

## J+S-Kids: Die neun Bewegungsgrundformen

Mit den Bewegungsgrundformen schaffen sich die Kinder eine solide Basis für ein späteres vertieftes, sportartspezifisches Training. Eine vielseitige Grundausbildung ist die beste Ausgangslage dafür.

Eine vielseitige Bewegungserfahrung verkürzt die Lernzeiten bzw. effektiviert den Trainingsprozess bei der Herausbildung neuer Bewegungsfertigkeiten und sportlicher Techniken. Gemäss dem deutschen Sportwissenschaftler Jürgen Weineck ist daher auf die Entwicklung eines umfassenden Bewegungsschatzes grösster Wert zu legen.

### Laufen und Springen



Laufen und Springen bilden die Basis für zahlreiche Sportarten.

Laufen und Springen sind Grundtätigkeiten der Kinder. Sie wenden diese Tätigkeiten unaufgefordert beim Spielen an. Im J+S-Kids-Alter sollen vielfältige Erfahrungen in diesen Bewegungsgrundformen gesammelt werden. Laufen und Springen bilden eine wichtige Basis für viele Sportarten.

Kinder trainieren mit Kurzzeitbelastungen (einige Sekunden, z. B. bei Fangis- und anderen Spielformen) auch ihre Ausdauer. Sie erholen sich danach sehr rasch, weshalb solche Belastungsformen sehr geeignet sind. Genügend

Pausenzeiten für die Erholung sind wichtig und dürfen nicht vernachlässigt werden.

## Balancieren

Balancieren bzw. das Gleichgewicht suchen, halten oder wiedererlangen ist in vielen Übungen und Sportarten von grosser Wichtigkeit. Es gibt kaum eine sportbezogene Bewegung, die nicht gleichzeitig auch die Anpassung der Körperlage an die sich verändernden Bedingungen unter dem Einfluss der Schwerkraft verlangt. Eine gut entwickelte Gleichgewichtsfähigkeit ist eine entscheidende motorische Grundkompetenz für das Erlernen und Ausführen vieler Sportarten.

## Rollen und Drehen



Rotationserfahrungen sind wichtig für die sensomotorische Entwicklung.

Rotationen sind auf vielseitige Arten und um verschiedene Achsen möglich. Für die sensomotorische Entwicklung des Kindes ist es wichtig, den Kindern möglichst früh vielseitige Rotationserfahrungen zu ermöglichen. Dabei werden unter anderem die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit der Kinder angesprochen und gefördert.

## Klettern und Stützen

Kinder lieben es, in die Höhe zu klettern, und geniessen es, sich über dem «sicheren» Boden fortzubewegen. Sie klettern gerne und viel und können sich sehr gut selbst einschätzen, sollten aber nicht überfordert werden. Die Übungen und Spiele müssen einfach und sicher, aber dennoch spannend und abwechslungsreich gestaltet werden.

Ein wichtiger Aspekt des Bewegungs- und Sportunterrichts ist die Kräftigung des ganzen Körpers, vor allem der Rumpfmuskulatur. Eine gute Haltung kann durch gezielte Kräftigung, u. a. des Stützapparates, erreicht werden. Klettern und Stützen eignen sich bestens dafür.

## Schaukeln und Schwingen

Das Hin- und Herschaukeln sowie das Auf- und Abschwingen sind sehr wertvolle Bewegungserfahrungen, welche die Körperwahrnehmung der Kinder auf vielseitige Arten ansprechen. Schwing- und Schaukelformen sind bei Kindern sehr beliebt, bedingen aber eine gute Organisation und Sicherheit. Bei den Übungen wird auf die jeweiligen Sicherheitsvorkehrungen eingegangen.



Rhythmische Bewegungen entsprechen der kindlichen Natur.

## Rhythmisieren und Tanzen

Jüngere Kinder tanzen sehr gerne und bewegen sich nach Möglichkeit rhythmisch. Bei den älteren Kindern trifft dies vor allem auf die Mädchen zu. Die Bewegungen sind spontan und oftmals sehr kreativ. Kinder drücken sich vor allem erlebnisbezogen aus.

Durch Bilder, Geschichten, Rhythmen und Musik wird ihre Fantasie angeregt. Verse, Gedichte, Lieder und Singspiele lassen die Kinder rhythmische Vorgänge erfahren. Diese Erlebnisse sind – kombiniert mit Bewegung – für die Erweiterung und Vertiefung des kindlichen Rhythmusgefühls von grosser Bedeutung.

## Werfen und Fangen

Die Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen bilden die Basis für das Ausüben zahlreicher Sportarten wie zum Beispiel Rückschlag- und Spielsportarten oder Wurfdisziplinen der Leichtathletik. Erweiterte Formen der Bewegungsgrundformen Werfen und Fangen sind Tragen, Rollen, Führen, Prellen sowie Schlagen und Schleudern.

Es sollen nicht nur die Fertigkeiten mit Bällen geschult werden, sondern auch die Handhabung anderer Sportgeräte wie Stöcke oder Schläger. Die Kinder führen möglichst vielseitige Bewegungsaufgaben aus. Zu beachten ist, dass vielseitig immer auch beidseitig heisst. Die Leiterpersonen stellen einerseits leichte Wurfgegenstände, andererseits eine Auswahl an verschiedenen Wurf- und Fluggeräten zur Verfügung, damit die Kinder möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen sammeln können.

## Kämpfen und Raufen

Faires Kämpfen und Raufen macht Spass und erlaubt den Übenden, ihren Bewegungsdrang in vielfältiger Art und Weise auszuleben. Dadurch wird das Körperbewusstsein entwickelt, Emotionen können ausgelebt bzw. der Umgang damit geübt werden.



Mit Kampfspielen können die Kinder ihre Emotionen voll ausleben.

Durch das Erleben und Verarbeiten von Erfolg und Misserfolg wird die Frustrationstoleranz gesteigert, und durch das Kennenlernen und Einhalten der entsprechenden Regeln und Rituale kann die Selbstbeherrschung verbessert werden. Nicht zuletzt werden durch Zweikampfspiele die Kondition sowie die Koordination gefördert. Anstand und Respekt gegenüber den Partnern stellen die Basiswerte gelungener Kampf- und Raufspiele dar.

## Rutschen und Gleiten

Rutschen und Gleiten regen den Gleichgewichtssinn an und trainieren ihn. Diese Formen faszinieren die Kinder

nicht nur, sie sind ein wesentlicher Bestandteil der Bewegungsentwicklung von Kindern. Rutscherfahrten können auf verschiedene Arten gesammelt werden. Der Einstieg ins Rutschen und Gleiten erfolgt im Flachen und ohne Partnerhilfe, wobei es vor allem um das Kennenlernen der verschiedenen Rutschmaterialien geht. In Partner- und Gruppenübungen können aufbauend und miteinander die verschiedensten Erfahrungen gesammelt werden. Anspruchsvollere Formen des Rutschens und Gleitens werden am besten in schiefen Ebenen gesammelt. Hier ist beim Aufbau der Anlage verstärkt auf die Sicherheit zu achten.

---

Quelle: BASPO (Hrsg.) (2010). J+S-Kindersport: Praktische Beispiele. Magglingen: J+S-Dokumentation.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**