

Ideen – Beweglichkeit zu fördern

Vorbemerkung/Ziele

In unseren Sportvereinsgruppen beobachten wir Kinder, die z.B. unelastisch gehen und springen, sich hölzern und eckig bewegen oder sich weder durch eine Gitterleiter schlängeln noch durch eine Bank kriechen können. Die Kinder sind unbeweglich!

Weit verbreitet ist die Auffassung, daß „Gelenkigkeit“ (der Gelenke) und „Dehnfähigkeit“ hauptsächlich der Muskeln die Beweglichkeit (optimale Schwingungsweite bei Bewegungen) ausmachen.

Handlungen können bei einer guten Beweglichkeit kräftiger, schneller, leichter, fließender und ausdrucksvoller ausgeführt werden. Eine gute Beweglichkeit schützt vor Verletzungen.

Eine Schulung der Beweglichkeit muß auch im Rahmen eines vielseitigen Bewegungsangebotes berücksichtigt werden. Übungen zur Beweglichkeit und zur Kräftigung gehören immer zusammen. Im Alter von etwa 5-10 Jahren verlangt der in unserer Gesellschaft zunehmende Bewegungsmangel nach Angeboten zur Förderung der Beweglichkeit. Kindgemäße Bewegungsanlässe zur Beweglichmachung verschiedener Wirbelsäulenabschnitte sind u. a. Kriechen, Auf-, Um-, Durchwinden, Schlängeln, u.a. an Bewegungsstationen, in Bewegungslandschaften oder Bewegungsparcours. Angebote zur Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule sollten mit Übungen zur Beweglichmachung der Füße kombiniert werden, weil eine mangelnde Wirbelsäulenelastizität, die eine Belastung der Zwischenwirbelscheiben bedingt und zu Stauchungen bei Sprüngen führt, durch eine Förderung der Fußbeweglichkeit ausgeglichen werden kann. Kindgerechte Bewegungsanlässe zur Beweglichmachung des Fußes sind u.a. das Hantieren mit beliebten Alltags- und Verpackungsmaterialien wie Zeitungspapier, Korken, Tücher. Weil Anlässe zur Förderung der Beweglichkeit nicht unmittelbar nach anstrengenden Ausdauerbelastungen geplant werden sollten, empfiehlt sich eine Berücksichtigung im ersten Teil einer Sportvereinsstunde.

Zeit:

Förderungssequenzen sind je nach Alter der Kinder bis 30 min. sinnvoll

Teilnehmer/innen:

5 – 10jährige Jungen und Mädchen

Geräte/Materialien:

Für eine Bewegungssequenz „Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule in Bewegungsparcours“ sollten Geräte der Sporthalle wie Bänder, Gitterleiter, Stufenbarren, Kastenteile genutzt werden. Für eine Bewegungssequenz „Förderung der Beweglichkeit mit Alltagsmaterialien“ bieten sich u.a. Bälle, Zeitungen und Seile an.

Ort:

Einfach-Sporthalle.

Für Bewegungssequenzen, die keine Geräte verlangen, sollten häufiger die Außenfläche neben den Sporthallen genutzt werden.

**Kraft,
Ausdauer,
Beweglichkeit,
Schnelligkeit
und
Koordination**

4/96

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

Bewegungssequenz „Bewegungsparcours“

○ Kinder und Übungsleiter/in bauen einen Bewegungsparcours u.a. in folgender Reihenfolge zum

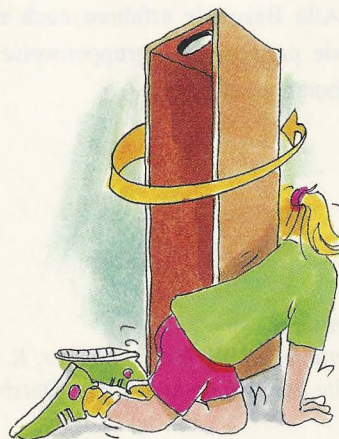
- – kriechenden Überwinden (Bank)
- Durchwinden (waagrecht gestellte Kasteneinsätze)
- Umwinden (senkrecht gestellte Kasteneinsätze)
- Aufwinden (Stufenbarren)
- Überwinden (Robben um/über/durch niedrige Hindernisse wie Bänke, Kastenteile)
- Unterkriechen (Brücke - 2 kleine Kästen und eine Bank)
- Durchschlängeln (Gitterleiter)

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule



PRÄKTISCH für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

- Alternativ: einfache Handgeräte oder auch Kinder/Übungsleiter/in können für Anlässe im Freien viele der o.g. Parcoursteile ersetzen, z.B.:
 - Kinder als Bänke oder Slalomstangen zum Durchkriechen, Überwinden, Um- und Durchwinden
 - Gymnastikseile als Slalombegrenzung, Brücken, Hindernisse zum Um-, Überwinden und Unterkriechen

Bewegungssequenz „Alltagsmaterial“

- Kinder und Übungsleiter/in legen in Zirkelform Bewegungsstationen fest, z.B.
 - * Auf einem Zeitungsblatt (Zb) einzelne Zehen beugen, strecken, spreizen
 - * Zb mit den Zehen zerkleinern
 - * kleine Zb-Streifen mit den Zehen eines Fußes aufnehmen, zwei Meter transportieren und ablegen
 - * mit kleinen Zb-Streifen Formen oder Bilder nachlegen
 - * über schmale Zb-Linien balancieren
 - * Zb zusammenknüllen und wegschieben
 - * Sitz mit gebeugten Beinen vor einer Zb-Linie; im Wechsel Fußspitzen hinter der Linie/Ferse vor der Linie aufsetzen
 - * Sitz mit gebeugten Beinen, Zb-Ball zwischen den Fußsohlen „rollen“
 - * Sitz mit gebeugten Beinen, Zb-Ball zwischen den Fußrücken „rollen“ (Füße überkreuzen)
 - * Sitz mit gebeugten Beinen, Zb-Ball um die/den Fußsohle/-rücken „wandern“ lassen, ohne Bodenberührung

Alle Beispiele erfahren auch einen Erlebniswert, wenn sie partner- oder gruppenweise (z.B. Staffelform) angeboten werden.

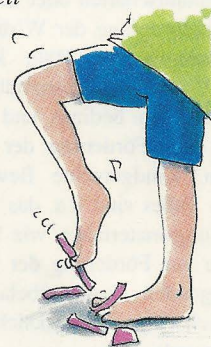
Literatur:

Sportjugend NW (Hrsg.) Balster, K.: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen, Zweite überarbeitete Auflage, Duisburg 1996

Absichten/Gedanken

- Bei der Förderung der Beweglichkeit sollten Bewegungsanlässe für verschiedene Bewegungsrichtungen und -ebenen (u.a. Vor-, Rück-, Seitbeugen) bereitgestellt werden.
- Die Abstände zwischen den Parcoursteilen sind so eng zu wählen, daß eine Bankstellung des Körpers nicht möglich wird.
- Den Kindern deutlich machen, daß nicht die Schnelligkeit im Vordergrund steht!

- Förderung der Beweglichkeit des Fußes
- Barfuß üben!
- Förderung der Zehenbeweglichkeit



- Förderung der Beweglichkeit der Sprunggelenke

