

Kinderleichtathletik gestern und heute

1.1	Situationsanalyse	12
1.1.1	Kindheit früher	12
1.1.2	Kindheit heute	13
1.2	Neuorientierung in der Kinderleichtathletik	15
1.2.1	Aufgaben einer modernen Kinderleichtathletik	15
1.2.2	Kinderleichtathletik – eine attraktive Freizeitbeschäftigung für die Kinder von heute	15
1.3	Erwerb individueller Handlungskompetenz als Hauptaufgabe in der Grundausbildung	19
1.3.1	Stellenwert der Kinderleichtathletik	19
1.3.2	Ziel der Kinderleichtathletik: Grundausbildung	19

Koordinative und konditionelle Fähigkeiten

2.1	Koordinative Fähigkeiten	24
2.1.1	Was sind koordinative Fähigkeiten?	24
2.1.2	Bedeutung der koordinativen Fähigkeiten für die sportliche Leistungsfähigkeit	24
2.1.3	Das beste Entwicklungsalter	25
2.1.4	Ergänzungsfunktionen anderer Sportarten	26
2.1.5	Methoden zur Schulung der koordinativen Fähigkeiten	28
2.1.6	Methodische Grundsätze	30
2.1.7	Praktische Umsetzung	31
	Übungskatalog	32
2.2	Konditionelle Fähigkeiten	35
2.2.1	Ausdauer	35
	Zum Ausdauerbegriff	35
	Aerobe Fähigkeiten	35
	Anaerobe Fähigkeiten	36
	Gefahren bei Ausdauerbelastungen	36
	Konsequenzen für die Praxis	37
2.2.2	Schnelligkeit	37
	Zum Schnelligkeitsbegriff	37
	Zur Entwicklung von Schnelligkeit und Kraft im Kindesalter ..	38
2.2.3	Beweglichkeit	39
	Zum Beweglichkeitsbegriff	39
	Einflussfaktoren der Beweglichkeit	39
	Entwicklung der Beweglichkeit im Kindesalter	40
	Konsequenzen für die Praxis	41
	Übungskatalog	42
2.2.4	Kraft	45
	Der Kraftbegriff	45
	Die Trainierbarkeit der Kraft im Kindesalter	45
	Mögliche Gefahren des Krafttrainings im Kindesalter	46
	Methoden und Inhalte des Krafttrainings	47
	Übungskatalog	48

Laufen

3.1	Ausdauernd laufen	52
3.1.1	Zielvorgaben „Ausdauernd laufen“	52
3.1.2	Methodische Hinweise	53
3.1.3	Praktische Umsetzung	54
	Übungskatalog	55
3.2	Schnell laufen	59
3.2.1	Allgemeine Zielvorgaben	59
3.2.2	Lauferfahrungen/Laufkoordination	61
	Zielvorgaben im Bereich der Laufkoordination	62
	Methodische Hinweise	62
	Praktische Umsetzung	63
	Übungskatalog	64
3.2.3	Reagieren, Starten, Beschleunigen	66
	Zielvorgaben	66
	Methodische Hinweise	67
	Spielformen/Methodik	70
3.2.4	Bewegungsschnelligkeit	73
	Zielvorgaben	73
	Methodische Hinweise	73
	Spielformen	74
3.2.5	Über Hindernisse sprinten	78
	Zielvorgaben	79
	Methodisches Grundwissen	79
	Übungskatalog	82
3.2.6	Staffeln laufen	85
	Zielvorgaben	85
	Methodische Hinweise	88
	Übungskatalog	89

Springen

4.1	In die Weite springen	92
4.1.1	Zielvorgaben „In die Weite springen“	92
4.1.2	Methodische Hinweise	94
4.1.3	Organisatorische Hinweise	95
4.1.4	Praktische Umsetzung	95
	Übungskatalog	96
4.2	In die Höhe springen	103
4.2.1	Zielvorgaben „In die Höhe springen“	103
4.2.2	Methodische Überlegungen	105
4.2.3	Organisatorische Hinweise	106
	Übungskatalog	110
4.3	Mehrfach springen	114
4.3.1	Zielvorgaben	114
4.3.2	Methodische Hinweise	114
	Übungskatalog	115
4.4	Mit dem Stab springen	117
4.4.1	Zielvorgaben	117
4.4.2	Methodische Hinweise	117
4.4.3	Organisatorische Hinweise	118
	Übungskatalog	119

