



Annelie Schrader (Mitarbeit Kirsten Gaiser-Dölker)

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■
GRUNDLAGENTRAINING ■■■

AUFBAUTRAINING ■■■
LEISTUNGSTRaining ■■■

„Wir bewegen was“



Die Bewegungstour des Fördervereins Leichtathletik Gomaringen e. V.

Anlässlich des DLV-Kongresses „Pädagogische Offensive“ hatte *It* im letzten Jahr in Kooperation mit DLV-Lehre und DLV-Jugend aufgerufen, Best-practice-Modelle zur Nachwuchsförderung einzusenden. Eine neunköpfige Jury bewertete die Einsendungen und ermittelte Sieger und Platzierte (s. Seite 20).

Der Gewinner der Ausschreibung ist der Förderverein Leichtathletik Gomaringen e. V., dessen Konzept in diesem Beitrag vorgestellt wird. Mit „Wir bewegen was“ starteten die Gomaringer im Jahr 2007 ein beispielhaftes Modell zum Aufbau einer zeitgemäßen Leichtathletik, das Aspekte wie Talentsichtung- und förderung sowie Inklusion und Integration miteinander vereint.

Einführung

Im November 2006 wurde der Förderverein Leichtathletik Gomaringen e. V. gegründet, um die Tradition der Leichtathletik in der Region zu erhalten, die Sportart auf vielen Ebenen wieder bekannter zu machen und vor allem, um möglichst viele Kinder über Bewegung für die Sportart Leichtathletik zu begeistern. Unter dem Motto „Wir bewegen was“ entwickelten die Gomaringer ein neues Konzept, das im Mai 2007 erstmalig umgesetzt wurde und in diesem Jahr zum siebten Mal in Folge stattfinden wird.

Die Ausgangslage

Der Förderverein Gomaringen e. V. wurde gegründet, um die Leichtathletik in der Region aus ihrem „Schattendasein“ zu holen. Folgende Ausgangslage war Grund für die Initiative:

- Leichtathletik als Randsportart im Schulsport
- keine Bundesjugendspiele
- Dominanz der Fußballangebote für Kinder
- keine oder nur unzureichende Nutzung vorhandener Hallen- und Stadienzeiten sowie Trainerkapazitäten für die/in der Leichtathletik



Alle Fotos: Leichtathletik Gomaringen

Um die Tradition der Leichtathletik vor Ort wieder aufleben zu lassen, erarbeitete der Förderverein ein umfassendes Konzept mit kurz-, mittel- und langfristigen Zielstellungen (s. Info 1).

Erfolgsstrategien

Die in Info 1 genannten Ziele sollten mit folgenden Strategien erreicht werden:

- Bilden eines Kompetenzteams. Zum Gomaringer Team gehören:
 - Michael Schwab (Abteilungsleiter LA Gomaringen, Geschäftsführer Sportgeschäft Nill, ehemals Deutscher Hallenmeister über 200 Meter),
 - die Ärzte Christine und Thomas Kopp (orthopädische und sportmedizinische Beratung),
 - Alexander Seeger (sportlicher Projektberater, Sportpädagoge, Vorsitzender im Förderverein und DLV-Disziplintrainer Sprint U20 weiblich) sowie
 - Kirsten Gaiser-Dölker (Initiatorin und Projektleiterin, Leitung der Geschäftsstelle LA Gomaringen, ehemalige Elternbeirätin Kindergarten und Schule, seit 2009 Gemeinderätin in Gomaringen).

1 INFO

Ziele des Gomaringer Fördervereins bei seiner Gründung 2007

Kurzfristige Ziele

- Sportart bekannt machen und neue Aufmerksamkeit für facettenreiche Leichtathletik schaffen
- Bewegung spielerisch „verpacken“
- Leichtathletik zeitgemäß anbieten
- attraktives Leichtathletikangebot für die Kleinsten installieren
- Integration, Inklusion & Miteinander anstreben
- Talentsichtung in Kindergärten & Grundschulen

Mittel- und langfristige Ziele

- umfassender leichtathletischer Trainingsbetrieb
- Wettkämpfe ausrichten und besuchen
- Schaffen eines attraktiven, zeitgemäßen Leichtathletikangebots für alle Ziel- und Altersgruppen
- Talente binden und fördern

- **Neue Zielgruppe:** Als neue Zielgruppe wurden Vorschulkinder im Alter von fünf bis sechs Jahren ausgewählt.
- **Leichtathletik für alle:** Die Gomaringer Leichtathletik sollte Möglichkeiten für alle Kinder bieten, für bewegungsbegabte Kinder ebenso wie für Kinder mit Handicap, mit Migrationshintergrund und für Kinder aus sozial schwachen Familien.
- **Zusammenarbeit und Kooperationen:** Als mögliche Kooperationspartner galten alle ortsansässigen Kindergärten, die örtliche Grundschule und alle weiterführenden Schulen der Umgebung, das „Gomaringer Elternforum“, der Arbeitskreis „Jugend und Familie“, das Jugendbüro, das Landratsamt Tübingen sowie Kommune und Kirche (als Träger der Kindergärten).
- **Direkte und indirekte Kommunikation:** Um eine Kommunikationsebene aufzubauen, sollte ein kompetenter Ansprechpartner für Kinder und Eltern sowie für die verschiedenen Einrichtungen und Vereine zur Verfügung stehen. Parallel dazu sollten Kommunikationsstrukturen (eigene Homepage, E-Mail-Verteiler, Pressekontakte) installiert und aufgebaut werden.
- **Aufbau eines Vertrauensverhältnisses:** Die Kompetenz der Trainer im und rund um den Trainingsbetrieb, die Zuverlässigkeit und Ehrlichkeit des gesamten Teams, der Aufbau einer emotionalen Bindung zu den Kindern bzw. den Familien sowie die generelle Identifikation mit Werten, Zielen und Bedürfnissen und der gegenseitige Respekt wurden als Grundlage für den Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zwischen dem Förderverein und der Zielgruppe angesehen.
- **Top-Athleten als Vorbilder:** Top-Athleten sind Vorbilder! Als solche sollten sie aktiv in das Projekt eingebunden werden (z. B. als Projekthelfer, als Leiter des Ferienprogramms oder als Begleiter bei Wettkämpfen).

Projektstart: „Wir bewegen was“ im Jahr 2007

Auf der Grundlage der Zielsetzungen und den genannten Strategien entwickelte der Förderverein ein sozial-sportliches Projekt, das im Mai 2007 erstmals umgesetzt wurde. „Wir bewegen was“ richtete sich an alle Vorschulkinder der acht Gomaringer Kindergärten und wurde in Zusammenarbeit mit allen freien, kommunalen und kirchlichen Trägern organisiert. Im Mittelpunkt der ein-

wöchigen Aktion mit Sportnachmittag, Elterninformationsabend, Bewegungstour u. a. stand die Förderung der sportlichen Entwicklung der Kinder. Ergänzt wurden die sportlichen Aktivitäten durch UNICEF-geförderte Programme und Veranstaltungen, bei denen die Kinder die verschiedenen Lebenswelten der Erde und die Bedeutung einer gesunden Ernährung kindgemäß kennenlernen konnten.

Mit der Projektwoche im Jahr 2007 gelang es dem Förderverein erstmals, alle acht Gomaringer Kindergärten sowie alle drei Kindergartenenträger für eine gemeinsame sozial-sportliche Aktion zu gewinnen und alle neuen Schulanfänger zusammenzubringen. Dabei trieben 120 Kinder für sich und andere Sport.

Ergebnisse und Erfolge

Im Rahmen der Veranstaltung „Wir bewegen was – 2007“ kam der komplette Jahrgang der neuen Schulanfänger (Jahrgänge 2000/2001) geschlossen zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben. Dieses Event nutzten die Verantwortlichen des Fördervereins nicht nur, um den Spaß an der Bewegung im Allgemeinen und an der Leichtathletik im Besonderen zu vermitteln, sondern auch, um die Kinder zu sichten und zu beobachten, sowie um mit den Eltern und Kindern in direkten Kontakt zu kommen. Durch die große Teilnehmerzahl und das Einbeziehen vieler verschiedener Institutionen erreichte das Projekt einen hohen Bekanntheitsgrad, der auch über die Region hinausging (z. B. UNICEF Deutschland, Unfallkasse Baden-Württemberg). Das wiederum sorgte für ein steigendes Interesse an der Leichtathletik und führte auch zu einer zunehmenden Bereitschaft, das Konzept „Wir bewegen was“ zu unterstützen. Im Nachgang der Veranstaltung wurde im Sommer 2007 erstmals ein Sommerferien-Leichtathletikprogramm angeboten. Mit Beginn des Schuljahres 2007/2008 wurde zudem eine Leichtathletikgruppe für Schulanfänger mit kind-, alters- und zeitgemäßen Inhalten ins Leben gerufen. 68 Kinder nahmen daran teil.

Das Event „Wir bewegen was“ wird seit 2007 jährlich wiederholt. Inhalte und Umsetzung werden den jeweiligen Bedingungen und aktuellen Bedürfnissen angepasst. Dabei werden die ursprünglich gesetzten Zielstellungen nicht aus den Augen gelassen: Seit dem Schuljahr 2007/2008 besteht während der Schulzeit ein für jede



Die Gewinner der Ausschreibung „Best-practice-Modelle“



Die Ränge 1 bis 3 belegten:

1. Platz: Förderverein Leichtathletik Gomaringen e. V.
2. Platz: TSV Schott Mainz
3. Platz: ASC Darmstadt und LAZ Puma Rhein-Sieg

Im Rahmen des DLV-Kongresses wurden fünf weitere Vereine bzw. Institutionen für ihre innovativen Projekte ausgezeichnet (ohne Rangfolge): LG Bremen Nord, DJK Neuss, LG Osnabrück, Bildungszentrum Nord Reutlingen, LK Weiche

DLV-Lehre und DLV-Jugend sowie *leichtathletiktraining* gratulieren allen Gewinnern und Platzierten!

leichtathletiktraining wird in unregelmäßigen Abständen weitere Modelle vorstellen.

Klassenstufe abgestimmtes Trainingsangebot in der Leichtathletik. Dieses wird durch die kostenlosen Ferienprogramme ergänzt. Im Rahmen dieser Angebote erhalten auch weniger talentierte sowie gehandicapte und behinderte Kinder eine gemeinsame leichtathletische Ausbildung. Durch die Kooperation mit Kindergärten, Grund- und weiterführenden Schulen ist eine starke Bindung zwischen den Verantwortlichen des Fördervereins und den Erziehern der Kindergärten, den Lehrern und Kindern entstanden. Seit 2007 nehmen die beteiligten Kinder regelmäßig an Wettkämpfen teil und gewannen dabei mehrere Kreis- und Regionalmeistertitel. Bei den Schüler-Mannschaftsmeisterschaften feierten die Gomaringer in den letzten zwei Jahren sowohl auf regionaler als auch auf nationaler Ebene Erfolge.

Der Förderverein Leichtathletik Gomaringen e. V. hat in der Region einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht und wurde für sein sozial-sportliches Projekt bereits mehrfach ausgezeichnet.

Die Nachfrage nach Trainingsmöglichkeiten stieg in den letzten Jahren kontinuierlich, auch durch das Interesse von Kindern aus den umliegenden Ortschaften.

„Bewegungstour“ durch den Ort

Im Rahmen von „Wir bewegen was“ können die Vorschulkinder an einer Bewegungstour durch die Stadt Gomaringen teilnehmen. Mehrere Geschäfte und andere Institutionen (Bibliotheken, Apotheken o. Ä.) bilden die Stationen für die Bewegungstour. An jeder Station ist eine andere Bewegungs- oder Lernaufgabe zu erfüllen. Die Aufgabenstellungen reichen von Rätseln und Schätzspielen bis hin zu Koordinations-, Geschicklichkeits- und konditionellen Übungen. Die Kinder bekommen für die Tour ein sogenanntes Bewegungsheft ausgehändigt, in dem alle teilnehmenden Geschäfte aufgeführt sind. In einem vorgegeben Zeitraum (meist eine Woche) bewegen sich die Kinder (in Begleitung ihrer Eltern, Geschwister, Freunde) von Station zu Station. Die Kinder sollen dabei eigenständig entscheiden, ob sie überhaupt teilnehmen und welche Stationen sie besuchen. Für das erfolgreiche Absolvieren der einzelnen Stationen erhalten die Kinder je einen Stempel in ihrem Heft.

Mit der Bewegungstour verfolgen die Gomaringer zum einen das Ziel, auf den Förderverein aufmerksam zu machen. Zum anderen sollen die kognitiven, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten der Kinder angeregt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Kennenlernen der Stadt, der Gemeinde und Umgebung sowie der ansässigen Geschäfte und Institutionen: Laut der Verantwortlichen überwinden die Kinder Schwellenängste, weil sie sich auf die Aufgabenstellungen und das Sammeln von Stempeln konzentrieren. Sie lernen so spielerisch Orte und Geschäftsleute kennen, an die sie auch im Notfall wenden könnten. Natürlich profitieren umgekehrt auch die Geschäfte von der Bewegungstour. Spontankäufe der Eltern, eine kostenlose Werbung sowie der Imagegewinn sorgen für ein sogenanntes „Win-win-Verhältnis“ aller Beteiligten.

Ausgewählte Aufgaben der Bewegungstour

An der Bewegungstour beteiligen sich mehrere Geschäfte und Einrichtungen. Nachfolgend einige Beispiele:



Im Schuhladen die Füße trainieren – die Bewegungstour bezieht örtliche Geschäfte in die Aktion „Wir bewegen was“ ein.

- Elektrofachgeschäft: „Wer schafft Purzelbäume auf der Turnmatte?, Wer kann auch rückwärts ‚purzeln‘?, Wer kommt am schnellsten wieder in den Stand?“
- Apotheke: „Wer kann ganz schnell 20 Mal hoch- und runtersteppen?, Wer kann noch mehr?, Schaffen es Eure Eltern auch?“ oder „Schaffst Du den Weg über die Balancierschlange?“
- Schuhgeschäft (s. Bild) : „Zieht Eure Schuhe und Socken aus und holt mit Euren Zehen die Bleistifte und Wäscheklammern aus dem Eimer! Das ist ganz schön schwer. Ihr müsst es ein paar Mal üben – vielleicht auch zuhause und mit Freunden!“
- Sportgeschäft: „Zeigt her Eure Füße. Ich sage (und zeige es Euch an einem Farbausdruck), ob Ihr richtig steht und geht! Und Euren Eltern teile ich die Ergebnisse auch gleich mit.“
- KFZ-Reparaturwerkstatt: „Findet Ihr den Weg durch die vielen Autoreifen?, Könnt Ihr auch einbeinig durchhüpfen?, Rückwärts durchlaufen geht auch, oder seitwärts.“
- Schreibwarengeschäft: „Hula-Hoop – dreht die Hüfte und lasst den Reifen kreisen!, Wie viele Minuten schafft Ihr?, Wer schafft es am längsten?“

Inhalte des Sportnachmittags

Im Rahmen der seit 2007 jährlich stattfindenden einwöchigen Aktion von „Wir bewegen was“ wird u. a. ein Sportnachmittag für Vorschulkinder organisiert. Verschiedene Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben sollen die Kinder zum Laufen, Springen und Werfen anregen und die Koordination sowie Geschicklichkeit fördern. Eine Auswahl bereits erfolgreich durchgeführter Stationen wird im nachfolgenden Übungskatalog vorgestellt. ▶

Tarzan-Schaukel



Materialanforderungen

- Ringeinrichtung, ein großer Kasten, ein kleiner Kasten als Aufstiegshilfe, ein bis zwei Weichbodenmatten, mehrere Turnmatten, eventuell ein aufblasbares Krokodil als Dekoration

Stationsbeschreibung

- Die Kinder schwingen von einem Großkasten an Lianen (Ringe) über einen Teich (Weichbodenmatten), in dem ein Krokodil lebt (Dekorationsmaterial/s. Bilder 1 und 2) und landen am Ende sicher auf den Turnmatten.

Aufgaben für die Kinder

- „Wer schafft es, bis zum Ende der Matte zu schwingen?“
- „Könnt Ihr auch zwei Mal hin- und herschwingen, ehe Ihr landet?“

Beachte

- Ein Helfer sichert die Kinder beim Schwingen über die Matten (s. Bild 2).

Dschungelbrücke



Materialanforderungen

- ein oder zwei Stufenbarren, mehrere Seile, kleine Kästen oder Steppboards als Aufstiegshilfe

Stationsbeschreibung

- Die Kinder balancieren über eine aus geknoteten Seilen am Stufenbarren hergestellte Hängebrücke (s. Bild).

Variation

- Überlaufen eines Wackelstegs durch Einhängen einer Langbank

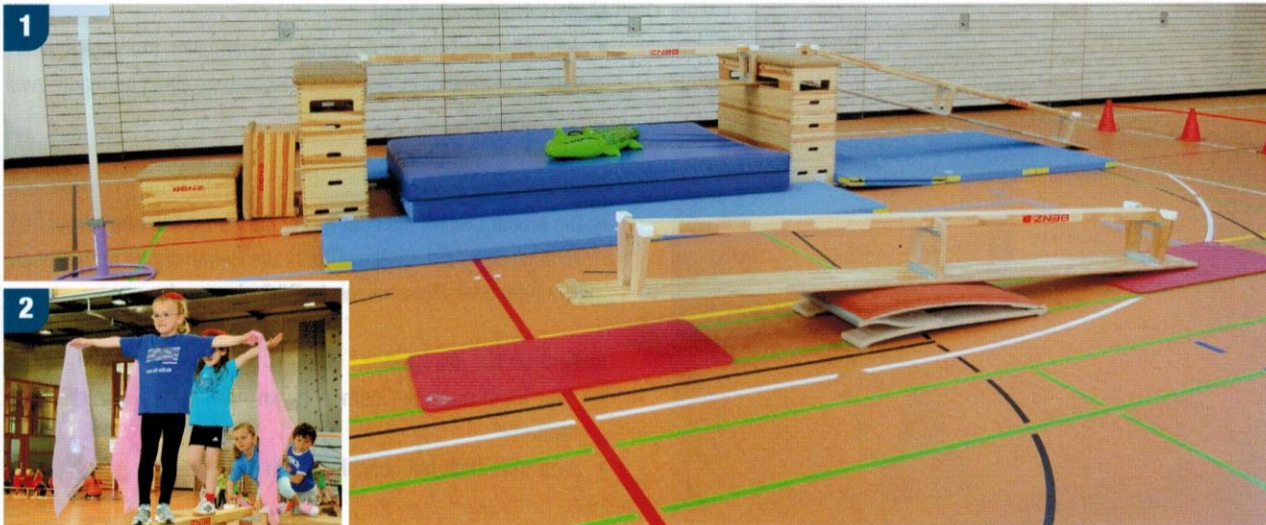
Aufgaben für die Kinder

- „Wer schafft es, die Brücke ohne Absteigen zu überqueren?“
- „Könnt Ihr Euch auch nur mit einer Hand festhalten?“
- „Schafft ihr es auch rückwärts?“

Beachte

- Tipp: Die Seile am besten mit dem sogenannten Palstek-Knoten befestigen, damit die Knoten sich gut wieder lösen lassen.

Schlucht



Materialanforderungen

- eine Weichbodenmatte, drei (vier) Langbänke, kleine und große Kästen, ein Reutherbrett, mehrere Turnmatten

Stationsbeschreibung

- Die Kinder gehen eine am Kasten schräg eingehängte Bank hoch, balancieren über eine in zwei Kästen eingehängte, umgedrehte Bank und gehen über zwei kleine Kästen (s. Bild 1) oder eine weitere Schräge auf der anderen Seite wieder nach unten.

Auf dem Rückweg zum Ausgangspunkt balancieren sie über eine Wippe (umgedrehte Bank auf einem Reutherbrett).

Variation

- mit Tüchern, Keulen oder Bällen in der Hand balancieren

Aufgaben für die Kinder

- „Wer schafft es, die Schlucht ohne Hilfe zu überqueren?“
- „Kannst Du auch seitlich über die Brücke gehen?“

So weit wie möglich

Materialanforderungen

- zwei Weichbodenmatten, ein Reutherbrett, farbige Seile, eventuell ein Luftballon

Stationsbeschreibung

- Die Kinder springen auf einem Reutherbrett einbeinig ab und landen auf der Weichbodenmatte, die in verschiedene Zonen eingeteilt ist.

