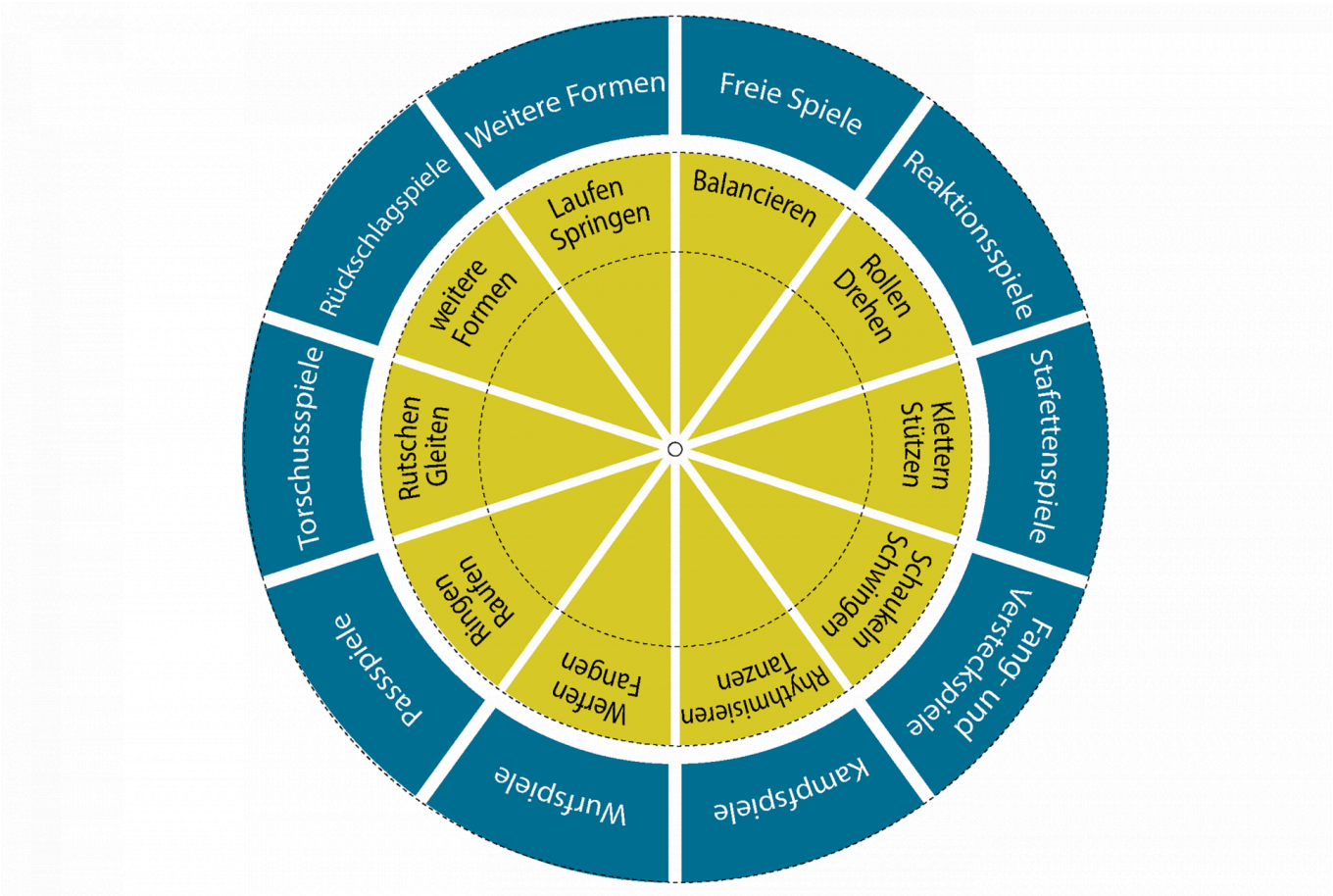
Trainingsformen – Good Practice: Die Bewegungs- und Spielgrundformen

Die sportartübergreifenden Trainingsformen basieren auf zehn Bewegungsgrundformen und zehn Spielgrundformen. Der Zugang dazu erfolgt primär spielerisch. Entsprechend treten Bewegungs- und Spielgrundformen in der Praxis häufig gemeinsam auf und können verknüpft werden.



Zusammen mit den Bewegungsgrundformen bilden die Spielgrundformen eine zentrale Säule von J+S-Aktivitäten auf Stufe Foundation. Bild: **Swiss Athletics**

Download

Die Bewegungs- und Spielgrundformen können mit dieser praktischen Vorlage zum Ausschneiden als Drehschiebe zusammengesetzt werden. So lassen sich die Übungen und Spiele im Training beliebig kombinieren. Die Vorlage wurde von Swiss Athletics zur Verfügung gestellt.

Zur Vorlage (pdf)

In den ersten Lebensjahren entwickeln Kinder eine Vielzahl an elementaren Bewegungen, die sich zu Bewegungsgrundformen gruppieren lassen. Jede zu erlernende Bewegung baut auf vorhandenen Bewegungsgrundformen auf.

Vielseitige Förderung mit Bewegungsgrundformen

Je breiter die grundlegende Bewegungserfahrung und je stabiler die **Bewegungsgrundformen** sind, desto komplexere motorische Handlungen lassen sich später erlernen. Werden **Bewegungsgrundformen** häufig und vielseitig geübt, führt das zu starken Verknüpfungen im Gehirn. Dies fördert eine gute und allgemeine Bewegungskoordination, die wiederum die Basis bildet, um schwierigere sportartspezifische Techniken und Bewegungsabfolgen zu erlernen.

Für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung und für alle weiteren Lernphasen in der Sportart ist es darum wichtig, dass Kinder bereits in jungen Jahren auch im angeleiteten Training vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln.

Diesbezüglich dienen die dargestellten **Bewegungsgrundformen** als Orientierungshilfe bei einer Lektionsplanung und -gestaltung. Auf Stufe Foundation (F1, F2) ist eine breite Palette an Aktivitäten gewollt und fördert die Kinder mit motivierenden, spielerischen und attraktiven Bewegungsaufgaben.

Der Motor der sportlichen Entwicklung

Üben sich Kinder und Jugendliche in verschiedenen **Spielgrundformen**, fördert das ein breites Spielverständnis und schafft eine gute Ausgangslage, um lebenslang mit Freude an spielerischen Sportaktivitäten teilzunehmen.

In der Regel sind die Spielgrundformen sehr bewegungsintensiv und tragen daher auch hervorragend zur Förderung gesundheitlicher Faktoren bei, indem sie z. B. das Herz-Kreislauf-System stärken oder die Knochendichte erhöhen. In vielen Sportarten sind die taktischen Kompetenzen eine wesentliche Voraussetzung für gute Einzel- und Teamleistungen.

Diesbezüglich liefern die Spielgrundformen einen wichtigen Beitrag, da sich Teilnehmende bei Spielgrundformen ständig zwischen mehreren möglichen Handlungen entscheiden müssen und so lernen, Handlungen der Mit- und Gegenspieler einzuschätzen und zu bewerten. Eine frühe Förderung durch Spielgrundformen hilft daher unter anderem, Spielmuster zu erkennen, Pass- und Laufwege zu erahnen oder Spielhandlungen vorwegzunehmen.

Nicht zuletzt entsprechen die Spielgrundformen dem ausgeprägten Spieltrieb von Kindern. Der spielerische Ansatz erlaubt ihnen einen freudvollen Zugang zu Sport- und Bewegungsaktivitäten. Das motiviert, steigert das Interesse und macht Lust auf mehr.

Quelle: J+S Manual Grundlagen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO