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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Kinder und Jugendliche

Autor: Markmann, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993026

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: 02.07.2025

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

Kleine Kinder haben im allgemeinen eine hervorragende Beweglichkeit, die leider in den meisten Fällen durch fehlende, zu geringe oder einseitige körperliche Aktivitäten schnell verloren geht. Dagegen kann man viel unternehmen.

Mariella Markmann,
J+S-Fachleiterin Gymnastik+Tanz, ESSM
Fotos: Daniel Käsermann

Beweglichkeitstraining

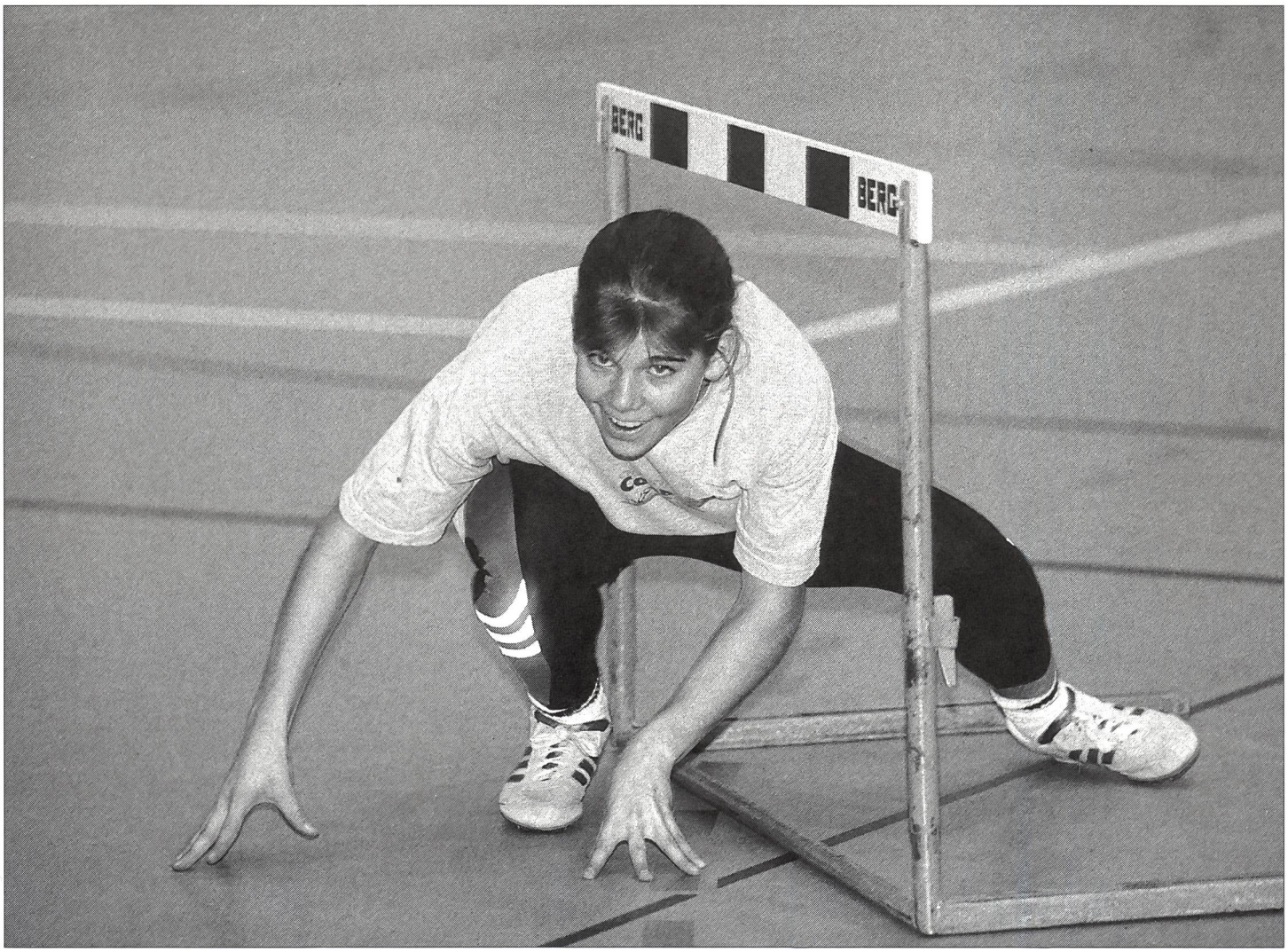
Kinder und Jugendliche

Kleine Kinder haben im allgemeinen eine hervorragende Beweglichkeit, die leider in den meisten Fällen durch fehlende, zu geringe oder einseitige körperliche Aktivitäten schnell verloren geht.

Später, im Schul- und Vereinssport wird oft in Richtung Spiel und Spass gezielt. Die Verbesserung der Bewegungsqualität und des Körperbewusstseins wird vernachlässigt, man ist zufrieden, wenn alle Freude am Sport und an der Bewegung zeigen. Aber es wäre sicher noch mehr Freude an der Bewegung möglich, wenn der Körper beweglicher, kräftiger und bewusster erlebt werden kann. Um diese wichtigen Voraussetzungen zu erhalten oder zu entwickeln, müssen nicht die «alten Leibesübungen» in Zweier- oder Viererreihen ausgeführt, sondern können die erforderlichen Übungen je nach Alter der Kinder und Zielsetzung methodisch angepasst angewendet werden.

Für die meisten Sportarten im Kindesalter reicht die gegebene Beweglichkeit. Wenn für das Optimum der Ausführung bestimmter Techniken eine grössere Bewegungsweite gebraucht wird, müssen spezifisch die entsprechenden Körperregionen bearbeitet werden. Beide Körperseiten sollten gleichmässig belastet werden, damit keine muskulären Dysbalancen entstehen, unter denen die Kinder später leiden müssen.

Nur die kompositorischen Sportarten wie Eiskunstlauf, Kunstturnen, Rhythmische Sportgymnastik verlangen dem Körper eine sehr hohe Beweglichkeit ab und dies in einem Alter, während dem der Körper sich im Wachstum befindet. Wenn man später keine bösen Folgen für den Bewegungsapparat erleben will, ist es wichtig, dass die extreme Beweglichkeit nur bei den Sportlern und Sportlerinnen trainiert wird, welche die nöti-



Alter	Merkmal	Zu beachten	Ziel	Vorgehen
Vorschulalter 4 bis 7 Jahre	Allgemein ausgezeichnete Beweglichkeit	Halte- und Stützapparat recht instabil. Vermindert belastbar!	Möglichst den vollen Bewegungsumfang der Gelenke gebrauchen. Bewegungsmöglichkeiten verschiedener Körperglieder beidseitig erleben lassen.	Kindgemäss: – spielerisch – bildhafte Sprache – Vorstellungsbilder nachahmen – abwechslungsreich – den Bewegungsdrang einbeziehen (dynamische Formen)
Frühes Schulalter 7 bis 10 Jahre	Die Spreizfähigkeit der Beine im Hüftgelenk, sowie die dorsal gerichtete Beweglichkeit im Schultergelenk nehmen bereits ab.	Die Entwicklung der Beweglichkeit ist nicht einheitlich. Beweglichkeits- und Kraftschulung betreiben.	Allgemeines Training für jedes Kind, um die gegebene Gelenkbeweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Spezifisches Training für Kinder, die Sportarten betreiben, in denen die Beweglichkeit eine wichtige Rolle spielt. Die Bewegungsmöglichkeiten verschiedener Gelenke bewusst erleben lassen.	Wie im Vorschulalter
Spätes Schulalter 10 bis 13 Jahre	Gute Trainierbarkeit der Beweglichkeit. Durch gezieltes Training können Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenk noch beweglicher gemacht werden.	Einseitiges Beweglichkeitstraining vermeiden!	Training der Beweglichkeit mit gezielter Körperwahrnehmung verbinden. Bewusstwerden von Spannung und Entspannung.	– Den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten bewusst wahrnehmen – vom dynamischen zum statischen Dehnen – Vorstellungsbilder nachahmen – abwechslungsreich – den Bewegungsdrang einbeziehen (dynamische Formen)
Pubertät 13 bis 17 Jahre	Erste puberale Phase: Grosse Wachstumsschübe; Muskeln und Bänder können dem schnellen Knochenwachstum nicht folgen, demzufolge wird meistens eine scheinbare Verschlechterung der Beweglichkeit beobachtet. Zweite puberale Phase (Adoleszenz): Allmählicher Abschluss des Knochenwachstums, erhöhte Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates.	Erste puberale Phase: Kein forciertes Beweglichkeitstraining wegen der verminderten mechanischen Belastbarkeit des passiven Bewegungsapparates (Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen). Zweite puberale Phase: Persönliche Schwächen erkennen und individuelles Beweglichkeitstraining aufbauen.	Erste puberale Phase: Einfache Programme zur Erhaltung oder Verbesserung der Beweglichkeit. Zweite puberale Phase: Individuelle Programme bzw. verschiedene Dehntechniken sportartspezifisch oder nach persönlichen Bedürfnissen anwenden.	Altergemäss, nach den Bedürfnissen der Jugendlichen: – strukturiert mit Vorzeigen und Erklären – differenziert nach den persönlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen – dynamische Übungen mit statischen mischen

