

Rückschlagspiele mit Kindern: Konzepte im J+S-Kindersport

Die Kindersportkonzepte in den Rückschlagspielen Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis basieren auf den zentralen Elementen des J+S-Kindersports. Die Grundlagen bieten insbesondere die drei Lehrmittel von J+S Kindersport: «Theoretische Grundlagen», «Praktische Beispiele» und «Spielen».



Spielerisch – Spielnah – Kindgerecht

Um dem ausgeprägten Spieltrieb der Kinder in den Rückschlagspielen zu entsprechen, werden zunächst vielseitig und spielerisch die Voraussetzungen geschaffen. Erst mit steigenden Fähigkeiten werden die Spielformen den eigentlichen Rückschlagspielen immer ähnlicher. Die altersgerechte Vermittlung ist dabei die Voraussetzung, damit alle Kinder Lernerfolge erzielen, spannende physische und psychische Anforderungen meistern und vor allem Spass an den Rückschlagspielen finden.

Alle Kinder sollen sich viel bewegen und aktiv sein, denn nur durch das Tun werden die geforderten Bewegungsfähigkeiten verbessert. Ob dies gelingt, zeigt sich, wenn die Kinder im Training die drei Elemente «Lachen, Lernen, Leisten» erleben konnten. Die vier Rückschlagspiele Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis zeigen sehr viele gemeinsame Elemente.

Die drei folgenden Inhalte stehen denn im Kindersport auch bei allen im Zentrum:

- Vielseitig spielen
- Rückschlagspiele spielen lernen
- Rückschlagspiele spielen.

Vielseitig



- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren | ■ Werfen, Fangen |
| ■ Rollen, Drehen | ■ Kämpfen, Raufen |
| ■ Klettern, Stützen | ■ Rutschen, Gleiten |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ weitere Formen |

Die Rückschlagspiele sind technisch-taktisch anspruchsvoll und verlangen den Spielenden auch im physischen Bereich viel ab. Dieser Umstand erfordert ein vielseitiges Trainieren und Üben. Gerade im Kindersportbereich wird denn auch der Vielseitigkeit im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung grosse Beachtung geschenkt.

Die klassischen Rückschlagspiele und deren Vorstufen sind somit bestens für eine vielseitige Entwicklung der Kinder geeignet, da viele Bewegungsgrundformen eine mehr oder weniger grosse Relevanz aufweisen. Die vier Hauptbewegungsgrundformen für die Rückschlagspiele sind:

- Werfen/Fangen
- Laufen/Springen
- Rhythmisieren
- Balancieren

Folgende vier weitere Bewegungsgrundformen sind nicht für alle vier Rückschlagspiele von gleicher Bedeutung, trotzdem werden sie für ein erfolgreiches Bestehen im Spiel mehr oder weniger benötigt:

- Rollen/Drehen
- Klettern/Stützen
- Kämpfen/Raufen
- Rutschen/Gleiten

Rückschlagspiele spielen lernen

Die kindgerechte Vermittlung der für die Rückschlagspiele wichtigen Anforderungen bildet einen wichtigen Teil des Trainings. Um Bewegungen zu lernen, müssen diese häufig wiederholt werden. Deshalb wird in allen Rückschlagspielen ein hoher Anteil an Bewegung, Ballkontakten und Schlägen angestrebt.

Dies fördert die Hand-Auge- Koordination, die Differenzierung, die Einschätzung der Flugkurve und die Fähigkeit, den optimalen Treffpunkt zwischen Schläger und Ball zu finden. Mit vielen und vielseitigen Übungen und Spielformen wird das technische Repertoire Schritt für Schritt aufgebaut. Dabei kommen vier Begegnungsformen zum Einsatz:

- Ich spiele gegen Dich – «Begegnung mit dem kompetitiven Du»
- Ich spiele mit Dir – «Begegnung mit dem kooperativen Du»
- Ich spiele gegen Dich – «Begegnung mit dem kompetitiven Du»
- Wir spielen gegen Euch – «Begegnung mit den Teamkameraden»

Es gibt in allen Begegnungsformen für den Einsteiger geeignete, aber auch für den Könner herausfordernde Aufgaben. Sie sind also nicht als eine Vermittlungsreihenfolge zu sehen. Unter [«Grundlagen»](#) finden sich je vier Spielformen zu den verschiedenen Begegnungsformen.

Rückschlagspiele spielen

In jeder Lektion steht das Spiel im Zentrum, auch wenn Kinder mit wenig Bewegungserfahrung noch kaum die Endform eines Rückschlagspiels spielen werden. Es gilt also vereinfachte Formen zu finden, welche die Kinder das für die Rückschlagspiele typische schnelle Hin und Her zwischen «Aufgabe stellen» und «Aufgabe lösen» erleben lässt. So sammeln sie sehr früh Spielerfahrungen und lernen, erfolgsversprechende Entscheidungen zu treffen.

J+S Leiterkurs Rückschlagspiele Kindersport

Aufgrund der vielen Ähnlichkeiten der Rückschlagspiele wird im J+S-Kindersport eine gemeinsame Grundausbildung angeboten. Jährlich werden mehrere [«Leiterkurse Rückschlagspiele Kindersport»](#) durchgeführt, die angehende Leitenden darauf vorbereiten, Kinder in den Rückschlagspielen Badminton, Squash, Tennis und Tischtennis zu unterrichten.

Lehrmittel J+S-Kindersport

- Theoretische Grundlagen
- Praktische Beispiele
- Spielen

Quelle: Thomas Richard, Fachleiter Badminton, Fachperson Kindersport, Dozent EHSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO