

Athletics4Kids

oder

Anforderungen an eine kindgerechte Leichtathletik

Winfried Vonstein

Staatl. geprüfter Diplom-Trainer

IAAF-Lecturer Kids' Athletics, Sprints, Hurdles

Sport und Bewegung im Alltag heute



- Ohne systematisches Ziel
- Wird abgebrochen, wenn Anstrengung gefordert
- Ohne Verpflichtung
- Wechsel nach Lust und Laune
- Durch Äußerlichkeiten geleitet
- „Virtuelles Sporttreiben“ (am PC)

Leichtathletik

- ist das Kernstück des Wettkampfprogramms der Olympischen Spiele
- ist seit dem klassischen Altertum die zentrale Sportart schlechthin
- ist eine Grundsportart, weil sich leichtathletische Elemente in fast allen anderen Sportarten nachweisen lassen
- ist eine Grundsportart, weil sich fast alle anderen Sportarten im eigenen Leistungstraining leichtathletischer Mittel und Methoden bedienen
- ist eine Grundsportart, weil die Elemente Gehen, Laufen, Springen und Werfen Grundelemente der menschlichen Alltagsmotorik darstellen

Leichtathletik für Kinder sollte nicht sein ...



- die Olympische Fernsehleichtathletik mit reduzierten Strecken und Gewichten
- ein Schmalspurangebot, das ausschließlich Akzelerierte bevorzugt
- nur eine Konkurrenzsportart
- langweiliges monotones Trainieren
- der bequeme Konditionstest zur Notenfindung
- gottgegeben und von der Nachkriegszeit bis ins Jahr 3000 festgeschrieben

... Leichtathletik für Kinder ist seit über 60 Jahren

- Eine einseitige und variationsarme Sportart
- Eine reduzierte Erwachsenen-Leichtathletik
- Geradeaus Laufen (50, 75 und 100 m)
- Geradeaus Anlaufen mit geradeaus Springen
- Geradeaus Anlaufen mit geradeaus Werfen
- Der bequeme Test zur Notenfindung
- Das Topangebot für Akzelerierte
- Der Frust für den Rest der Klasse
- ... und damit „Zum Vergessen“ ...

Leichtathletik für Kinder

sollte dagegen

die Handlungs- und Erlebniswelt

des Kindes beachten

...



Handlungs- und Erlebniswelt des Kindes beachten ...

- breite sportliche Orientierung bieten - das motorische ABC vermitteln - nicht spezialisieren
- Spiel - und Trainingsformen müssen den Interessen und Fähigkeiten von Kindern entsprechen und Freude machen
- Abwechslung, Vielseitigkeit, reizvoll-variable Angebote, Fähigkeitsorientierung
- Lernen, Wettstreiten, Leistungen erproben und ermöglichen
- Pädagogisch und methodisch aufbereitete Inhalte



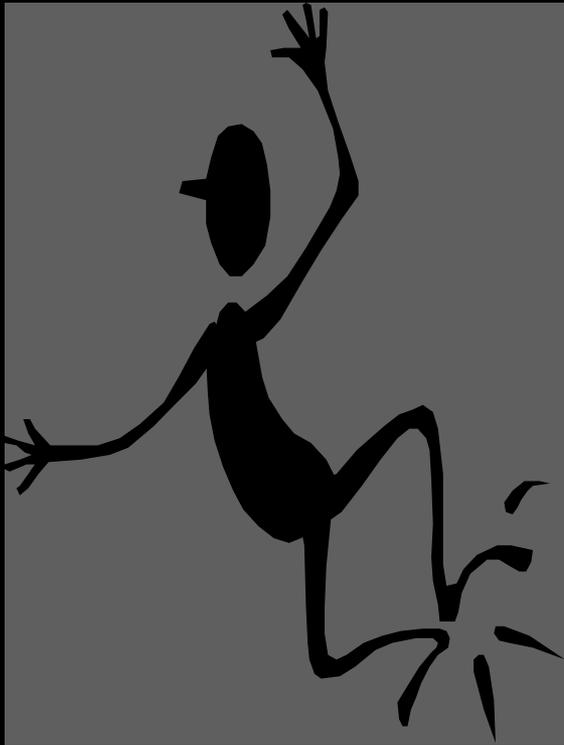
Kindgemäß aufbereitete Leichtathletik bedeutet auf Basis hoher Motivation und Handlungsbereitschaft

- Intensives Ausprobieren und Lernen
- Tiefe Energieausschöpfung
- Zielstrebigkeit
- Wettkämpfen
- Erleben

Leichtathletik erleben ...

- den Körper erleben
- Effekte erleben
- Natur erleben
- Risiko erleben
- Gruppe erleben
- Erfolge erleben

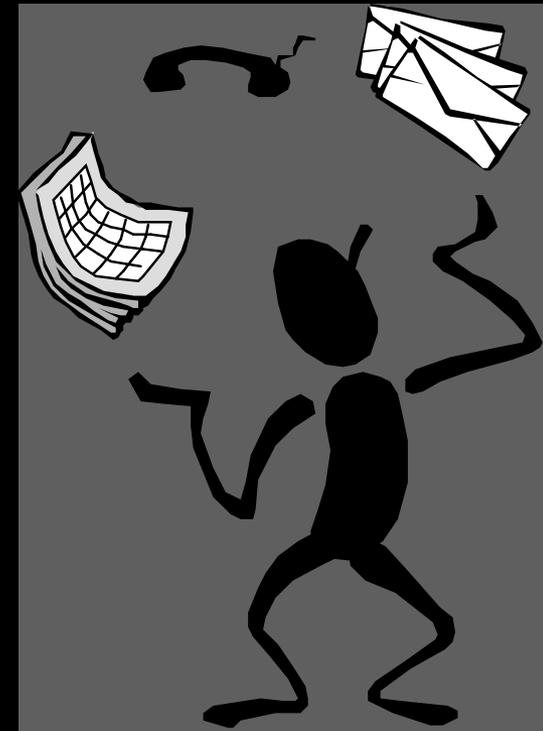
... den Körper erleben



- Kinästhetische Empfindungen
(„Feeling“)
- Stabtiefsprung
- Stabweitsprung
- Hoch-Weitsprung (Kastentreppe)
- Schersprung, Wälzprung,
Rollsprung

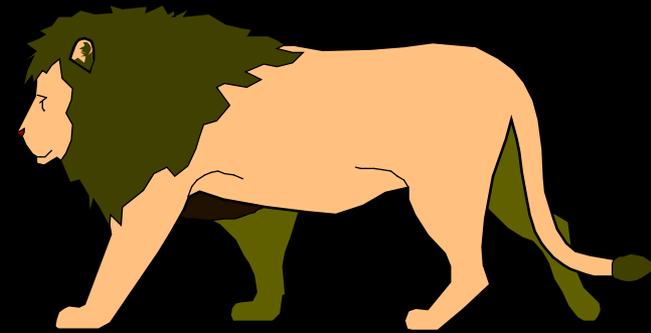
... Effekte erleben

- Zum Beispiel Werfen als Freude am Effekt
- Flugeigenschaften von Flatterball, Ring, Gummistab, Turbo-Speer, Soft-Speer
- Hütchen treffen/abwerfen
- Wand-Rückprellwurf
- Bewegliche Ziele treffen



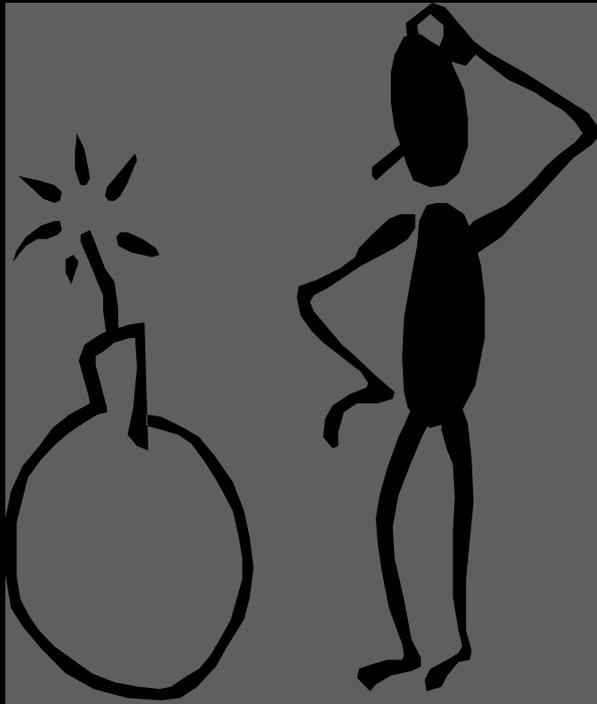
... Natur erleben

- Nicht als Retortensportart in Kunstwelt
- Geländeläufe mit natürlichen Sprung-, Wurf- oder Klettereinlagen
- Orientierungsläufe
- DLV-Laufabzeichen
- Schul-Lauftreff



... Risiko erleben

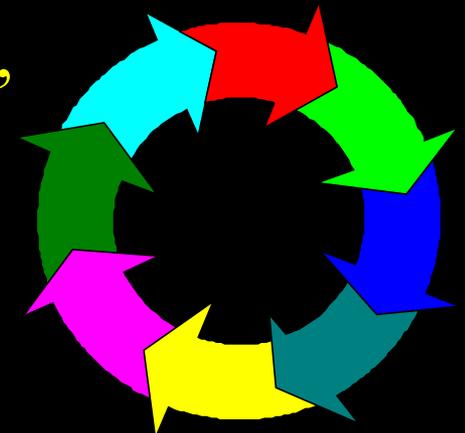
- Risiko bietet Spannung durch offeneren Handlungsausgang



- Hochsprung nach „Gewichtheberregeln“
- Blitz-Mehrkämpfe
- Kleine Spiele
- Staffel-Läufe
- Mannschaftswettbewerbe

... Gruppe erleben

- Formationslaufen
- Reißverschluß-Speed-Hochsprung
- Staffeln: OL-Staffel, Mattenschiebestaffel, Zeitungstransportstaffel, Biathlonstaffel, „römisches Wagenrennen“, Wurfstafetten, Grand-Prix, Formel I usw.



... Erfolge erleben

- Erfolg als Motivationsverstärkung nicht durch 08/15-LA, sondern durch Vielfalt



- Tempogefühl beim Viereckslauf (kognitiv)
- Treffen beim Wurf (eher koordinativ)
- Durchhaltezeiten beim Minutenlauf mit „Wassergraben“ steigern (konditionell)
- Gelingen von Bewegungen durch kindgemäß vereinfachte Methodik

„Athletics4Kids“

Kindgemäße Erschließung der Erlebniswelt
Leichtathletik

Wettbewerbe

- > Kids‘ Athletics
- > Fun Athletics
- > Bundesjugendspiele
- > Kinder-Decathlon

Aktion Kinder-LA

- > LA in Aktion
- > Aktionstage Kinder-LA
- > Demonstrationstage
- > Workshops

Lehrwesen

- > Schulsportpläne
- > Curricula
- > Kinderlehrpläne
- > Handbücher Fun und Kids‘ Athletics, BJS