gen physischen Voraussetzungen für die maximale Bewegungsweite besitzen. Bei ihnen muss darauf geachtet werden, dass das hochintensive Training der Beweglichkeit nicht eine Formänderung der Gelenke herbeiführt. Diese Änderung ist im Kinder- und Jugendalter möglich. Sie soll nicht als normale biologische Anpassung gewertet werden, sondern als fragwürdige Begleiterscheinung der unphysiologischen Beanspruchung in der entsprechenden Sportart.

Merkmale der einzelnen Altersabschnitte

Im Bewusstsein, dass das kalendarische nicht unbedingt dem biologischen Alter entspricht und im Kindes- und Jugendalter grosse physische Unterschiede festzustellen sind, muss der bewussten Übungswahl grösste Beachtung geschenkt werden (Vgl. obenstehende Tabelle).

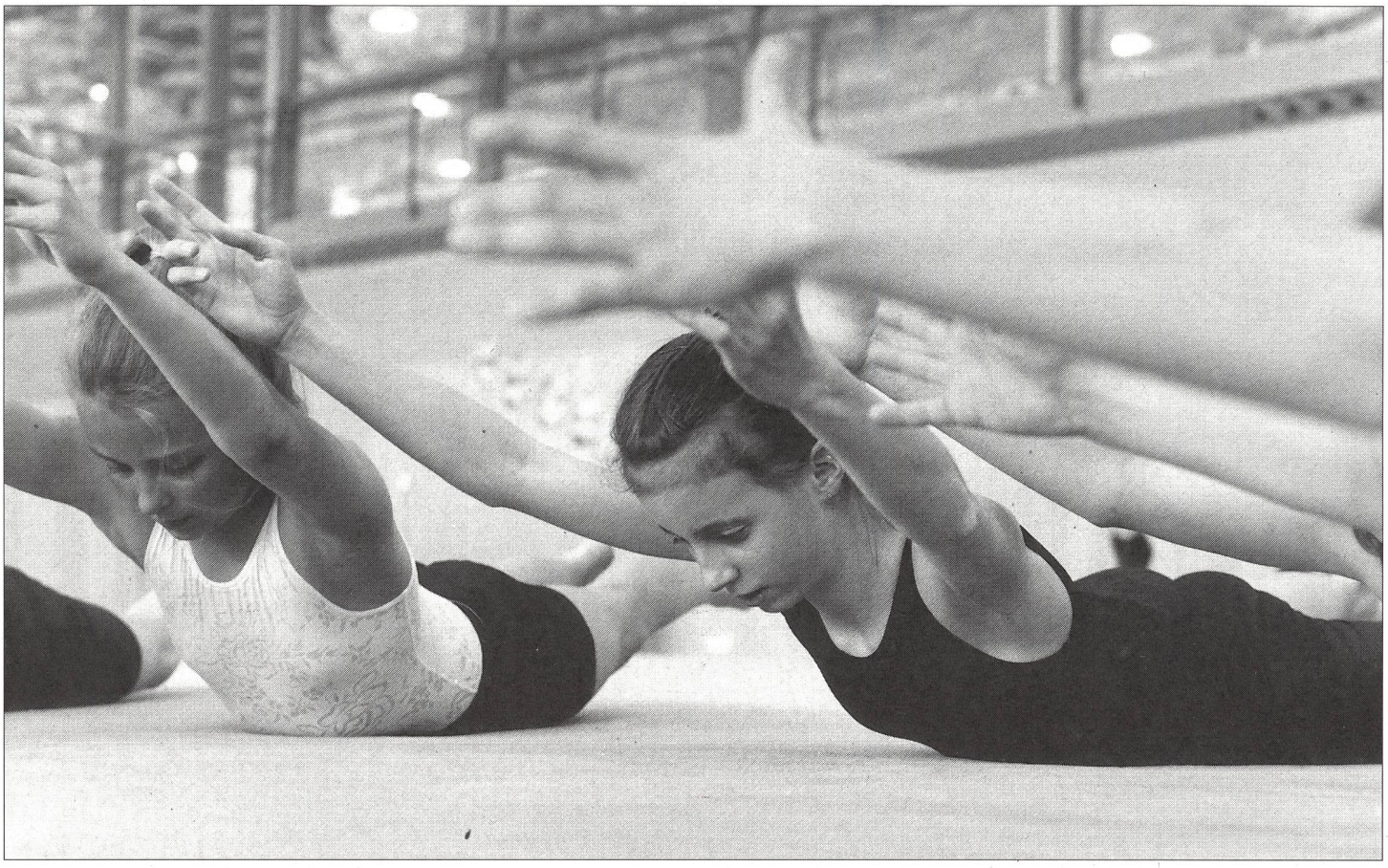
Grundlegende Überlegung

Damit das Beweglichkeitstraining sinnvoll wird, müssen Leiter und Leiterinnen bestimmte Überlegungen bewusst vornehmen:

- Welches ist die Zielsetzung für das Beweglichkeitstraining?
- Auf welchem Leistungsniveau trainieren die Kinder und Jugendlichen?
- Wie wichtig ist eine grosse Beweglichkeit für die Sportart?
- Wie sind die physischen und psychischen Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen?
- Welche Dehntechniken sollen eingesetzt werden?
- Welches ist das optimale Verhältnis von dehnen und kräftigen?

Wichtig ist es, die Beweglichkeit unter Berücksichtigung einer konkreten Zielsetzung zu fördern:

- Wenn es um die Bewegungsfähigkeit im täglichen Leben geht, soll die allgemeine Beweglichkeit gefördert werden.
- Wenn es um gute Leistungsfähigkeit im ausgeübten Sport geht, wird nebst der allgemeinen auch die



sportspezifische Beweglichkeit gefördert.

- Wenn es um eine ausgesprochen hohe Beweglichkeit geht, wird ein intensives, sportartspezifisches Training bis an die Grenze der Beweglichkeitsförderung durchgeführt. In diesem Fall müssen Trainer und Trainerinnen hoch qualifiziertes Fachwissen haben, die Gefahren der forcierten Beweglichkeitsförderung in den verschiedenen Entwicklungsphasen kennen und sich ihrer Verantwortung bewusst sein.

Körpergefühl fördern
Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche ein gutes Körpergefühl haben, bevor sie in Dehnungstechniken eingeführt werden. Durch spielerische Formen mit und ohne Hilfsmittel sollen sie den Körper erleben und verschiedene Körperhaltungen, Gelenkstellungen, Muskelspannungen und Entspannungen wahrnehmen.

Vom Beweglichkeitsspiel zu Dehntechniken
Kinder können die Beweglichkeit leichter halten oder steigern als Jugendliche und Erwachsene. Kinder haben meistens einen Bewegungsdrang und noch nicht die nötige Ruhe und das Konzentrationsvermögen für das Training der Beweglichkeit mit bestimmten statischen Bewegungstechniken. Im Hinblick auf die Wichtigkeit der Beweglichkeit sollte man den Kindern bewusst aktive, dynamische Übungen, teilweise unterstützt mit Hilfsmitteln, anbieten. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen, Springseilen, Keulen, Reifen, Stäben, Tüchern oder Schaukelringen, Barren, Reckstangen, Sprossenwänden, Langbänken, Kasten ermöglichen ein abwechslungsreiches und kindgerechtes Beweglichkeitstraining. Die Präsentation der Übungen sollte der Phantasiewelt, den Bewegungsbildern und den Vorstellungen der Kinder entsprechen. Erst im Jugendalter kann man die verschiedenen Dehntechniken aufbauend bewusst machen. Der Wechsel von einem dynamischen zu einem statischen Beweglichkeitstraining kann spielerisch eingeführt werden. Beispiel: Laufen zur Musik, beim Unterbrechen der Musik soll eine bestimmte Stellung eingenommen und einige Sekunden eingehalten werden. Die Stellungen können vom Leiter genau gezeigt werden, oder es ist möglich Zeichnungen oder Photos als Muster auf den Boden zu legen.

Korrekte Bewegungsausführung
Schon im Kindesalter muss die Ausführung der Übungen korrekt und kontrolliert sein. Nur so werden sich die Kinder allmählich der richtigen Körper- und Gelenkstellungen bewusst und das Üben wirkt auf die vorgesehene Muskulatur. Die Korrekturen, die gegeben werden, müssen dem Alter angepasst sein, das heisst: korrigieren durch eine neue Aufgabenstellung, die durch Vorstellungsbilder unterstützt werden kann.

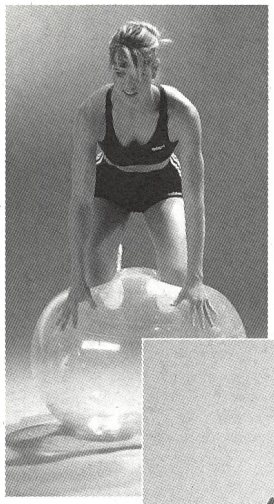
Keine Partnerübungen!
Auf Dehnungsübungen mit einem Partner sollte man im Kindes- und Jugendalter verzichten. Kinder und Jugendliche verfügen noch nicht über das nötige Gefühl für die richtige Dosierung, so dass forcierte und übertriebene Dehnungen eintreten und zu Überlastungen oder zu Verletzungen führen können.

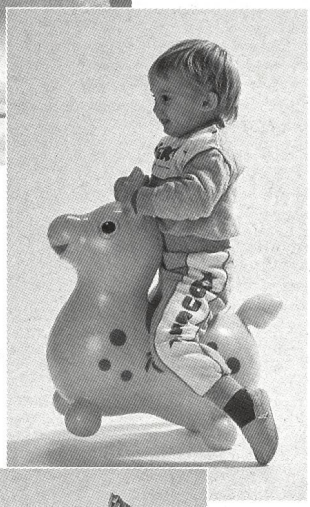
Dehnen und Kräftigen gehören zusammen
Im Kindes- und Jugendalter soll sicher nicht nur gedehnt, sondern auch gekräftigt werden. Aktive Dehnungsübungen fördern neben der Beweglichkeit auch die Kraft. Durch eine systematische Förderung der verschiedenen Muskeln erfolgt eine ganzheitliche Dehnung und Kräftigung des kindlichen Bewegungsapparates. Die Muskulatur unserer Kinder und Jugendlichen soll dehnbar bleiben. Sie soll aber auch gekräftigt werden. ■

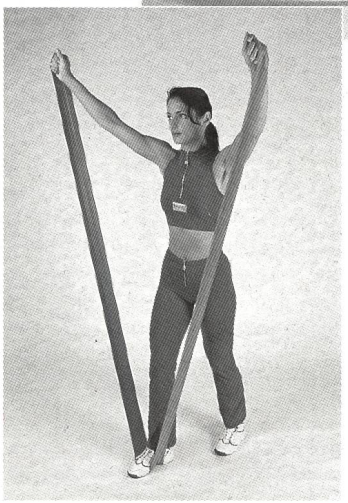
VISTA WELLNESS

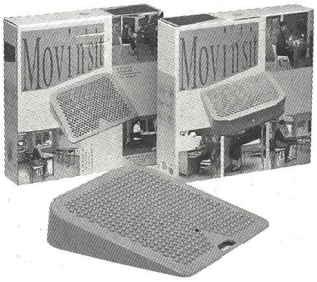
Die Mitbegründerin und langjährige Partnerin der Kampagne «Sitzen als Belastung - für mehr Bewegung in der Schule» präsentiert Ihnen folgende attraktiven Angebote:

Co-initiateur et partenaire de longue date de la Campagne «Assis-assis j'en ai plein le dos» vous propose l'offre suivante:









Auszug aus unserem Sortiment/*extrait de notre programme*
Bestellcoupon/*Bulletin de commande*

Gymnic plus — Der Sicherheits Sitz- und Gymnastikball (unplatzbar, reparierbar).
Ballon de gymnastique de securité (ne peut exploser, réparable)

GYMNIC PLUS — GYMNIC® LINE

		Einzelpreis Prix unit.	Bestellmenge Quantité
95.39	grün/*vert* 55ø	32.-	--
	❒ grün *vert* ❒ gelb *jaune* ❒ schwarz *noir* 65ø		
95.40	grün/*vert* 65ø	38.-	--
95.41	grün/*vert* 75ø	48.-	--
89.11	Disc'O'Sit Luftkissen/*coussin gonflable*	46.-	--
89.12	Disc'O'Sit Junior	43.-	--
89.10	Movin'Sit Luftkissen (Keil)/*coussin gonflable*	44.-	--
89.09	Movin'Sit Junior	43.-	--
98.02	Ritmic Official 400g FIG	19.-	--
80.02	Cavallo Rody	57.-	--

TRIDEX Latex Widerstandband/
TRIDEX bande d'exercice en latex — TRIDEX® 3-DIMENSIONAL EXERCISE BAND

32020	grün stark/*vert fort 5m*	25.-	--
32025	blau extra stark/*bleu extra fort 5m*	28.60	--
32120	grün stark/*vert fort 25m*	106.50	--
32125	blau extra stark/*bleu extra fort 25m*	123.70	--

❒ Ich bestelle oben eingetragene Ware
je commande la marchandise susmentionnée

❒ Senden Sie mir Ihre kompletten Unterlagen
Envoyez-moi votre documentation

❒ Senden Sie mir Ihr Kursprogramm FIT-Ball/FIT-Band für Fachleute
Envoyez-moi votre programme de cours FIT-Ball/ FIT-Band pour spécialistes

MAC

Verkaufkonditionen
Inkl. MwSt.
effektive Portospesen (zuzügl.)
Mindestbestellwert SFr. 50.-

Conditions de vente
TVA incluse
frais de port effectifs (en sus.)
commande minimum de SFr. 50.-

Mengenrabatte
Ab 6 Stk. assortiert 10%
Ab 12 Stk. assortiert 20%
Für grössere Mengen verlangen Sie bitte ein Angebot.

Rabais de quantité
dès 6 pieces assorties 10%
dès 12 pieces assorties 20%
Pour grandes quantités demander une offre.

VISTA Wellness AG/SA
Industriering 7 CH-3250 Lyss-BE
Tel. 032 387 70 30 (deutsch)
032 841 42 52 (français)
Fax 032 387 70 35

Name/nom _____
Adresse _____
Ort/Lieu _____
Tel. _____