

Rituale im Kindersport: Ritualen auf den Grund gegangen

Rituale sind Handlungen, die immer den gleichen Handlungsablauf aufweisen. Da sie stets in den gleichen (Unterrichts-)Phasen eingesetzt werden, ist ein Wiedererkennungswert gewährleistet. Ihre symbolische Bedeutung wird von Kindern schnell verstanden. Kinder brauchen Rituale und kreieren eigene, da diese Vertrauen und Sicherheit schaffen. Zudem fördern Rituale die **Aufmerksamkeit der Kinder**.

Erinnern Sie sich an ihre Kindheit. Hatten Sie auch eine bestimmte Marotte vor einem Match? Gab es die bestimmte Wettkampf-Kleidung, die nur dann getragen werden durfte, wenn es um Punkte, Sieg oder Platzierungen ging?

Rituale kommen im Sport häufig vor: Profisportler machen sie vor – Kinder machen sie nach. Wie beispielsweise die markanten Anlaufschritte von Cristiano Ronaldo vor dem Freistoss, das Betreten des Spielfeldes mit einem bestimmten Körperteil als erstes, das Hören der persönlichen Lieblingsmusik vor dem Start. Gesten und Ausdrücke, Ordnungen und Abläufe. Vieles ist beim und rund um das Sporttreiben ritualisiert.



Allerdings gibt es auch im Leistungssport Rituale, die nicht vorbildhaft sind. So kann das «auf den Boden spucken» bei manchen Spielern oder Sportlern bereits als Ritual bezeichnet werden, da es immer wiederkehrend und in vergleichbaren Situationen ausgeführt wird. Es gibt entsprechend sinnvolle und weniger sinnvolle Rituale die für die Struktur, den Ablauf, die Organisation oder den individuellen Rhythmus beim Sporttreiben sorgen.

Struktur schaffen

Neben diesen individuellen Ritualen, die von Teilnehmer zu Teilnehmer unterschiedlich bedeutsam sein können, gibt es auch Formen, die für eine ganze Gruppe oder Mannschaft gelten. Diese Form kann von den Leitern oder der Sportlehrperson genutzt werden, um den Unterricht und das Training zu strukturieren. Dadurch können organisatorische Abläufe vereinfacht und Zeit gespart werden, was wiederum zu mehr Bewegungszeit führt.

In Sporthallen oder auch auf Aussensportanlagen fällt es Kindern zum Teil schwer, sich zu orientieren. Hinzu kommen meist Lärm und andere Geräusche, die Kinder ablenken. Rituale helfen den Kindern sich zu orientieren, zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit auf die Leiterperson, die Gruppe oder auf die Aufgabe zu lenken.

Zusätzlich schaffen Rituale Vertrauen, Sicherheit und Transparenz während des Unterrichts. Auch soziale Aspekte innerhalb einer Trainingsgruppe werden dadurch gefördert. Als bekanntes Teamritual ist der Haka-Tanz der Maori zu nennen, der durch die neuseeländischen Rugbyspieler, den «All Blacks», zu Weltruhm gelangte.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO