

# Nationalturnen/Schwingen im J+S Kindersport

- Konzept des Eidgenössischen Nationalturn- und Schwingerverbandes

**Werner Christen, Thomas Ettlin, Andi Imhof**

**Team J+S Kindersport ENV/ESV**

Verbände, Teil- und Kantonalverbände, Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen

## Vorwort

Im Eidgenössischen Nationalturn- und Schwingerverband (ENV/ESV) gibt es viele engagierte Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen, welche Kindertrainings anbieten. Kämpfen, raufen und sich körperlich messen stellt ein grosses Bedürfnis bei Kindern dar, welches heute immer weniger in geregelter Rahmen ausgelebt werden kann. Als das BASPO begann, den Kindersport explizit zu fördern, fühlte sich der ENV/ESV sofort angesprochen. Vor allem, um den Kindersportbereich weiter zu entwickeln und konzeptionell eine stabile Basis zu schaffen.

Das vorliegende Kindersportkonzept bietet diese Grundlage, um Projekte, Kurse und das Zusammenarbeiten mit Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen, Institutionen und Verbänden, Teil- und Kantonalverbände landesweit nachhaltig aufzubauen, weiterzuentwickeln, zu kommunizieren und die Qualität sicherzustellen.

Das J+S Kindersport Konzept Nationalturnen/Schwingen wurde vom Judo und Ju-Jitsu J+S Kindersport Konzept abgeleitet. Wir danken den verantwortlichen Personen vom Judo und Ju-Jitsu Verband, dass wir das J+S Kindersport Konzept verwenden dürfen.

Herzlichen Dank dem BASPO für die Unterstützung und die Möglichkeit, den Kindersport im Eidgenössischen Nationalturn- und Schwingerverband weitere Schritte vorwärts zu bringen und mit innovativen Ideen umzusetzen.

Freundliche Grüsse

Team J+S Kindersport ENV/ESV

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Aktuelle Situation</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Vision des ENV/ESV</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Zielsetzungen</b> .....	<b>6</b>
<b>3.1 Qualitative Ziele</b> .....	<b>6</b>
<b>Kindergerechte Förderung</b> .....	<b>6</b>
<b>Vielseitige Förderung</b> .....	<b>6</b>
<b>Förderung der Persönlichkeit</b> .....	<b>6</b>
<b>3.2 Quantitative Ziele</b> .....	<b>6</b>
<b>Mehr ausgebildete J+S KISPO Leiter</b> .....	<b>6</b>
<b>Mehr Kindersportangebote für jüngere Kinder</b> .....	<b>7</b>
<b>Ausbau des Freiwilligen-Schulsport Angebots</b> .....	<b>7</b>
<b>Hilfsmittel für Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen und Leiter</b> .....	<b>7</b>
<b>4. Nationalturnen und Schwingen mit Kindern – aus pädagogischer Sicht</b> .....	<b>7</b>
<b>4.1 Werte im Nationalturnen und Schwingen</b> .....	<b>7</b>
<b>4.2 Die Rolle des Leiters</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Nationalturnen und Schwingen mit Kindern – aus gesundheitsfördernder Sicht</b> .....	<b>9</b>
<b>5.1 Nationalturnen und Schwingen als Basis des sportlichen Lebenswegs</b> .....	<b>9</b>
<b>5.2 Nationalturnen und Schwingen, Sportarten für jedermann</b> .....	<b>10</b>
<b>6. Nationalturnen und Schwingen mit Kindern – aus leistungssportlicher Sicht</b> .....	<b>10</b>
<b>7. Nationalturnen und Schwingen mit 5- bis 6-jährigen Kindern in Theorie und Praxis</b> .....	<b>11</b>
<b>7.1 Jüngere Kinder und ihre Merkmale</b> .....	<b>11</b>
<b>Psychische Merkmale</b> .....	<b>11</b>
<b>Physische Merkmale</b> .....	<b>11</b>
<b>7.2 Ausbildungsschwerpunkte</b> .....	<b>12</b>
<b>Allgemein-motorisch</b> .....	<b>12</b>
<b>Nationalturner- und Schwingerspezifisch</b> .....	<b>14</b>
<b>Zweikampf</b> .....	<b>14</b>
<b>Vornoten</b> .....	<b>15</b>
<b>Methodisch-didaktische Vorgehensweise</b> .....	<b>15</b>
<b>8. Nationalturnen und Schwingen mit 7- bis 10-jährigen Kindern</b> .....	<b>16</b>
<b>8.1 Ältere Kinder und ihre Merkmale</b> .....	<b>16</b>
<b>Psychische Merkmale</b> .....	<b>16</b>

Physische Merkmale .....	16
<b>8.2    Ausbildungsschwerpunkte .....</b>	<b>17</b>
Allgemein-motorisch .....	17
Nationalturner- und Schwingerspezifisch .....	18
Zweikampf .....	18
Vornoten.....	18
Methodisch-didaktische Anregungen.....	18
<b>9.    Nationalturnen und Schwingen mit Kindern in der Schule.....</b>	<b>19</b>
9.1    Ausgangslage.....	19
9.2    Nationalturnen und Schwingen im obligatorischen Schulsport.....	19
9.3    Nationalturnen und Schwingen im freiwilligen Schulsport.....	19
9.4    Projekte in der Schule .....	20
<b>10.    Kindergerechte Wettkämpfe .....</b>	<b>20</b>
10.1    Analyse der Wettkämpfe für die 6-10-Jährigen.....	20
<b>11.    Ausbildung von Kindersportleiterinnen und -leitern.....</b>	<b>20</b>
11.1    Sportartgefärbte Leiterausbildung .....	20
11.2    Weiterbildungsangebot .....	20
<b>12.    Praktische Umsetzung und Ausblick .....</b>	<b>21</b>
12.1    Bisher und aktuell.....	21
12.2    Zukunftspläne.....	21
<b>13.    Evaluation .....</b>	<b>22</b>
13.1    Umsetzung des Konzepts im Verband, Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen.....	22
13.2    Stärken und Schwächen des Konzeptes .....	22
13.3    Nachhaltige Verankerung des Kindersports im ENV/ESV .....	22
<b>Literatur .....</b>	<b>23</b>

Einfachheitshalber wurde im Text nur die männliche bzw. eine neutrale Form berücksichtigt, welche selbstverständlich die weibliche miteinschliesst.

## **1. Aktuelle Situation**

In der Vergangenheit fielen diverse Projekte und engagierte Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen in bestimmten Regionen auf, die mit viel Einsatz und guten Ideen etwas bewegen konnten. Diese Erfolge basieren jedoch auf ein paar wenigen Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen oder ein paar einzelnen unermüdlichen Personen. Trotz positiver Entwicklung mit steigenden Kurszahlen im Kindersportalter gibt es noch viel Handlungsbedarf in diesem Alterssegment für beide Verbände. Vor allem Kurse für jüngere Kinder im Kindersportalter werden noch wenig in Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen angeboten. Auch der Bereich freiwilliger Schulsport ist sichtlich ausbaubar. Es gilt bereits bestehende Projekte seitens des ENV/ESV zu unterstützen und landesweit zu verbreiten. Zudem sind neue Projekte zu lancieren, um damit die Angebote in diesem Altersbereich quantitativ wie qualitativ zu erhöhen. In Zusammenarbeit mit J+S Kindersport bietet sich nun die Möglichkeit in der ganzen Schweiz etwas zu bewegen und zu entwickeln.

Aktuell wird empfohlen, dass man als anerkannter J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen den Einführungskurs J+S KISPO absolviert. Die Weiterbildung soll in einem Allrounder oder Modul Fortbildung Hauptsportart Nationalturnen/Schwingen absolviert werden.

## **2. Vision des ENV/ESV**

Nationalturnen und Schwingen sind beliebte Sportarten. Mit ihren Werten und Regeln nehmen Nationalturnen und Schwingen gerade im Kindersportalter einen besonderen Stellenwert ein und haben das Potential, in der Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes einen wertvollen Beitrag zu leisten. Zudem fördern Nationalturnen und Schwingen mit ihren vielfältigen Bewegungsmustern und ihrem konditionellen Anspruch die Vielseitigkeit, wie sie im J+S Kindersport gefordert wird. Nationalturnen und/oder Schwingen kann der Einstieg in ein aktives sportliches Leben oder auch die Basis für eine leistungssportliche Laufbahn sein. Bei dem einen Kind trägt Nationalturnen und/oder Schwingen während einer kurzen Periode zur Persönlichkeitsentwicklung bei, bei einem anderen Kind können diese Sportarten den ganzen Lebensweg prägen. Mit diesem Konzept und seinen Zielsetzungen möchte der ENV/ESV seinen Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen und Leitenden diese verantwortungsvolle Aufgabe bewusstmachen und gleichzeitig mit innovativen Ideen, Projekten und Lehrmaterialien eine Unterstützung bieten, damit weiterhin viele Kinder Nationalturnen und Schwingen kennenlernen, sich mit Spass bewegen und vermehrt mit unseren traditionellen Sportarten verbunden bleiben.

### **3. Zielsetzungen**

Der ENV/ESV hat sich zum Ziel gesetzt, mehr Kinder zum Bewegen zu bringen und durch qualitativ guten Unterricht dafür zu sorgen, dass Kinder mit Freude beim Bewegen bleiben.

Die Bestrebung ist, Kindern generell einen positiven Start ins Sportlerleben und natürlich insbesondere in unsere Sportarten Nationalturnen und Schwingen zu ermöglichen. Ein Programm für 5-10-Jährige bietet die Möglichkeit, sich vielfältig zu bewegen und einen Einblick in diese Sportarten zu gewähren.

Mit einer neuen Ausbildungsempfehlung möchte der ENV/ESV eine Basis schaffen für die sportliche Laufbahn aller Kinder. Darunter versteht der ENV/ESV Freude am Bewegen im Allgemeinen zu fördern und physisch und psychisch die Grundlagen zu schaffen, um danach in jede Richtung die eigene sportliche Betätigung weiterführen zu können. Das Kindersportkonzept hat zum Ziel, flächendeckend in eine Richtung zu arbeiten, engagierte Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen mit neuen Ideen und Lehrmaterialien zu unterstützen und Hilfestellungen zu bieten.

Die Stärken unserer traditionellen Sportarten sind hervorzuheben. Der pädagogische Wert unserer Sportarten nimmt dabei einen grossen Stellenwert ein. Allgemein motorisch und auch sportartspezifisch sollen mit diesem Skript und neuen Lehrmaterialien qualitativ die Ansprüche an den täglichen Nationalturn- und Schwingunterricht erhöht werden. Dies ist nur möglich mit pädagogisch, methodisch aber auch fachlich gut ausgebildeten J+S Kindersport Leitern. Deshalb wird auch dem Bereich J+S Kindersport-Leiter (**KISPO**) und diesem Konzept eine wichtige Rolle beigemessen.

#### **3.1 Qualitative Ziele**

##### **Kindergerechte Förderung**

Der Nationalturn- und Schwingunterricht baut auf den entwicklungs- und altersbedingten Voraussetzungen der Kinder auf. Neben kulturellen und sozialen Aspekten soll der psychische wie physische Bereich gleichermaßen berücksichtigt werden. Die methodisch-didaktische Vermittlung, das WIE, und der Inhalt, das WAS, sind hierbei besonders wichtig.

##### **Vielseitige Förderung**

Ziel ist es, den Kindern in dieser prägenden Phase möglichst vielseitige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und somit ihre Bewegungskompetenz zu erweitern. Dies geschieht über die Arbeit an den Bewegungsgrundformen und Nationalturn- und Schwingspezifischen Aufgabenstellungen. Die vielseitige Förderung wird in den geplanten Projekten und neuen Lehrmaterialien von grosser Bedeutung sein.

##### **Förderung der Persönlichkeit**

Nationalturnen und Schwingen bringen mit ihrer Philosophie und ihren Werten vieles mit, um ein Kind auf dem Weg zum Erwachsenwerden zu begleiten. Hierbei spielt die Art und Weise und die pädagogischen Fähigkeiten eines Leiters eine entscheidende Rolle. Sie lernen den Umgang mit Sieg/Niederlage, einander wertschätzen mit Handschlag, Begrüssung, Verabschiedung und den Rücken abwischen.

#### **3.2 Quantitative Ziele**

##### **Mehr ausgebildete J+S KISPO Leiter**

Wie zuvor im Text erwähnt, fällt dem KISPO Leiter eine wichtige Rolle zu. Es müssen mehr KISPO Leiter speziell für diesen Altersbereich motiviert und ausgebildet werden. Folglich müssen

auch mehr interessante Ausbildungsgänge angeboten werden. Ziel ist es, vermehrt J+S Leiter dazu zu bewegen, den Einführungskurs zum KISPO Leiter zu absolvieren sowie die Erhöhung der Anzahl Weiterbildungsmöglichkeiten für KISPO Leiter anzubieten.

### **Mehr Kindersportangebote für jüngere Kinder**

Analysen haben gezeigt, dass noch zu wenig Nationalturn- und Schwingkurse für jüngere Kinder angeboten werden. Ziel ist es, den Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen personelle, aber auch inhaltliche Unterstützung zu bieten, um auch in diesem Altersbereich Angebote lancieren zu können.

### **Ausbau des Freiwilligen-Schulsport Angebots**

Die Verbände wollen bereits bestehende und erfolgreiche Projekte unterstützen. Kooperationen mit Schulprojekten, Angebote im freiwilligen Schulsport und Promotion-Events sollen neu aufgebaut und vertieft werden.

### **Hilfsmittel für Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen und Leiter**

Der ENV/ESV möchte mit aktuellen Lehrmitteln, mit Übungsbeispielen für den Nationalturn- und Schwingunterricht einen wichtigen Beitrag leisten, um den Unterricht quantitativ wie qualitativ zu verbessern. Ein Programm mit fertigen Lektionen für den Unterricht mit 5 bis 10-jährigen Kindern mit methodisch-didaktischen Umsetzungsideen stehen auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) zu Verfügung. Zur Umsetzung dieser Ideen sind seitens ENV/ESV bereits Kontaktpersonen in den diversen Regionen im Einsatz.

## **4. Nationalturnen und Schwingen mit Kindern – aus pädagogischer Sicht**

Wir pflegen und fördern die traditionellen Sportarten Nationalturnen und Schwingen in der ganzen Schweiz. Das Nationalturnen und Schwingen soll attraktiv und traditionell bleiben, präsentiert sich aber zeitgemäss. Die Bräuche und Werte des Nationalturnens und Schwingens werden von uns gepflegt, vorgelebt und an die kommenden Generationen weitergegeben.

Durch dieses Prinzip kann Nationalturnen und Schwingen nicht nur als Kampfsport, sondern als „Lebensschule“ und Erziehungssystem betrachtet werden. Die beiden Sportarten bieten Faktoren, die die Persönlichkeitsentwicklung fördern. Die Philosophie des Nationalturnens und Schwingens kann das Zusammenleben in der Gesellschaft bereichern und einen wichtigen Beitrag leisten.

Der Verband, die Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen und die Leiter übernehmen gegenüber jedem Kind bzw. auch gegenüber der Gesellschaft eine pädagogische Verantwortung. Die Prinzipien des Nationalturnens und Schwingens, die daraus entwickelten Werte, werden in unseren Sportarten auf verschiedene Art und Weise vermittelt. Eine wichtige Rolle fällt den Leitern, älteren Nationalturnern und Schwingern in Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen zu, die eine Vorbildfunktion einnehmen.

### **4.1 Werte im Nationalturnen und Schwingen**

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen, fairen und erfolgreichen Sport

Die neun Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

1. **Gleichbehandlung für alle.** Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
2. **Sport und soziales Umfeld im Einklang.** Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

3. **Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.** Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
4. **Respektvolle Förderung statt Überforderung.** Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.
5. **Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.** Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.
6. **Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.** Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.
7. **Absage an Doping und Drogen.** Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.
8. **Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.** Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.
9. **Gegen jegliche Form von Korruption.** Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.

Das ENV Ethik- Konzept befindet sich unter [www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)

Das ESV Ethik- Konzept befindet sich unter [www.esv.ch](http://www.esv.ch)

#### 4.2 Die Rolle des Leiters

Ein Leiter sollte sich seiner wichtigen Rolle und seiner Aufgabe bewusst sein. Neben dem methodisch-didaktischen Geschick ist nicht nur die Fachkompetenz wichtig, sondern vor allem auch, WIE er oder sie mit den Kindern umgeht. Es ist somit die Aufgabe des Leiters, eine Vertrauensumgebung zu schaffen. Die Stimmung eines Leiters wird übernommen, die Begeisterung und der Humor eines Leiters tragen entscheidend zu einer fördernden Lernatmosphäre bei. Hierbei sollte der Leiter „echt“ rüberkommen, er muss sich in seiner Rolle wohlfühlen. Das ist nicht so einfach und selbstverständlich, denn die Kommunikation, gerade mit jüngeren Kindern, ist eine andere als die mit älteren Kindern, Jugendlichen oder gar Erwachsenen. Neben Humor sollte er jedoch auch eine gewisse Ernsthaftigkeit und Autorität ausstrahlen. Kinder erwarten einen Leiter, keinen Freund. Die Kinder brauchen Regeln und für deren Einhaltung ist ein Leiter verantwortlich. Kinder müssen sich in Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen bzw. Trainings sicher fühlen können.

Die Worte eines Leiters werden von den Kindern ernst genommen und ein Leiter sollte sich bewusst sein, dass seine Worte immer auch von seiner Mimik, Gestik und seinen Aktionen begleitet werden und sich diese nicht widersprechen sollten, um glaubwürdig zu sein und zu bleiben. Die Sprache ist dementsprechend auch angepasst. Sinnvoll ist es auch, symbolisch zu sprechen, Vergleiche herzustellen (z.B. wir rollen wie eine Kugel, wir stampfen wie ein Elefant).

Leiter unterrichten eine Gruppe, sollten sich jedoch bewusst sein, dass sie mit jedem einzelnen Kind eine individuelle Beziehung unterhalten. Kinder in diesem Alter sind enorm sensibel in Bezug auf den Leiter und die Umgebung. Die Kommunikation mit jedem einzelnen Kind z.B. auch ein Feedback oder einfach die Kinder mit ihrem Namen ansprechen unterstützt diese. Durch eine persönliche Konversation, die individuelle Aufmerksamkeit, Lob und Ermutigung fühlt sich ein Kind in der Gruppe bzw. vom Leiter akzeptiert und kann Selbstvertrauen aufbauen. Kinder wollen beachtet und auch bewertet werden. Dabei sollten Kinder nicht nur in motorischer, sondern auch in sozialer Hinsicht Beachtung finden.

## **5. Nationalturnen und Schwingen mit Kindern – aus gesundheitsfördernder Sicht**

„Oberste Maxime des Bundes ist es, dass die Kinder dem Sport erhalten bleiben.“ (J+S Kids, Theoretische Grundlagen, S. 5)

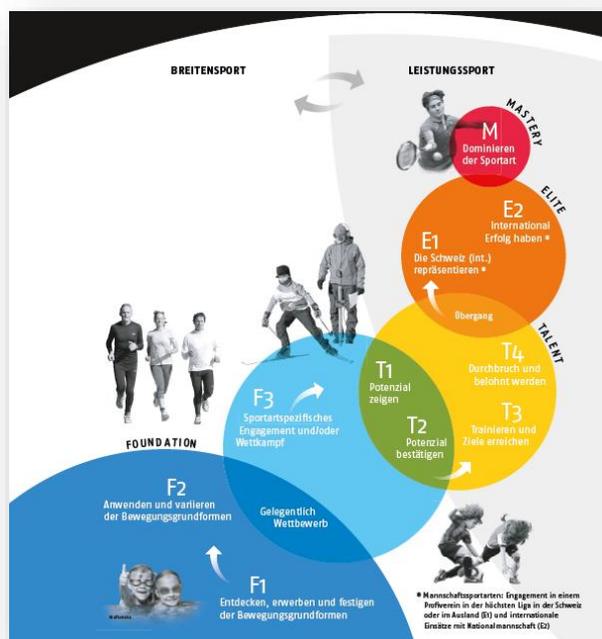
### **5.1 Nationalturnen und Schwingen als Basis des sportlichen Lebenswegs**

Kinder wählen meist zufällig die Sportarten Nationalturnen oder Schwingen. Einige bleiben, andere wechseln zu anderen Sportarten. Auch wenn die Sportart gewechselt wird, bildet die erste gewählte Sportart die Basis des sportlichen Lebenswegs. Damit Kinder und Jugendliche in Bewegung bleiben und sich weiterhin einer oder mehreren Sportarten widmen, ist es wichtig herauszufinden, warum Kinder überhaupt Sport treiben oder gerade auch unsere Sportart wählen. Diese Freude basiert wiederum auf unterschiedlichen Motiven wie Leistung, soziale Komponenten oder die Bewegung grundsätzlich. Zu berücksichtigen gilt, dass alle Kinder dabei individuell betrachtet werden. Einigen Kindern ist das Gewinnen am wichtigsten, anderen Kindern ist das „sich Wohlfühlen in der Gruppe“ wertvoller. Diesen Beweggründen muss sich ein Leiter, die Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen bewusst werden. Die Beweggründe und Motive, warum Kinder eine Sportart wählen, können sich auch im Laufe der Zeit ändern.

Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen haben damit zu kämpfen, Kinder und Jugendliche an andere Aktivitäten zu verlieren. Die Befürchtung vieler Leiter ist, mit zu viel Polysportivität und allenfalls auch mit der Zusammenarbeit mit anderen Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen, die Kids nicht an den Verein, Riege, Klub, Sektion binden zu können. Es gilt hier, ein Gleichgewicht zu finden, aber auch die eigenen Stärken der Sportart Nationalturnen bzw. Schwingen hervorzuheben. Durchschnittlich wechselt jedes Kind mindestens einmal die Sportart in seiner sportlichen Laufbahn. Das heisst aber auch, dass Nationalturnen und Schwingen immer wieder Kinder von anderen Sportarten dazugewinnen können. Und wenn die Basisausbildung in verschiedenen Sportarten polysportiv und vielseitig erfolgt, dann ist auch ein späterer Eintritt in unsere Sportarten oder eben in eine andere Sportart ohne Probleme möglich. Zu erwähnen gilt hier, dass Nationalturnen und Schwingen durch ihre Vielseitigkeit, Komplexität und den Einsatz und Schulung des ganzen Körpers zu den polysportiven Sportarten gehören.

Zu berücksichtigen sind jedoch noch weitere Faktoren bezüglich des Bewegungsverhaltens eines Kindes. Einen zentralen Faktor hierbei bilden die Eltern. Jüngere Kinder verbringen viel Zeit mit den Eltern, dementsprechend bewegen sie sich mit den Eltern und lernen von den Eltern. Auch Ernährungsgewohnheiten kriegen sie von den Eltern mit. Es scheint so, dass aktive Eltern auch aktivere Kinder haben, geschicktere Kinder bleiben im Laufe der Zeit eher dem Sport erhalten. Woraus sich folgern lässt, dass die Ausbildung motorischer Grundfähigkeiten bei Kindern sehr wichtig ist, damit sie zu bewegungsaktiven Jugendlichen heranwachsen.

Das FTEM Schweiz ist ein sportartenübergreifendes Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz.



Foundation		
Phase	Schlagwort	Kurzbeschreibung
F1	Entdecken, Erwerben und Festigen der Bewegungsgrundformen	Das Augenmerk liegt auf dem freudvollen Erwerben und Festigen von grundlegenden Bewegungsgrundformen, dem Entdecken von Elementen (z.B. Wasser) und dem Umgang mit Geräten.
F2	Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen	Die Bewegungsfähigkeiten und -fertigkeiten werden durch das Anwenden und Variieren der Bewegungsgrundformen erweitert.
F3	Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Sporttreibende engagieren sich nun in einer Sportart, indem Fähigkeiten und Fertigkeiten trainiert werden, welche zur Wettkampfteilnahme verhelfen können.

Das Einbinden des FTEM ist in den Verbänden Phase F1/F2 in Ausarbeitung und wird bei Abschluss ins Kindersportkonzept ergänzt.

## 5.2 Nationalturnen und Schwingen, Sportarten für jedermann

Nationalturnen und Schwingen sind vielseitige, konditionell und koordinativ anspruchsvolle Sportarten und werden Grundbedürfnissen kleiner Kinder wie „Rufen und Kämpfen, Laufen/Springen/Rollen, Drehen/Werfen, Fangen“ von selbst gerecht. Ein weiterer Faktor, der Nationalturnen und Schwingen aus gesundheitsfördernder Sicht interessant macht, ist die Fallschule. „Fallen können“ ist im Alltag und in anderen Sportarten wichtig und nützlich.

Nationalturnen und Schwingen verfügen über eine grosse Anzahl Techniken und Technikvarianten und stellen dadurch einen hohen koordinativen Anspruch an die Sportler. Diese Technikvielfalt, aber auch immer wechselnde Partner machen die Sportarten aussergewöhnlich, da man immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt wird. Zudem findet jedermann in dieser Vielfalt Techniken, die zu ihm passen.

## 6. Nationalturnen und Schwingen mit Kindern – aus leistungssportlicher Sicht

Mit den Kindernationalturner- und -Schwinger-Programmen wird die Basis für verschiedene Richtungen gelegt, sei es für einen Breitensport orientierten Weg, aber auch die Basis für eine mögliche Leistungssportlaufbahn in der eigenen oder einer anderen Sportart. Es gilt, das richtige Verhältnis von polysportiven und sportartspezifischen Elementen zu finden. Jeder braucht ein anderes auf ihn abgestimmtes Training, einen anderen Weg, andere Methoden, um optimale Ergebnisse zu erreichen. Letztendlich entscheidet auch die Motivation eines Kindes, eines Jugendlichen und eines erwachsenen Athleten darüber, ob er oder sie sich durchsetzt bzw. in einer Sportart den leistungssportlichen Weg weitergeht oder nicht.

Deutlich ist, dass die physischen Voraussetzungen für die Sportarten Nationalturnen bzw. Schwingen und für bestimmte Techniken mit anderen Sportarten oder polysportiv zu trainieren sind. Es macht auch Sinn, andere Sportarten, die für die Sportarten Nationalturnen und Schwingen bzw. deren Bewegungsfertigkeiten nützlich sind, wie zum Beispiel Ringen, Judo, Turnen, mit einzubeziehen. Wege des Sammelns von verschiedenen Bewegungserfahrungen sind im Nationalturnen und Schwingen unbestritten von Vorteil. Zudem trainiert ein Nationalturner bzw. ein Schwinger auch später während seiner Leistungssportkarriere nicht nur Nationalturnen oder Schwingen, sondern wird im Ausdauer- und Kraftbereich andere Sportarten betreiben und für die Beweglichkeit und Koordination andere Bewegungen und Sportarten einbauen. Nicht zuletzt auch aus mentaler Sicht können andere Bewegungen und Sportarten immer wieder einen Trainingsplan sinnvoll ergänzen.

## **7. Nationalturnen und Schwingen mit 5- bis 6-jährigen Kindern in Theorie und Praxis**

### **7.1 Jüngere Kinder und ihre Merkmale**

#### **Psychische Merkmale**

Kleine Kinder sind oft mit sich selbst beschäftigt und ihr Interesse an anderen Kindern ist beschränkt. In der Phase des Kindergartens wird das Interesse an der Umwelt grösser und das egozentrische Verhalten wird weniger. Das Kind beginnt, seine Umgebung und auch sein Gegenüber zu entdecken. Das Kind denkt dabei jedoch noch nicht an oder für den Anderen, sondern immer noch an sich und die eigenen Bedürfnisse. Dieses Entdecken der Anderen muss gekoppelt werden mit klaren Regeln, so dass ein Kind Respekt gegenüber anderen lernen kann. Das Schaffen eines vertrauten Klimas und einer Atmosphäre des beidseitigen Respekts sollte deshalb beim Unterrichten mit jüngeren Kindern im Zentrum stehen. In diesen Zusammenhang gehört auch das Thema „Emotionsregulation“. Je nach Umfeld und Hintergrund des Kindes kann es bei Konflikten sehr unterschiedlich reagieren. Wächst ein Kind mit Geschwistern auf, lernt es eher mit anderen umgehen als ein Kind, das alleine mit seinen Eltern wohnt. Wichtig ist auch, wie auf die jeweiligen Emotionen des Kindes reagiert wird. Dem Kind sollte aufgezeigt werden, wie es mit seinen Emotionen umgehen kann.

Ein weiterer und für die Organisation des Trainings wichtiger Punkt, mit welchem man beim Trainieren dieser Altersgruppe konfrontiert wird, ist die Konzentrationsfähigkeit. Kinder in dieser Periode können sich noch nicht lange konzentrieren. Zudem können sie sich oft auf nur eine Sache konzentrieren und nicht auf mehrere Dinge nebeneinanderher. In der Informationsaufnahme ist ein Kind folglich eingeschränkt. Da ein Kind in dieser Lebensphase Mühe mit dem Filtern von Informationen hat, ist es sehr wichtig, etwas so einfach wie möglich zu zeigen und zu erklären. Es macht Sinn, sich auf wenige oder auch nur ein Detail zu beschränken, was natürlich Folgen für das Vorzeigen und auch die Fehlerkorrektur mit sich bringt. Grundsätzlich gilt „weniger ist mehr“.

Aus diesen Punkten lässt sich folgern, dass die individuelle Aktivität im Vorschulalter noch im Vordergrund stehen und die Sport spezifischen Übungen jeweils nur von kurzer Dauer und nur einen kleinen Teil des Gesamten einnehmen sollte. Das Spielen bzw. Trainieren in der Gruppe und vor allem auch zu zweit sollte sinnvoll eingeführt werden (J+S Kids, Theoretische Grundlagen, S. 16).

#### **Physische Merkmale**

Ein 5- bis 6-jähriges Kind bringt noch nicht viel Bewegungserfahrung mit, auf welche es zurückgreifen könnte. Zudem sind die Bewegungserfahrungen der Kinder sehr unterschiedlich.

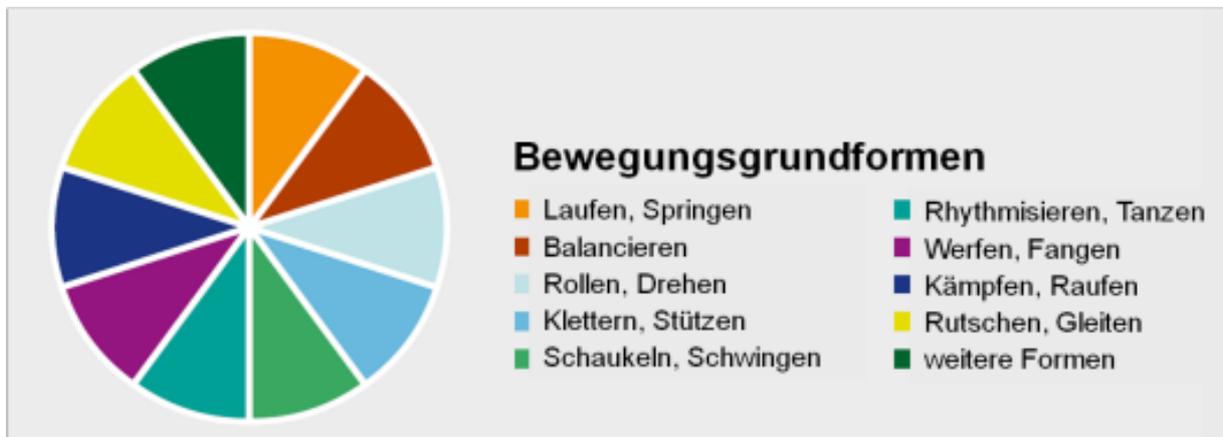
Die Bewegungen der jüngeren Kinder sind oft zufällig und selten kontrolliert und gewollt. Im Alter von 3-6 Jahren ist es ideal, motorische Basisfertigkeiten wie z.B. Fahrradfahren oder Schwimmen zu erlernen. Für motorische Fertigkeiten, die mit Gleichgewicht, Fortbewegen, Greifen usw. zu tun haben, gilt diese Altersperiode als sensible Phase. Es ist somit wichtig, welche

Bewegungserfahrung die Kinder bereits Zuhause gemacht haben. Gleichzeitig werden in diesem Altersbereich auch sprachlich grosse Fortschritte gemacht. Da die Ausdrucksmöglichkeiten jedoch noch limitiert sind, äussern sich die Kinder oft physisch wie z.B. mit Weinen oder Treten.

## 7.2 Ausbildungsschwerpunkte

### Allgemein-motorisch

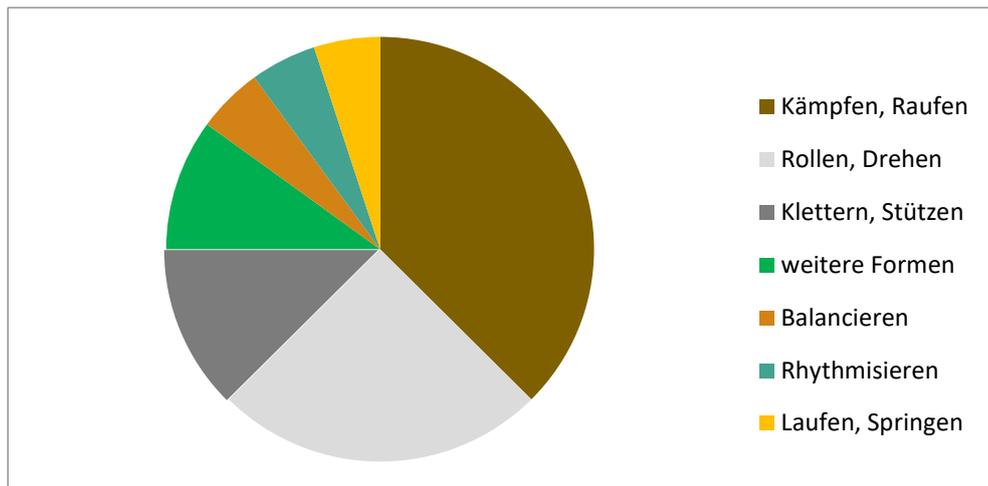
Ziel ist es, dieser Altersgruppe vielseitige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Die Bewegungsgrundformen gemäss J+S KISPO (siehe Abb. Bewegungsgrundformen J+S Kindersport) bieten hierbei einen Wegweiser. Nationalturnen bzw. Schwingen an sich sind sehr vielseitige Sportarten und gehen auf viele der genannten Bewegungsgrundformen ein, es kann also im Training grösstenteils schwing- bzw. nationalturnspezifisch gearbeitet werden. Kämpfen und Raufen sind Bestandteil dieser Grafik und nehmen natürlich den grössten Anteil des Kuchens ein (siehe Abb. Schwerpunktmässige Bewegungsgrundformen im Nationalturnen und Schwingen). Aber auch andere Bewegungsgrundformen spielen durchaus eine Rolle im alltäglichen Nationalturner- und Schwinger-Training. Wobei sich jedoch das Anfänger- vom Fortgeschrittenentraining unterscheiden. Gewisse Bewegungsgrundformen werden je nach Trainingstand und -fortschritt wichtiger und nehmen deshalb mehr Zeit ein.



Grafik Bewegungsgrundformen J+S Kindersport

**Laufen, Springen:** Diese Bewegungsgrundformen werden in den Vornoten Disziplinen spezifisch eingebunden. Bei den Zweikämpfen werden sie beim Aufwärmen, zwischen den Übungen und in unterschiedlichen Spielformen eingesetzt. Auch Üben von Schrittmustern (statisch und aus der Bewegung) fallen unter diese Kategorie der Bewegungsgrundformen.

**Balancieren:** Beim Nationalturnen und Schwingen spielt die Balance bzw. das Gleichgewicht eine eminent wichtige Rolle, sowohl in den Vornoten wie auch im Zweikampf. Bei den Vornoten Disziplinen ist das Balancieren ein Bestandteil von Übungsabläufen. Das „Balancieren“ an sich ist auch immer Teil des Aufwärmens oder von Spielformen. Sinnvoll ist es auch Kraftübungen zu erschweren, indem die Gleichgewichtsbedingungen verändert werden.



**Grafik Schwerpunktmässige Bewegungsgrundformen im Nationalturnen und Schwingen**

**Rollen, Drehen:** Rollen und Drehen sind von Beginn weg ein grosser Bestandteil des Trainings. Im Kindersportalter sind Rotationsvarianten und Rollen und Drehen um verschiedene Achsen enorm wichtig für die sensomotorische Entwicklung, aber auch für die Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit. Rollen und Drehen bleiben in unseren Sportarten wichtig, einige Rollen und Fallübungen bleiben konstant und werden während der ganzen Nationalturner- oder Schwinger-Karriere geübt und im Training integriert. Die Vornoten mit Turnübungen ergänzen diesen Teil.

**Klettern, Stützen:** Hangeln, Klimmzüge und Seile klettern sind das ideale Training für die im Nationalturnen und Schwingen wichtige Unterarm- und Griffmuskulatur. Schon bei den ganz Kleinen werden diesbezüglich Übungen oder auch Vorübungen im Training eingefügt. Klettern über Hindernisse oder auf Bäume usw. ist ergänzend einzubauen.

Die Rumpfmuskulatur ist für unsere Sportarten die Basis. Sie ist wichtig für das Ausüben der Techniken und das Agieren und Reagieren im Zweikampf. Das Trainieren der Stützkraft ist also von Anfang an im Training integriert.

**Rhythmisieren:** Rhythmus sind für ein erfolgreiches Nationalturnen und Schwingen bedeutend. In den Vornoten sind Disziplinen spezifische Schrittmuster rhythmisch auszuführen. Es macht Sinn, früh diesen Bereich spielerisch zu fördern.

**Kämpfen, Raufen:** Diese Bewegungsgrundformen nehmen im Zweikampf den grössten Anteil des Trainings ein. Zu Beginn hat Kämpfen und Raufen noch wenig mit dem klassischen Nationalturnen und Schwingen zu tun. Mit spielerischen Formen wird zu zweit und in Gruppen das Körpergefühl, aber auch das Gefühl für das Gegenüber geschult. Vor dem Erwerben der Schwung- oder Grifftechniken wird empfohlen das sichere Fallen zu erlernen.

**Werfen, Fangen:** In den Vornoten wird das Werfen in Disziplinen spezifisch verankert und eingebunden. Mit variantenreichen und spielerischen Übungen werden das sichere und korrekte Fangen erworben.

Die anderen Bewegungsgrundformen (wie Tanzen, Schaukeln, Schwingen, Rutschen und Gleiten) sind im Kindersportbereich jedoch nicht zu vernachlässigen und im Anfängertraining spielerisch einzubauen. Für die allgemein koordinative Entwicklung macht es Sinn, diese ergänzend zu trainieren.

## **Nationalturner- und Schwingerspezifisch**

Auf dieser Altersstufe werden noch keine komplexen Nationalturner- oder Schwinger-Bewegungen weitergegeben, vielmehr soll die Basis dafür gelegt werden.

Ziel ist es, Vorschulkindern eine vielseitige motorische Ausbildung auf den Weg zu geben, gleichzeitig jedoch bei den Kindern das Interesse am Nationalturnen und Schwingen zu wecken. Die meisten Kinder haben einen grossen Bewegungsdrang sowie einen Raufen- und Kämpfertrieb in sich. Diesen natürlichen Drang gilt es, für unsere Sportarten zu nutzen und mit kreativen und spielerischen Ideen weiterzuentwickeln.

Eine grundlegende Voraussetzung, um den Zweikampf ausüben, ist der Körperkontakt. Es ist die Aufgabe des Leiters, diesen spielerisch und einfühlend einzuführen. Eine sinnvolle Methodik ist notwendig, um die Kinder hierbei nicht zu überfordern. Nicht zuletzt spielt aber der Leiter, sein Einfühlvermögen und seine Beziehung zu den Kindern eine entscheidende Rolle. Bei den Vornoten Disziplinen können die Kinder mit spielerischen Übungen ihre Leistungen weiterentwickeln, ohne Fremdeinwirkung.

Angstfrei üben bzw. kämpfen können erfordert Vertrauen in seine Partner. In unseren Sportarten lernt ein Kind von Beginn an Verantwortung für sein Gegenüber zu übernehmen. Klare Regeln und ein Leiter, der Ruhe, Sicherheit und auch eine gewisse Autorität ausstrahlt, sind die Basis.

## **Zweikampf**

Wie bereits im Punkt „allgemein motorische Ausbildungsschwerpunkte“ erklärt, machen „Rollen und Drehen“ einen Teil der Bewegungsgrundformen von J+S KISPO aus. Darunter fällt auch die für unsere Sportarten wichtige und spezifische Falltechnik (Broschüre Technik Schwingen S. 6-9)

Bereits von Anfang an ist „kooperatives Partnerverhalten“ beim Üben zentral. Zweikampftechniken sind nicht nur Bewegungsfertigkeiten, sie sind in erster Linie Lösungen von konkreten (Kampf)Situationen.

Des Weiteren sind grundlegende Prinzipien, Bewegungen und Fertigkeiten am Boden, aber auch im Stand mit Kindern dieser Altersgruppe zu erarbeiten. Folgende Grundlagen und Voraussetzungen werden als sinnvoll erachtet:

### ➤ **Allgemein**

- Sich zusammen mit einem Partner bewegen
- Körperkontakt aufbauen
- Regeln und Werte näherbringen
- Verantwortungsvoll mit dem Partner umgehen lernen
- Mit einem Partner üben können
- Nackenmuskulatur aufwärmen und stärken

### ➤ **Am Boden:**

- Sich auf dem Boden fortbewegen können (vorwärts, rückwärts, auf dem Bauch, Tiere nachahmen, kriechen, sich auf allen Vieren bewegen usw.)
- Verteidigungsverhalten in der Bankposition, Bauchlage und in der Brücke
- Gefühl für den Partner entwickeln
- Prinzipien kennenlernen, wie man den Partner auf den Rücken drehen kann
- Bewegungen antizipieren können

Mit symbolischer Anleitung, wie zum Beispiel die Kinder in Tiere zu verzaubern, gelingen kleinen Kindern oft sehr anspruchsvolle Bewegungen.

### ➤ **Im Stand:**

- Rollen und Fallen allgemein, Nationalturn- und Schwingspezifische Übungen
- Auf beiden Beinen stabil stehen können

- Eine gute Rumpf- und Ganzkörperstabilisation aufbauen
- Griff- und Schwungspezifisch kennenlernen, Zug und Druck des Partners spüren und richtig nutzen
- Den Partner aus dem Gleichgewicht bringen können (durch Drehbewegung, Ziehen, Stossen usw.)
- Angepasste Standkämpfe

Auch im Stand gilt es, die Kinder mit Geschichten und symbolischen Aufgabenstellungen zu motivieren. Die zum Teil schon komplexen Aufgaben und Bewegungen werden dadurch auch verständlicher und einfacher umsetzbar.

### **Vornoten**

Wie bereits im Punkt „allgemein motorische Ausbildungsschwerpunkte“ erklärt, machen „Laufen, Springen/ Rollen, Drehen/ Werfen, Fangen“ einen Teil der Bewegungsgrundformen von J+S-Kindersport aus. Diese Grundformen sind auch zentrale Entwicklungs-Schwerpunkte in den Vornotendisziplinen.

Von Anfang an werden den Kindern spielerisch und spezifisch die notwendigen Abläufe schrittweise beigebracht und gefestigt. Die korrekten Abläufe sind Grundlagen, um den stetig steigenden Anforderungen gerecht zu werden.

### **Methodisch-didaktische Vorgehensweise**

Zuerst müssen Kinder sich alleine und ohne Partner bewegen können. In den Vornoten Disziplinen können hierfür typische Bewegungsaufgaben gestellt werden. Das Überqueren von Material bzw. einer Latte oder das Differenzieren von Gewichten. Die Aufgabenstellungen sind ziemlich offen und sollten die Entdeckungsfreude der Kinder fördern.

Das Üben mit einem Partner muss eingeführt werden. Gerade bei Kindern in diesem Altersbereich, die auf sich bezogen reagieren und sich egozentrisch verhalten, ist das Üben zu zweit oder in der Gruppe noch nicht alltäglich. Faktoren wie Rücksicht nehmen auf den Partner, sich in die anderen hineinversetzen, sich dosiert bewegen usw. sind in diesem Alter nicht zu erwarten. Der Leiter muss sich deshalb Gedanken machen, wie er die Lektion unter diesen Voraussetzungen optimal gestaltet und wie man die Kinder auf das „zu zweit Üben“ am besten vorbereiten kann.

In einem zweiten Schritt wird die Interaktion zwischen Kindern mit spielerischen Aufgaben eingeführt. Für diese Aufgaben kann die Broschüre Zweikampfspiele im Schwingen und Nationalturnen verwendet werden. In dieser sind die Varianten und Steigerungsformen beschrieben.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass alle Bewegungs- und Kampfspiele (Broschüre Zweikampfspiele Schwingen und Nationalturnen) in sehr kurzen Sequenzen geübt und diese zeitlich langsam verlängert werden. Bei allen Formen von Spielen – in der Gruppe oder auch zu zweit – ist es enorm wichtig, klare Regeln und kurze Anweisungen zu geben. Für Kinder in diesem Alter sind Regeln verbindlich und nicht veränderbar. Um Diskussionen zu vermeiden ist eine konsequente, unparteiische und autoritäre Führung des Leiters die Basis. Erst zu einem späteren Zeitpunkt (etwa ab dem 9. Lebensjahr) sind Kinder in der Lage, selbständig Regeln zu verändern oder anzupassen.

## **8. Nationalturnen und Schwingen mit 7- bis 10-jährigen Kindern**

### **8.1 Ältere Kinder und ihre Merkmale**

Generell sind die Unterschiede im motorischen, kognitiven aber auch emotionellen Bereich je nach Erfahrung und Umfeld enorm.

#### **Psychische Merkmale**

Der Eintritt in die Primarschule hat grossen Einfluss auf das Kind und seine Reife. Die Egozentrik hat weniger Platz, das Kind muss sich in einer Klasse integrieren und Eigenschaften wie zum Beispiel Geduld und Konzentration werden vermehrt gefordert.

Je älter Kinder werden, desto besser können Emotionen kontrolliert und eingeordnet werden. Die Sprache nimmt hierbei eine wichtige Rolle ein. Die Kinder können sich über Begebenheiten äussern, können Rückmeldungen geben und sich mit Worten wehren. Des Öfteren können sich Kinder dieser Altersgruppe in andere Kinder versetzen, Bedürfnisse der anderen berücksichtigen und dadurch Konflikten aus dem Weg gehen oder diese besser lösen. Die Werte im Zweikampf wie zum Beispiel Hilfsbereitschaft und Respekt sind in dieser Periode sinnvoll zu thematisieren.

Ein weiterer wichtiger Faktor, der beim Trainieren dieser Altersgruppe zu berücksichtigen ist, ist die zunehmende Konzentrationsfähigkeit. Je älter die Kinder werden, desto länger können sie zuhören, an einer Sache bleiben oder arbeiten. Gleichzeitig nimmt bei älteren Kindern das Umfeld eine immer wichtigere Rolle ein. Ein Kind sucht in dieser Lebensphase einen Platz in der Gruppe und möchte sich gleichzeitig von den anderen in der Gruppe unterscheiden. Hierzu ist viel Selbstvertrauen nötig. In diesen Jahren baut es seine Identität auf. Einerseits befindet sich ein Kind in diesem Alter in einem Sozialisationsprozess und andererseits ist das ICH noch immer sehr wichtig. Ab ca. dem neunten Lebensjahr rückt das ICH vermehrt in den Hintergrund und das Umfeld, die Freunde werden wichtiger. In dieser Phase der Sozialisation und „sich selbst Finden“ nimmt auch der Leiter eine wichtige Rolle ein. Beschäftigt ein Kind etwas im Alltag, Zuhause oder in der Schule, kann dies die Konzentration enorm beeinträchtigen. Der Kontakt zwischen Leiter und Kindern ist deshalb sehr wichtig. Sich vor dem Training kurz unterhalten, sich austauschen, den Kindern zuhören und so eventuell Probleme heraushören, gehört zu den Aufgaben eines Leiters. Auch der Kontakt zu den Eltern ist wichtig, um allenfalls wichtige Vorkommnisse zu erfahren, um im Unterricht darauf richtig reagieren zu können.

Ältere Kinder sind nun fähig zu reflektieren und aus Fehlern zu lernen. Während jüngere Kinder sich noch gerne um den „Bewegungswillen“ bewegen, ist ein älteres Kind am Resultat einer Bewegung interessiert, so dass die Arbeit an Details immer mehr möglich ist. Da Kinder sich nun realistischer einschätzen können, ist dies gleichzeitig verbunden mit mehr Vorsicht.

Eine weitere Herausforderung für den Leiter stellen die immer mehr aufkommenden Geschlechterunterschiede dar. Die Interessen unterscheiden sich vermehrt. Mädchen und Jungen in dieser Altersphase gleichermassen zu motivieren, ist keine einfache Aufgabe. (vgl. J+S-Kids – Theoretische Grundlagen).

#### **Physische Merkmale**

In dieser Lebensphase bewegt sich ein Kind gerne. Energie loswerden ist wichtig. Es ist die Aufgabe des Leiters, diese Energie zu kanalisieren. Während jüngere Kinder sich vor allem zum Selbstzweck bewegen, also intrinsisch motiviert sind, nimmt bei älteren Kindern die extrinsische Motivation zu. Die Kinder beginnen sich zu messen und zu vergleichen. Dieser Bewegungsdrang kann jedoch mit zunehmendem Alter wieder abnehmen.

Die Umsetzung komplexer Bewegungen, Kombinationen usw. ist abhängig von den bisher gemachten Bewegungserfahrungen und wie sicher und „stabil“ die Bewegungsgrundformen

sind. Mit gezielten Spielen und Übungen ist jedoch der Bereich Koordination auch mit älteren Kindern noch stetig zu verbessern. (vgl. Theoretische Grundlagen, J+S Kids, S. 40)

Im konditionellen Bereich ist vor allem die Beweglichkeit in dieser Periode am besten zu trainieren. Später kann diese nur noch mit regelmässigem Beweglichkeitstraining beibehalten und nur mit viel Aufwand noch gesteigert werden. Bezüglich Schnelligkeitsverbesserung befinden sich Kinder bis zum 11/12ten Lebensjahr neurologisch gesehen in einer sensiblen Phase, wobei sich jüngere Kinder in diesem Bereich effizienter verbessern können als ältere (Modell der sensiblen Phasen nach MARTIN, 1982). Jedoch auch ältere Kinder machen noch Leistungsfortschritte im Bereich Schnelligkeit durch eine verbesserte intra- und intermuskuläre Koordination. Je breiter die koordinative Basis, desto besser kann an der Schnelligkeit gearbeitet werden. Auch die Bereiche Kraft und Ausdauer können und sollen bereits im Kindersportalter trainiert werden, doch die sensible Phase für diese Trainingsbereiche beginnt erst später. Während sich die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und die Effizienz der aeroben Leistungsfähigkeit mit zunehmender Körpergrösse verbessert (vgl. J+S Kids Theorie S. 42), spielt im Kraftbereich die Hormonumstellung in der Pubertät eine wesentliche Rolle. Zu berücksichtigen ist die noch nicht optimal funktionierende Wärmeregulation des Körpers. Der Leiter sollte deshalb die Aufgaben sowie die Länge und Intensität der Belastung oft variieren. Gleichzeitig sollte darauf geachtet werden, dass Kinder vor, nach und auch während des Trainings viel trinken.

Das Automatisieren von Bewegungen nimmt in dieser Altersgruppe einen wichtigen Stellenwert ein. Bewegungserfahrungen hinterlassen „Spuren“ im Gehirn. Diese Spuren müssen jedoch mit Wiederholungen oder ähnlichen Bewegungen gefestigt werden. Dabei spielt die Qualität der Bewegungsausführung eine grosse Rolle. Fehlerhafte Bewegungen können sogenannte richtige Bewegungen verdrängen. Wenn eine Bewegung nicht automatisiert wird, kann sie gelöscht werden (vgl. S. 39, J+S Kids, Theoretische Grundlagen). Es ist die Kunst des Leiters, das Wiederholen bzw. Automatisieren von Bewegungen interessant zu gestalten.

Da der Knochenbau und das Nervensystem noch nicht fähig sind, auf gewisse Belastungen und schnelle Bewegung angemessen zu reagieren, ist bei gewissen Übungen – wie zum Beispiel bei der Belastung des Nackenbereichs – Vorsicht geboten. Ziehen und Fallen sind als Einheit zu verstehen, ein enger Körperkontakt ist bei jedem Schwung oder Griff die Voraussetzung. Gleichzeitig muss die Muskulatur dieser sensiblen Körperpartien auch trainiert bzw. sinnvoll aufgebaut werden, um Verletzungen vorzubeugen.

## **8.2 Ausbildungsschwerpunkte**

### **Allgemein-motorisch**

Ziel ist es, dieser Altersgruppe vielseitige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen sowie zu erhalten. Die Bewegungsgrundformen gemäss J+S KISPO bieten hierbei weiterhin einen Wegweiser. Nationalturnen bzw. Schwingen an sich sind sehr vielseitige Sportarten und gehen auf viele der genannten Bewegungsgrundformen ein, es kann also im Training grösstenteils schwing- bzw. nationalturnspezifisch gearbeitet werden, wobei sich jedoch das Anfänger- vom Fortgeschrittenentraining unterscheidet. Gewisse Bewegungsgrundformen werden je nach Trainingstand und -fortschritt wichtiger und nehmen deshalb mehr Zeit ein.

Es ist die Aufgabe eines Leiters, Kindern und Jugendlichen eine breite Bewegungserfahrung zu ermöglichen, da diese im Alltag vermehrt zu kurz kommt. Zusätzlich soll deutlich gemacht werden, dass gewisse Grundlagen im allgemein-motorischen, konditionellen und koordinativen Bereich in unseren Sportarten je nach Zielen unumgänglich sind.

So werden zum Beispiel die Schnelligkeit, die Beweglichkeit und die Rumpfstabilität schon von Beginn an als Schwerpunkte im Training berücksichtigt. Diese Bereiche sind Grundlagen, um Techniken ausführen zu können und um unsere Sportarten langfristig zu betreiben.

Im Hinblick auf die sich immer wieder verändernden Anforderungen des Wettkampfs ist vor allem auch die koordinative Komponente enorm wichtig. Im Bereich der Verteidigung z.B. sind vermehrt akrobatisch-turnerische Fähigkeiten gefragt, welche unbedingt früh trainiert werden und somit Teil des Ausbildungsprogramms im Kindersportalter ausmachen müssen.

Um diesen allgemeinen Trainingsbereichen mehr Gewicht zu verleihen, sind Events und alternative Wettkämpfe geplant, bei welchen neben den nationalturn- und schwingspezifischen Fähigkeiten die koordinativen und konditionellen Komponenten eine Rolle spielen.

### **Nationalturner- und Schwingerspezifisch**

Auf dieser Altersstufe werden bereits komplexe Nationalturner- oder Schwinger-Bewegungen weitergegeben und das Fundament für die Basis dafür gelegt.

Ziel ist es, Vorschulkindern eine vielseitige motorische Ausbildung auf den Weg zu geben, gleichzeitig jedoch bei den Kindern das Interesse am Nationalturnen und Schwingen zu wecken. Die meisten Kinder haben einen grossen Bewegungsdrang sowie einen Raufer- und Kämpfertrieb in sich. Diesen natürlichen Drang gilt es, für unsere Sportarten zu nutzen und mit kreativen und spielerischen Ideen weiterzuentwickeln.

Eine grundlegende Voraussetzung, um den Zweikampf ausüben, ist der Körperkontakt. Es ist die Aufgabe des Leiters, diesen spielerisch und einfühlsam einzuführen. Eine sinnvolle Methodik ist notwendig, um die Kinder hierbei nicht zu überfordern. Nicht zuletzt spielt aber der Leiter, sein Einfühlvermögen und seine Beziehung zu den Kindern eine entscheidende Rolle. Bei den Vornoten Disziplinen können die Kinder mit spielerischen Übungen ihre Leistungen weiterentwickeln und festigen.

Angstfrei üben bzw. kämpfen können, erfordert Vertrauen in seine Partner. In unseren Sportarten lernt ein Kind von Beginn an, Verantwortung für sein Gegenüber zu übernehmen. Klare Regeln und ein Leiter, der Ruhe, Sicherheit und auch eine gewisse Autorität ausstrahlt, sind die Basis.

### **Zweikampf**

Bereits seit Beginn ist „kooperatives Partnerverhalten“ beim Üben zentral. Zweikampftechniken sind nicht nur Bewegungsfertigkeiten, sie sind in erster Linie Lösungen von konkreten (Kampf)Situationen.

Des Weiteren sind grundlegende Prinzipien, Bewegungen und Fertigkeiten am Boden, aber auch im Stand mit Kindern dieser Altersgruppe vermehrt zu erarbeiten und durchzuführen. (siehe im Punkt 7.2 Ausbildungsschwerpunkte, Zweikampf, Allgemein, am Boden, im Stand)

### **Vornoten**

Kindern werden spielerisch und spezifisch die notwendigen Abläufe schrittweise beigebracht und gefestigt. Die korrekten Abläufe sind Grundlagen, um den stetig steigenden Anforderungen gerecht zu werden. Diese Grundformen sind auch zentrale Entwicklungsschwerpunkte in den Vornotendisziplinen.

### **Methodisch-didaktische Anregungen**

Der eigene Fortschritt steht im Nationalturn- und Schwingunterricht mit Kindern im Vordergrund. Nicht nur die Stärke in den Vornoten und im Zweikampf zählt, auch die Technikausführung, das soziale Verhalten in der Gruppe, die Koordination usw. Einerseits ist es die Aufgabe des Leiters, das Training und die Inhalte vielfältig zu gestalten, um die Ziele in den verschiedenen Bereichen zu erreichen. Gleichzeitig jedoch ist es auch die Kunst eines Leiters, über längere Zeit eine Technik im Training üben zu lassen, den Unterricht so variiert zu gestalten, dass dieser für die Kinder spannend und motivierend bleibt. Der Leiter kann hierzu unterschiedliche Geschichten erzählen, verschiedene Organisationsformen wählen, die gleichen Übungen mit Kreativität

jeweils etwas verändern. Sinn macht es, verwandte Techniken miteinander bzw. nacheinander zu unterrichten.

Beim Einführen einer Technik sollte weiterhin überlegt werden, ob sie ganzheitlich unterrichtet werden soll oder ob die Teilmethode sinnvoller ist. Bei einigen Techniken, aber auch je nach Lerngruppe, ist es von Vorteil, methodische Reihen zu entwickeln. So kann beispielsweise ein Griff oder Schwung mit einer Vorübung am Boden, später im Kniestand vorbereitet werden und erst zuletzt wird im Stand gearbeitet.

Ein Leiter hat in einem durchschnittlichen Verein, Riege, Klub, Sektion meist mit sehr heterogenen Gruppen zu tun. Hier ist ein Leiter gezwungen, auch differenziert zu arbeiten. Eine Gruppe kann anhand „objektiver“ Merkmale, wie z.B. Alter, Körperbau oder Können eingeteilt werden. Je nach Mitgliederanzahl eines Vereins, Riege, Klub, Sektion sind Gruppen jedoch oft zu klein, wenn nach äusseren Merkmalen geplant wird. Meist hat ein Leiter demzufolge mit sehr gemischten Gruppen zu tun. Er hat verschiedene Möglichkeiten darauf einzuwirken. Einerseits bieten Assistenz-Leiter Unterstützung, andererseits kann der Leiter methodisch-didaktisch das Training anders gestalten und damit den unterschiedlichen Niveaus gerecht werden. So kann zum Beispiel ein Teil der Gruppe in einem Zirkeltraining diverse bekannte und bereits erlernte Techniken automatisieren, während eine andere Gruppe mit dem Leiter etwas erarbeitet. Auch können allgemeine Trainingsinhalte eingebaut werden, um allenfalls ein Training sinnvoll zu differenzieren. Es besteht auch die Möglichkeit, den Lösungsweg oder das Niveau der Anforderung zu differenzieren. Damit ist gemeint, dass das Ziel dasselbe sein kann, aber der Weg dahin gewählt werden kann. Bei einer solchen offenen Aufgabenstellung werden auch die Selbsteinschätzung und die Kreativität gefördert.

## **9. Nationalturnen und Schwingen mit Kindern in der Schule**

### **9.1 Ausgangslage**

«Unter Schulsport wird Nationalturnen und Schwingen als Teil des freiwilligen Sportunterrichts verstanden. Nationalturnen und Schwingen werden während des regulären Unterrichts oder in der Freizeit entweder in den Räumlichkeiten der Schule selbst oder in Turnhallen, Schwinghallen oder Aussenanlagen angeboten, wobei dies in Zusammenarbeit mit den örtlichen Verbänden, Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen geschieht und in Absprache mit der Schule stattfindet». (Langraf, 2013)

### **9.2 Nationalturnen und Schwingen im obligatorischen Schulsport**

Das Nationalturnen und Schwingen wird im obligatorischen Schulsport nicht angeboten.

### **9.3 Nationalturnen und Schwingen im freiwilligen Schulsport**

Einige Verbände, Vereins, Riegen, Klubs, Sektionen in verschiedenen Kantonen führen Kurse im Rahmen des freiwilligen Schulsports durch.

## 9.4 Projekte in der Schule

In Schnuppertrainings innerhalb oder ausserhalb des Unterrichts werden Nationalturnen und Schwingen den Schulen und letztendlich Kindern nähergebracht. Für die Umsetzung werden kompetente, erfahrene J+S Kinder- und J+S Jugendsportleiter/Experten zur Verfügung gestellt. Der ENS/ESV, Kantonal- und Teilverbände, Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen nutzen diese Plattform, setzen sie erfolgreich in nachfolgenden Möglichkeiten um.

