Zeitschrift: Magglingen: Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule

Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Kinder und Jugendliche

Autor: Markmann, Mariella

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993026

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 24.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Kleine Kinder haben im allgemeinen eine hervorragende Beweglichkeit, die leider in den meisten Fällen durch fehlende, zu geringe oder einseitige körperliche Aktivitäten schnell verloren geht. Dagegen kann man viel unternehmen.

Mariella Markmann, J+S-Fachleiterin Gymnastik+Tanz, ESSM Fotos: Daniel Käsermann

Kleine Kinder haben im allgemeinen eine hervorragende Beweglichkeit, die leider in den meisten Fällen durch fehlende, zu geringe oder einseitige körperliche Aktivitäten schnell verloren geht.

Beweglichkeitstraining

Kinder und Jugendliche

Später, im Schul- und Vereinssport wird oft in Richtung Spiel und Spass gezielt. Die Verbesserung der Bewegungsqualität und des Körperbewusstseins wird vernachlässigt, man ist zufrieden, wenn alle Freude am Sport und an der Bewegung zeigen. Aber es wäre sicher noch mehr Freude an der Bewegung möglich, wenn der Körper beweglicher, kräftiger und bewusster erlebt werden kann. Um diese wichtigen Voraussetzungen zu erhalten oder zu entwickeln, müssen nicht die «alten Leibesübungen» in Zweier- oder Viererreihen ausgeführt, sondern können die erforderlichen Übungen je nach Alter der Kinder und Zielsetzung methodisch angepasst angewendet werden.

Für die meisten Sportarten im Kindesalter reicht die gegebene Beweg-

lichkeit. Wenn für das Optimum der Ausführung bestimmter Techniken eine grössere Bewegungsweite gebraucht wird, müssen spezifisch die entsprechenden Körperregionen bearbeitet werden. Beide Körperseiten sollten gleichmässig belastet werden, damit keine muskulären Dysbalancen entstehen, unter denen die Kinder später leiden müssen.

Nur die kompositorischen Sportarten wie Eiskunstlauf, Kunstturnen, Rhythmische Sportgymnastik verlangen dem Körper eine sehr hohe Beweglichkeit ab und dies in einem Alter, während dem der Körper sich im Wachstum befindet. Wenn man später keine bösen Folgen für den Bewegungsapparat erleben will, ist es wichtig, dass die extreme Beweglichkeit nur bei den Sportlern und Sportlerinnen trainiert wird, welche die nöti-



Alter	Merkmal	Zu beachten	Ziel	Vorgehen
Vorschulalter 4 bis 7 Jahre	Allgemein ausgezeichnete Beweglichkeit	Halte- und Stützapparat recht instabil. Vermindert belastbar!	Möglichst den vollen Be- wegungsumfang der Ge- lenke gebrauchen. Bewe- gungsmöglichkeiten ver- schiedener Körperglieder beidseitig erleben lassen.	Kindgemäss: - spielerisch - bildhafte Sprache - Vorstellungsbilder nachahmen - abwechslungsreich - den Bewegungsdrang einbeziehen (dynami- sche Formen)
Frühes Schulalter 7 bis 10 Jahre	Die Spreizfähigkeit der Beine im Hüftgelenk, sowie die dorsal gerich- tete Beweglichkeit im Schultergelenk nehmen bereits ab.	Die Entwicklung der Beweglichkeit ist nicht ein- heitlich. Beweglichkeits- und Kraftschulung betrei- ben.	Allgemeines Training für jedes Kind, um die gegebene Gelenkbeweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Spezifisches Training für Kinder, die Sportarten betreiben, in denen die Beweglichkeit eine wichtige Rolle spielt. Die Bewegungsmöglichkeiten verschiedener Gelenke bewusst erleben lassen.	Wie im Vorschulalter
Spätes Schulalter 10 bis 13 Jahre	Gute Trainierbarkeit der Beweglichkeit. Durch gezieltes Training können Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenk noch beweglicher gemacht wer- den.	Einseitiges Beweglich- keitstraining vermeiden!	Training der Beweglichkeit mit gezielter Körperwahr- nehmung verbinden. Be- wusstwerden von Span- nung und Entspannung.	 Den Körper und seine Bewegungsmöglich- keiten bewusst wahr- nehmen vom dynamischen zum statischen Dehnen Vorstellungsbilder nachahmen abwechslungsreich den Bewegungsdrang einbeziehen (dynamische Formen)
Pubertät 13 bis 17 Jahre	Erste puberale Phase: Grosse Wachstums- schübe; Muskeln und Bän- der können dem schnellen Knochenwachstum nicht folgen, demzufolge wird meistens eine scheinbare Verschlechterung der Beweglichkeit beobachtet. Zweite puberale Phase (Adoleszenz): Allmählicher Abschluss des Knochenwachstums, erhöhte Belastbarkeit des passiven Bewegungsap- parates.	Erste puberale Phase: Kein forciertes Beweglich- keitstraining wegen der verminderten mechani- schen Belastbarkeit des passiven Bewegungsap- parates (Knochen, Knorpel, Bän- der, Sehnen). Zweite puberale Phase: Persönliche Schwächen erkennen und individuel- les Beweglichkeitstraining aufbauen.	Erste puberale Phase: Einfache Programme zur Erhaltung oder Verbesse- rung der Beweglichkeit. Zweite puberale Phase: Individuelle Programme bzw. verschiedene Dehn- techniken sportartspezi- fisch oder nach persönli- chen Bedürfnissen anwen- den.	Altergemäss, nach den Bedürfnissen der Jugend- lichen: strukturiert mit Vorzei- gen und Erklären differenziert nach den persönlichen Vorausset- zungen und Bedürfnis- sen dynamische Übungen mit statischen mischen

gen physischen Voraussetzungen für die maximale Bewegungsweite besitzen. Bei ihnen muss darauf geachtet werden, dass das hochintensive Training der Beweglichkeit nicht eine Formänderung der Gelenke herbeiführt. Diese Änderung ist im Kinder- und Jugendalter möglich. Sie soll nicht als normale biologische Anpassung gewertet werden, sondern als fragwürdige Begleiterscheinung der unphysiologischen Beanspruchung in der entsprechenden Sportart.

Merkmale der einzelnen Altersabschnitte

Im Bewusstsein, dass das kalendarische nicht unbedingt dem biologi-

schen Alter entspricht und im Kindesund Jugendalter grosse physische Unterschiede festzustellen sind, muss der bewussten Übungswahl grösste Beachtung geschenkt werden (Vgl. obenstehende Tabelle).

Grundlegende Überlegung

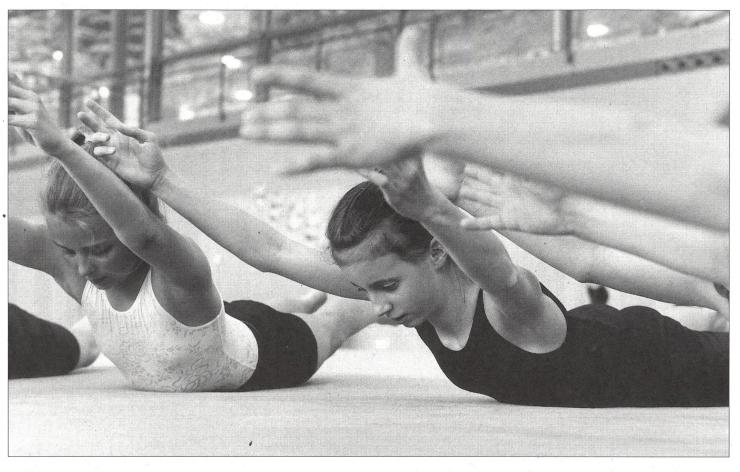
Damit das Beweglichkeitstraining sinnvoll wird, müssen Leiter und Leiterinnen bestimmte Überlegungen bewusst vornehmen:

- Welches ist die Zielsetzung für das Beweglichkeitstraining?
- Auf welchem Leistungsniveau trainieren die Kinder und Jugendlichen?
- Wie wichtig ist eine grosse Beweglichkeit für die Sportart?

- Wie sind die physischen und psychischen Voraussetzungen der Kinder und Jugendlichen?
- Welche Dehntechniken sollen eingesetzt werden?
- Welches ist das optimale Verhältnis von dehnen und kräftigen?

Wichtig ist es, die Beweglichkeit unter Berücksichtigung einer konkreten Zielsetzung zu fördern:

- Wenn es um die Bewegungsfähigkeit im täglichen Leben geht, soll die allgemeine Beweglichkeit gefördert werden.
- Wenn es um gute Leistungsfähigkeit im ausgeübten Sport geht, wird nebst der allgemeinen auch die



sportspezifische Beweglichkeit gefördert.

 Wenn es um eine ausgesprochen hohe Beweglichkeit geht, wird ein intensives, sportartspezifisches Training bis an die Grenze der Beweglichkeitsförderung durchgeführt. In diesem Fall müssen Trainer und Trainerinnen hoch qualifiziertes Fachwissen haben, die Gefahren der forcierten Beweglichkeitsförderung in den verschiedenen Entwicklungsphasen kennen und sich ihrer Verantwortung bewusst sein.

Körpergefühl fördern

Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche ein gutes Körpergefühl haben, bevor sie in Dehnungstechniken eingeführt werden. Durch spielerische Formen mit und ohne Hilfsmittel sollen sie den Körper erleben und verschiedene Körperhaltungen, Gelenkstellungen, Muskelspannungen und Entspannungen wahrnehmen.

Vom Beweglichkeitsspiel zu Dehntechniken

Kinder können die Beweglichkeit leichter halten oder steigern als Jugendliche und Erwachsene. Kinder haben meistens einen Bewegungsdrang und noch nicht die nötige Ruhe und das Konzentrationsvermögen für das Training der Beweglichkeit mit bestimm-

ten statischen Bewegungstechniken. Im Hinblick auf die Wichtigkeit der Beweglichkeit sollte man den Kindern bewusst aktive, dynamische Übungen, teilweise unterstützt mit Hilfsmitteln, anbieten. Der Einsatz von Hilfsmitteln wie Bällen, Springseilen, Keulen, Reifen, Stäben, Tüchern oder Schaukelringen, Barren, Reckstangen, Sprossenwänden, Langbänken, Kasten ermöglichen ein abwechslungsreiches und kindgerechtes Beweglichkeitstraining. Die Präsentation der Übungen sollte der Phantasiewelt, den Bewegungsbildern und den Vorstellungen der Kinder entsprechen. Erst im Jugendalter kann man die verschiedenen Dehntechniken aufbauend bewusst machen. Der Wechsel von einem dynamischen zu einem statischen Beweglichkeitstraining kann spielerisch eingeführt werden. Beispiel: Laufen zur Musik, beim Unterbrechen der Musik soll eine bestimmte Stellung eingenommen und einige Sekunden eingehalten werden. Die Stellungen können vom Leiter genau gezeigt werden, oder es ist möglich Zeichnungen oder Photos als Muster auf den Boden zu legen.

Korrekte Bewegungsausführung Schon im Kindesalter muss die Ausführung der Übungen korrekt und kontrolliert sein. Nur so werden sich die Kinder allmählich der richtigen Körperund Gelenkstellungen bewusst und das Üben wirkt auf die vorgesehene Muskulatur. Die Korrekturen, die gegeben werden, müssen dem Alter angepasst sein, das heisst: korrigieren durch eine neue Aufgabenstellung, die durch Vorstellungsbilder unterstützt werden kann.

Keine Partnerübungen!

