J+S-Kids: Lachen – Lernen – Leisten

Die Psyche der Kinder ist eine schwer fassbare Welt. Das Lehrmittel «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» bietet konkrete Hilfestellung. Dabei dreht sich alles um die drei Schlüsselelemente: Lachen – Lernen – Leisten.

Lachen steht stellvertretend für alle positiven Gefühlszustände der Kinder.

Im sportmotorischen Konzept des Kernlehrmittels Jugend+Sport wird unter der Psyche alles zusammengefasst, was umgangssprachlich das Emotionale und das Geistige betrifft. Dies widerspiegelt sich in den Begriffen der «emotionalen Substanz» und der «mental-taktischen Kompetenz», die der Psyche im Leistungsmodell des sportmotorischen Konzepts zugeordnet sind.

Da dieses Kapitel die psychische Entwicklung von 5-10-Jährigen beschreibt, die erst im Begriff sind, entsprechende Kompetenzen zu erlangen, wird die Psyche in der vorliegenden Broschüre vereinfachend in Lachen, Lernen und Leisten gegliedert (siehe Abb. 1).

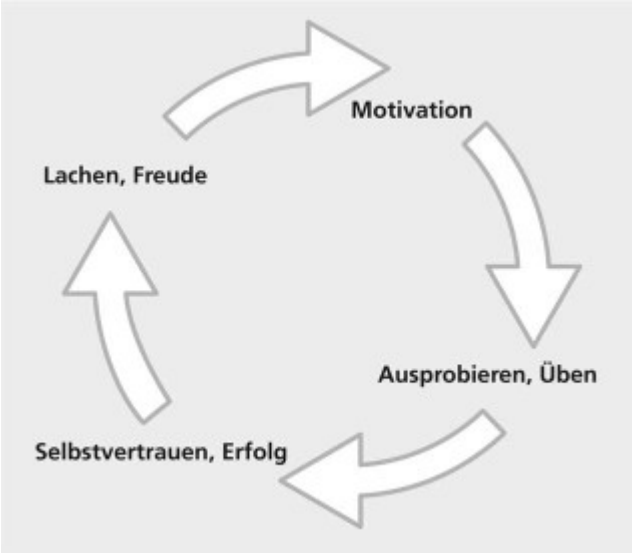

Abbildung 1: Der Kreislauf zeigt auf, dass Freude die Motivation direkt beeinflussen kann, die Motivation wiederum durch Üben und Erfolg(serlebnisse) die Freude steigert.

Lachen

Kinder wollen lachen, weil es ganz einfach schön ist, ein gutes Gefühl erzeugt und das Lernen erleichtert. Dafür strengen sie sich auch gerne an.

Positive Gefühlszustände können auf verschiedene Weise erreicht werden, z. B. durch Zugehörigkeit (soziale Akzeptanz, positiver Selbstwert, Freundschaft), Kompetenz (Neugier, Wissen, Erfolg) und Unabhängigkeit (Selbstvertrauen, Mitbestimmung). Sie können aus eigenem Antrieb oder von aussen wirkend motiviert sein.

Kinder in diesem Alter bewegen sich gern und definieren sich oft über die Bewegung: «Ich kann schnell rennen» (Damon & Hart, 1988). Deshalb ist es wichtig, dass sie diesbezüglich im Alltag, in der Schule und im Sportverein möglichst viele positive Gefühlszustände erleben können.

Lernen

Lernen heisst: Wissen (z. B. Fussballregeln), eine Handlungsweise (z. B. Fairplay) oder eine motorische Fertigkeit (z. B. Schwimmen) aneignen.

Lernen kommt durch die Aufnahme von Informationen aus der Umwelt über die verschiedenen Sinne zustande. Diese Informationen können bewusst oder unbewusst wahrgenommen werden.

Das Gehirn hat eine limitierte Verarbeitungskapazität für bewusst Wahrgenommenes. Deshalb müssen die lernrelevanten Informationen über die Aufmerksamkeitssteuerung ausgewählt werden. Durch häufiges Üben gefestigte Informationen werden im Gehirn weiterverarbeitet und schliesslich im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Die Hirnstrukturen von Kindern sind ideal vorbereitet für das (motorische) Lernen. Gerade im Bereich der Koordination eignen sich Kinder vieles durch Anknüpfen an Bekanntes (assoziatives Lernen) oder Nachahmungslernen an.

Leisten

Kinder möchten Aufgaben oder Anforderungen erfolgreich bewältigen. Sie sind leistungsbereit und wollen beispielsweise schnell rennen, eine Rolle vorwärts schön ausführen, die Regeln für ein Spiel kennen, usw.

Bei jüngeren Kindern steht Leisten im Zusammenhang mit Neugier, Interesse und Freude. Sie gehen davon aus, für alles, was sie tun möchten, entsprechende Fähigkeiten zu besitzen. Sie tendieren dazu, Fähigkeit mit Anstrengung gleichzusetzen.

Sie sind an ihrer persönlichen Leistung interessiert und messen sich v. a. mit sich selbst (Leistungsverbesserung über eine Zeitspanne). Da sich verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten schnell entwickeln, ist dieser vergleichende Aspekt sehr erfreulich. Jüngere Kinder verfügen meistens über ein gutes Selbstvertrauen.

Bei älteren Kindern steht Leisten zusätzlich im Zusammenhang mit Erfolg und dem Leistungsvergleich mit Gleichaltrigen. Durch diesen sozialen Vergleich lernen sie, Fähigkeit und Anstrengung voneinander zu unterscheiden. Sie wissen, dass sie durch Üben nicht alles erreichen können.

Zielscheibe Körper
Das Lehrmittel «J+S Kids – Theoretische Grundlagen» widmet sich auch dem Thema Körper und behandelt dort die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten. Dabei basiert es sich ebenfalls dem J+S-Kernlehrmittel, das die Physis in «Koordinative Kompetenz» und «Konditionelle Substanz» einteilt.
Diese Grundüberlegungen fliessen ins Kids-Lehrmittel ein. Sie berücksichtigen die fünf Bereiche der Bewegungsempfehlungen, die für die Gesundheitsförderung in diesem Altersabschnitt besonders wichtig sind (siehe Abb. 2).

Jede einzelne Komponente wird auf der Bewegungsscheibe aufgeführt (siehe Abb.) Sie zeigt die wichtigsten Aspekte für den Unterricht von 5-10-Jährigen:

– Koordination verbessern: Weshalb sind Kinder koordinativ so lernfähig, und wie wird ein Kind geschickter?
– Herz-Kreislauf anregen: Darf ein kindliches Herz-Kreislauf-System belastet werden?
– Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern: Wie können Kraft und Schnelligkeit bei Kindern trainiert werden?
– Knochen stärken: Weshalb müssen die Knochen von Kindern gestärkt werden?
– Beweglichkeit erhalten und verbessern: Weshalb müssen Kinder dehnen?

Quelle: BASPO (Hrsg.) (2010). J+S-Kids: Theoretische Grundlagen. Magglingen: J+S-Dokumentation.