

Für Kinder: Vielseitigkeit fördern

Kinder sollen eine möglichst breite und vielseitige motorische Grundausbildung erhalten. Dies ermöglicht einen optimalen Einstieg in verschiedene Sportarten. Zudem schafft diese Vielseitigkeit die Basis, um auch später im Leben Freude an Bewegung und Sport zu haben.



Die Bewegungsgrundformen – 9 plus Weitere – ermöglichen Kindern vielseitige Bewegungserfahrungen- die optimale Basis für lebenslangen Spass am Sporttreiben.

Kinder sind grundsätzlich keine Spezialisten, Kinder sind Allrounder! Sie sind neugierig auf die Vielfalt des Lebens und brauchen für eine ganzheitliche Entwicklung einen breiten Erfahrungsschatz.

Dies bietet sich insbesondere auch für den Sport an: Mit Kindern soll nach dem Prinzip der Vielseitigkeit Sport getrieben werden. Sie können sich dadurch eine breite Basis an motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten aneignen.

Aufbau einer stabilen Basis

Motorische Fertigkeiten werden bei J+S-Kids Bewegungsgrundformen genannt und werden im Kapitel «Vielseitigkeit fördern» in der Broschüre «J+S Kids – Praktische Beispiele» thematisiert (siehe Infobox).

Diese Bewegungsgrundformen bilden die Basis für die verschiedenen Sportarten. Je vielseitiger und je besser die Grundausbildung der Kinder ist, desto besser ist die Ausgangslage für das vertiefte, sportsspezifische Training.

Neun Bewegungsgrundformen



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

Die Zusammenstellung der Bewegungsgrundformen ist nicht abschliessend zu verstehen (siehe Abb. 1). Sie dient in erster Linie dazu, die Vielfalt der Grundformen der Bewegung aufzuzeigen und ist deshalb auf wenige zentrale Begriffe reduziert.

Selbstverständlich sind in einer Form wie z.B. Werfen, Fangen auch differenziertere Formen (z. B. Treffen, Schlagen, Schleudern) enthalten.

Unter «Weitere Formen» können Sportarten, deren Bewegungsgrundformen oder Kernbewegungen nicht in der Aufzählung vorkommen, diese ergänzen.

Was ist mit Schwimmen?

Schwimmen ist eine sehr wichtige Sportart. Allerdings unterliegt sie bei J+S-Kids besonderen Bestimmungen. Das heisst, es müssen vorgegebene Weisungen betreffend Anzahl Leitender pro Kinder und Ausbildung eingehalten werden.

Aus diesem Grund wurden die Kernelemente des Schwimmens nicht bei den Bewegungsgrundformen aufgenommen. Sie werden im Lehrmittel unter dem Kapitel Umgebungswechsel «Im Wasser» behandelt.

Wo bleiben die Einführungslektionen von J+S-Kids?

Die zahlreichen J+S-Kids-Einführungslektionen sind sowohl direkt auf der [J+S-Webseite](#) als auch auf [mobilesport.ch](#) unter «Kids» zu finden. Mit diesen Lektionen werden Kinder in Sportarten eingeführt, erwerben die nötigen Fertigkeiten und lernen diese anzuwenden.

Die Einführungslektionen sind eine perfekte Ergänzung zum Lehrmittel und bilden einen riesigen Fundus an Übungen und Spielformen für Unterricht und Training.

[Weitere Inhalte zu den Bewegungsgrundformen für 5- bis 10-jährige Kinder befinden sich in dieser Übersicht.](#)

Vom Bekannten zur Wiederholung

Alle Praxisbeispiele werden als Grundübung oder Spielform beschrieben. Dazu werden sie jeweils mit

stufengerechten Variationen hinsichtlich Bewegung und Material ergänzt. Mit jeder dieser Übungen und Spiele wird ein klares Ziel verfolgt.

Kinder lernen gut, wenn an Bekanntem angeknüpft wird – wenn gleiche Übungen stetig wiederholt und nach und nach variiert werden. Mit diesem angewandten Prinzip der Variation soll dem Bewegungslernen der Kinder Rechnung getragen werden.

Unentbehrliche Lehrmittel

Zwei Fliegen auf einen Streich: J+S-Kids-Leiter und -Experten, aber auch Sportlehrer/-innen auf der Stufe der 5-10-Jährigen verfügen seit 2010 über zwei neue Lehrmittel. Die Broschüre «J+S-Kids: Praktische Beispiele» soll sie beim Planen und Durchführen ihres Unterrichts oder ihrer Trainings unterstützen. Die vielen Übungs- und Spielideen sollen helfen, Unterricht und Trainings vielseitig und kindergerecht zu gestalten.

Richtungsweisende theoretische Informationen, auf denen die Praxis aufbaut und die zusätzliches Wissen vermitteln, wurden im Lehrmittel «J+S-Kids – Theoretische Grundlagen» aufgearbeitet. Diese beiden Lehrmittel sind aufeinander abgestimmt.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO