



Servicebüro

Im Sportzentrum (Jugendhaus)
An der Fohlenweide 5
68542 Heddesheim
Öffnungszeiten: Di. 16 – 17 Uhr,
Do.: 9 – 11 Uhr
Telefon: 06203 86 37 961
Telefax: 06203 86 37 957
servicebuero@igs-heddesheim.de

WIR ARBEITEN ZUSAMMEN!

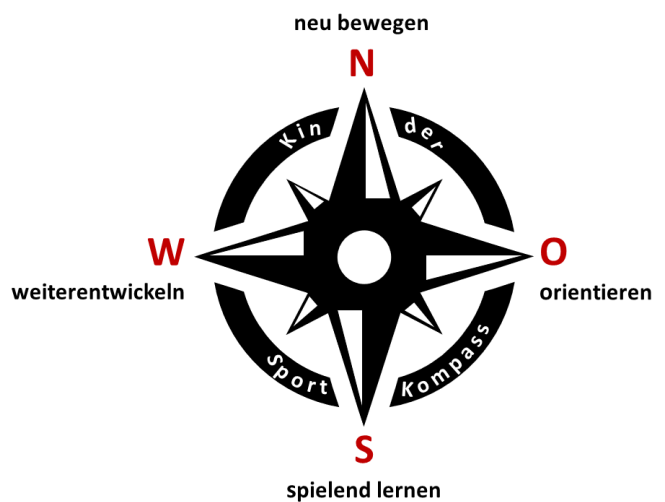
ATB 1909 e.V. Heddesheim
FV FORTUNA 1911 Heddesheim e.V.
Tennisclub Heddesheim e.V.
TG Heddesheim 1891 e.V.
TTC Heddesheim 1959 e.V.

Interessengemeinschaft Sport Heddesheim e.V.

IGSH Kinder-Sportkompass



IGSH-Kinder-Sportkompass





Servicebüro

Im Sportzentrum (Jugendhaus)
An der Fohlenweide 5
68542 Heddesheim
Öffnungszeiten: Di. 16 – 17 Uhr,
Do.: 9 – 11 Uhr
Telefon: 06203 86 37 961
Telefax: 06203 86 37 957
servicebuero@igs-heddesheim.de

WIR ARBEITEN ZUSAMMEN!

ATB 1909 e.V. Heddesheim
FV FORTUNA 1911 Heddesheim e.V.
Tennisclub Heddesheim e.V.
TG Heddesheim 1891 e.V.
TTC Heddesheim 1959 e.V.

Die Bedeutung des Sports im Kindesalter

Im Allgemeinen haben die drastischen Veränderungen der Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahrzehnten zu einer Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit sowie zu erheblichen Gesundheitsrisiken geführt. Die zunehmende Beschäftigung mit digitalen Medien und die damit einhergehend abnehmenden Bewegungszeiten führen dazu, dass Kopf- und Rückenschmerzen sowie Haltungsschäden bereits im Kinder- und Jugendalter keine Seltenheit mehr sind (Keller, 2006). Dadurch wird die Bedeutung von Bewegung, vor allem für Kinder und Jugendliche deutlich [1,2].

Bewegung unterstützt die körperliche, motorische, psychologische, kognitive und neuronale Entwicklung und verbessert die Leistungsfähigkeit der Muskulatur (Smith et al., 2014), der Organe, Bänder, Sehnen und Knochen (Gordon, 2014) sowie des Herzkreislaufsystems. Gerade Sportarten mit axialen Impacts (Laufen, Springen) führen zu einer besseren Knochenstruktur und Mineralisierung, was einer Osteoporose (gerade bei Frauen) im späteren Leben entgegenwirken kann (Gordon, 2014). Es ist bekannt, dass durch sportliche Betätigung das Herz-Kreislaufsystem gefördert, die Zunahme und Effektivität der Muskulatur begünstigt und vermehrt Energie benötigt wird, was sich in einer besseren Gewichtsregulation zeigt (Lubans et al., 2010).

Positive Effekte auf die Kognition und die Psyche zeigen sich in einem verbesserten Körpergefühl, sowie einem besseren Selbstwertgefühl in Form von gestärktem Selbstbewusstsein und besserer Emotionskontrolle (Bailey, 2006, Nealy & Holt, 2014).

Aufgrund der rasanten körperlichen Entwicklung bei Kindern im Vor- und Grundschulalter kommt es in dieser Zeit zu einer starken Zunahme der motorischen Leistungsfähigkeit. Bereits im Vorschulalter kommt es zu einem sprunghaften Anstieg der elementaren Bewegungsfertigkeiten wie Laufen, Klettern, einbeiniges und rhythmisches Springen. Aufgrund der Verbesserung der Antizipationsfähigkeit sowie der Hand-Auge-Koordination können auch spezifische Fertigkeiten wie Werfen und Fangen einfacher erlernt werden. Im Grundschulalter entwickeln sich vor allem spezialisierte Bewegungsfertigkeiten, die auf eine sequenzielle Kombination einzelner elementarer oder spezialisierter Fertigkeiten aufbauen.

Durch die Entwicklung und Verfeinerung motorischer Fähigkeiten wird eine bemerkenswerte Plastizität im Gehirn erreicht. Demnach können spezifische Trainings- und Anregungsbedingungen nicht nur einzelne motorische



Servicebüro

Im Sportzentrum (Jugendhaus)
An der Fohlenweide 5
68542 Heddesheim
Öffnungszeiten: Di. 16 – 17 Uhr,
Do.: 9 – 11 Uhr
Telefon: 06203 86 37 961
Telefax: 06203 86 37 957
servicebuero@igs-heddesheim.de

WIR ARBEITEN ZUSAMMEN!

ATB 1909 e.V. Heddesheim
FV FORTUNA 1911 Heddesheim e.V.
Tennisclub Heddesheim e.V.
TG Heddesheim 1891 e.V.
TTC Heddesheim 1959 e.V.

Fähigkeiten, sondern die gesamte Struktur koordinativer Fähigkeiten verändern (Lohaus & Glüer, 2014).

Auch um eine langfristige positive Einstellung zum Sport zu fördern und damit sich Kinder diese Freude und Normalität bis ins hohe Erwachsenenalter bewahren können, sollte körperliche Aktivität gezielt bereits im frühen Kindesalter durch adäquate und motivierende Sportprogramme gefördert werden.

Das Konzept IGSH Kinder-Sportkompass

Um Kinder möglichst früh und breitgefächert an vielseitige Bewegungserfahrungen heranzuführen, wurde von der Interessengemeinschaft Sport Heddesheim e.V. (IGSH) der IGSH Kinder-Sportkompass entwickelt. Ziel ist dabei, zunächst die grundlegenden Bewegungselemente kennen zu lernen und sich erst mit der Zeit zu spezialisieren.

Zu Beginn sowie zum Ende eines Sportjahres nehmen die Kinder an einem Motorik-Test teil, der ihnen und den Eltern eine Einschätzung der aktuellen körperlichen Leistungsfähigkeit gibt, sowie Stärken und Schwächen der Kinder identifiziert. Diese können im Anschluss gezielt gefördert bzw. behoben werden. Weiterhin lassen sich Aussagen über die sportliche Entwicklung des Kindes sowie über die Qualität des IGSH Kinder-Sportkompass treffen. Nach der Absolvierung des IGSH Kinder-Sportkompass werden, je nach Leistungsstand, Stärken und Neigungen, Empfehlungen für passende Sportarten gegeben. Die Testung besteht aus der Durchführung einfacher Bewegungsaufgaben aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Zu gegebenen Zeitpunkten werden zusätzliche sportmotorische spezifische Tests durchgeführt, die von der IGSH entwickelt werden. Diese Tests beinhalten Bewegungen, die zuvor im Sportkompass behandelt wurden. Alle Testdaten werden vom Personal des IGSH-Servicebüros (Hauptamtliche und FSJler) erhoben und ausgewertet. Die Daten werden selbstverständlich sorgfältig behandelt und Dritten unzugänglich aufbewahrt. Zum Schuljahresende bekommen alle Kinder eine schriftliche Rückmeldung zu den Testresultaten und den Einschätzungen durch die Trainer.

Um die Kinder für Sport und Bewegung zu begeistern und ein nachhaltiges Fundament zu schaffen, erfolgt ein schrittweiser Aufbau der Inhalte unter Berücksichtigung der kindlichen Entwicklungsphasen.



Servicebüro

Im Sportzentrum (Jugendhaus)
An der Fohlenweide 5
68542 Heddesheim
Öffnungszeiten: Di. 16 – 17 Uhr,
Do.: 9 – 11 Uhr
Telefon: 06203 86 37 961
Telefax: 06203 86 37 957
servicebuero@igs-heddesheim.de

WIR ARBEITEN ZUSAMMEN!

ATB 1909 e.V. Heddesheim
FV FORTUNA 1911 Heddesheim e.V.
Tennisclub Heddesheim e.V.
TG Heddesheim 1891 e.V.
TTC Heddesheim 1959 e.V.

Der inhaltliche Schwerpunkt des IGSH Kinder-Sport-Kompass liegt demnach zunächst auf der motorischen Grundlagenausbildung sowie auf grundlegenden sportlichen Techniken. Mit der Zeit werden die Kinder zu speziellen sportartspezifischen Techniken und Taktiken hingeführt und erhalten auf diese Weise eine vielfältige sportartübergreifende Ausbildung, die auf viele Sportarten vorbereitet. Folgende Inhalte sind im Spezifischen vorgesehen:

- Spielerische Vermittlung von grundlegenden Bewegungsformen
- Einführung in verschiedene Ballsportarten (Ballschule),
Individualsportarten und Trendsportarten
- Haltungsschulung und Förderung der Körperwahrnehmung
- Entwicklung konditioneller und koordinativer Voraussetzungen
- Förderung gruppenspezifischer Prozesse
- Kennenlernen unterschiedlicher Sportgeräte und -materialien
- Regelmäßige Durchführung motorischer Testungen zur Beurteilung
des individuellen Leistungsstandes
- Individuelle Rückmeldungen und Empfehlungen
- Schnittstelle zu den einzelnen Vereinsabteilungen

Das Angebot IGSH Kinder-Sportkompass richtet sich zu Beginn an Grundschulkindern der Klassen 1 und 2 und gliedert sich zeitlich in das baden-württembergische Schuljahr ein. Ziel ist es, zeitnah weitere Gruppen für voran geschaltene Kindergarten- und anschließende Grundschuljahrgänge zu installieren, um so die Durchgängigkeit zu gewährleisten. Insgesamt werden maximal 15 Teilnehmer pro Gruppe aufgenommen werden. Es gibt planmäßig zwei Trainingsstunden pro Woche. Die 15 Plätze sollen, je nach Nachfrage, möglichst ähnlich auf die beiden zusammengefassten Jahrgänge aufgeteilt werden. In den Schulferien besteht ein eingeschränkter Betrieb mit Aktionsangeboten und der Möglichkeit, je nach Zielgruppe, an allen weiteren Angeboten der IGSH zum IGSH Vereinsmitgliedstarif teilzunehmen. Zweites gilt auch für alle weiteren Angebote der IGSH (ebenfalls zielgruppenspezifisch).

Um die Qualität der sportlichen Ausbildung gewährleisten zu können, werden die Gruppen von ausgebildeten Sportwissenschaftlern geleitet. Die folgende Tabelle (Tab. 1) zeigt eine Übersicht der hauptamtlichen Mitarbeiter der IGSH:






Servicebüro

Im Sportzentrum (Jugendhaus)
 An der Fohlenweide 5
 68542 Heddesheim
 Öffnungszeiten: Di. 16 – 17 Uhr,
 Do.: 9 – 11 Uhr
 Telefon: 06203 86 37 961
 Telefax: 06203 86 37 957
servicebuero@igs-heddesheim.de

WIR ARBEITEN ZUSAMMEN!

ATB 1909 e.V. Heddesheim
 FV FORTUNA 1911 Heddesheim e.V.
 Tennisclub Heddesheim e.V.
 TG Heddesheim 1891 e.V.
 TTC Heddesheim 1959 e.V.

Magister Sportwissenschaft Florian Riegler (Leitung)	M. A. Sportwiss. Anne-Therese Sentpali	Dr. Sportwiss. Katharina Petri
		