Variationen

- Sprünge über kleine Hindernisse, die zwischen Sprungbrett und Matte aufgestellt werden
- Berühren eines Gegenstands in der Luft (z. B. Luftballon in die Höhe halten)

Aufgaben für die Kinder

- „Schafft es jemand bis zum letzten Seil?“
- „Kannst Du so abspringen, dass Du genau in der ersten (zweiten) Zone landest?“



Schießbude



Materialanforderungen

- verschiedene Bälle (z. B. Tennis-, Kooshbälle), mehrere Konservendosen oder Hütchen bzw. Zielscheiben, eine Langbank, zwei große Kästen

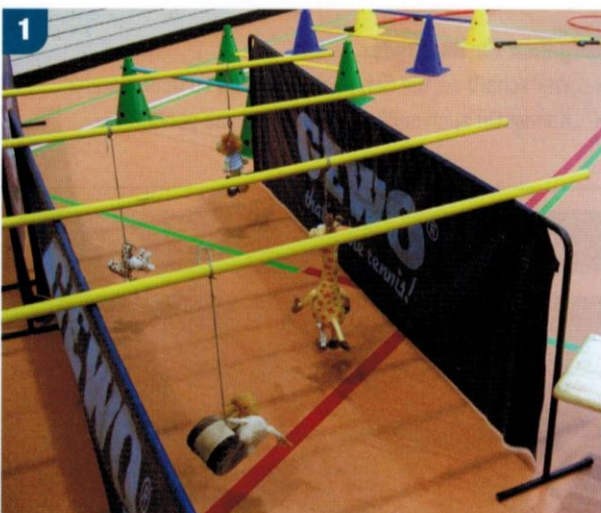
Stationsbeschreibung

- Die Kinder stehen auf oder hinter der Langbank und versuchen, verschiedene auf Kästen aufgebaute Gegenstände (u. a. Dosen, Hütchen) oder Zielscheiben (s. Bild) abzuwerfen.

Aufgaben für die Kinder

- „Wer kann auch mit dem anderen Arm werfen und die Ziele treffen?“
- „Wer trifft auch mit geschlossenen Augen?“

Auf, ab und durch



Materialanforderungen

- Sprossenwand, mehrere Turn- und Weichbodenmatten, mehrere Reifen, zwei bis vier Langbänke, kleine Kästen, verschiedene Bälle, Steppboards, Stäbe, Trennwände, ein großes Tuch oder eine große Fahne, Dekorationsartikel

Stationsbeschreibung

- Die Station besteht aus mehreren Teilen. Die Kinder bewegen sich über Hindernisse (s. Bild 1), krabbeln durch einen Tunnel und ein Bällebad (s. Bilder 2 und 3), springen über Kästen oder klettern an einer Sprossenwand nach oben.

Aufgaben für die Kinder

- „Wer schafft den gesamten Weg?“
- „Wer schafft eine einzelne Aufgabe am schnellsten?“



Parcours

Materialanforderungen

- Kegel, Stangen, Matten, Reifen, Schaumstoffblöcke

Stationsbeschreibung

- Die Kinder absolvieren einen Geschicklichkeitsparcours.

Aufgaben für die Kinder

- „Sucht Euch im Parcours einen eigenen Weg von einer Seite zur anderen.“
- „Könnt Ihr Euch auf den Matten bewegen, ohne die Hindernisse zu berühren oder in einen Reifen zu treten?“
- „Versucht, von einem Schaumstoffblock auf den nächsten zu treten.“
- „Versucht, von einem Reifen in den nächsten zu springen.“
- Der Stationsleiter gibt einen Weg vor, dem alle Kinder folgen.



Kasten-Matten-Bahn



Materialanforderungen

- mehrere kleine Kästen und Turnmatten

Stationsbeschreibung

- Die Kinder durchlaufen eine kombinierte Kasten-Matten-Bahn. Dabei überqueren sie die Kästen auf verschiedene Weise.

Aufgaben für die Kinder

- „Wer kann mit beiden Beinen auf die Kästen und wieder herunterspringen?“
- „Schafft Ihr es, auf allen Vieren über die Kästen zu krabbeln?“
- „Steigt seitlich auf die Kästen und seitlich wieder herunter!“
- „Führt auf jeder Matte eine Drehung aus, ehe Ihr zum nächsten Kasten weiterlauft!“

