KiSS Programm

Inhalt:

1. Grundlagentraining Turnen 2
- Kraft 2
- Beweglichkeit 2
- Ausdauer 2
- Koordinative Fähigkeiten 2

Rückwegübungen 3
Zu erlernende Elemente: 4
Querverbindungen 4

2. Grundlagentraining Mannschaftssportarten 4
- Kraft 4
- Beweglichkeit 4
- Ausdauer 5
- Koordinative Fähigkeiten 5

Rückwegübungen 6
Zu erlernende Elemente: 6
Querverbindungen 7

3. Leichtathletik KISS 8
- Lauf/Sprint: 8
- Sprung: 8
- Wurf: 9

Querverbindungen 9

1. Grundlagentraining Turnen

Welche Voraussetzungen für die einzelnen Geräte und die Elemente sind notwendig? Welche Elemente daraus für unser Training herausgezogen werden zeigt folgende Liste:

Kraft

- Sprungkraft
- Rumpfkraft
- Landekraft
- Maximalkraft
- Explosivkraft für Absprung
- Stützkraft

Beweglichkeit

- Armrumpfwinkel
- Beinrumpfwinkel!
- Spagat
- Spreizen

Ausdauer

- Ausdauer allgemein verbessern (viele „leichte“ und „vereinfachte“ Wiederholungen)

Koordinative Fähigkeiten

- Armführung mit Kopfhaltung
- Orientierungsfähigkeit bei Drehungen um die verschiedenen Körperachsen
- Gleichgewicht
- Zielgenauigkeit
- Körpergefühl
- Sprinten

WICHTIG:
Die Durchführung dieses Grundlagentrainings soll sich so gestalten, dass es in der normalerweise eintretenden Wartezeit stattfindet. Das heißt auf dem Weg ‘zurück’ zum Anstellen sind verschiedene Stationen aufgebaut, die die

Kinder durchlaufen müssen bevor sie sich wieder am Gerät anstellen können um mit dem Trainer neue Elemente zu üben. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Anzahl der Stationen an die Anzahl der Kinder angepasst wird, damit es nicht zu einem zu viel an Wartezeit kommt. Die Übungen sind entweder in ihrer Ausführung so einfach zu wählen, dass die Kinder sich hier keine Fehler antrainieren können, oder diese Übungen wurden im Vorfeld bereits geübt und die Kinder wissen auf was sie achten müssen. Der Begriff *Rückwegübung* soll geprägt werden, damit die Kinder auch bei einem Trainerwechsel dessen Intention versteht. Diese Form des Trainings erfordert ein gewisses Vertrauen auf beiden Seiten, seitens des Trainers, der sich darauf verlassen muss, dass die Übung ordentlich ausgeführt wird und seitens des Kindes, das sich bewusst ist, dass der Trainer ihm vertraut, dass er die Übung auch ordentlich durchführt. Dieses Maß an Verantwortung, dass das Kind zu tragen hat, wirkt sich nicht nur positiv auf seine sportliche Leistung aus, sondern wirkt zusätzlich stärkend für sein Selbstwertgefühl und kann mithelfen die Motivationslage zu verbessern.

Rückwegübungen

Im folgenden sollen Übungen, Materialien und räumlicher Aufbau für ein Grundlagentraining an den einzelnen Geräten aufgezeigt werden.

1 Boden
- „Handstand“ an der Wand entlang laufen
- Hocksprünge über eine Bank, die zwischen Matte und Wand steht
- Einige Turnhocker hintereinander stellen und Sprungkraft bzw. Körperspannung trainieren durch das Aufspringen oder Überspringen der Turnhocker
- Handstandklötzchen an der Wand zum Wandern im Handstand
- Spreizsprünge, ganze Drehungen, Strecksprünge auf dem Rückweg

2 Ringe
- Langhangschaukeln an den Ringen mit Beineinsatz
- Wer kann an den Enden mit halber Drehung

3 Sprung
- Hung-Ups an der Sprossenwand
- Strecksprünge auf dem Rückweg
- Hocksprünge über eine Bank
- Üben von Absprung und Landung durch Aufbau Kasten-Sprungbrett-Matte
- Üben des Absprungs durch Sprungbrett an der Sprossenwand
- Spreizen an der Sprossenwand
- Handstand an der Wand stehen
- Auf der Pauschenpferdmatte Handstand Abdruck (wer kann)

4 Barren
- Minibarren (Handstand, Winkelstütz, …)
- Zwei parallele Kästen für Rolle, Oberarmstand, Schwingen

- Körperspannung durch Liegestützposition mit Füßen auf einem Turnhocker

5 Reck

- Nutzen mehrerer Reckstangen um sowohl Hoch- als auch Niedrigreck zu trainieren
- Liegestützposition mit Händen auf einem Stab zum Trainieren der Rückschwungposition
- Handstand an der Wand
- Ringe nutzen für Kraft durch zum Beispiel halten im Klimmzug

Zu erlernende Elemente:

Vorschläge:

- Boden: Rollen vorwärts und rückwärts, Handstand, Rad
- Barren: Vor- und Rückschwung, Kehre, Wende, (Rolle)
- Reck: Aufschwung, Felge, Felgunterschwung
- Sprung: Minitramp (Brett): Flugrolle, (Salto), Strecksprung, Hocksprung, Strecksprung ganze Drehung

Querverbindungen

Vorschläge:

- Tanzen → Rhytmusschulung
- Leichtathletik → Laufschulung
- Schwimmen → Ausgleichssport

2. Grundlagentraining Mannschaftssportarten

Welche Voraussetzungen für die einzelnen Sportarten (Fußball, Handball, Basketball, Hockey) sind notwendig? Welche Elemente daraus für unser Training herausgezogen werden zeigt folgende Liste:

Kraft

- Sprungkraft (Kopfball, Sprungwurf)
- Rumpfkraft (Bogenspannung Schuss-, Wurfbewegung, Verwringung des Körpers)
- Landekraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer
- Explosivkraft für Absprung

Beweglichkeit

- Arm-, Schulterbereich (Ausholbewegung)

- Funktionale Beweglichkeit für schnelle Richtungswechsel
- Allgemeine Beweglichkeit um Zweikämpfe führen zu können

Ausdauer

- Ausdauer allgemein verbessern (viele „leichte“ und „vereinfachte“ Wiederholungen)
- Schnelligkeitsausdauer für kurze Distanzen (Sprints, Pendelläuffe)

Koordinative Fähigkeiten

- Kopplungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit (im Team, im Raum, mit Ball)
- Kombinationsfähigkeit (Absprung und Wurfbewegung, Anlauf und Schuss…)
- Rhythmusfähigkeit (Dreischritt-Anlauf)
- Gleichgewicht (Körpertäuschungen)
- Zielgenauigkeit (Torerfolg, Korb)
- Kinästethische Differenzierungsfähigkeit (Korbleger, Vollspann-, Innenspannstoß, Pass – Torwurf)
- Wahrnehmungsfähigkeit (des eigenen Körpers, eigener Bewegung)

WICHTIG:

- Die Durchführung dieses Grundlagentrainings soll sich so gestalten, dass es in der normalerweise eintretenden Wartezeit stattfindet. Das heißt auf dem Weg ‘zurück’ zum Anstellen sind verschiedene Stationen aufgebaut, die die Kinder durchlaufen müssen bevor sie sich wieder an der Übungsform anstellen können. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Anzahl der Stationen (Wurf-, Pass-, Schussstationen) an die Anzahl der Kinder angepasst wird, damit es nicht zu viele Wartezeiten gibt. Die Übungen sind entweder in ihrer Ausführung so einfach zu wählen, dass die Kinder sich hier keine Fehler antrainieren können, oder diese Übungen wurden im Vorfeld bereits geübt und die Kinder wissen auf was sie achten müssen. Der Begriff *Rückwegübung* soll geprägt werden, damit die Kinder auch bei einem Trainerwechsel dessen Intention versteht. Diese Form des Trainings erfordert ein gewisses Vertrauen auf beiden Seiten, seitens des Trainers, der sich darauf verlassen muss, dass die Übung ordentlich ausgeführt wird und seitens des Kindes, das sich bewusst ist, dass der Trainer ihm vertraut, dass er die Übung auch ordentlich durchführt. Dieses Maß an Verantwortung, dass das Kind zu tragen hat, wirkt sich nicht nur positiv auf seine sportliche Leistung aus, sondern wirkt zusätzlich stärkend für sein Selbstwertgefühl und kann mithelfen die Motivationslage zu verbessern. Die *Rückwegübungen* im Bereich der Ballsportarten kann entweder in Einzel- oder Partnerarbeit durchgeführt werden. Die Partnerarbeit hat den Vorteil, dass sich die Kinder gegenseitig kontrollieren können und ggf. korrigieren können.

Rückwegübungen

Im Folgenden sollen Übungen, Materialien und räumlicher Aufbau für ein Grundlagentraining an den einzelnen Geräten aufgezeigt werden.

- Ballbehandlung auf dem Rückweg (Ballkreisen um den Körper, Jonglieren aus der Hand, Jonglieren dauerhaft am Fuß)
- Beidhändiges Dribbling (links-rechts)
- Dribbling-Übungen (rückwärts dribbeln, seitwärts dribbeln)
- Koordinationsübungen (dribbeln mit Augen zu, dribbeln mit einem Auge zu)
- Partnerübungen (passen auf dem Rückweg)
- Einzelübung (werfen/schießen vor die Wand)
- Dribbling-Parcours (Slalom, Hindernisse)
- Defensivübungen (Laufen in der Verteidigungshaltung)
- Intervalllauf
- Stretching
- Beweglichkeitsübungen
- Sprünge
- Sprints mit und ohne Ball

Zu erlernende Elemente:

Vorschläge:

- Fußball: Innenstoßpass, Vollspannschuss, grundlegendes Regelwerk, allgemeines Spielverständnis (Aufstellung), Dribbling, Ballkontrolle, Teamfähigkeit

- Handball: Schlagwurf, Sprungwurf, einhändiges Passen, beidhändiges Fangen, Regelwerk, Spielverständnis, Dribbling, Ballkontrolle, Teamfähigkeit