Werfen

5.1	Entwicklungsstufen des Werfens	124
5.2	Zielvorgaben „Werfen“	125
5.3	Methodische Hinweise	125
5.4	Organisatorische Hinweise	128
	Übungskatalog	130

Überfachliche Inhalte

6.1	Turnen	138
6.1.1	Zielvorgaben „Turnen“	138
6.1.2	Methodische Hinweise	138
	Übungskreise	141
6.2	Spielen	148
6.2.1	Zielvorgaben „Spielen“	148
6.2.2	Methodische Hinweise	148
	Übungskatalog	149
6.3	Rhythmisches Bewegen	151
6.3.1	Zielvorgaben „Rhythmisches Bewegen“	151
6.3.2	Methodische Hinweise	151

Wettkämpfe für Kinder

7.1	Der Wettkampf – Verwirklichung kindlichen Wettetifers	154
7.1.1	Warum Wettkämpfe?	154
7.1.2	Ziele von Wettkämpfen	155
7.1.3	Merkmale von Wettkämpfen	156
7.1.4	Die Wirkung von Wettkämpfen	157
7.1.5	Die Wettkampftätigkeit der Kinder	157
7.1.6	Besonderheiten von Wettkämpfen im Kindesalter	158
7.1.7	Wettkampfmöglichkeiten	159
	Wettbewerbskatalog	160
7.1.8	Bewährte Wettbewerbsangebote aus Verband und Schule	166
7.2	Vorbereitung und Betreuung von Wettkämpfen	173
7.2.1	Langfristige Vorbereitung	173
7.2.2	Kurzfristige Vorbereitung	174
7.2.3	Wettkampfbetreuung vor Ort	178
7.2.4	Wettkampfnachbereitung	182

Didaktisch-methodische Empfehlungen

8.1	Spielleichtathletik – eine kindgemäße Vermittlungsweise ..	184
8.1.1	Was heißt „spielerisches Handeln“ in der Leichtathletik? ..	184
8.1.2	In welchen Formen vollzieht sich spielerisches Handeln? ..	186
8.1.3	Welchen Platz hat „spielerisches Handeln“ im leichtathletischen Übungsbetrieb der Kinder?	187
8.1.4	Durch welche Faktoren wird spielerisches Handeln beeinflusst?	190
8.2.	Prinzipien effektiver Trainingsgestaltung	193
8.2.1	Prinzipien – wozu?	193
8.2.2	Was bedeutet Effektivität in der Grundausbildung?	193
8.2.3	Nach welchen Prinzipien richten wir unser Training aus? ..	193
8.3	Planung in der Grundausbildung	196
8.3.1	Planung des Ausbildungsabschnittes	196
8.3.2	Effektives Planen von Übungsstunden	199
8.3.3	Stundenbeispiele	204
8.4	Die Aufwärmphase – Schlüssel zu einer effektiven Übungseinheit	211
	Übungskatalog	214
8.5	Konkretes Gestalten von Übungsstunden!	218
8.5.1	Ein Gerät im Mittelpunkt der Stunde: Der Schaumstoffbalken	219
8.5.2	Eine koordinative Fähigkeit im Mittelpunkt der Stunde: Gleichgewichtsfähigkeit	221
8.5.3	Ein Raum im Mittelpunkt der Stunde: Der Wald	222
8.6	Leichtathletik in der Schule	223

Der Übungsleiter – ein Pädagoge

9.1	Was muss ein Übungsleiter für seine Tätigkeit mitbringen? ..	228
9.2	Welche Aufgaben haben Sie als Übungsleiter?	231
9.3	Pädagogische Aspekte der Übungsleitertätigkeit	232
9.3.1	Entwicklung eines „Mängelwesens“	232
9.3.2	Die Lebenswelt des Kindes	232
9.3.3	Die Lebensumwelt schafft Rollenkonflikte	232
9.3.4	Erziehung als Lebenshilfe	233
9.3.5	Erziehen heißt auch, Werte zu vermitteln	234
9.3.6	Erziehungsziele im Sport	234
9.3.7	Erziehung geschieht in Institutionen	235
9.3.8	Erziehung geschieht zwischen zwei Menschen	236
9.3.9	Erziehung geschieht durch Erziehungsakte	238
9.3.10	Resümee: Pädagogische Leitlinien	238

Literatur

Literaturverzeichnis	239
----------------------------	-----