

# Trainingsformen – Good Practice: Bewegungsgrundformen

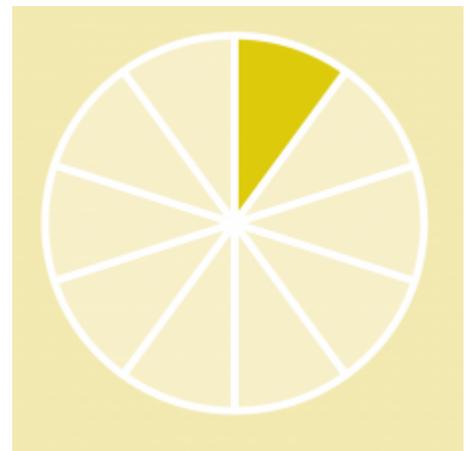
**Mit sportartunabhängigen Bewegungsgrundformen schaffen sich die Kinder eine solide Basis für ein späteres vertieftes, sportartspezifisches Training.**

Eine vielseitige Bewegungserfahrung verkürzt Lernzeiten bzw. trägt für die Herausbildung neuer Bewegungsfertigkeiten und sportlicher Techniken zu einem effektiven Trainingsprozess bei. Im Folgenden werden die Bewegungsgrundformen einzeln erklärt und ergänzt mit exemplarischen «Good-Practice»-Vorschlägen sowie einem Parcours.

## Laufen, Springen

Laufen und Springen bilden eine wichtige Basis für viele Sportarten. Sie schulen die Bewegungswahrnehmung und Steuerung. Zudem trainieren Kinder Ausdauer, Schnelligkeit und Explosivität. Intensives Laufen und Springen führt zwar zu grösseren Belastungen, erhöhen aber auch die Belastbarkeit des Bewegungsapparates und beugen damit langfristig Verletzungen vor.

- [Good Practice – Laufen, Springen – Tierparade](#)



## Balancieren

Die Kinder üben das Balancieren und trainieren die Wahrnehmung und Bewegungssteuerung, sprich ihre Bewegungskoordination. Ein gut entwickeltes Gleichgewicht ist eine entscheidende Bewegungskompetenz für das Erlernen vieler Sportarten. Im Balancieren können auch die Kreativität sowie die Konzentration gut gefördert werden.

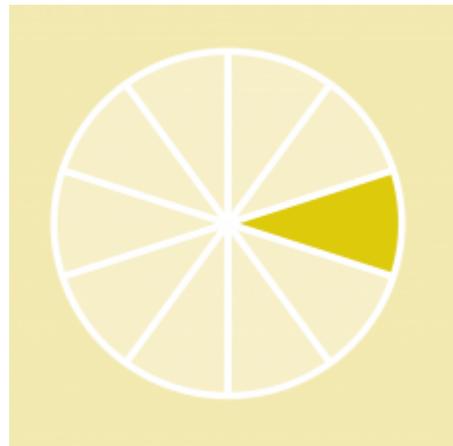
- [Good Practice – Balancieren: Seiltanz](#)



## Rollen, Drehen

Die Kinder üben freies Drehen und Rollen und verbessern so ihre Bewegungssteuerung. Zudem lernen sie, sich im Raum zu orientieren.

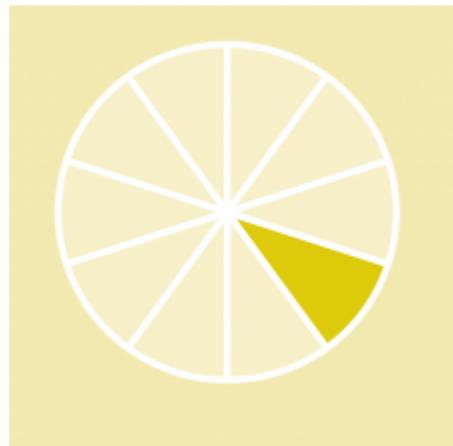
- [Good Practice – Rollen, Drehen: Kugelbahn](#)



## Klettern, Stützen

Kinder sind motiviert in die Höhe zu klettern und genießen Höhegefühle. Das Selbstbewusstsein kann durch solche Erfolgserlebnisse gestärkt werden. Gleichzeitig trainieren die Kinder ihre Kraft und verbessern ihre Bewegungskoordination.

- [Good Practice – Klettern, Stützen: Affe und Krebs](#)



## Schaukeln, Schwingen

Die Kinder erleben Schwungbewegungen, nehmen positive Gefühle wahr und trauen sich etwas bzw. sie erleben das Gefühl von Mut. Sie lernen sich einzuschätzen und trainieren ihre Kraft, Wahrnehmung der Umwelt und die Bewegungskoordination.

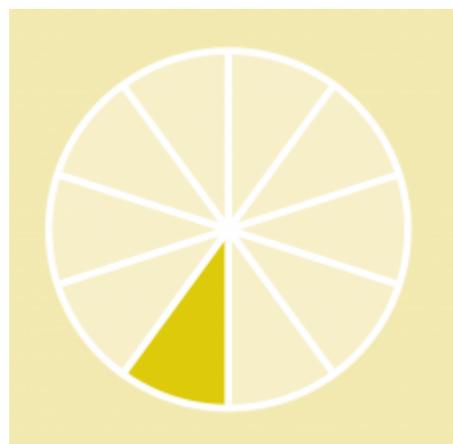
- [Good Practice – Schaukeln, Schwingen: Tarzan](#)



## Rhythmisieren, Tanzen

Die Kinder nehmen unterschiedliche Rhythmen und Arten von Musik wahr und bewegen sich passend dazu. Das Rhythmusgefühl sowie die Kreativität und Bewegungskoordination werden trainiert.

- [Good Practice – Rhythmisieren, Tanzen: Rasselbande](#)



## Werfen, Fangen

Die Kinder trainieren ihre Bewegungskoordination und die Wahrnehmung. Sie verbessern ihre Präzision sowie ihre Wurf- und Fangkompetenzen zudem fördern sie ihre Kommunikation beim einander erfolgreich Zuwerfen und Fangen.

- [Good Practice – Werfen, Fangen: Gletscherspalte](#)



## Ringen, Raufen

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Kindern, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Das fördert ihre Wahrnehmung, und sie lernen ihre Emotionen zu erkennen und regulieren. Spielerisch trainieren die Kinder ihre Bewegungskoordination, Kraft und Stabilität. Zudem kann beim Ringen Raufen die taktische Intelligenz gefördert sowie eine sinnvolle Werthaltung thematisiert werden.

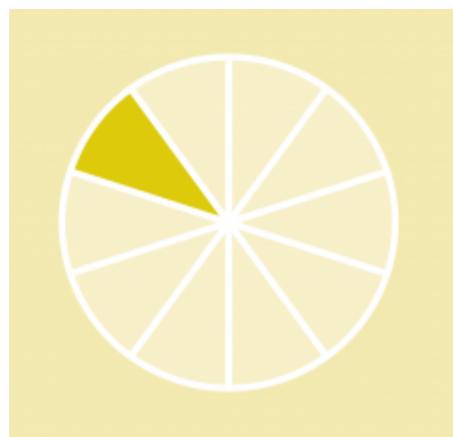
- [Good Practice – Ringen, Raufen: Inselreich](#)



## Rutschen, Gleiten

Beim Erleben des Gefühls vom Rutschen und Gleiten ist die Wahrnehmung gefordert. Die Kinder lernen sich im Gleichgewicht zu halten, kräftigen ihre Muskulatur und trainieren die Bewegungskoordination sowie ihre Stabilität.

- [Good Practice – Rutschen, Gleiten: Schlittenhund](#)



## Bewegungsgrundformen in der Übersicht

- [Merklisten | Good Practice – Bewegungsgrundformen](#)

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**