgemeinen, auch die sportartspezifische Beweglichkeit.
- Geht es um ein ausgesprochen hohes Beweglichkeitsniveau, z.B. in Sportarten bei denen die Beweglichkeit ein zentraler, leistungsbestimmender Faktor darstellt, so betreibe ich ein intensives, sportartspezifisches Training und gehe an die Grenzen der Beweglichkeitsförderung. Als Leiter/-in habe ich ein ausgezeichnetes Fachwissen und kenne die Gefahren der forcierten Beweglichkeitsförderung in den verschiedenen Entwicklungsphasen meiner Kinder und Jugendlichen und bin mir meiner Verantwortung bewusst.

Biologische Grundlagen – Konsequenzen für die Praxis

Vorschulalter (4–7 Jahre)

Merkmale
- Allgemein ausgezeichnete Beweglichkeit
- Halte- und Stützapparat recht instabil → verminderte Belastbarkeit!

Ziel
Möglichst den vollen Bewegungsumfang der Gelenke gebrauchen. Bewegungsmöglichkeiten der verschiedenen Körperglieder beidseitig erleben lassen.

Vorgehen
- Kindgemäss
- Spielerisch
- Bildhafte Sprache; Geschichten
- Vorstellungsbilder nachahmen
- Abwechslungsreich
- Den Bewegungsdrang einbeziehen (dynamische Formen).

Frühes Schulalter (7–10 Jahre)

Merkmale
- Bewegungsfähigkeit im Hüft-, Schultergelenk und der Wirbelsäule nimmt ohne spezifisches Training zu.
- Die Spreizfähigkeit der Beine im Hüftgelenk sowie die dorsalgerichtete Beweglichkeit im Schultergelenk nehmen bereits ab.
- Die Entwicklung der Beweglichkeit ist nicht einheitlich.
- Beweglichkeits- und Kraftschulung betreiben.

Ziel
Allgemeines Training für jedes Kind, um die gegebene Gelenkbeweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Spezifisches Training für Kinder, die Sportarten treiben, in denen die Beweglichkeit eine wichtige Rolle spielt.

Die Bewegungsmöglichkeiten verschiedener Gelenke bewusst erleben lassen.

Vorgehen
Wie im Vorschulalter.

Spätes Schulalter (10–13 Jahre)

Merkmale
- Gute Trainierbarkeit der Beweglichkeit.
- Durch gezieltes Training können Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenk noch beweglicher gemacht werden.
- Einseitiges Beweglichkeitstraining vermeiden.

Ziel
Training der Beweglichkeit mit gezielter Körperwahrnehmung verbinden. Bewusst werden von Spannung und Entspannung.

Vorgehen
- den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrnehmen
- vom dynamischen zum statischen Dehnen
- Vorstellungsbilder nachahmen
- abwechslungsreich
- den Bewegungsdrang einbeziehen (dynamische Formen).

Pubertät (zirka 13–17 Jahre)

Erste puberale Phase

Merkmale

- Grosser Wachstumsschub; Muskeln und Bänder können dem schnellen Knochenwachstum nicht folgen, demzufolge wird meistens eine scheinbare Verschlechterung der Beweglichkeit beobachtet.
- Kein forciertes Beweglichkeitstraining, wegen der verminderten mechanischen Widerstandsfähigkeit des passiven Bewegungsapparates (Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen).

Zweite puberale Phase (Adoleszenz)

- Allmählicher Abschluss des Knochenwachstums. Erhöhte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates.
- Persönliche Schwächen erkennen und individuelles Beweglichkeitstraining aufbauen.

Ziel

Einfache Programme zur Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit lernen.

Zweite puberale Phase

Individuelle Programme bzw. verschiedene Dehntechniken sportartspezifisch oder nach persönlichen Bedürfnissen anwenden.

Vorgehen

- Altersgemäss, nach den Bedürfnissen der Jugendlichen
- strukturiert mit Vorzeigen und Erklären
- differenziert nach den persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen
- dynamische Ubungen mit statischen mischen.

Methoden zur Verbesserung

Vom Beweglichkeitsspiel zu den spezifischen Dehntechniken

Die Massnahmen zur Förderung der Beweglichkeit mit Kindern unterscheidet sich meist ganz grundlegend von den Trainingspraktiken der Erwachsenen. Hauptsächlich, weil bei den Kindern bis zum zehnten Altersjahr die Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit mit spielerischer Leichtigkeit erreicht werden kann, währenddessen bei den Jugendlichen und Erwachsenen die Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit meist mit viel Trainingsfleiss erarbeitet werden muss. Wen wundert es, dass sich die Trainingsmethoden grundlegend unterscheiden.

Beweglichkeitstraining im Vorschul- und frühen Schulalter

Oft beobachtet man ehrgeizige Leitende, die «mit aller Liebe» ihren sechsjährigen Sprösslingen die passiven statischen Stretching-Techniken beibringen möchten. Ganz artig versuchen die Kinder ihr Bestes, es fehlt ihnen jedoch an der nötigen Konzentrationsfähigkeit und am präzisen Körpergefühl, um von den Übungen wirklich profitieren zu können. Zudem finden Kinder das passive Ruhigsitzen, -stehen oder -liegen schnell langweilig und erfinden tausend Möglichkeiten, um sich abzulenken.

Wollen wir ein sinnvolles Beweglichkeitstraining mit Kindern durchführen, so müssen wir ihren unbändigen Bewegungsdrang berücksichtigen und die Übungen ihrer kindlichen Welt anpassen. Das heisst: aktive, dynamische Beweglichkeitsübungen anstelle der passiven oder statischen.

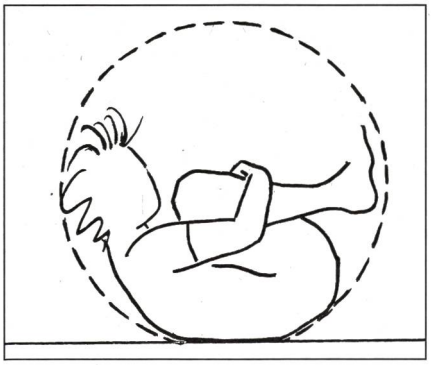
Dynamische Beweglichkeitsübungen

Bis vor kurzer Zeit galt die Schwunggymnastik als rotes Tuch im Zusammenhang mit der Beweglichkeitsförderung. Bei der Schwunggymnastik ist aber neben der korrekten Bewegungsausführung vor allem das richtige Bewegungstempo das Mass der Dinge.

Kontrollierte geführte Bewegungen bis in die entsprechenden Gelenkendstellungen soll hier als Beispiel dienen und so kann mit geeigneter Schwunggymnastik ein interessantes, abwechslungsreiches Beweglichkeitstraining angeboten werden.

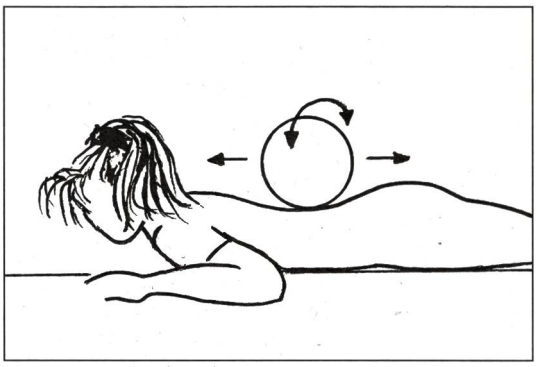
Korrekte Bewegungsausführung

Bereits im frühen Alter ist es sehr wichtig, dass die Kinder die korrekten Bewegungsausführungen erlernen, das heisst, dass die Leitenden die Übungen korrekt demonstrieren und allenfalls bei den Kindern die Körperhaltungen korrigieren können. Mit der Aufforderung: «Wer kann» sich wie z. B. ein Ball rund machen usw., wird mit Vorstellungsbildern auf eine kindgerechte Art und Weise gearbeitet.



Bewährt haben sich auch die taktilen Korrekturhilfen (Korrektur über die Körper-Berührung), z.B.: «Versuche beim Berührungspunkt den Rücken gerade auszurichten», oder: «Versuche dem Druck meiner Hand nachzugeben» usw. Aufgrund solch einfacher taktiler Bewegungskorrekturen und Anweisungen können die Leiter/-innen kontrollieren, ob das Kind imstande ist, gewisse Bewegungen auszuführen, oder ob allenfalls ein Bewegungsdefizit vorliegt, welches nur mit therapeutischer Hilfe behoben werden kann. Schwierigere Beweglichkeitsübungen sollten in Teilschritten aufgebaut werden, damit man der Bewegungsqualität gerecht werden kann.

Das Körpergefühl fördern



Liegend, Bauchlage, Ball auf der Wirbelsäule; Bewege den Ball, ohne dass er nach unten fällt. Der Ball löst Druckempfindungen auf der Haut aus. Dadurch lernt das Kind Teilkörperbewegungen präzise zu steuern und erhält über ein interessantes Beweglichkeitsspiel ein präziseres Körpergefühl. Durch solche Übungen lernen die Kinder ihren Körper mit seinen Bewegungsmöglichkeiten auf eine spielerische Art kennen. Verschiedene Gelenkstellungen und Körperhaltungen («gute» und «schlechte») werden bewusster wahrgenommen. Die Kinder werden dadurch befähigt, komplexere Dehntechniken zu erlernen.

Vor der Einführung der «Stretching»-Techniken soll also zuerst das Körper- und Bewegungsgefühl der Kinder «erarbeitet» bzw. verbessert werden.

Vom dynamischen Beweglichkeitstraining zu komplexeren «Stretching-Formen»

Der Übergang von einem dynamischen Beweglichkeitstraining zu komplexeren Stretching-Formen kann fliessend und mit spielerischen Formen eingeführt werden: Laufen zur Musik, beim Unterbruch der Musik soll eine bestimmte Stand-, Sitz-, oder Liegepose eingenommen und gehalten werden. Mit solchen Übungen kann beob-

achtet werden, ob die Kinder bereits die Ruhe und Konzentrationsfähigkeit haben, um schwierigere Dehntechniken zu erlernen.

Dehnung und Kräftigung des Bewegungsapparates

Viele spielerische Beweglichkeitsübungen fördern neben der Beweglichkeit auch die Kraft. Durch die systematische Förderung der verschiedenen Muskelregionen erfolgt eine ganzheitliche Dehnung und Kräftigung des kindlichen Bewegungsapparates. Als Beispiel lernen die Kinder in Geräteparcours durch Klettern, Durchkriechen und Übersteigen von Hindernissen ihren Körper auf eine koordinativ anspruchsvolle Art und Weise besser zu beherrschen.

Nicht isoliert nur dehnen oder kräftigen, sondern möglichst oft mit abwechslungsreichen, kindgerechten Formen arbeiten.

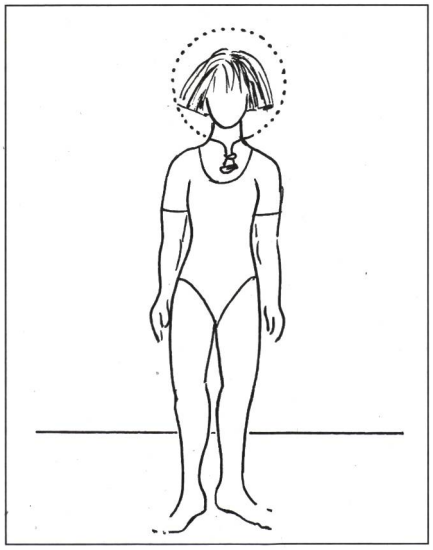
Keine Partnerübungen!

Auf die Förderung der Beweglichkeit mit Partnerübungen sollte im Kindes- und Jugendalter verzichtet werden, da die Kinder meist noch nicht über das nötige Gefühl für eine dosierte Partnerdehnung verfügen. Mutwillig oder aus Spass können bei Partnerübungen forcierte Dehnungen auftreten, die zu Überlastungen oder Verletzungen führen können.

Übungen im Team

Übungen im Team, ohne gegenseitigen Körperkontakt, sind zu Recht im Nachwuchstraining sehr beliebt und sollten unbedingt durchgeführt werden, weil nicht zuletzt durch diese Art das Beweglichkeitstraining auf eine spielerische Art gestaltet werden kann.

Bewegungsbilder und Vorstellungen



Die Übungen sollten in der Phantasiewelt der Kinder ihren Platz haben. Das Arbeiten mit Bewegungsbildern und Vorstellungen bewährt sich ausgezeichnet («ich mache mich rund wie ein Tennisball, ziehe mich in die Länge wie ein Kaugummi, bewege mich fort wie eine Schlange, mein Kopf ist ein Luftballon und zieht gerade gegen den Himmel» usw.), auch Teilkörperbewegungen lassen sich durch solche Vorstellungsbilder schon recht präzise steuern.

Beweglichkeitstraining mit älteren Schulkindern und Pubertierenden

Die individuellen Möglichkeiten der Kinder, der Stand der biologischen Entwicklung sowie die sportartspezifischen Erfordernisse bestimmen die Methoden und Inhalte des Beweglichkeitstrainings dieser Altersstufe.

Das Beweglichkeitstraining sollte in einem vernünftigen Verhältnis zu den anderen Trainingsinhalten stehen und nicht zu extrem betrieben werden, da sich eine übermässige Beweglichkeit (angeborene oder antrainierte Hypermobilität) negativ auf die Körperhaltung sowie auf bestimmte Bewegungseigenschaften auswirken kann.

Bei übermässig entwickelter Beweglichkeit in Verbindung mit schwach ausgebildeter Muskulatur (evtl. bereits Haltungsschwäche) ist Vorsicht geboten. Der Trainingsschwerpunkt sollte in diesem Fall im Kräftigungsbereich und nicht in erster Linie im Beweglichkeitsbereich liegen, um eine Stabilisierung des Gelenkes zu erreichen. Bei unsicherer Beurteilung der Situation sollte unbedingt Rat bei einem erfahrenen Arzt oder Therapeuten gesucht werden.

Ganz besonderes Fingerspitzengefühl ist während der ersten Puberalen Phase (Pubeszenz) geboten, da während dieser Zeit eine geringere Belastbarkeit bezüglich der Dehnungsreize vorliegt (keine forcierten Dehnformen!).

Zeitlupenbewegungen von sportartspezifischen Bewegungen

Zeitlupenbewegungen von sportartspezifischen Bewegungen fördern das Körpergefühl der Kinder und Jugendlichen und steigern ihre Konzentrationsfähigkeit. Die Endstellungen verschiedener Bewegungen sollen einige Sekunden beibehalten werden, damit kann der Dehnreiz bzw. die Reizdauer verstärkt und eine gezielte Kräftigung der Antagonisten (muskuläre Gegenspieler) erreicht werden. Diese Übungen führen zu sportartspezifischen Dehn- und Kräftigungsformen im Jugendtraining. Ob diese Formen nun statisch oder dynamisch gewählt werden, hängt von den Zielsetzungen des Trainings und den Voraussetzungen der Jugendlichen ab.

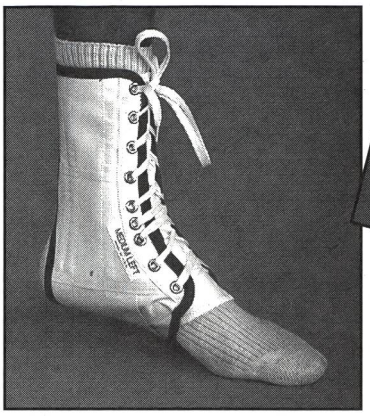
Selbständiges Handeln

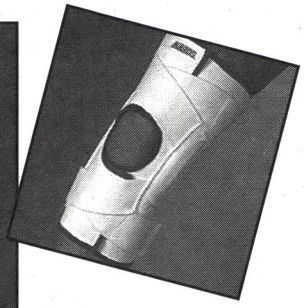
Jugendliche (und ihre Trainer/-innen!) sollten sich vermehrt überlegen, welche Muskelgruppen bei ihrer Sportart bei ganz bestimmten Bewegungshandlungen in welcher Art beansprucht werden. Ist es ein Mangel an Beweglichkeit oder Kraft, welcher die Muskelgruppe nicht optimal arbeiten lässt? Soll die entsprechende Muskulatur gedehnt oder gekräftigt werden? Die Jugendlichen werden auf diese Art zu einem selbständigen Handeln und zu entscheidenden Überlegungen geführt, erkennen eigene Defizite und setzen sich bewusster mit dem eigenen Körper, seinen Möglichkeiten und Grenzen, auseinander. Auf diese Art und Weise werden die Jugendlichen stärker in den Trainingsprozess eingebunden und sie lernen Verantwortung, nicht zuletzt auch gegenüber dem eigenen Körper, zu tragen.

Zum Schluss

Die altersspezifischen Möglichkeiten der Beweglichkeitsförderung sind sehr individuell. Die Gewichtung, die verschiedenen Methoden und Inhalte haben sich den einzelnen Kindern und Jugendlichen sowie den sportartspezifischen Anforderungen anzupassen. Die allmähliche, schrittweise Einführung von Dehntechniken des Erwachsenensportes kann je nach Kind früher oder später erfolgen.

Literatur kann bei den Autoren erfragt werden. ■





MIKROS schützt und stützt

- Einfach anzuziehen, keine Behinderung.
- Ersetzt tapen und bandagieren. Hygienisch und waschbar.
- Mikros, ein erprobter Stützverband aus den USA, schützt wirksam vor Gelenkverletzungen und erhöht gemäss wissenschaftlichen Messungen die Stabilität des Fusses bis zu 52%.

Exklusiv-Lieferant des Schweiz. Volleyballverbandes sowie der Nat. Kader des Schweiz. OL-Verbandes

Medexim AG
Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel. 032 645 22 37

medExim

Sport ActiVital®

Für Sportler: 3x mehr Leistung!

Sport Activital® (Getränkepulver in Sachets) erhalten Sie exklusiv in **Apotheken und Drogerien**.
Informationen unter http://www.ecr.ch/ecr/ oder bei ECR Pharma AG, Bösch 104, 6331 Hünenberg.

NEU und kostengünstig!

Einzigartig: *Das neue Getränk Sport Activital® steigert die sportliche Leistung mit* ***dreifacher Wirkung!*** *Mit Kreatin für mehr* ***Kraft****, L-Carnitin für mehr* ***Ausdauer****, Magnesium und Kalium für den* ***Elektrolyt-Ersatz.***

GLOOR + IRNIGER

Klassenweise Kartenlesen? Orientierungslaufen?

Kein Problem mit unserem praktischen Gruppenset mit 24 RECTA-Kompassen – wahlweise OL- oder Peilkompasse.

Verlangen Sie probeweise und unverbindlich unser Leihset!

RECTA AG, Viaduktstrasse 3, 2501 Biel/Bienne
Telefon 032 / 328 40 60, Fax 032 / 328 40 69