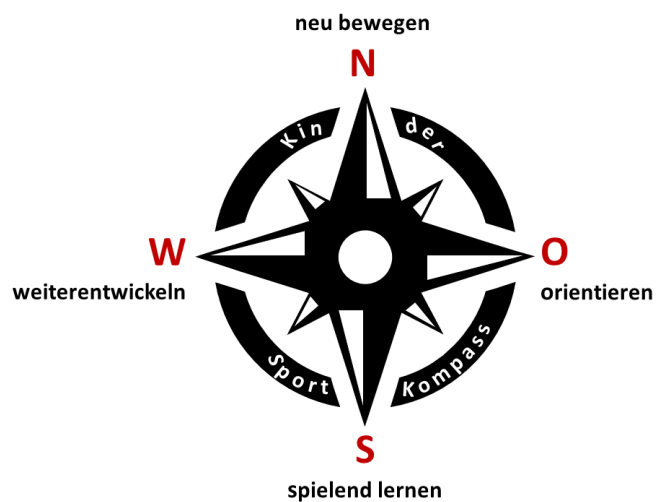


# Konzept IGSH-Kinder-Sportkompass



IGSH-Kinder-Sportkompass



Stand: 09.11.2020

## Inhaltsverzeichnis

1	Bedeutung des Sports .....	3
1.1	Relevanz des Sports für Gesundheit und Wohlbefinden .....	3
1.2	Relevanz der Motorik .....	4
2	Konzept des Sportkompasses.....	6
2.1	Ziele.....	6
2.2	Träger des Sportkompasses - IGSH .....	7
3	Konzeption des Sportkompasses.....	9
3.1	Organisatorischer, finanzieller und versicherungstechnischer Plan.....	9
3.2	Inhaltliche Planung .....	10
4	Umsetzung des Sportkompasses.....	13
4.1	Ein- und Ausgangstest .....	13
4.2	Lehrplan außerhalb der Ferien.....	13
4.3	Feriengestaltung.....	14
5	Vorteile des IGSH-Sportkompasses und Ausblick .....	15
6	Literaturverzeichnis .....	17

# 1 Bedeutung des Sports

In den folgenden Abschnitten wird zunächst die Relevanz des Sports und der Motorik auf Basis einschlägiger wissenschaftlicher Literatur in Kürze dargestellt. Daraus wird das Konzept des neu entwickelten IGSH-Sportkompass abgeleitet. Danach werden die IGSH, der Träger des Konzepts, vorgestellt.

## 1.1 Relevanz des Sports für Gesundheit und Wohlbefinden

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 [2,3].

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 späteren Osteoporose (gerade bei Frauen) im späteren Leben entgegenwirken kann (Gordon, 2014). Weiterhin können durch die Bewegung soziale Erfahrungen gesammelt und das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten entwickelt werden (Bailey, 2006, Keller, 2006). Es ist bekannt, dass bei sportlicher Betätigung, die das Herz-Kreislaufsystem fördert, die Zunahme und Effektivität der Muskulatur begünstigt, wird vermehrt Energie benötigt, was sich in einer besseren Gewichtsregulation zeigt (Lubans et al., 2010). Allerdings, obwohl viele Menschen um die positiven Aspekte eines gesunden Lebensstils mit integriertem Sport und gesunden Essen wissen, halten sie sich häufig aus unterschiedlichen Gründen nicht daran. Gerade Sport in Gruppen kann förderlich sein, um „den inneren Schweinehund“ zu besiegen. In Gruppen erfahren Menschen eher Motivation durch Kommunikation. Es ist daher wichtig schon im frühen Alter Kinder für Bewegung -in Gruppen- zu sensibilisieren.

Sport hat positive Effekte auf die Kognition (Tomprowski, Davis, Miller & Naglieri, und die Psyche (Rasmussen & Laumann, 2013). In Befragungen gaben Eltern von Kindern, die körperliche Bewegung und adäquate sportliche Angebote genossen, an, dass die Kinder durch den Sport ein verbessertes Körpergefühl und motorisches Repertoire, sowie ein besseres Selbstwertgefühl erhielten in Form von gestärktem

Selbstbewusstsein und besserer Emotionskontrolle (Bailey, 2006, Nealy & Holt, 2014).

Körperliche Aktivität sollte daher gezielt bereits im frühen Kindesalter gefördert werden durch adäquate und motivierende Sportprogramme, sodass eine langfristige positive Einstellung zum Sport gefördert wird und Kinder sich diese Freude und Normalität bis ins hohe Erwachsenenalter bewahren.

Es steht daher außer Frage, dass Sport positive Effekte auf den Körper, die Psyche, die Emotionen und auch auf die Kognition hat und somit einigen Krankheiten positiv entgegenwirken kann (Bailey, 2006, Tomporowski, Davis, Miller & Naglieri, 2008). Durch Sport sind Menschen in der Lage eigene Bewegungen besser und zielführender auszuwählen, zu planen und auszuführen. Es verbessern sich Gedächtnisleistungen und Konzentrationsfähigkeiten.

## **1.2 Relevanz der Motorik**

In einem wissenschaftlichen Überblicksartikel werden die historische Entwicklung sowie Untersuchungsmethoden zur sportmotorischen Forschung dargestellt (Schott, Rudisch & Voelcker-Rehage, 2019). Zu Beginn wurde die Motorik vor allem von Psychologen und Physiologen als eigenständiges Forschungsfeld untersucht. Seit den 1950ern wurde dieser Bereich in die sportwissenschaftliche Forschung integriert. Es folgten verschiedene Tierexperimente; heutzutage haben vor allem bildgebende Verfahren und die Untersuchung neurophysiologischer Korrelate (z.B. Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) Bedeutung. Es ist seit ungefähr einem Jahrzehnt bekannt, dass körperliche Aktivität neben den positiven körperlichen Anpassungen auch Vorteile für das Gehirn bringt. BDNF, welches durch Bewegung vermehrt in verschiedenen Gehirnarealen nachweisbar ist, dient der Verbesserung der Plastizität (Anpassung an verschiedene Bedingungen) im Gehirn: Es lässt sich auch feststellen, dass sich Gedächtnis und Konzentrationsleistung erhöhen (Schott, Rudisch & Voelcker-Rehage, 2019, Tomporowski, Davis, Miller & Naglieri, 2008).

In der modernen Bewegungswissenschaft werden drei Teilbereiche der Motorik beschrieben, die zum Teil fließende Übergänge haben: motorische Entwicklung (welche Phasen werden durchlebt von Geburt bis ins hohe Alter?), motorisches Lernen (wie erfolgt dieses bei unterschiedlichen Aufgaben, Reizen, Altersklassen etc.?) und motorische Kontrolle (wie sehen interne Regelkreise und Feedback aus, um Aufgaben adäquat zu bewerkstelligen?). Es geht darum weiter zu erforschen, inwiefern Motorik und dessen Planung im Gehirn stattfinden und wie die Interaktion zwischen dem muskuloskelettalem System und dem zentralen Nervensystem stattfindet.

Die Interaktion des Menschen mit der Umwelt findet nur über Bewegung statt. Daher müssen diese Bewegungskompetenzen zielführend aufgebaut werden, um diese

gute (kontrollierte) Interaktion erlebbar zu machen und den Menschen damit eine Handlungskompetenz und Selbstvertrauen zu ermöglichen. Dazu gehören neben großen Bewegungen wie Laufen, Springen oder Werfen, auch gezielte Fingerbewegungen zum Greifen, richtiges Timing (Zeitgefühl) und dynamische Einschätzung von Geschwindigkeiten sowie deren Änderungen von Gegenständen oder anderen Lebewesen.

Menschen haben neben der Grobmotorik auch eine einzigartige Feinmotorik. Über die gesamte Lebensspanne sind sie in der Lage, neue Bewegungen zu lernen und sich auf neue Bedingungen flexibel einzustellen und damit erlernte Fähigkeiten sowohl zu erhalten als auch zu verfeinern.

Menschen erfahren somit kontinuierliche, alterungsbedingte Veränderungsprozesse mit individuellen, umwelt- und aufgabenbezogenen Restriktionen. Man sagt, sie sind erst im Erwachsenenalter im „effektiven“ Zustand, daher müssen bereits im Kindesalter die richtigen Weichen gestellt werden (Schott, Rudisch & Voelcker-Rehage, 2019). Daher wurde der Sportkompass entwickelt, der die motorische Entwicklung von Kindern früh und in vielen Bereichen fördern soll.

Fundamentale Bewegungsfertigkeiten beinhalten die Lokomotion (Gehen, Rennen/Sprinten und Springen), Manipulation von Objekten (zielgerichtetes Fangen, Werfen, Greifen) sowie Gleichgewicht (balancieren, Drehungen etc.). Gleichgewicht als die Fähigkeit den eigenen Körper im Gleichgewicht zu halten in verschiedenen Positionen oder dieses schnell wieder herzustellen bei dessen Verlust, ist hier eine unabdingbare Voraussetzung, um alle genannten Bewegungen auszuführen (Lubans et al., 2010).

## 2 Konzept des Sportkompasses

Im Folgenden werden die Ziele des Sportkompasses erläutert sowie der Träger des selbst entwickelten Konzeptes vorgestellt.

### 2.1 Ziele

Trotz der Zunahme an unterschiedlichsten Bewegungsangeboten, nimmt der Bewegungsmangel in den letzten Jahren bereits im Kindesalter zu. Das große Sportangebot stellt Kinder und ihre Eltern vor die Qual der Wahl. Bei einer so großen Auswahl genau die richtige Sportart zu finden, stellt sich häufig als Schwierigkeit heraus. Zeigt sich mit der Zeit, dass die gewählte Sportart doch nicht so richtig passt, kann der Frust groß sein und das Interesse am Sport sinken. Zudem werden aufgrund des großen Fitnessmarktes kontinuierlich neue sportliche Programme und Trainingsgeräte entwickelt. Die Sportwissenschaftler der IGSH verfolgen diese Entwicklungen und beziehen sie in laufende Sportprogramme mit ein.

Um Kindern und ihren Eltern den Prozess der Sportauswahl zu erleichtern und dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken, und auch um Kinder an neue Materialien, Sportgeräte und Selbst- sowie Bewegungserfahrungen heranzuführen, wurde von der Interessengemeinschaft Sport Heddesheim e.V. (IGSH) der IGSH-Kinder-Sportkompass entwickelt.

Mit Ende des Kindergartenalters bzw. mit Beginn des Grundschulalters werden die Kinder in das breite Spektrum der Bewegungswelt eingeführt. 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. Nach Durchlauf des IGSH-Kinder-Sportkompass werden je nach Leistungsstand, Stärken und Schwächen Empfehlungen für passende Sportarten gegeben und Kontakte mit den entsprechenden Sportvereinen vor Ort vermittelt.

Das Konzept des IGSH-Sportkompasses baut auf der Idee der Kindersportschule (KISS) auf, welches von den Sportverbänden in Baden-Württemberg und Bayern für Sportvereine entwickelt wurde. Dabei handelt es sich um ein sportartübergreifendes Angebot, um die motorische Basis zu erweitern, um Grundsteine für erfolgreiche Weiterbildung in verschiedenen Sportarten. Der Hintergedanke dabei ist, dass es in den sensiblen Phasen der motorischen Entwicklung bei Kindern im Alter von 3 bis 10 Jahren einer breiten motorischen Grundlagenausbildung bedarf, um sich später mit einer Sportart intensiver auseinandersetzen und dem Sport langfristig treu bleiben zu können.

Durch die breite sportliche Grundlagenausbildung und die späte Spezialisierung soll ein niedrighschwelliger Einstieg geschaffen werden, da sich sowohl die Kinder als auch ihre Eltern nicht direkt für eine Sportart entscheiden müssen.

Mithilfe eines Ein- und Ausgangstestes sollen Stärken und Schwächen der Kinder identifiziert sowie gefördert, beziehungsweise behoben werden. Des Weiteren werden verschiedene sportartspezifische Kurz-Testungen durchgeführt. Somit können gegen Ende je nach Neigung Empfehlungen für passende Sportarten gegeben werden. Darüber hinaus lassen sich Aussagen zur Qualität des Sportprogramms und Kindesentwicklung ableiten.



Die enge Zusammenarbeit der IGSH mit den ortsansässigen Sportvereinen ermöglicht eine Vermittlung von Kontakten zwischen den jungen Sportlern und den Trainern. Damit ist das Angebot speziell für Heddesheim entwickelt worden, lässt sich aber auf andere Gemeinden übertragen.

## **2.2 Träger des Sportkompasses - IGSH**

Träger des IGSH-Kinder-Sportkompasses ist die Interessengemeinschaft Sport Heddesheim e.V. (IGSH). Dabei handelt es sich um den organisatorischen Rahmen für die Zusammenarbeit der Heddesheimer Sportvereine TG Heddesheim 1891 e.V., Arbeiter-Turnerbund Heddesheim e.V., Fußballverein Fortuna Heddesheim e.V., Tennisclub Heddesheim e.V. und Tischtennisclub Heddesheim e.V.

Im Zentrum dieses Rahmens steht das Servicebüro, dass sich neben allgemeinen administrativen Aufgaben, dem Aufbau von Kooperationen mit Schulen, Kindergärten und der Gemeinde vor Ort sowie der Durchführung eigener Bewegungsangebote der sportlichen Entwicklungsplanung für neue übergreifende Sportprojekte widmet. Im Servicebüro arbeiten drei hauptamtliche Sportwissenschaftler sowie FSJler mit eigenen sportpraktischen Erfahrungen. Diese führen alle administrativen und konzeptionellen Tätigkeiten durch und unterstützen die Durchführung der Sportpraxis. Zusätzlich werden qualifizierte Übungsleiter aus verschiedenen Sportarten eingesetzt. Das gesamte Sportangebot findet sich auf der Homepage (<https://www.igs-heddesheim.de/>). Die folgende Tabelle (Tab. 1) zeigt eine Übersicht über die hauptamtlichen Mitarbeiter der IGSH.

**Tabelle 1: Hauptamtliche Mitarbeiter der IGSH**

<p>Magister Sportwissenschaft <b>Florian Riegler</b> (Leitung)</p>	<p>M. A. Sportwiss <b>Anne-Therese Sentpali</b></p>	<p>Dr. Sportwiss, <b>Katharina Petri</b></p>
		
<p><b>Studium / Abschluss</b></p>		
<p>2003-2009: Magister in Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg  Abgeschlossene Nebenfächer: Sport in Rehabilitation, Erziehungswissenschaft</p>	<p>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</p>	<p>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.</p>
<p><b>Erfahrungen / Lizenzen</b></p>		
<p>2017: Pfiff-Lizenz  2009-2017: Hauptamtliche Tätigkeit bei der TSG Weinheim (u.a. Kindersportschule, KISS, Kooperationen mit Schulen und Vereinen)  2011-2017: Lehrtätigkeit am Privatschulzentrum Weinheim  Seit 2005: Handball C-Trainer-Lizenz</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p><b>Eigene Sportarten</b></p>		
<p>Handball</p>	<p>Klettern, Akrobatik, Tanzen</p>	<p>Turnen, Volleyball, Badminton</p>



### 3 Konzeption des Sportkompasses

In den folgenden Abschnitten werden Informationen zur Aufgabenplanung, der Organisation, Finanzierung und der inhaltlichen Planung des Sportkompasses gegeben.

