

Broschüre Kindersport Leichtathletik Swiss Athletics

Leichtathletik im J+S-Kindersport



Autoren: Nicola Gentsch, Florian Koch

Version 2.1: 20.11.2016

Inhalt

Einleitung.....	3
Zielsetzung Kinderleichtathletik	3
Weg zum Ziel	3
Das Kind im Fokus.....	5
Planung.....	6
Langfristiger Trainingsaufbau in der Leichtathletik.....	6
Die vier Pfeiler der Kinderleichtathletik (U8/U10)	7
Laufen	8
Springen.....	9
Werfen.....	10
Ergänzende Bewegungsgrundformen und Spiel	11
Umsetzung.....	11
Die Trainingslektion.....	12
Altersgerechtes Training (lachen)	12
Zielgerichtete Formen (lernen)	12
Herausfordernde Übungen (lernen).....	12
Fordere die Kinder (leisten).....	12
Aufbau einer Lektion	13
Die Leiterperson	14
...als Vorbild	14
...als Regisseur	14
...in der Ausbildung zum Leiter Kindersport Leichtathletik	14
...in der Fortbildung	15
...beim Planen und Unterrichten	15
...beim Wettkampf.....	16
...eigener Wettkampf durchführen	16
Literatur.....	16

Einleitung

Die Leichtathletik ist eine vielseitige und abwechslungsreiche Sportart, bei der eine Vielzahl an Bewegungsgrundformen benötigt wird, um in den verschiedenen Disziplinen bestehen zu können.

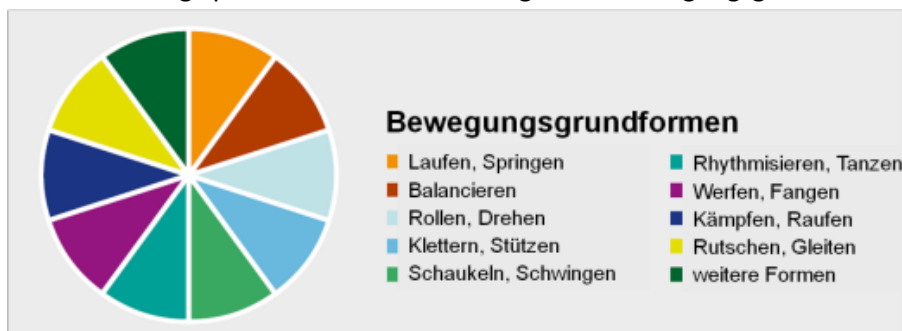
In der Kinderleichtathletik (Grundlagentraining) werden gezielt die Kernelemente der Grundformen Laufen, Springen und Werfen wie auch die übrigen Bewegungsgrundformen von J+S Kindersport trainiert:

Die vier Pfeiler der Kinderleichtathletik sind:

Laufen	Springen	Werfen	ergänzende Bewegungsgrundformen und Spiel
Stafetten und Laufspiele	Hüpf- und Sprungspiele	Treff- und Wurfspiele	ergänzende Spielformen
Schnell Laufen Über Hindernisse Laufen Ausdauernd Laufen	In die Weite springen In die Höhe springen Mit dem Stab springen	Geradlinig werfen Stossen Drehwerfen / schleudern	Balancieren, Reagieren, Rollen, Drehen, Fangen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Rhythmisieren, Tanzen, Kämpfen, Raufen, Rutschen, Gleiten

Zielsetzung Kinderleichtathletik

- Basisausbildung Sport – Erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen



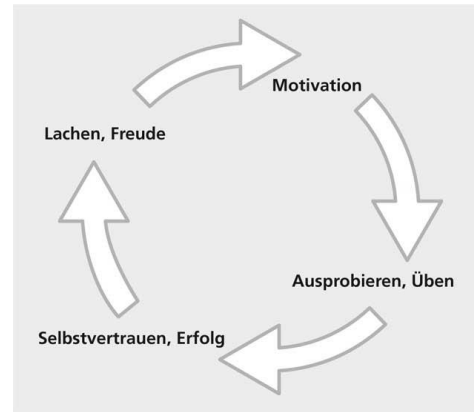
Kinder vielseitig, spielerisch und nachhaltig auf eine langfristige "Sportlerkarriere" vorbereiten. Mit Sportlerkarriere ist dabei nicht nur der Weg zum Spitzensport gemeint, sondern vor allem auch die Ausbildung zu einem Sportverständnis, welches das lebenslange Sporttreiben zum Ziel hat. Im Zentrum steht das Kind und nicht der kurzfristige Erfolg!

- Den Kindern Freude an der Bewegung und der Leichtathletik vermitteln.
- Schutz- und Schonraum für die Kinder mittels altersgerechten Trainingsformen generieren und somit einer Frühspezialisierung entgegenwirken.

Weg zum Ziel

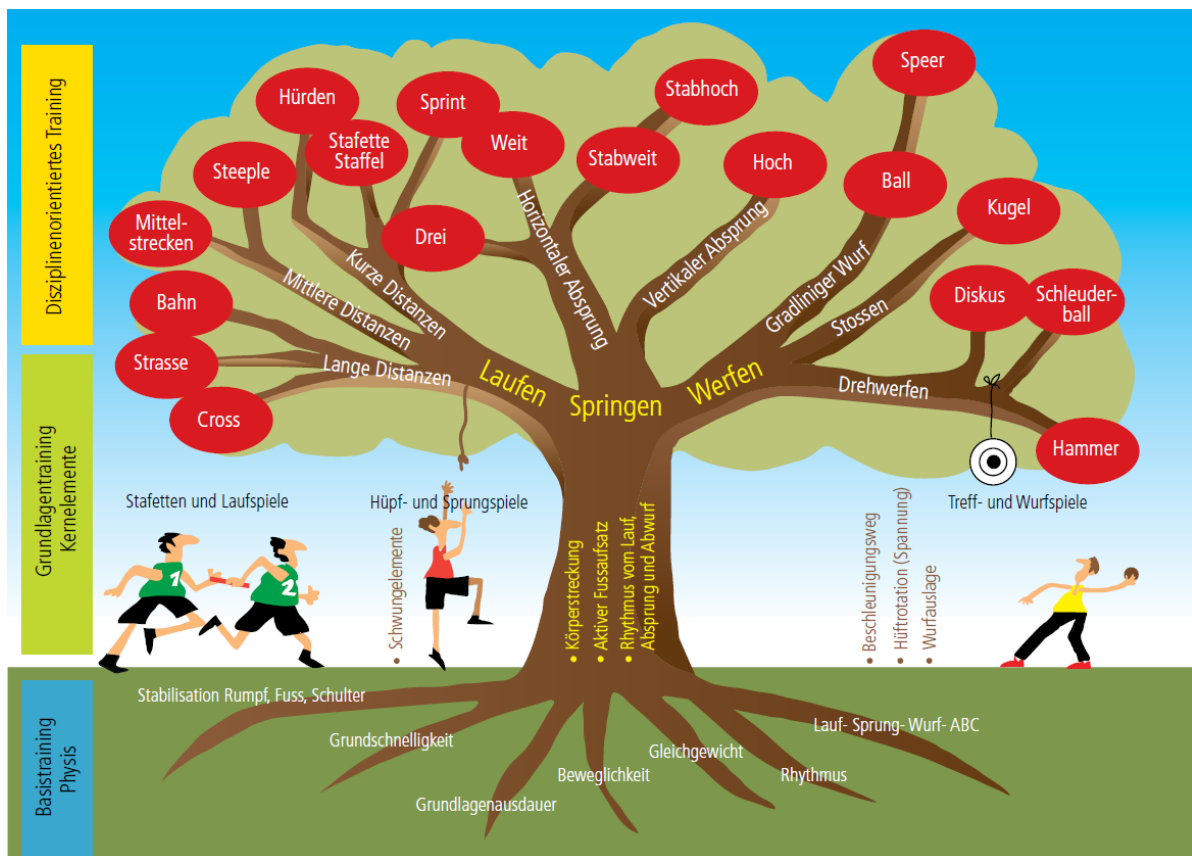
- **Bewegungsvielfalt** - neben Laufen, Springen und Werfen auch turnerische Elemente wie Rollen, Schaukeln, Schwingen, Stützen, Kämpfen Raufen etc. vermitteln.
- **Konditionelle Grundlagen erarbeiten**
 - Grundlagenschnelligkeit mittels Stafetten und Duelle über kurze Distanzen
 - Fusskraft mittels unterschiedlichen Hüpfformen (auch barfuss)
 - Rumpfkraft mittels Spannungsübungen und Kämpfen/Raufen

- Grundlagenausdauer mittels spielerischen Ausdauerformen und einer hohen Bewegungsintensität während der ganzen Lektion
- **Spielerisch lernen**
- **Herausforderungen schaffen** - Ziele so setzen, dass sie herausfordernd, aber erreichbar sind
- **Lachen und Freude im Unterricht als Motivationsindikator**
- **Erlebnis der Faszination Leichtathletik**
- **Kindergerechte Test- und Wettkampfangebote**



LA-Tests Stufe 1-3: Einfach durchzuführende Testformen für den Trainingsbetrieb – Abzeichen zur Steigerung der Trainingsmotivation

- Wettkampfdisziplinen Kinderleichtathletik: Endformen auf Kinderstufe herunter brechen – Sprintdistanzen altersgerecht angepasst, Stabweitsprung als Vorform vom Stabhochsprung, Pneu schleudern als Vorform von Diskus, Ballwurf als Vorform des Speerwurfs usw.
- UBS Kids Cup Team: Teamwettkämpfe mit attraktiven Wettkampfformen
- Kids Athletics Lizenz: Erfassung aller Erfolgsresultate



Bewegungsgrundformen wie das Balancieren, Rhythmisieren und Drehen stellen eine wesentliche Rolle für ein erfolgreiches Laufen, Springen und Werfen dar. Aber auch Kräftigungselemente und turnerische Formen wie Rollen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Kämpfen und Raufen haben ihren festen Platz in der Kinderleichtathletik.

Das Kind im Fokus

Der J+S Kindersport befasst sich mit 5-10jährigen Kindern. In diesem Alter sind die Kinder noch sehr stark geprägt von ihrem nahen Umfeld wie den Eltern zuhause und ihren LehrerInnen in der Schule. Daher ist es wichtig, dass die Eltern im Training informiert werden, wieso die Kinder vielseitig trainieren sollen und dass ihr Bewegungsumfeld zuhause eine entscheidende Rolle zur optimalen Entwicklung des Kindes beiträgt. Denn nur wenn das Kind regelmässig verschiedenen Bewegungssituationen ausgesetzt wird, macht das Kind genügend neue Bewegungserfahrungen.

Mögliche Bewegungsräume und Gestaltung des Umfeldes für Kinder ausserhalb des Schul- und Vereinsports:

- Jongliermaterial im Zimmer
- Sprungseil und Gummitwist für Hüpf- und Sprungspiele
- Heuler, Ringli oder Tennisbälle für Wurfspiele
- Slackline/Sypoba für das Gleichgewicht
- Kletterwand/Kletterbaum im Garten oder Kletterstange zwischen Türpfosten für Kräftigung
- Basketballkorb in der Einfahrt für Orientierung, Differenzierung und Spielfreude
- Gymnastikmatte/Gymnastikball für turnerische Formen
- Softbälle und Kids-Tennisschläger für das Spielen gegen das Garagentor
- Bocciakugeln oder ein Frisbee für das Differenzierungsvermögen
usw.

Für den Leiter des Schul- und Vereinssport ist wichtig zu wissen, was die Kinder in diesem Alter für Persönlichkeitsmerkmale mit sich bringen und mit welchen Formen sie an die Bewegungen heran geführt werden:

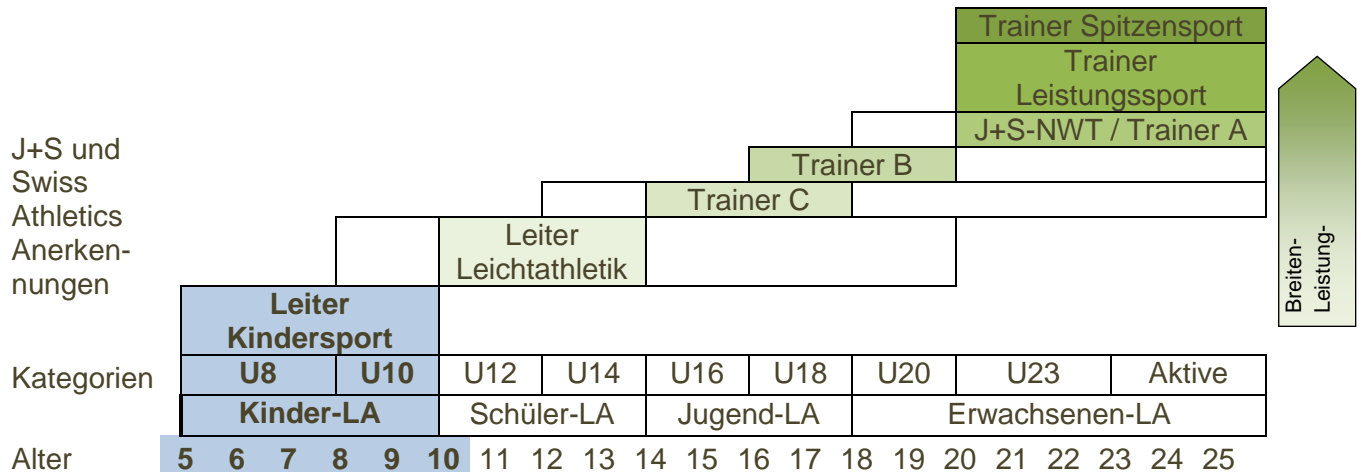
Kinder im Alter von 5-10 Jahren haben (2008, Kernlehrmittel Jugend+Sport, S.16):

- einen sehr ausgeprägten Bewegungsdrang
- eine grosse Lernbereitschaft
- eine gute Leistungsbereitschaft
- eine spontane Wettkampffreudigkeit
- meist keine Probleme mit dem Umgang von Autoritätspersonen
- eine gute Konzentrationsfähigkeit bis zu 15 Minuten
- ein gutes psychisches Gleichgewicht, eher optimistische Lebenseinstellung, eher unbekümmert, aber oft ich bezogen

Planung

Langfristiger Trainingsaufbau in der Leichtathletik

Die Ausbildung mit ihren verschiedenen Trainerstufen ist Modular aufgebaut und richtet sich inhaltlich nach folgenden Altersgruppen:



Altersstufen / Zeitaufwand	Trainingsschwerpunkte Energie (Kondition / Emotion)	Trainingsschwerpunkte Steuerung (Koordination (Technik) / Taktik)
Kinder-Leichtathletik U8 / U10 Alle Grundformen: ca. 2–4 Std./Woche	Vielseitiges Training – Schnelligkeitstraining (Start bis 8 Sekunden) – Beweglichkeit erhalten – Grundlagenausdauer über spielerische Formen – Körperspannung und Fussstabilität	Vielseitiges Training – Kernbewegungen Einsteiger – Bewegungsgrundformen – koordinative Fähigkeiten allgemein – stufengerechte Wettkampfformen – Leichtathletik-Tests der Stufe 1–2 – verschiedene Sportarten
Schüler-Leichtathletik U12/U14 Alle Grundformen: ca. 3-6 Std./Woche	Basistraining Physis – Schnelligkeitstraining bis 60m – Beweglichkeit fördern – allgemeine Ausdauer (aerob) – Rumpfkraftigung und Fusskraft – Schnellkraft mit eigenem Körpergewicht	Grundlagentraining Kernelemente – Kernbewegungen Fortgeschritten – Grobformen möglichst vieler Disziplinen – koordinative Fähigkeiten Disziplinen nah – Leichtathletik-Tests der Stufe 3-4 – stufengerechte Wettkampfformen – verschiedene Sportarten (Gymnastik, Turnen, Spiele usw.)
Jugend-Leichtathletik U16 / U18 Alle Disziplingruppen: ca. 5–10 Std./Woche	Vertiefung der Disziplinen – Explosivkraft und Schnelligkeit – Beweglichkeit fördern – spezifische Ausdauer (aerob) – Rumpfkraftigung und Fusskraft – Sprungkraft Matten und Hürden	Vertiefung der Disziplinen – Kernbewegungen Könnler – Vertiefung möglichst vieler Disziplinen – Leichtathletik-Tests der Stufe 5+ – stufengerechte Wettkampfformen – Förderung Teamevents / Teamwettkämpfe (Staffel etc.)
Übergang in die Erwachsenen-Leichtathletik U20/U23 Sprint/Sprung: ca. 8–12 Std./Woche Lauf, Wurf, Mehrkampf: ca. 10–15 Std./Woche	Spezialisierung in Disziplingruppen – Explosivkraft und Schnelligkeit – Beweglichkeit fördern – spezifische Ausdauer (anaerob) – Krafttraining mit Zusatzlasten – Sprungkraft Matten, Hürden und Niederhochsprünge (Polymetrie) – Regenerationstraining	Spezialisierung in Disziplingruppen – Techn. Feinformen der Disziplingruppe – allg. Trainingsformen – Leichtathletik-Tests der Stufe 5–6 – Wettkampfformen – verschiedene Sportarten (Spiele!)
Leistungsorientierte Erwachsenen-Leichtathletik ab U23 Sprint/Sprung: ca. 10–14 Std./Woche Lauf, Wurf, Mehrkampf: ca. 12–18 Std./Woche	Spezialisierung in allen Disziplinen – spez. konditionelle Trainingsformen in der Spezialdisziplin – Regenerationstraining – Mentaltraining	Spezialisierung in allen Disziplinen – Wettkampfformen – spez. techn. Formen in der Spezialdisziplin – Ausgleichssport (Aquatraining)

Die vier Pfeiler der Kinderleichtathletik (U8/U10)

In der Kinderleichtathletik bewegen wir uns in vier verschiedenen Pfeilern:

Laufen	Springen	Werfen	Ergänzende Bewegungsgrundformen und Spiel
Stafetten und Laufspiele	Hüpf und Sprungspiele	Treff und Wurfspiele	Ergänzende Spielformen
Schnell Laufen Über Hindernisse Laufen Ausdauernd Laufen	In die Weite springen In die Höhe springen Mit dem Stab springen	Geradlinig werfen Stossen Drehwerfen / schleudern	Balancieren, Reagieren, Rollen, Drehen, Fangen, Klettern, Stützen, Schaukeln, Schwingen, Rhythmisieren, Tanzen, Kämpfen, Raufen, Rutschen, Gleiten
Körperposition Fussaufsatz (Fussballenlauf) Laufrhythmus Laufkoordination	Absprungrhythmus (tam-ta-tam) Aktiver Fussaufsatz Einsatz und blockieren der Schwungelemente Körperstreckung	Anlaufrythmus (jam-ta-tam) Korrekte Wurfauslage Hüftrotation Spannungsaufbau Körperstreckung	Turnerische Elemente (komplexe Bewegungsformen) Gleichgewicht, Reaktion, Orientieren, Rhythmisieren, Differenzieren Körperspannung, Stabilität und Beweglichkeit
Regelmässige Schnellkeitsreize mit angepasster Sprintdistanz setzen: Faustregel max. Sprintdistanz: 5m/Altersjahr (Bsp: 7 Jähriger = 7x5m = 35m Sprint) Laufe dein Alter als Ausdauerformel (Bsp: 8 Jähriger = 8min am Stück joggen) Für das trainieren der Lauftechnik mit Metaphern arbeiten	Regelmässige Durchführung von Hüpfformen zur Fussgelenkskräftigung (Sprungseil, Gummitwist, Reifenhüpfen uvm.) Sprung an in die Höhe gehängte Gegenstände oder Mehrfachsprungformen in die Weite als Basisarbeit Sprung Beidseitigkeit beachten	Zielwurfformen bei dem die Ziele in der Höhe sind, um eine korrekte Wurfausführung zu erlangen Unterschiedliche Gegenstände auf unterschiedliche Arten werfen Werfen kombinieren mit spielerischen Formen, wo das Laufen zusätzlich integriert wird Werfen, werfen, werfen (Wurfintensität beachten) Beidseitigkeit beachten	Vielseitige und abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten stellen (rechte und linke Hirnhälften reizen) Trainieren von komplexen, turnerischen Bewegungsformen (Kombinationsformen) Regelmässiges Training der Rumpfspannung, Körperstabilität und Beweglichkeit als massgebliche Faktoren zur korrekten Ausführung diverser Techniken

Jeder Pfeiler beinhaltet diverse Erscheinungsformen. Es muss darauf geachtet werden, dass jedem Pfeiler im Ganzen gleichviel Aufmerksamkeit geschenkt wird. Nur so ist ein ausgewogenes und vielseitiges Training garantiert, in dem eine stabile Basis für die Zukunft aufgebaut werden kann.

Laufen

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige <i>Ziele: Vielfalt von Gangarten ausprobieren und spielerisch (mit Metaphern) nachmachen</i> <i>Laufformen im Raum und Rhythmus variieren</i> <i>Eigene Schnelligkeit erleben und auf unterschiedliche Signale möglichst schnell reagieren</i>	- Unterschiedliche Gang- und Laufarten erwerben (Fussballenlauf, aktiver Fussaufsatz, Armeinsatz usw.)	- Laufen wie... „Metapher“ (Eine Maus, eine Gazelle, ein Pinguin, über heisse Lava, wie ein Riese usw.) - Roboterjogging : Blind auf unterschiedliche Signale joggen - Laufen auf unterschiedlichem Untergrund
	- Laufformen im Raum und Rhythmus variieren (Frequenz/Schrittlänge)	- Fang- und Stafettenspiele - Laufen zur Musik mit Gegensatzerfahrungen und unterschiedlichen Frequenzen (hoch, tief, schnell, langsam)
	- Reaktion auf unterschiedliche Signale	- Schnellstart / Knobelsprint (Reaktion auf akustisch, optisch oder taktile Reize) - Tag-Nacht Spiele
Niveau 2 6-9 Jährige <i>Ziele: Spielerische Anwendung der Lauftechnik</i> <i>Regelmässige Schnelligkeitsreize setzen (Start bis 8 Sekunden)</i> <i>Bei individuellem Tempo mehrere Minuten laufen</i>	- Schnell Laufen und Stafetten	- Menschenhürden-Fangis - Gold in China - Jass Karten-Stafette - Würfelstafette
	- Laufen über Hindernisse (Vorform Hürdenlauf)	- Grabenlauf - Erlöser-Stafette - Hindernisstafette - Rhythmusvariationen
	- Rhythmische Laufkoordination	- Prellhopsen - Hopserrhüpfen
	- Grundlagenausdauer durch spielerische Laufformen	- Memorylauf - Lokomotive - Laufe dein Alter
Niveau 3 8-12 Jährige <i>Ziele: Start mit Beschleunigung (maximal schnell)</i> <i>Lauftechnik mittels zwingenden Formen optimieren</i> <i>In regelmässigem Tempo laufen lernen sowie Zeit- und Tempogefühl erwerben (Grundlagenausdauer spielerisch erwerben)</i>	- Schnell Starten	- Starten aus unterschiedlichen Startpositionen - Katz und Maus
	- Sprints über 20-50m	- Diverse Laufduelle - Verfolgungsrennen - Herausforderer
	- Verbessern der Laufökonomie und Laufstils	- Laufen über Töggeli oder Blocks in unterschiedlichen Abständen - Laufen mit dem Sprungseil
	- Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf	- Bänklilauf - Flamingo-Parcours (Hürden ABC) - Siegerpodest überlaufen
	- von den Stafetten zum Staffellauf	- Lawine - Stabübergaben
	- Ausdauernd Laufen (regelmässiges Tempo, korrekte Atmung)	- Zeitschätzläufe - Hindernislauf - Laufe dein Alter

Links aller Übungen auf www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> Kindersport

Weitere Übungssammlungen zum Laufen:

[Laufen Kids](#), Mobile Praxis Nr. 56

[Übungen Bewegungslernen Laufen](#)

[Faszination Leichtathletik](#)

Springen

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige <i>Ziele: Hüpfformen mit dem linken und rechten Bein im Raum und Rhythmus variieren - für einen kräftigen Fuss und einen stabilen Absprung</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Hüpfformen in allen Variationen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, einbeinig, beidbeinig usw.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gummitwist - Reifenhüpfen - Quadrathüpfen - Über schwingendes Seil hüpfen - Barfuss im Sand und auf dem Rasen
Niveau 2 6-9-Jährige <i>Ziele: Entwickeln einer korrekten Absprunghöhe mit dem linken und rechten Bein</i> <i>Heranführen an den Sprung in die Höhe, in die Weite und mit dem Stab</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliche Sprungformen --> Springen in die Höhe --> Springen in die Weite - Pendeln und Turnen mit dem Stab 	<ul style="list-style-type: none"> - Seilspringen - Matten hüpfen (Seerosenblätter) - Mehrfachsprungformen (Lektion) - Hoppersprünge über kleine Hindernisse - Sprunggarten - Sprünge in die Höhe gegen höher gehängte Gegenstände - Stabstellen / Stabklettern - Über den Stab balancieren - Stabspringen mit Hilfe - Rückwärtsrolle auf einer dünnen Matte
Niveau 3 8-12-Jährige <i>Ziele: Grundformen des Hoch-, Weit- und Stabsprungs unter Berücksichtigung der Kernelemente mittels zwingenden Formen trainieren.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung - Vom Springen in die Weite zum Weitsprung - Springen am starren Stab 	<ul style="list-style-type: none"> - „Ahti“-Scherensprung (wie viel in 1') - Ball über die Leine geben - Abtauchen (Brücke auf dem Boden) - Kurvenlaufen (wie Töfffahrer) - Matten-Rutschen - Nach Absprung Kopfball mit in der Höhe hängendem Spielbändel - Punktespringen in den Sand - Schrittsprung mit Absprung ab Kasten T - Gondoliere - Hexenritt - Stabweitsprung

Links aller Übungen auf www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> Kindersport

Weitere Übungssammlungen zum Springen:

[Springen Kids](#), Mobile Praxis Nr. 60

[Übungen Musterlektionen Springen](#)

[Faszination Leichtathletik](#)

Werfen

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige <i>Ziele: Werfen und Fangen von unterschiedlichen Gegenständen mit der linken und rechten Hand</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Werfen und Fangen von unterschiedlichen Gegenständen auf unterschiedliche Arten (stossen, schleudern und überkopfwerfen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Hin und her passen - Bodenauf in Schwedenkasten - 10erli an der Wand - Federball Shuttle Weitwurf
Niveau 2 6-9 Jährige <i>Ziele: Spielerisches Erlernen der Wurfbewegung mit dem linken und rechten Arm (Augenmerk auf eine korrekte Wurfauslage)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Unterschiedliche Treff und Wurfspiele --> Geradlinig werfen --> Drehwerfen --> Stossen - Einführung der korrekten Wurfauslage 	<ul style="list-style-type: none"> - Tontaubenschiessen - Hallenbiathlon / Sommerbiathlon - Wandabpraller - Hin und her - Auf Langbank hin und her stossen - In die weite Werfen - Markierungshilfe am Boden für korrekte Wurfauslage - Auf dem hinteren Bein stehen (direkt vor dem Abwurf Markierung hinter dem Körper berühren) - Fließband
Niveau 3 8-12 Jährige <i>Ziele: geradliniger Wurf, Drehwurf und das Stossen unter Berücksichtigung der Kernelemente mittels zwingenden Formen trainieren</i> <i>Anlaufschulung der unterschiedlichen Wurfarten erwerben und anwenden.</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Vom Ballwurf zum Speerwurf --> Heuler werfen - Vom Drehwurf zum Diskuswurf --> Pneu schleudern - Vom Stossen zum Kugelstossen --> Basketball/Medizinball stossen - Unterschiedliche Anläufe (Anlaufrhythmus) in die korrekte Wurfauslage 	<ul style="list-style-type: none"> - Über das Fussballtor in eine Zielzone werfen - Seilbähnli mit Hallenhürdenlatte - In die Weite werfen - Zielwurf auf Matten oder über Malstäbe - Schleudergolf - Schleuderboccia - Ball über die Schnur (Druckpass) - Vom Bank aufstehen und direkt stossen (Druckpass) - Via Wand in Kastenelement stossen - In die weite Stossen - Anlaufrhythmus über den Graben - Drehen in Reifen / Zick-zack - Wo bin ich (Fortlaufende Drehungen in Sektor) - Wechselschritt für das Stossen