- **Sportartenatelier**
  - Während des Schulunterrichtes
  - Ausserhalb des Schulunterrichtes
- **Schnuppertrainings**
  - Während des Schulunterrichtes
  - Ausserhalb des Schulunterrichtes
- **Ferienpass** (findet meist auf kantonaler Ebene statt)
  - Sportarten Nationalturnen und Schwingen während den Ferien kennen lernen

Das Team J+S KISPO stellt fest, dass in diesem Bereich noch viel Potential vorhanden ist.

Im Rahmen von Schnuppertrainings werden so viele Schulen, Lehrpersonen, Eltern und vor allem Kinder wie möglich für unsere Sportarten begeistert. Interessierte Schulen, Gemeinden und Kantone der ganzen Schweiz haben die Möglichkeit, unsere Sportarten unter der Leitung von J+S KISPO und J+S-Jugendsportleiter/Experten an Schnuppertagen kennenzulernen. Ziel ist, Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen in der Region mit einzubeziehen, die diese Schnuppertage als Werbung für ihre Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen nutzen können. In einem weiteren Schritt ist geplant, den Kontakt von Schule und Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen zu vertiefen und im Bereich „freiwilliger Schulsport“ aktiv zu werden.

## 10. Kindergerechte Wettkämpfe

### 10.1 Analyse der Wettkämpfe für die 6-10-Jährigen

Engagierte Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen organisieren angepasste Wettkämpfe.

Im Nationalturnen sind in der Kategorie Jugend Piccolo (JP) 6-9-Jährige in der Kategorie Jugend 1 (J1) 10 und 11-Jährige startberechtigt. Im Schwingen sind 8 und 9-Jährige, 10 und 11-Jährige je in einer Kategorie startberechtigt. Da wird bereits nach den richtigen Regeln bewertet.

In Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen finden weitere Plausch- oder interne altersgerechte Wettkämpfe statt. Ziel dieser „Wettkämpfe“ ist es jeweils, den Kindern mit dem normalen oder einem speziellen Wettkampfmodus Wettkampferfahrung zu ermöglichen.

## 11. Ausbildung von Kindersportleiterinnen und -leitern

### 11.1 Sportartgefärbte Leiterausbildung

Dank der neuen Zusammensetzung der Sportartengruppen beim BASPO ist es möglich, die Grundausbildung im Leiterkurs Kampfsport J+S KISPO zu absolvieren.

### 11.2 Weiterbildungsangebot

Der ENV/ESV bietet momentan jährlich einen Weiterbildungskurs für die Hauptsportarten Nationalturnen/Schwingen sowie die Kampfsportarten an. Der Kurs wird im Duo-Pack mit einer

J+S-Weiterbildung angeboten. Die Weiterbildung ist immer sehr gut besucht. Bei Bedarf wird die Anzahl der Angebote erhöht und alternierend an verschiedenen Orten durchgeführt.

## **12. Praktische Umsetzung und Ausblick**

### **12.1 Bisher und aktuell**

Bereits sind 20 fertige Nationalturn-Lektionen für 5-10-jährige Kinder à 90 Minuten erstellt worden. Im Weiteren wurden im Schwimmen die bestehenden 10 Lektionen von 60 auf 90 Minuten angepasst. Sämtliche 30 Lektionen sind auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) zu finden. Ebenfalls wurden sie mit den Grundlagen der beiden Sportarten zusammen in einer KISPO Broschüre zusammengefasst. Ebenfalls sind einige Musterlektionen erstellt worden.

In J+S Aus- und Weiterbildungskursen sowie Teil- und Kantonalverbänden, Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen wurde der KISPO in Form von Promotion aufgezeigt oder gar vor Ort 1:1 mit Mitgliedern des KISPO Team oder Experten/Leiter umgesetzt.

Inhaltlich orientierten sich das KISPO Team und die Experten KISPO Konzept der Verbände an den KISPO Broschüren oder eigenen Unterrichtshilfen.

In Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen wird vor allem das J+S Angebot mit altersgemischten Gruppen (KISPO/Jugendssport) umgesetzt, da meist für eine Gruppe zu wenig Teilnehmende in den Trainings anwesend sind.

### **12.2 Zukunftspläne**

Das KISPO-Team des ENV/ESV möchte weiter in allen Regionen der Schweiz den KISPO promoten und in möglichst vielen Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen unterstützen und umsetzen. Ebenfalls in Aus- und Weiterbildungen.

Alle 2 Jahre für das MF KISPO neue Lektionen planen und umsetzen. Bei Bedarf werden weitere KISPO Lektionen erstellt und umgesetzt.

Im Bereich "freiwilliger Schulsport" ist die Zusammenarbeit mit bereits existierenden Schulprojekten offen. Der ENV/ESV, Vereine, Riegen, Klubs, Sektionen wollen mögliche Kooperationen mit neuen Projekten und Ideen überprüfen und umsetzen.

## **13. Evaluation**

### **13.1 Umsetzung des Konzepts im Verband, Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen**

Die Umsetzung des KISPO-Konzepts im Verband, Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen fördern.

Ziel ist es, die Philosophie des KISPO Konzepts bei den Mitgliedern des Verbandes, den Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen zu verankern.

### **13.2 Stärken und Schwächen des Konzeptes**

Zu den Stärken des Konzepts gehört sicherlich, dass sich der Verband dadurch langfristig Gedanken machen muss, wie der Bereich Kindersport und dessen Projekte aussehen sollen.

Da die Strukturen des Verbandes noch nicht stark genug sind, sind die Projekte und deren Umsetzung immer das Produkt des Engagements einzelner. Einige Projekte bedingen auch eine gute und enge Zusammenarbeit von diversen Vereinen, Riegen, Klubs, Sektionen. Mit mehr Promotion und Engagement an allen möglichen Orten kann sicherlich noch mehr im Bereich KISPO erreicht werden.

### **13.3 Nachhaltige Verankerung des Kindersports im ENV/ESV**

Ein grosser Teil der Mitglieder des Eidgenössischen Nationalturn- und Schwinger-Verbandes befindet sich in dieser Altersgruppe. Dementsprechend möchte der ENV/ESV diesen Bereich mit Massnahmen, neuen Produkten, interessanten Ausbildungsangeboten etc. unterstützen.

Ein klares Verbandsziel ist es, noch mehr Kinder mit Nationalturnen und Schwingen in Kontakt zu bringen. Der ENV/ESV ist überzeugt, dass die gelebten Werte und der Ehrenkodex unserer Sportarten der Gesellschaft einen Mehrwert bieten.

Das J+S Kindersport-Team gehört zur J+S Ausbildungskommission und die Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der Kommission läuft sehr gut. Die erfolgreiche Zusammenarbeit ist gut sichtbar an der Erarbeitung der neuen Ausbildungsunterlagen, an welcher der AV, die J+S Kindersport- und einige Jugendsportexperten beteiligt waren. Der Bereich Kindersport wird auch zukünftig ein Fachbereich der J+S Ausbildungskommission bleiben, um das erarbeitete Konzept umzusetzen, regelmässig zu evaluieren und weiterzuentwickeln.

## **Literatur**

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO** (Hrsg.) (2012).  
Lernen im Kindersport, Bewegungslernen

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO** (Hrsg.) (2010).  
J+S-Kids, Praktische Beispiele

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO** (Hrsg.) (2010).  
J+S-Kids, Theoretische Grundlagen

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO** (Hrsg.) (2008).  
Kernlehrmittel Jugend und Sport

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO** (Hrsg.) (2012).  
Nationalturnen, Vornoten

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO** (Hrsg.) (2013).  
Nationalturnen, Technik Sägemehlringen

**BUNDESAMT FÜR SPORT BASPO** (Hrsg.) (2012).  
Schwingen, Technik Schwingen

**Eidg. Nationalturn- und Schwingerverband** (Hrsg.) (2017).  
Zweikampfspiele im Schwingen und Nationalturnen

**Eidg. Nationalturn- und Schwingerverband** (Hrsg.) (2017).  
Nationalturnen/Schwingen, Lektionen J+S -Kindersport

**Eidgenössischer Schwingerverband** (Hrsg.) (2016).  
Lehrbuch Schwingen-die Technische Vielfalt

**Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verband (SJV)**  
Judo und Ju-Jitsu im J+S Kindersport, Konzept des Schweizerischen Judo & Ju-Jitsu Verbandes

**LANGRAF, PAUL** (2013).  
Bericht zur geamtschweizerischen Umfrage zum Thema „Schulsport“, Schweizerischer Judo- und Ju-Jitsu-Verband (Unveröff.)

Herausgeber:

Eidgenössischer Nationalturnverband (ENV)

Eidgenössischer Schwingerverband (ESV)

Autoren:

Betschart Andreas, Christen Werner, Ettlin Thomas, Imhof Andi, Knobel Stefan, Kunz Roland