#### 3.1 Organisatorischer, finanzieller und versicherungstechnischer Plan

Das Angebot des IGSH-Kinder-Sportkompasses richtet sich zunächst an **Grundschul Kinder der Klassen 1 und 2** und gliedert sich zeitlich in das baden-württembergische Schuljahr ein.

In einer Gruppe können **maximal 15 Teilnehmer** aufgenommen werden, die **jeweils zwei Trainingsstunden über die Woche verteilt** zu kindgerechten Zeiten **zwischen 15 und 17 Uhr** besuchen können. Darüber hinaus werden Ferienprogramme in den Schulferien angeboten.

Um die Qualität der sportlichen Ausbildung gewährleisten zu können, werden die Gruppen von **ausgebildeten Sportwissenschaftlern** geleitet (Tab.1). Dabei werden sie von FSJlern der IGSH unterstützt. Zum Ende eines Sportjahres erhalten die Teilnehmer Rückmeldungen zu ihrer motorischen Entwicklung sowie Handlungsempfehlungen zur weiteren sportlichen Entfaltung.

Ein Eintritt soll jederzeit möglich sein, sofern Plätze frei sind. Zu Beginn sind bis zu **4 Schnupperstunden** möglich, um die Hemmschwelle für eine Anmeldung herabzusetzen. Eine Kündigung wird immer zum Jahresende mit einer Kündigungsfrist von 3 Monaten gültig.

Über die Mitgliedermeldung der IGSH genießen die Kinder **vollständigen Versicherungsschutz**.

Finanziert werden soll das Angebot in erster Linie durch Mitgliedsbeiträge, die sich auf **20,00 € pro Kind pro Monat (wenn bereits eine Mitgliedschaft in einem der Vereine besteht) oder 29,00 € pro Kind pro Monat bei Nicht-Mitgliedschaft** belaufen. Dabei wird davon ausgegangen, dass bei den Eltern die Bereitschaft besteht, für eine hochqualitative Ausbildung durch geschulte Sportwissenschaftler ihrer Kinder einen entsprechenden Beitrag zu bezahlen, wenn der Gegenwert der Dienstleistung anerkannt wird. In verschiedenen Studien wurde belegt, dass Eltern durch körperliche Bewegung positive Effekte an ihren Kindern bemerkten, wie z.B. verbesserte körperliche Fitness, bessere Emotionskontrolle und gestärktes Selbstbewusstsein sowie höheres Selbstwirksamkeitsempfinden (Bailey, 2006, Neely & Holt, 2014). Eltern spielen bei der akademischen und sportlichen Ausbildung eine Schlüsselrolle: Nur wenn sie die Kinder dort unterstützen, werden die Kinder auch einen Zugang dazu finden (Neely & Holt, 2014).

Darüber hinaus können Zuschüsse, Spenden und Sponsoring weitere Maßnahmen sein, finanzielle Mittel zu beschaffen. Den größten Teil der Ausgaben werden die

Personalkosten ausmachen. Weitere Kosten werden durch die Hallenmiete, verschiedene Sportgeräte sowie Marketing und Werbung anfallen.

### **3.2 Inhaltliche Planung**

Um die sportlichen Herausforderungen für die Kinder so angenehm wie möglich zu gestalten, und sie auf diese Weise langfristig für den Sport zu begeistern, erfolgt ein schrittweiser Aufbau der Inhalte unter Berücksichtigung der kindlichen Entwicklungsphasen.

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. Die folgende Abbildung zeigt eine Übersicht über die Entwicklung elementarer Bewegungen von Geburt bis zum 7. Lebensjahr.

Durch die Entwicklung und Verfeinerung motorischer Fähigkeiten wird eine bemerkenswerte Plastizität im Gehirn erreicht. Demnach können spezifische Trainings- und Anreibungsbedingungen nicht nur einzelne motorische Fähigkeiten, sondern die gesamte Struktur koordinativer Fähigkeiten verändern (Lohaus & Glüer, 2014).

Genau hier setzt der IGSH-Kinder-Sportkompass an. Er versucht die Kinder dort abzuholen, wo sie gerade in ihrer Entwicklungsstufe stehen und sie für die Voraussetzungen der nächsten Stufe vorzubereiten.

Zu den Voraussetzungen für das bewegungsorientierte Lernen zählen eine adäquate Informationsverarbeitung, um auf Reize zu reagieren zu können, grundlegende koordinative Fähigkeiten, um später komplexere Bewegungen ausführen zu können, sowie ein gewisses Maß an den konditionellen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit. Auf den Zusammenhang von sportlicher Bewegung und Kognition wurde in verschiedenen Quellen hingewiesen (u.a. Tomporowski, Davis, Miller & Naglieri, 2008).

Abbildung 1 zeigt eine Übersicht nach Roth (1992) zur motorischen Entwicklung von Kindern vom ersten bis zum vollendeten siebten Lebensjahr.

Der inhaltliche Schwerpunkt des IGSH-Kinder-Sportkompasses 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.

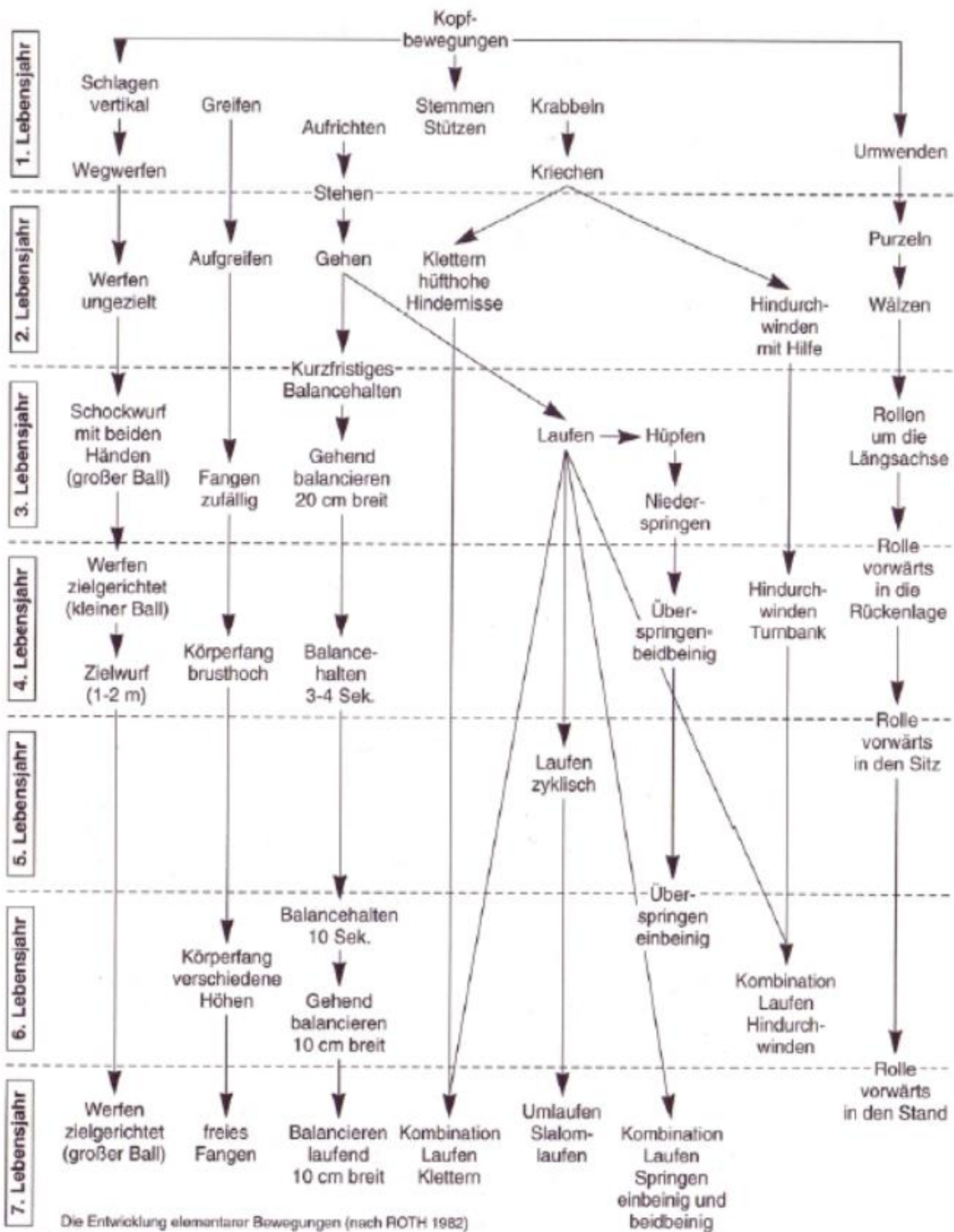


Abbildung 1: Die Entwicklung elementarer Bewegungen (nach Roth 1982 aus Keller 2006)

**Wesentlicher Inhalt** ist zunächst die **Vermittlung von alltagsmotorischen Bewegungen** wie balancieren, fangen, laufen, klettern, hangeln, drehen, gehen, hüpfen, landen, springen, werfen, rollen, ziehen, drücken, schieben, krabbeln, usw. Die variable Anwendung von alltagsmotorischen Bewegungen wird durch unterschiedliche Aufgabenstellungen und wechselnde Kombinationen erreicht. Was zunächst jedes Kind einzeln lernt, soll dann in Partner- und Gruppenarbeit fortgeführt werden.

**Im späteren Verlauf liegt der Schwerpunkt auf der Entwicklung der sportlichen Handlungskompetenz hinsichtlich der situativen und erfolgsorientierten Anwendung der sportlichen Techniken und Taktiken.** Diese Kompetenzen beziehen sich auf kompositorische Sportarten, sogenannte CGS-Sportarten und Sportspiele. Diese drei Bereiche wurden im Rahmenlehrplan für die Kindersportschule definiert; daher wird sich der IGSH-Sportkompass ebenfalls auf diese drei Bereiche fokussieren.

Bei den kompositorischen Sportarten handelt es sich um die gestalterische Kombination von sportlichen Techniken mit Partner, Musik oder als Gesamtpräsentation, z.B. Turnen, Trampolin, Eiskunstlaufen oder Tanzen. Bei diesen Sportarten stehen sowohl die Schwierigkeit der Bewegung an sich (das erfolgreiche Absolvieren der geforderten Bewegungen oder Elemente), als auch die formvollendete Ausführung im Mittelpunkt. Bei den sogenannten CGS-Sportarten steht die objektive Bewertung der sportlichen Leistung durch die Messung in Zentimeter (C), Gramm (G) und Sekunden (S) im Vordergrund. Zu diesen Sportarten zählen Disziplinen der Leichtathletik und des Schwimmens. Es kommt nur darauf an als Erster im Ziel zu sein, bzw. am weitesten, oder höchsten zu werfen oder zu springen. Solange die Einhaltung des Regelwerks erfolgt, ist die weitere Ausführung egal. Dies sind Sportarten mit objektiven Beurteilungskriterien im Gegensatz zu dem subjektiven Faktor bei den kompositorischen Sportarten. Die Kinder sollen lernen, körperliche Belastung über einen längeren Zeitraum durchführen und verschiedene Streckenlängen in minimaler Zeit zurücklegen zu können. Die Sportspiele werden dadurch charakterisiert, dass sie besonders hohe Anforderungen an die Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit der Kinder stellen. Von besonderer Bedeutung sind hier das Antizipieren (adäquate Vorhersage zukünftiger Handlungsabsichten und Aktionen von Mitspielern und Gegnern) von Spielsituationen und die Anwendung altersgemäßer Spieltaktiken sowie das Verstehen und Anwenden grundlegender Spielideen. Hier agieren Kinder nicht nur mit dem Sportgerät oder mit einem Partner; sie müssen sich auf mehrere Mitspieler und Gegner einstellen, sowie Raum- und Ballwege richtig einschätzen lernen.

## **4 Umsetzung des Sportkompasses**

In den folgenden Abschnitten werden Informationen zur Erhebung des Leistungsniveaus sowie der Leistungsentwicklung mithilfe eines validierten Motoriktests und zum Lehrplan gegeben. Eine Übersicht finden Sie auch in Abb. 2.

### **4.1 Ein- und Ausgangstest**

Der Ein- und Ausgangstest soll einerseits eine Hilfe dafür sein, die Kinder bei ihrem aktuellen Leistungsstand abzuholen, andererseits auch dafür, ihre Entwicklungsfortschritte genau zu beobachten. Somit können Stärken und Schwächen identifiziert sowie die Entwicklung des Kindes gezielt gefördert werden. Weiterhin lassen sich Aussagen über die sportliche Entwicklung des Kindes sowie über die Qualität des IGSH-Kinder-Sportkompasses treffen.

Anwendung finden soll sowohl zu Beginn als auch zum Ende eines Sportjahres ein Motorik-Test für Kinder zwischen 3 und 10 Jahren, in Anlehnung an den offiziellen Motorik-Test [1], der nach wissenschaftlichen Kriterien im Auftrag der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg entwickelt wurde (vgl. Kinderturnstiftung Baden-Württemberg, [1], (KIT+ 3-10)). Dieser Test wurde bereits vielfach in der Sportpraxis genutzt; daher liegen hier bereits vielfältige Erfahrungen vor.

Die Testung besteht aus der Durchführung einfacher Bewegungsaufgaben aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit.

Zu gegebenen Zeitpunkten werden zusätzliche sportmotorische spezifische Tests durchgeführt, die von der IGSH entwickelt werden. Diese Tests beinhalten u.a. 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.

### **4.2 Lehrplan außerhalb der Ferien**

Der Lehrplan baut auf den beiden inhaltlichen Stufen auf. In der ersten Stufe steht die Vermittlung alltagsmotorischer Bewegungen einzeln oder kombiniert in Einzel-, Partner oder Gruppenarbeit im Fokus. In der zweiten Stufe geht es um die Entwicklung der sportlichen Handlungsfähigkeit hinsichtlich der situativen und erfolgsorientierten Anwendung der sportlichen Techniken und Taktiken in kompositorischen Sportarten, CGS-Sportarten und Sportspielen.

**Die Lernbereiche** basieren zunächst auf den verschiedenen alltagsmotorischen Bewegungen und können nach Lütgeharm (1977) in zehn unterschiedliche Fertigkeiten unterteilt werden: **Kriechen, Laufen/Gehen, Springen/Hüpfen, Balancieren, Heben/Tragen, Ziehen/Schieben, Stützen/Schwingen/Hängen, Klettern/Steigen, Wälzen/Rollen sowie Werfen/Fangen**. Diese Fertigkeiten sollen zunächst **einzel**n und allein erarbeitet werden, um sie anschließend **kombiniert und in Partner- oder Gruppenarbeit** zu erproben. Zur Umsetzung bieten sich nach einer Kennlernphase sowie einem Erwärmungsprogramm zu Beginn verschiedene Übungen und Spiele sowie ein **Stationsbetrieb in Form eines Bewegungsparcours** an. Durch diese Stationen lernen die Kinder verschiedene Materialien, Klein- und Großgeräte kennen. Alle Inhalte werden spielerisch und kindgerecht vermittelt.

**Die Lernbereiche** im späteren Verlauf basieren auf den **drei Sportartengruppen der kompositorischen Sportarten, der CGS-Sportarten und der Sportspiele**. Mithilfe ausgewählter Übungen und Spiele soll die sportliche Handlungsfähigkeit hinsichtlich der Anwendung spezifischer Techniken und Taktiken geschult werden. Hierzu werden ebenfalls die **zu erlernenden Bewegungen zunächst isoliert, danach in Form sportwissenschaftlicher methodischer Reihen trainiert und zum Schluss in Grobform in der Zielsportart** umgesetzt. Die Kinder bekommen hier erste Eindrücke von den jeweiligen Zielsportarten und erlernen neue Bewegungen mit dem eigenen Körper, Kleingeräten (verschiedene Wurfgeräte/Bälle/Schläger) und Großgeräten (im Bereich Turnen). Die Interaktion mit Partnern, Gruppen und Mannschaften stärkt soziale Fähigkeiten und Kommunikationsfähigkeiten. Alle Inhalte werden kindgerecht vermittelt.

### 4.3 Feriengestaltung

Um das Sportprogramm auch in den Ferien aufrechtzuerhalten, haben die Kinder die Möglichkeit, gegen ein Entgelt an IGSH-Feriencamps und anderen IGSH-Programmen (u.a. IGSH Actiondays) teilzunehmen. Im Rahmen der Feriencamps wird eine Ganztagesbetreuung von 08:30 Uhr bis 17:00 Uhr geboten. In zwei großen Sportblöcken von 9:00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13:30 Uhr bis 16.30 Uhr lernen die Kinder viele verschiedene Sportarten kennen. Darüber hinaus gibt es aber auch die Möglichkeit zum freien Spielen. Die Kinder erhalten Versicherungsschutz, Getränke, Snacks und Obst, Mittagessen sowie das IGSH-Starterpaket (u. A. mit dem IGSH-Feriencamp T-Shirt). Informationen zu den Camps werden jeweils zeitnah auf der Homepage der IGSH veröffentlicht (<https://www.igs-heddesheim.de/>). Überdies werden auch in den Ferien einzelne zusätzliche Sportblöcke kostenfrei angeboten. Die Termine und Inhalte der Sportblöcke werden per E-Mail kommuniziert.

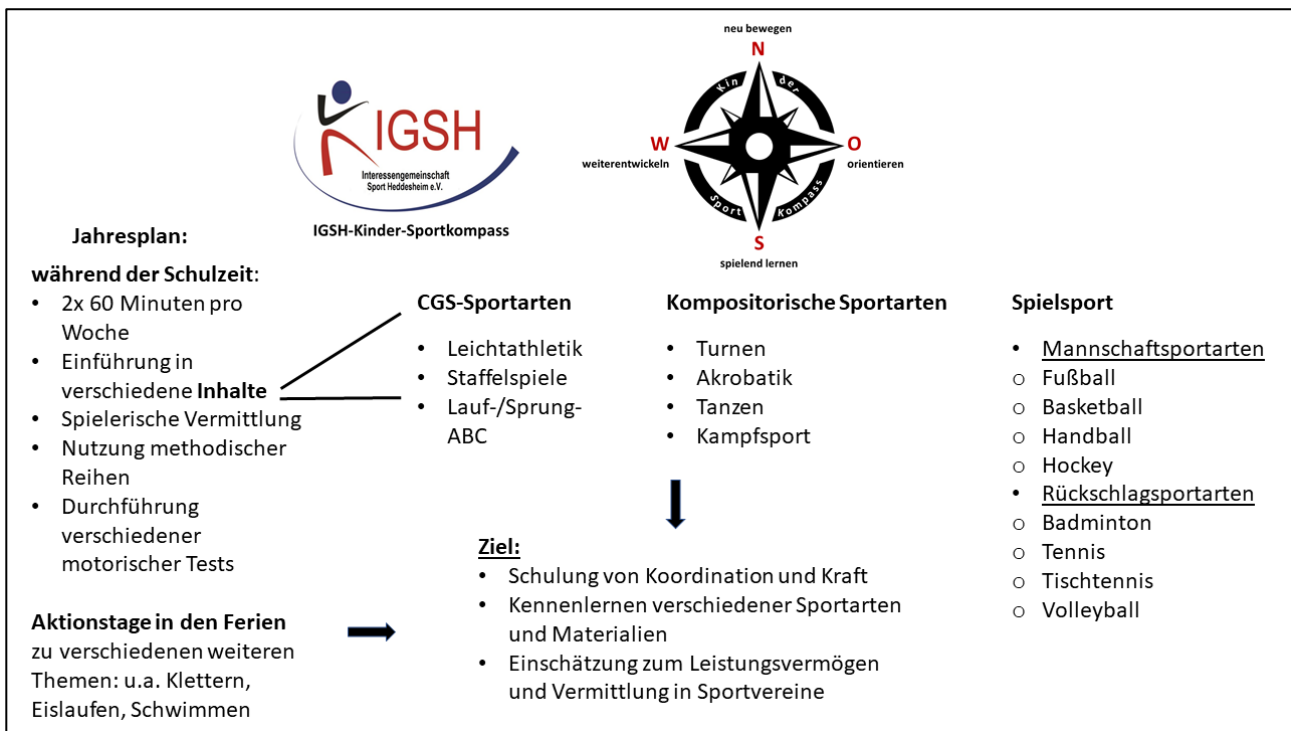


Abbildung 2: Übersicht zu den Inhalten im Sportkompass

## 5 Vorteile des IGSH-Sportkompasses und Ausblick

Die Vorteile des IGSH-Kinder-Sportkompasses sind vielfältig. In erster Linie besteht die Möglichkeit, aufgrund des individuellen Konzepts auch Kinder zu erreichen, die ansonsten kein Vereinssportangebot wahrnehmen würden, da dieses Angebot in der Grundschule stattfindet und somit weitere Wegstrecken für die Eltern zum Hinbringen und Abholen entfallen.

Ferner bietet das Konzept Kindern eine sinnvolle und gesunde Freizeit- und Feriengestaltung, indem sie einerseits neue Sportarten und Materialien, andererseits aber auch neue Freunde kennenlernen können. Die Möglichkeit der Kinderbetreuung am Nachmittag sowie in den Ferien kann eine Entlastung für die Eltern darstellen. Bei Erfolg des Konzeptes, ist dieses beliebig für Kinder weiterer Altersstufen erweiterbar. Durch die sehr gute Kooperation zwischen der IGSH und den ortsansässigen Vereinen, können die bestehenden Programme auch noch passgenauer als Vorbereitung in den regulären Vereinssport entwickelt werden.

Die Kinder erhalten ein breit gefächertes Sport- und Bewegungsangebot, in dem verschiedene Sportarten eingeführt werden und die Kinder demnach dort „reinschnuppern“ können. Durch die verschiedenen motorischen Tests und die schriftlichen Einschätzungen der Trainer zum Sozialverhalten und den motorischen Testungen erhalten die Kinder und die Eltern ein transparentes Feedback. Zusätzlich werden Empfehlungen zu den Sportarten gegeben und Kontakte zu den entsprechenden Vereinen und Bewegungsangeboten vermittelt.

Dank des zeitgetreuen Konzepts bedeutet der Aufbau des Kinder-Sportkompasses für die IGSH den Aufbau eines modernen Images. Weiterhin können neue Sportarten, Konzepte und Materialien ausprobiert werden, die bei Erfolg in das bestehende Vereinsangebot integriert werden können.

Darüber hinaus ergibt sich die Chance der Mitgliedergewinnung und Talentsichtung für ortsansässige Sportvereine.

Für die Gemeinde kann das hochwertige Kindersportangebot insofern als Vorteil betrachtet werden, dass es zur Verbesserung der Lebensqualität des Einzelnen sowie zur Standortqualität der Gemeinde beitragen kann.



## 6 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.
- Lütgeharm, R. (1977). Überlegungen zur methodischen Einordnung der Grundtätigkeiten. *Turnen und Sport*, 51 (1), S. 2–3.
- Neely, K.C. & Holt, N.L. (2014). Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *The Sport Psychologist*. DOI: 10.1123/tsp.2013-0094
- Rasmussen, M. & Laumann, K. (2013). The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 945-962.
- Schott, N., Rudisch, J. & Voelcker-Rehage, C. (2019). Meilensteine der motorischen Verhaltensforschung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 26 (2), 81-111. DOI: 10.1026/1612-5010/a000259
- 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.
- Tomporowski, P.D., Davis, C.L., Miller, P.H. & Naglieri, J.A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20: 111.

### Internetquellen

- [1] Kinderturnstiftung Baden-Württemberg: Der Motorik-Test. Online verfügbar unter <https://www.turnbeutelbande.de/motoriktest/> (06.04.2020). Weitere Infos auch auf <https://docplayer.org/37295550-Kinderturn-test-plus.html> (10.06.20)

[2] 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)

[3] 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)