Studium / Abschluss		
2003-2009: Magister in Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg Abgeschlossene Nebenfächer: Sport in Rehabilitation, Erziehungswissenschaft	2012-2015: B.Sc. Bewegung und Gesundheit an der Universität Gießen Abgeschlossene Nebenfächer: Psychologie 2015-2017: M.A. Sportmanagement an der htw saar Abgeschlossene Nebenfächer: Französisch	2007-2010: B.Sc. Sport und Leistung an der DSHS Köln 2010-2013: M.A. Sports medical training, clinical exercise physiology an der Universität Frankfurt a. M. 2014-2020: wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl Sport und Technik an der Universität Magdeburg, Promotion zum Dr. Spowiss.
Erfahrungen / Lizenzen		
2017: Pfiff-Lizenz 2009-2017: Hauptamtliche Tätigkeit bei der TSG Weinheim (u.A. Kindersportschule KISS, Kooperationen mit Schulen und Vereinen) 2011-2017: Lehtëtigkeit am Privatgymnasium Weinheim Seit 2005: Handball C-Trainer Lizenz	2020: Übungsleiter B - Rehabilitations-sport "Orthopädie" 2019: Trainer C Sportklettern, 2018: Pfiff-Lizenz 2018: DOSB C-Lizenz Kraft/Fitness 2017: Nordic Walking Instructor 2015: Fitnesstrainer A-Lizenz 2013: Akrobatiktrainer	2020: Pfiff-Lizenz 2013-2014: Durchführung Sport-AGs an Grundschulen seit 2005: ÜL C-Lizenz Breitensport 2003-2014: ÜL im Gerät- und Leistungsturnen (Mädchen und Jungen) 2002: GH-Lizenz 2001-2003: GH im Kinderturnen
Eigene Sportarten		
Handball	Klettern, Akrobatik, Tanzen	Turnen, Volleyball, Badminton

**Servicebüro**

Im Sportzentrum (Jugendhaus)
An der Fohlenweide 5
68542 Heddesheim
Öffnungszeiten: Di. 16 – 17 Uhr,
Do.: 9 – 11 Uhr
Telefon: 06203 86 37 961
Telefax: 06203 86 37 957
servicebuero@igs-heddesheim.de

WIR ARBEITEN ZUSAMMEN!

ATB 1909 e.V. Heddesheim
FV FORTUNA 1911 Heddesheim e.V.
Tennisclub Heddesheim e.V.
TG Heddesheim 1891 e.V.
TTC Heddesheim 1959 e.V.

Zusammenfassung

Die Kinder erhalten mit dem IGSH Kinder-Sportkompass ein breit gefächertes Sport- und Bewegungsangebot, in dem verschiedene Sportarten eingeführt werden und die Kinder demnach vielfältig „Schnuppern“ können. Durch wiederholte Testungen und die schriftlichen Einschätzungen der Trainer zum Sozialverhalten und der motorischen Entwicklung erhalten die Kinder und die Eltern ein transparentes Feedback. Zusätzlich werden Empfehlungen zu besonderen Eignungen und Interessen für spezifische Sportarten gegeben und Kontakte zu den entsprechenden Vereinen und Bewegungsangeboten vermittelt.

IGSH, 07.10.2020



Servicebüro

Im Sportzentrum (Jugendhaus)
An der Fohlenweide 5
68542 Heddesheim
Öffnungszeiten: Di. 16 – 17 Uhr,
Do.: 9 – 11 Uhr
Telefon: 06203 86 37 961
Telefax: 06203 86 37 957
servicebuero@igs-heddesheim.de

WIR ARBEITEN ZUSAMMEN!

ATB 1909 e.V. Heddesheim
FV FORTUNA 1911 Heddesheim e.V.
Tennisclub Heddesheim e.V.
TG Heddesheim 1891 e.V.
TTC Heddesheim 1959 e.V.

Literaturverzeichnis

- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in Schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x
- Gordon, C.M. (2014). Run, jump, and be merry: How much exercise is needed for building young bones? *Journal of Bone and Mineral Research*, 29, 1325-1336. DOI: 10.1002/jbmr.2168
- Keller, H. (2006). Motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. *Zeitschrift für Allgemeinmedizin*, 82 (10), 456–466. DOI: 10.1055/s-2006-942199
- Lohaus, A.& Glüer, M. (2014). Entwicklungsförderung im Kindesalter. Grundlagen, Diagnostik und Intervention. *Göttingen: Hogrefe*.
- Lubans, D.R., Morgan, P.J., Cliff, D. P., Barnett, L.M. & Okely, A.D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 40, 1019-1035.
- Smith, J.J., Eather, N., Morgan, P.J., Plotnikoff, R.C., Faigenbaum, A.D. & Lubans, D.R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44, 1209-1223.

Internetquellen:

- [1] Kurbjuweit, Astrid: Positive Auswirkungen von Sport und Bewegung. Online verfügbar unter: <https://www.abnehmen-sport-fitness.de/training-abnehmen/sport-positive-auswirkungen.html> (28.04.2020)
- [2] Wilson, Judy: Physical Benefits of Exercise for Children. Online verfügbar unter: <https://healthfully.com/358542-physical-benefits-of-exercise-for-children.html> (28.04.2020)