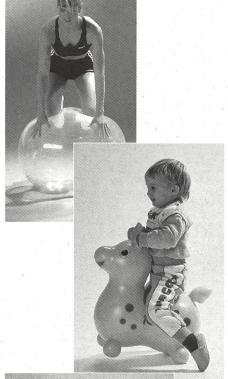
Auf Dehnungsübungen mit einem Partner sollte man im Kindes- und Jugendalter verzichten. Kinder und Jugendliche verfügen noch nicht über das nötige Gefühl für die richtige Dosierung, so dass forcierte und übertriebene Dehnungen eintreten und zu Überlastungen oder zu Verletzungen führen können.

Dehnen und Kräftigen gehören zusammen

Im Kindes- und Jugendalter soll sicher nicht nur gedehnt, sondern auch gekräftigt werden. Aktive Dehnungsübungen fördern neben der Beweglichkeit auch die Kraft. Durch eine systematische Förderung der verschiedenen Muskeln erfolgt eine ganzheitliche Dehnung und Kräftigung des kindlichen Bewegungsapparates. Die Muskulatur unserer Kinder und Jugendlichen soll dehnbar bleiben. Sie soll aber auch gekräftigt werden.

VISTALLNESS

Co-initiateur et partenaire de longue date de la Campagne «Assis-assis j'en ai plein le dos» vous propose l'offre suivante:







Die Mitbegründerin und langjährige Partnerin der Kampagne «Sitzen als Belastung - für mehr Bewegung in der Schule» präsentiert Ihnen folgende attraktiven Angebote:

Auszug aus unserem Sortiment/extrait de notre programme Bestellcoupon / Bulletin de commande Der Sicherheits Sitz- und Gymnastikball (unplatzbar, reparierbar). Gymnic plus Ballon de gymnastique de securité (ne peut exploser, réparable) **GYMNIC PLUS** Einzelpreis Bestellmenge GYMNIG Prix unit. Quantité 95.39 grün/vert 55ø 32.-95,40 grün gelb schwarz 65ø 38.vert jaune noir 65ø 95.41 grün/vert 75ø 48.-89.11 Disc'O'Sit Luftkissen/coussin gonflable 46.-89.12 Disc'O'Sit Junior 43.-89.10 Movin'Sit Luftkissen (Keil) / coussin gonflable 44.-89.09 Movin'Sit Junior 43.-98.02 Ritmic Official 400g FIG 19.-80.02 Cavallo Rody 57.-TRIDEX Latex Widerstandband/ TRIDEX bande d'exercice en latex 25.-32020 grün stark/vert fort 5m 32025 blau extra stark/bleu extra fort 5m 28.60 32120 grün stark/vert fort 25m 106.50 32125 blau extra stark/bleu extra fort 25m 123.70 Ich bestelle oben eingetragene Ware je commande la marchandise susmentionnée Senden Sie mir Ihre kompletten Unterlagen Envoyez-moi votre documentation Senden Sie mir Ihr Kursprogramm FIT-Ball/FIT-Band für Fachleute Envoyez-moi votre programme de cours FIT-Ball/ FIT-Band pour spécialistes Verkaufkonditionen Conditions de vente Inkl. MwSt. TVA incluse effektive Portospesen (zuzügl.) frais de port effectifs (en sus.) Mindestbestellwert SFr. 50.commande minimum de SFr. 50.-Mengenrabatte Rabais de quantité Ab 6 Stk. assortiert 10% dès 6 pieces assorties 10% Ab 12 Stk. assortiert 20% dès 12 pieces assorties 20% Für grössere Mengen verlangen Pour grandes quantités demander Sie bitte ein Angebot. une offre. VISTA Wellness AG/SA Name/nom

Adresse

Ort/Lieu

Tel.

Industriering 7 CH-3250 Lyss-BE

032 841 42 52 (français)

Tel. 032 387 70 30 (deutsch)

Fax 032 387 70 35