Ziele von Wettbewerben „Athletics4Kids“

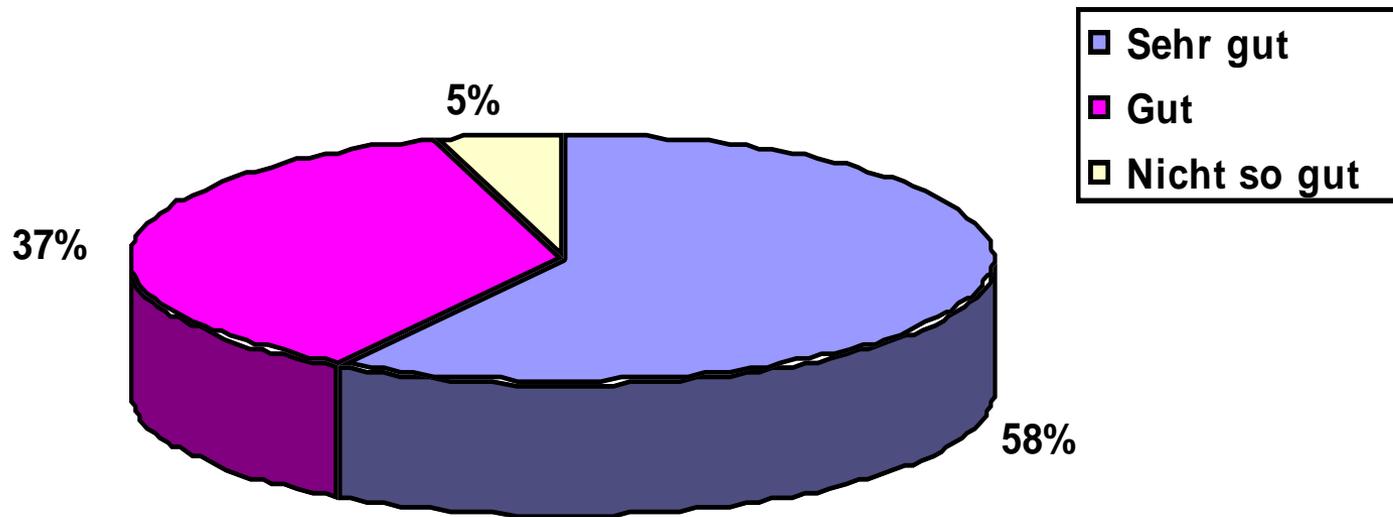
- Möglichst viele Kinder gleichzeitig
- Vielseitig alle Grundlagen LA
- Möglichst viele Disziplinen von Jedem
- Ergebnis möglichst nicht nur durch stärkere (akzelerierte) Kinder geprägt
- Koordinative Elemente

- Vielseitige Bewegungsgrundmuster durch veränderte Angebote Laufen, Springen, Werfen
- Erlebnis, Spaß, Freude, Begeisterung
- Einfach und effektiv, keine komplizierte Wertung
- LA als gemischter Team-Wettbewerb
- An praktisch jedem Ort durchführbar

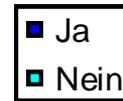
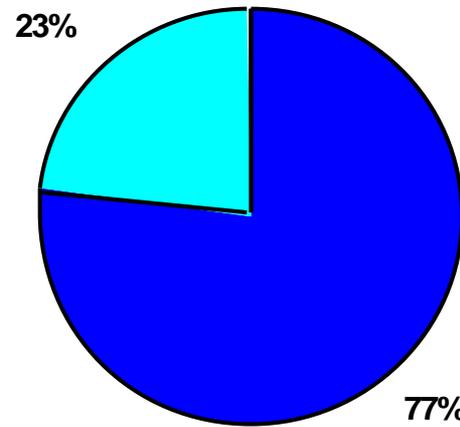
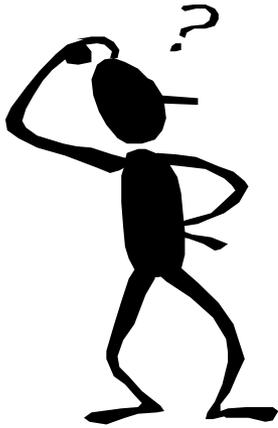
Athletics4Kids: Kids' and Fun Athletics



Hat dir die Veranstaltung gefallen?



War es Leichtathletik ?



War/ist das richtige Leichtathletik ?



23 % der Kinder sagten dazu:

“Nein, ...

“ ... weil es viel mehr Spaß gemacht hat”

oder

“ ... weil es gar nicht so anstrengend und ernst war”

oder ähnliches ...

Athletics for children



Das Problem:

**Schools and
federations
change slower
than churches ...**



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

Gott sei Dank ist er fertig ...