- Basketball: Passen (Druckpass, Bodenpass, Überkopfpass), Dribbling (beidhändig), Korbleger, Positionswurf, Regeln, Spielverständnis, Teamfähigkeit

- Hockey: Schlägerkontrolle, Schläger-Ball-Kontrolle, Torschuss, Passspiel, Ballführung, Spielfähigkeit, Regeln, Teamfähigkeit

Bei allen Mannschaftssportarten soll neben dem Erlernen der Sportart das Miteinander im Vordergrund stehen. Besonders soziale Aspekte sollen angesprochen und gefördert werden. Wichtig ist es, dass die Mannschaften möglichst klein gehalten werden, damit alle Kinder möglichst viele Spielanteile

bekommen. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass die Teams heterogen sind, damit die Motivation bei allen Kindern möglichst hoch bleibt.

Querverbindungen

- Turnen
  - allgemeine Koordinationsfähigkeit
  - Beweglichkeit im Arm-Rumpf und Bein-Rumpf-Winkel
  - Grundlegende Kraft- und Ausdauerfähigkeit
  - Körpergefühl

- Leichtathletik
  - Laufen, Springen, Werfen
  - Sprint
  - Ausdauer
  - Kombination von Bewegungen

- Rhythmus-Tanz
  - Rhythmusfähigkeit
  - Koordination
  - Körper-, Zeit-, Raumgefühl
  - Wahrnehmungsfähigkeit

3. Leichtathletik KISS

Vielseitige Lauf-, Sprung- und Wurferfahrungen bilden die Grundlage für das Leichtathletiktraining.

Lauf/Sprint:

Jüngere Gruppen:

- verschiedene Lauferfahrungen sammeln,
- Laufen auf unterschiedlichen Untergründen (Matten, Bänke) verschiedene Lauferfahrungen mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers im Raum (schnell, langsam, slalom, rückwärts)
- Laufspiele wie Fangen
- erste Kombinationen von Laufen und Springen (Laufen über Hindernisse, Lauf durch Ringe)

Ältere Gruppen

- komplexe Lauferfahrungen sammeln (Läufe durch Parcous, Läufe mit Zusatzaufgaben)
- Laufen über Hindernisse mit bestimmten Schrittfolgen
- fortgeschrittene Koordinationsaufgaben (überlaufen von Hütchen in bestimmten Rhythmen, verschiedene Armhaltungen)
- erlernen des ökonomischen Laufens (richtiger Fußaufsatz, richtige Armbewegungen)
- Kombination von verschiedenen Lauferfahrungen (Staffelspiele, Reaktionsstarts)
-
-

Sprung:

Jüngere Gruppen: -

- erste kleine Sprungerfahrungen (hüpfen auf zwei Füßen, hüpfen auf einem Fuß)
- Fortbewegung durch Hüpfe
- Sprünge durch Ringe
- Sprungerfahrungen auf Kästen (hoch und runter springen)
-

Ältere Gruppen:

- fortführende Sprünge und Sprungkombinationen (rechts, rechts, links, links, etc.)
- verschiedene Sprünge über Kästen und Bänke
- erste Weitsprung Erfahrungen (Standweitsprung, Springen vom Brett, einbeiniger Absprung und beidbeinige Landung)
- erste Hochsprung Erfahrungen (Springen nach hinten, Springen nach oben, Schersprung/Flop)
- Kennenlernen von Sprüngen wie Pferdchensprüngen, Prellhopsern,

Anhocksprüngen, usw.)

Wurf:

Jüngere Gruppen:

- erstes Kennenlernen der Wurfgeräte
- Werfen mit einer und mit zwei Händen
- Werfen in eine Richtung
- erste Versuche des Werfens auf ein Ziel

Ältere Gruppen:

- Werfen auf bestimmte Ziele
- richtige Armhaltung beim Werfen
- erste Ansätze der Hüftdrehung und Armbeschleunigung
- Kennenlernen von Stoßbewegungen (Medizinball)

Verschiedenes:

- Es sollte generell darauf geachtet werden, dass eine frühe Spezialisierung vermieden wird. Um eine grundlegende und umfassende sportliche Ausbildung zu gewährleisten, sollte ein besonderes Augenmerk auf die vielseitigen körperlichen Erfahrungen gelegt werden.

- Wie bei jeder anderen Sportart auch, ist die Leichtathletik von gewissen körperlichen Zubringerleistungen abhängig. Dementsprechend sollte auf folgende Aspekte geachtet werden:

  - Trainieren von Sprungkraft, Rumpfkraft, Maximalkraft, Reaktivkraft

  - Beweglichkeit (statisches und dynamisches Dehnen, etc.)

  - Ausdauer (Grundlagenausdauer)

  - Stabilisationsübungen (Fußgelenke, Hüftbereich, etc.)

Querverbindungen

Vorschlag:

- Turnen → Koordination, Raumorientierung, Beweglichkeit, Vielseitigkeit
- Tanzen → Rhytmusschulung
- Ballsport → Werfen