Links aller Übungen auf www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> Kindersport

Weitere Übungssammlungen zum Werfen:

[Werfen Kids](#), Mobile Praxis Nr. 62

[Übungen Bewegungslernen Werfen](#)

[Faszination Leichtathletik](#)

Ergänzende Bewegungsgrundformen und Spiel

Niveau / Ziel	Themen	Beispiele für Übungen
Niveau 1 5-8-Jährige <i>Ziele: Bewegungen, Körperstellungen sowie einfache Schrittkombinationen übernehmen und ausführen</i> <i>Anspannung und Entspannung des Körpers gezielt herbeiführen</i>	- Koordinative Fähigkeiten erwerben --> LA-Tests Stufe 1	- Bewegung zur Musik - Balancieren über den Langbank - Einbeinstand - Hampelmann / Hampelmann Stab - Boccia - Bei Signal möglichst rasch klatschen
	- Körperspannung	- Baum im Wind / - Statue - Brett am Boden und das getragen wird - Tummelformen Hangen / Klettern
	- Spielentwicklung gemäss Broschüre "J+S Kindersport - spielen"	- Freies Spiel , Wahrnehmungs- , Platzsuch- , Lauf- , Reaktions- , Fang- , Versteck- , Kampf- , Alaska- , Treff- , Schnappball- , Torschuss- und Rückschlagspiele --> gemäss Niveau (blau)
Niveau 2 6-9 Jährige <i>Ziele: Eigenes Gleichgewicht finden und Gegenstände im Gleichgewicht halten</i> <i>Vielfalt von Spielen erfahren</i> <i>Bei herausfordernden Bewegungsaufgaben sein eigenes Körpergewicht beim Hangen, Stützen und Klettern tragen beziehungsweise halten.</i>	- Koordinative Fähigkeiten anwenden --> LA-Tests Stufe 2 --> Faszination Bälle	- Auf unterschiedliche Arten balancieren - Ball prellen, hochwerfen oder an die Wand werfen und nach Drehung oder spezieller Aufgabe wieder fangen - Auf visuelle Situationen reagieren - Reifenhüpfformen
	- Spielentwicklung gemäss Broschüre "J+S Kindersport - spielen"	- Freies Spiel , Wahrnehmungs- , Platzsuch- , Lauf- , Reaktions- , Fang- , Versteck- , Kampf- , Alaska- , Treff- , Schnappball- , Torschuss- und Rückschlagspiele --> gemäss Niveau (rot)
	- Rumpf- und Schulterkräftigung mittels Hangen, Stützen und Klettern --> Tummelformen	- Unterarmstütz Vorne , Seite , Rücken - Klettern an Sprossenwand - Stützen an verschiedenen Geräten - Schaukeln und Schwingen an den Ringen - Handstand
Niveau 3 8-12 Jährige <i>Ziele: sich in Bewegungsabläufen räumlich und zeitlich orientieren</i> <i>Richtungen, Distanzen und Geschwindigkeiten einschätzen lernen</i> <i>In verschiedenen Spielsituationen taktische Grundmuster erleben</i> <i>Technische Elemente am Boden und an Geräten üben und anwenden</i> <i>Vielfalt von Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen kennen lernen</i>	- koordinative Fähigkeiten gestalten --> LA-Tests Stufe 3 --> Stationen Training	- Slackline - Syboba - Jonglieren mit 3 Bällen - Badminton - Auf unterschiedliche Signale mit unterschiedlichen Aufgaben reagieren
	- Spielentwicklung gemäss Broschüre "J+S Kindersport - spielen"	- Freies Spiel , Wahrnehmungs- , Platzsuch- , Lauf- , Reaktions- , Fang- , Versteck- , Kampf- , Alaska- , Treff- , Schnappball- , Torschuss- und Rückschlagspiele --> gemäss Niveau (schwarz)
	- Trainieren von komplexen Turnerischen Abläufen	- Streuli (Rückwärtsrolle zum Handstand) - Felgaufschwung - Rad
	- Rumpf- und Schulterkräftigung gestalten - Beweglichkeitsübungen	- Käfer / Vierfüssler / Brücke - Partnerakrobatik - Schwunggymnastik vor der Belastung - Beweglichkeitsübungen nach der Belastung.

Umsetzung

Die Trainingslektion

Im Alter von 5-10 können die Kinder enorme Fortschritte im Bereich der koordinativen Fähigkeiten machen. Die Kinder entwickeln diese Fähigkeiten aber nur, wenn wir ihnen Situationen/Übungen mit unterschiedlichen Aufgabestellungen kreieren. Die Aufgaben müssen **altersgerecht, zielgerichtet, herausfordernd** (Technik) und **fordernd** (Leistung) sein. Auch konditionelle Faktoren wie die Rumpfstabilität, die Fusskraft und die Schnelligkeit sind wichtige Grundsteine für spätere sportliche Erfolge.

Altersgerechtes Training (lachen)

- Versuche spielerische Formen zu kreieren. Im Spiel sind oft die Intensität und der Einsatz der Kinder höher, und somit machen sie sehr schnelle Fortschritte.
- Gestalte offene Lernsituationen, damit das Kind durch Erkunden und Erproben viele Bewegungserfahrungen machen kann.
- Motiviere die Kids durch positive Rückmeldungen.
- Mache kurze Übungssequenzen, da die Konzentration bei den jüngeren Kindern nur kurz aufrechterhalten werden kann.
- Arbeite mit bildlichen Beschreibungen (Metaphern).
- Führe Rituale ein.
- Definiere klare Regeln und triff Abmachungen.

Zielgerichtete Formen (lernen)

- Überlege Dir bei **jeder Übung**, welches Ziel diese Übung verfolgt und ob dies auch deinem Ziel entspricht. Ansonsten passe die Übung deinen Zielen an.
- Arbeite mit zwingenden Formen, damit die Kinder die wichtigen Elemente automatisch richtig ausführen.

Herausfordernde Übungen (lernen)

- Bleibe einfach in der Übungsform (Organisationsform) aber herausfordernd im Inhalt. Wichtig ist aber, dass die Übung trotzdem auch lösbar ist.
- Variiere und kombiniere die verschiedenen Übungen
- Mache individuelle Bahnen oder individuelle Schwierigkeitsstufen für die unterschiedlichen Niveaus.

Fordere die Kinder (leisten)

- Finde Organisationsformen, wo alle Kinder im Einsatz sind und einer Aufgabe nachgehen (viel Bewegungszeit für Alle!)
- Verbinde technische Formen wenn immer möglich mit läuferischen Sequenzen. Die Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, welcher gestillt werden muss. Stafetten, Fangformen oder Parcours sind dabei optimal geeignet.

Aufbau einer Lektion

6 Schritte zur erfolgreichen Lektion - Standardaufbau einer Lektion der Kinderleichtathletik

Aufwärmen (10-15')	1 Eine Spielerische Aufwärmform für den Herz-Kreislauf (wenn immer möglich in Kombination mit koordinativen Aufgaben)	Nur eine Form Bsp. Roboterjogging, Parcours, Schnappball, Biathlon, Fangform
	2 Spannungs-, Kräftigungs- und/oder Beweglichkeitsübungen auf das bevorstehende Thema angepasst.	1-3 Übungen Bsp. Spannungsübungen für den Rumpf, Kräftigungsübung für die Schulter, Hüpfformen für das Sprunggelenk, Schwunggymnastik für die funktionelle Beweglichkeit
Hauptteil 60' Lektion: 1-2 Themen aus ein bis zwei Grundpfeilern wählen! 90' Lektion: 2-3 Themen aus zwei bis drei Grundpfeilern wählen!	3 Eine ganzheitliche Form für den Einstieg ins Thema wählen	Einstieg ins Thema Oft spielerisch Intensität hochhalten Bsp. Seerosenhüpfen auf dünnen Matten mit unterschiedlichen Aufgabestellungen als Einstieg für den Sprung
	4 Üben des Lektionszieles - Mittels zwingender Übungsform oder einer kleinen Aufbaureihe ein technisches Element erlernen und trainieren	Üben üben üben!!! Fordern durch Variation Bsp. kleiner Parcours für den Weitsprung. Anlauf und Absprung auf dem T-Kasten (letzte 2 Kontakte) mit Landung auf der dicken Matte, in der Luft muss mit dem Kopf ein herunterhängendes Bündeli berührt werden. Beim Zurückgehen werden Matten in immer weiteren Abständen übersprungen (ta-tam)
	5 Spielerische Form zur Überprüfung des Gelernten (Ganzheitlich)	Kreativität durch freies Spiel fördern Bsp. Matten rutschen der dicken Matte mit Landung im Langsitz - Weitsprungspezifisch (2 Teams gegeneinander) - um die Kreativität zu Fördern mit frei wählbarer Landung
Schluss (5-10')	6 Cooldown	Kleine koordinative Aufgabe zum Herunterfahren Rückmeldungen zur Lektion Verabschiedung (Ritual)

Methodische Inputs:

- Das Aufwärmen ist Bestandteil der Lektion, welches Zielgerichtet auf den Hauptteil abgestimmt werden soll.
- Gleiches Material für die ganze Lektion verwenden – keine Materialschlacht!
- Arbeite mit wenigen Grundformen, absolviere dafür mehrere Durchgänge oder Variiere die Form mit neuen Aufgabestellungen oder Regeländerungen.
- Organisationsform so wählen, dass alle in Bewegung sind (hohe Bewegungsintensität anstreben)
- Lasse die Kinder die Vielseitigkeit der Bewegung erleben und versuche durch offene Lernsituationen und dem freien Spiel die Kreativität zu fördern.

Die Leiterperson

...als Vorbild

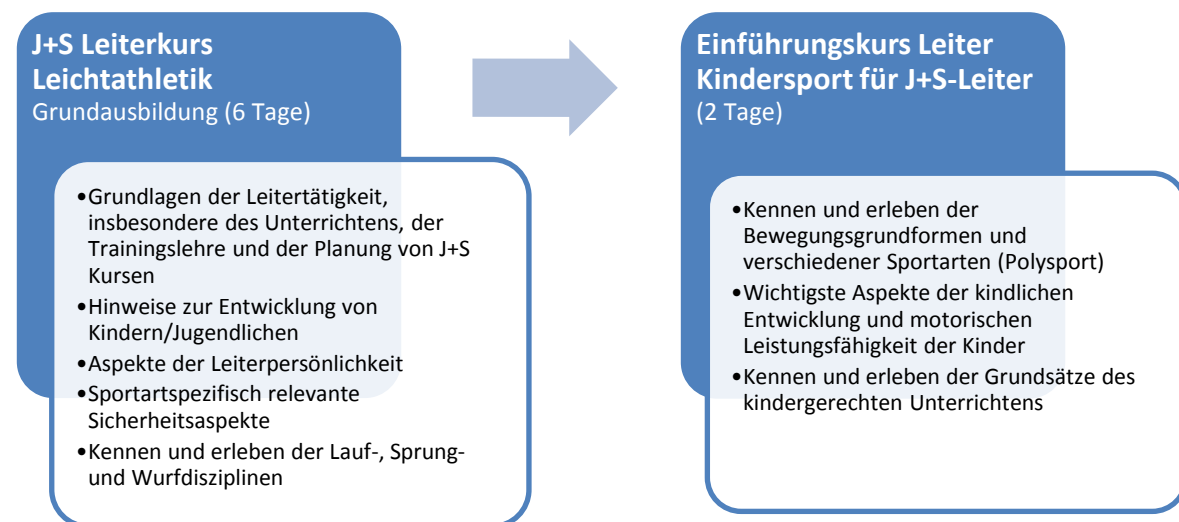
Im Kindersportalter hat die Leiterperson eine prägende Rolle auf die Kinder, daher ist das Auftreten des Leiters sehr wichtig. Er hat eine Vorbildfunktion einerseits im Verhalten, andererseits aber auch im technischen Können, da im Kindersportunterricht sehr viel über das Vorzeigen-Nachahmen gelernt wird. Von Leiterpersonen im Kindersport erwartet Swiss Athletics ein Verhalten gemäss Ethik-Konzept.

...als Regisseur

Damit die Bewegungsintensität bei einer ganzen Truppe über 60 oder 90 Minuten aufrechterhalten werden kann, braucht es einer guten Planung vor der Lektion (Drehbuch) und methodisch-/didaktisch wertvollen Massnahmen während der Lektion (Regie).

...in der Ausbildung zum Leiter Kindersport Leichtathletik

Empfohlene Variante für Zielgruppe 8-10 jährige Kinder:



Empfohlene Variante für Zielgruppe 5-7 jährige Kinder:



...in der Fortbildung

Leiter mit einem grossen Background in der Leichtathletik empfehlen wir die Fortbildungsmodule in anderen Zielsportarten des Kindersports zu besuchen, damit sie eine möglichst vielseitige Ausbildung in den verschiedenen Bewegungsgrundformen erhalten.

Im Gegenzug bieten wir in Zusammenarbeit mit dem STV-Verband Fortbildungsmodule „Leichtathletik, Sportart entdecken“ an. Wir sehen dort die Chance, anderen Sportarten unser grosses Wissen in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen weiterzugeben, da diese Bewegungsgrundformen in sehr vielen anderen Sportarten als Leistungsbestimmende Faktoren zum Tragen kommen. Auch Kindersportleiter der Leichtathletik, welche in den Basiselementen der Leichtathletik noch Nachholbedarf verspüren, können diese Module besuchen.

Für die weiteren Kindersportleiter Leichtathletik bieten wir jeweils ein Modul Fortbildung an, bei dem wir ausgewählte Leichtathletik Themen vertieft behandeln werden.

www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> Kindersport

...beim Planen und Unterrichten

Um dieser Hochkomplexen Aufgabe als Leiter gerecht zu werden, stehen ihm diverse Trainingsunterlagen und Hilfsmittel zur Verfügung:

- Trainingshandbuch Kindersport Leichtathletik (in Entwicklung von Andreas Weber)
- Übungssammlung mit unzähligen Übungen auf mobilesport.ch
- Kindersport Musterlektionen Leichtathletik [Download](#) (www.swiss-athletics.ch -->Trainer --> Ausbildung --> Kindersport --> Musterlektionen)
- Mobile Praxisbeilage Laufen Kids [Download](#) (www.mobilesport.ch --> Suchfunktion)
- Mobile Praxisbeilage Springen Kids [Download](#) (www.mobilesport.ch --> Suchfunktion)
- Mobile Praxisbeilage Werfen Kids [Download](#) (www.mobilesport.ch --> Suchfunktion)



- Faszination Leichtathletik - Grundformen Stabweitsprung, Laufen über Hindernisse und Drehwerfen mit Pneus [Download](#) (www.mobilesport.ch --> Sportarten --> Leichtathletik --> passende Monatsthemen --> Faszination Leichtathletik)
- LA-Tests Stufe 1-5 [Download](#) (www.mobilesport.ch --> Sportarten --> Leichtathletik --> passende Monatsthemen --> Leichtathletik-Tests)
- Broschüre Praktische Beispiele J+S Kindersport
- Broschüre J+S Kindersport spielen

...beim Wettkampf

Leichtathletik Tests (www.mobilesport.ch --> Sportarten --> Leichtathletik --> passende Monatsthemen --> Leichtathletik-Tests)



Altersgerechte Wettkampfformen

[Datenblatt Ballwurf](#), [Datenblatt Drehwerfen](#), [Datenblatt Stabweitsprung](#)

(www.swiss-athletics.ch --> Wettkämpfe --> Wettkampfsupport --> Technische Unterlagen --> Datenblätter --> Disziplin xy)

UBS Kids Cup (Sommer) und **UBS Kids Cup Team** (Winter) (www.ubs-kidscup.ch)

Swiss Athletics Sprint (www.swiss-athletics-sprint.ch)

Mille Gruyère (www.mille-gruyere.ch)

...eigener Wettkampf durchführen

wenn ein eigener Wettkampf durchgeführt wird, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Durchführung in einem **kurzen Zeitraum**, damit möglichst wenig Wartezeiten für Kinder entstehen
- **einfache Messmethoden** mit Punkten anstelle von Zentimeter und Sekunden (Zielwurf an Stelle von Weite)
- **Mehrkampfcharakter**: koordinativer Hindernis Parcours oder Biathlon sind zu empfehlen.
- **Teamwettkämpfe** sind auf dieser Stufe zu fördern

(Detaillierte Informationen zum Bereich Wettkämpfe findet ihr im Kindersportkonzept Leichtathletik Swiss Athletics auf S.17-19 / www.swiss-athletics.ch --> Ausbildung --> J+S Kindersport)

Literatur

- Kernlehrmittel Jugend und Sport
- J+S Kids, Theoretische Grundlagen
- J+S Kids, Praktische Beispiele
- J+S Kindersport, Spielen
- J+S Kindersport, Trainingshandbuch
- Mobile Praxisbeilage Laufen Kids
- Mobile Praxisbeilage Werfen Kids
- Mobile Praxisbeilage Springen Kids
- Mobilesport.ch – Leichtathletik-Tests
- Kids-cup.ch
- quims.ch
- J+S Trainingshandbuch Leichtathletik