

## **Kindersport im MTV Aalen**

### **Grundlagen**

Bewegung, Spiel und Sport sind Ausdruck von Lebensfreude und gleichzeitig ein wichtiges Mittel zur Entwicklungsförderung von Kindern und Jugendlichen.

Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige, emotionale und soziale Entwicklung von Kindern sind vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen unersetzlich. Insbesondere in den ersten Lebensjahren finden dank dem bewegten Erkunden der Umwelt entscheidende Entwicklungsvorgänge im Gehirn statt.

### **Motorische Grundbedürfnisse**

Kinder haben motorische Grundbedürfnisse wie beispielsweise gehen, federn, hüpfen, rutschen, gleiten, rollen, in die Höhe klettern, schaukeln, durch die Luft fliegen, Objekte werfen, fangen und zurückschlagen, mit anderen kämpfen und wetteifern.

Für viele Sportarten bildet das Ausleben der motorischen Grundbedürfnisse während der ersten Lebensjahre eine entscheidende Grundlage für spätere motorische Fertigkeiten im Alltags- oder Sportbereich. Die Motorik gilt als integraler Bestandteil der kindlichen Entwicklung und steht in enger Wechselbeziehung zu allen anderen Persönlichkeitsbereichen wie Wahrnehmung, Kognition, Sprache, Emotion und Sozialverhalten. Wir dürfen die Bewegungsförderung im Kindesalter nicht als stures Üben oder bloße Sportförderung betrachten, sondern müssen immer die Gesamtentwicklung des Kindes ins Zentrum stellen.

### **Bewegung – eine Entwicklungsnotwendigkeit**

Unser bewegungsarmer Alltag wird dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes oft nicht gerecht. Bereits im Kindergarten wird gesessen, in der Freizeit immer mehr ferngesehen oder die Zeit vor dem Computer verbracht. Unkompliziert und gefahrlos erreichbare Bewegungsräume nahe den Wohngebieten fehlen. Den erwähnten motorischen Grundbedürfnissen des Kindes wird oft nicht (mehr) Rechnung getragen.

Um dem beschriebenen Bewegungsmangel früh entgegenzuwirken und um potenziellen Sporttalenten bereits früh eine breite Basis an Bewegungserfahrungen zu vermitteln, hat der MTV Aalen 1846 e.V. zwei Wege aufgebaut diese Vielfalt sicherzustellen, die MTV SportKids sowie die KiSS Aalen. Ziel ist es, auf der Grundlage von vielfältigen Bewegungs-, Körper- und Könnenserfahrungen bei den Kindern nachhaltig das Interesse an Bewegung, Spiel und Sport zu wecken und vorhandene Neigungen und Begabungen zu fördern.

## **Umsetzung**

Die Angebote verbinden polysportive Grundlagentraining mit diversen sportartspezifischen Trainings.

Die Programme unterstützen und fördern Kinder in ihrer motorischen Entwicklung und vermittelt Spaß an der Bewegung. Durch die zielgerichteten und zugleich kindgerechten und spielerischen Inhalte wird der Trainingsplan sowohl den Ansprüchen der Gesundheitsförderung als auch denjenigen der Talentförderung gerecht.

Das Erlernen neuer Bewegungsmuster wird gleichermaßen gefördert wie die Optimierung vorhandener Bewegungsprogramme. Die Sensibilisierung für ergonomische Bewegungsabläufe und ein differenziertes Wahrnehmen des eigenen Körpers gehören ebenso dazu, wie spezifisches Training für die Verbesserung der Rumpfstabilität.

## **„Gesundheitsförderung“**

Laut Studien der World Health Organisation (WHO) bewegen sich 60-85% der Menschen zu wenig. Diese Inaktivität führt neben diversen Gesundheitsproblemen wie Rückenschmerzen und Haltungsschwächen auch bereits bei Kindern zu großen Defiziten im Bewegungsverhalten. Den Kindern fehlen wichtige Bewegungserfahrungen, die eigentlich im ersten Lebensjahrzehnt gemacht werden sollten. Nur wer bereits als Kind Freude an der Bewegung hat, wird sich auch im Erwachsenenalter ausreichend und gesund bewegen.

Es gilt aber zu beachten, dass sportliche Aktivität alleine noch nicht zwingend positive Auswirkungen auf die motorische Entwicklung eines Kindes hat. Einseitiges, monotones Training beeinträchtigt das Bewegungspotenzial und kann in Extremfällen sogar zu gesundheitlichen Problemen führen. Aus diesem Grund sind für Kinder im ersten Lebensjahrzehnt vielseitige und altersgerechte Lerninhalte von größter Wichtigkeit.

Bei unseren Angeboten steht die Freude an Sport und Bewegung im Vordergrund. Die Programme unterstützen und fördern Kinder in ihrer motorischen Entwicklung und vermitteln Spaß an der Bewegung. Die zielgerichteten und zugleich kindgerechten und spielerischen Inhalte erfüllen die Forderungen nach frühen Bewegungserfahrungen und bieten optimale Voraussetzungen für ein bewegungsreiches Leben.

## **„Talentförderung“**

Optimale Bewegungsförderung wird bei Kindern durch ein vielseitiges Grundlagentraining erreicht. Kinder, die eine breite motorische Basis erworben haben, können neue Bewegungen dank dieser bereits vorhandenen Bewegungsmuster leichter erlernen. Ein großer Bewegungsschatz aus der Kindheit erweitert das sportliche Entwicklungspotenzial.

Obwohl das Wissen über die verlangte Vielseitigkeit im Bewegungstraining mit Kindern vorhanden ist, sieht die Realität in den Sportvereinen meist anders aus. Die Sportvereine sind häufig mangels personeller

Ressourcen nicht in der Lage, im Bereich Kindertraining vielseitig qualifizierte Trainer einzusetzen. Trotzdem wollen sie die potentiellen

Talente möglichst früh für ihre Sportart gewinnen, um eine breite Basis innerhalb der Nachwuchsförderung sichern zu können.

Diese beiden Tatsachen führten in den vergangenen Jahren zu einer verstärkten Frühspezialisierung im Bereich Kindertraining. Die breite motorische Basis blieb dabei auf der Strecke, das sportliche Entwicklungspotenzial der Kinder ebenso.

Unsere Angebote fördern motorisch begabte Kinder gezielt durch polysportives Grundlagentraining. Das Erlernen neuer Bewegungsmuster wird gleichermaßen gefördert wie die Optimierung bereits vorhandener Bewegungsprogramme. In den regelmäßigen Trainings erhalten die Kinder Gelegenheit, verschiedenste Sportarten kennen zu lernen. Diese Trainings fördern die Polysportivität und erleichtern allenfalls die spätere Entscheidung für eine bestimmte Sportart.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Kids-Team des MTV Aalen 1846 e.V.

