

■ Kinderturnen

Kid Gym

Am 27. und 28. März 2004 fand der erste Pilotkurs Kid Gym statt. Rund dreissig Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus der Deutschschweiz fanden sich in Bern ein, um der Einführung in eine spezielle Richtung im Bereich Kinderturnen beizuwohnen. Von den Teilnehmenden stammte die eine Hälfte aus der Sparte Kinderturnen, die andere Hälfte setzte sich aus Trainerinnen und Trainern von Geräte- und Kunstturnriegen zusammen.

Die Entstehung des Projekts Kid Gym

Die folgenden drei Erlebnisse gaben dem langjährigen Kunstturntrainer Franz Meier den Anstoss, ein Kinderturnen aufzubauen, das auf den zwölf Primärbedürfnissen nach Prof. Ulrich Nickel und Roland Carrasco basiert:

1. Die Aussage von professionellen Kunstturn-Trainern, dass die Grundlagenarbeit bei nicht schulpflichtigen Kindern zu wenig breit sei und zu wenig Qualität ausweise.
2. Die Aussichtslosigkeit, aus sieben- bis neunjährigen Buben, ohne sportliche Vorbildung, Kunstturner heranzubilden.
3. Der Misserfolg, den Franz Meier selbst mit zwei Buben hatte, die bereits mit vier- bis fünf Jahren mit dem Kunstturntraining begannen.



Fotos: Reto Marthaler

Spielerisch wird die gesamte Muskulatur gestärkt.

Was ist Kid Gym

Kid Gym ist Kinderturnen für vier- bis sechsjährige Kinder. Die Art des Turnbetriebs richtet sich nach den zwölf Primärbedürfnissen nach Ulrich Nickel. Beim Kid Gym wird an grossen Geräten geturnt. Spielerisch wird die gesamte Muskulatur gestärkt und gedehnt und für spätere sportliche Leistungen vorbereitet. Es darf geleistet werden. Die Kinder dürfen durchaus einmal ausser Atem sein und die Grenzen der momentanen Belastbarkeit spüren. Das Wollen dazu muss aber vom Kind ausgehen. Es ist ein dauerndes Spiel: Was kann ich? Was traue ich mir zu?

Eine Turnstunde besteht aus gemeinsamem Geräte aufbauen, Turnen, Stretchen, Geräte abbauen und dauert rund neunzig Minuten.

Unterschied Kitu – Kid Gym

Das Kid Gym ist auf den zwölf Primärbedürfnissen nach Ulrich Nickel aufgebaut, das Kinderturnen auf den sechs Grundbe-

dürfnissen Laufen, Hüpfen, Hangen, Klettern, Drehen/Rollen und Balancieren.

Der wesentliche Unterschied zu dem, was man bisher im STV unter Kinderturnen verstanden hat, ist:

- Den Kindern wird im Kid Gym ein Raum mit Grossgeräten zur Verfügung gestellt, an denen sie experimentieren können, denn grossmotorische Bewegungen stehen für die kindliche Entwicklung an erster Stelle.
- Im Kid Gym wird nach der Methode «Entdeckendes Lernen aus eigenem inneren Antrieb» unterrichtet.
- Im Kinderturnen liegt der Schwerpunkt nicht bei den Grossgeräten. Spiel, Gymnastik, Leichtathletik und Geräteturnen werden zu gleichen Teilen gefördert.
- Im Kinderturnen werden auch musische Elemente (Singen, Malen, Rhythmik) in eine Lektion eingebaut
- Eine Kitu-Lektion dauert in der Regel 60 Minuten. Eingerichtet wird, wenn möglich, schon vor der Turnstunde.

Das Bewegungsdefizit der Kinder

Kinder haben ein Bewegungsdefizit und tragen teilweise schwer an dessen Folgen. Insbesondere im freiwilligen Schulsport mit Unterstufen-Kindern ist man damit konfrontiert.

In den Fachbüchern im medizinisch-therapeutischen Bereich wird immer wieder auf die fundamentale Bedeutung der Bewegung für die kindliche Entwicklung hingewiesen. (J. Piaget, A. Jean Ayres, Remo Largo usw.). Aber nirgends sind nach Franz Meier die Grundbedürfnisse der Kinder nach Bewegung derart gut und treffend abgedeckt und beschrieben wie im Buch von Ulrich Nickel «Kinder brauchen ihren Sport». Nickel ist Professor für Sportwissenschaft an der Uni Hildesheim. Er war zudem Sportwart im Niedersächsischen Turnerbund.

Die zwölf Primärbedürfnisse als Grundlage des Sports mit Kindern

(In Klammern die Grundbedürfnisse des Kinderturnens)



Es ist ein dauerndes Spiel: Was kann ich? Was traue ich mir zu?

1. Spielerisches Laufen, Davonlaufen und Schnellaufen

(Gehen, Laufen, Springen)

Beim Laufen haben die Kinder ein ganz anderes Körpergefühl als beim Stehen und Gehen. Das Kind fühlt sich stark, kann einholen oder entkommen. An Fangspiele aller Art schliessen sich längere Laufstrecken an. Spielerisches Laufen ist in jedem Training in vielfältiger Weise anzubieten.

2. Hochspringen und von oben hinabspringen

(Hüpfen, Federn)

Die schnell erreichte hohe Geschwindigkeit sowie das Abbremsen lösen prickelnde Körpergefühle und Raumwahrnehmungen aus. Eine federnde Unterlage (Trampolin, Mini-tramp) verlockt zum unermüdeten Wiederholen, wobei das entstehende Taumelgefühl anregend wirkt. Beim Überspringen von Hindernissen wird zudem eine hohe Konzentration gefordert und gefördert.

3. Schaukeln und weit durch den Raum schwingen

(Hangen, Schaukeln, Schwingen)

Bei diesem Wechselspiel zwischen schnellem Raumdurchgleiten und der Bewegungsumkehr werden die Sinnesorgane, besonders der Gleichgewichtssinn, in ganz eigener

Weise gereizt. Schaukeln und Schwingen sind neue Möglichkeiten, sich im Raum zu bewegen und zu orientieren.

4. Höhe erklettern und Ausschau halten

(Steigen, Klettern)

Der Blick von oben hat grossen Einfluss auf die Wahrnehmung des dreidimensionalen Raumes. Kinder suchen das Erlebnis des Höhegewinns und die sich wandelnde Perspektive, wobei das Auge immer weitere Räume überfliegt. Für die kindliche Persönlichkeit ist es wichtig, die Höhe aus eigener Kraft geschafft zu haben. Der Gewinn für das Selbstbewusstsein, zusammen mit der körperbildenden Anstrengung, macht Klettern zu einem unverzichtbaren Teil des Sports mit Kindern.

5. Den Taumel des Rollens und Drehens erleben

(Drehen, Purzeln, Rollen)

Dies ist für Kinder eine völlig alltagsfremde Wahrnehmung. Während des Rollens und Drehens tritt Orientierungslosigkeit auf, ähnlich wie bei der Tunneldurchfahrt eines Zuges mit ausgeschaltetem Licht. Neben dem Taumeleffekt muss der günstige Stabilisierungseffekt auf das Gleichgewicht hervorgehoben werden.

6. Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben

(Balancieren)

Balancieren, also das Gleichgewicht auf schmalen Flächen halten, hat viel mit Willenskraft und Konzentration zu tun. Die Bewältigung von Gleichgewichtssituationen ist eine vielfältige, geistige Auseinandersetzung. Es würde sich lohnen, einmal genauer unter die Lupe zu nehmen, was an Wahrnehmung, Beurteilung und Entscheidung von einem Kind vollzogen werden muss, wenn es das erste Mal über einen schmalen, schwankenden Steg geht.

7. Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern

Über das Balancieren hinaus finden Kinder im Sport eine Vielzahl weiterer Gelegenheiten, um an die Grenzen ihres Könnens zu gelangen. Das ist für ihre Persönlichkeitsentwicklung von grosser Bedeutung. Sie lernen, sich durch die Bewältigung des Risikos sehr gut selbst einzuschätzen und finden so ihre Identität durch ihr eigenes Urteil, ohne jenes der Erwachsenen. Zögernden Kindern ist Zeit zu lassen. Risiko fördert die Intelligenz.

8. Bewegungskunststücke lernen und vorführen

Dem Kind sind vielfältige Lernmöglichkeiten zu bieten. Es soll lernen, die Lernfort-

schritte an einem objektiven Massstab selbst zu erkennen, damit das Lob der Erwachsenen nicht zu starkes Gewicht bekommt. Der Weg ist das Wichtigste, nicht das Ziel. Das Primärbedürfnis des Erlernens von Bewegungskunststücken sollte also zuerst durch «selber den Erfolg spüren» erfüllt werden.

9. Sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen

Werden die Kinder ermuntert, selbst zu bestimmen, wie lange und wie sehr sie sich anstrengen wollen, hören viele erst dann auf, wenn sie erschöpft sind und heiss-feuchte Stirnen haben. Der wohltuende Effekt hängt mit dem erhöhten Energiestoffwechsel und den in die Blutbahnen gelangenden Abbauprodukten zusammen. Der Körper wird wohltuend anders gespürt.

10. Gleiten und Rutschen

Wie intensiv und fesselnd die Eindrücke des Rutschens und Gleitens sind, zeigt sich am Eifer der Kinder, die jede Rutschgelegenheit weidlich und ausdauernd nutzen. Glatte abschüssige Flächen hinabzurutschen bereichert ganz entscheidend die allgemeine Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit.

11. An und mit Sportgeräten intensiv spielen

Kinder im Vorschulalter sehen Turnhallen und Geräte mit völlig anderen Augen als Erwachsene. Für Kinder bedeuten Geräte nichts anderes als Stangen und Latten, an denen man baumeln und klettern kann. Sie wollen die Geräte spielerisch nutzen und ihre Fantasie walten lassen. Gerätekombinationen werden dann Häuser, Tunnels, Höhlen oder Raumschiffe. Ihre Bewegungen bedeuten Flüchten, Verstecken, Hervorkommen, Vordringen, Einnehmen oder der Grösste sein, aber nicht so etwas Abstraktes wie schön, harmonisch oder elegant.

12. Sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen

(Werfen, Fangen)

Der Umgang mit Bällen erfordert grosse Geduld. Je nach Entwicklung des Sehsinns (sie ist erst im Alter von sechs bis acht Jahren abgeschlossen), kann ein Kind besser oder weniger gut Bälle fangen, berechnen, annehmen oder abgeben.

Weitere Grundbedürfnisse

- Sich im Rhythmus bewegen
- Am, im und mit dem Wasser spielen
- Vergleichen und sich messen

Fünf Schwerpunkte prägen das Kid-Gym-Training

1. Schwerpunkt

Die zwölf Primärbedürfnisse als Grundlage des Sports mit Kindern von Ulrich Nickel bilden die Grundlage der Arbeit. Entsprechend diesen Primärbedürfnissen werden Stationen aufgestellt. Zwei bis vier Kinder arbeiten an einer Station. Alle fünf Minuten wird gewechselt. Das Training dauert 90 Minuten inklusive Stationen aufstellen und wegräumen. Bei jedem folgenden Training werden ein bis zwei Stationen ausgewechselt.

2. Schwerpunkt

Die Methode für das Training an den Stationen heisst: «Entdeckendes Lernen, selbstständig aus eigenem inneren Drang»:
– Die Kinder erleben die Bewegung selber, ohne Korrekturen von Leitenden.

- Sie leben den Bewegungsdrang ohne Einmischung von Leitenden aus.
- Sie entscheiden selber, ob sie eine Übung voll oder erleichtert turnen wollen.

3. Schwerpunkt

Ab ungefähr dem fünften Lebensjahr erfolgt die behutsame Einführung in das «Lernen durch Unterweisung». Dieses ist nur erfolgreich, wenn die Methode des «Entdecken des Lernens, selbständig aus eigenem inneren Drang» ausgelebt werden konnte, denn ohne ausgereifte Fähigkeiten, keine Fertigkeiten.

4. Schwerpunkt

Der Auf- und Abbau sowie das Verschieben von schweren Turngeräten und Matten erfolgt durch die Kinder unter Anleitung der

Leitenden. Nirgendwo sonst haben Kinder die Möglichkeit, sich mit so grossen und schweren Gegenständen auseinander zu setzen. Daraus gewinnen sie Vorstellungsvermögen und Erfahrungen in der Zusammenarbeit. Zudem erleben sie, was möglich ist und was nicht. Selbstverständlich geht das nicht ohne «Lernen durch Unterweisung».

5. Schwerpunkt

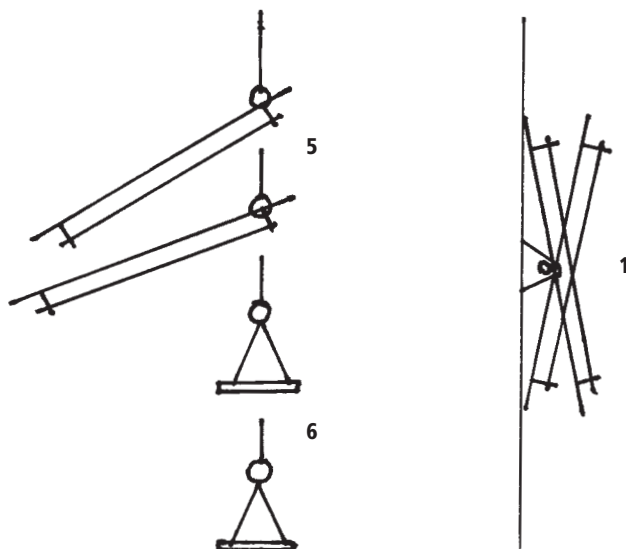
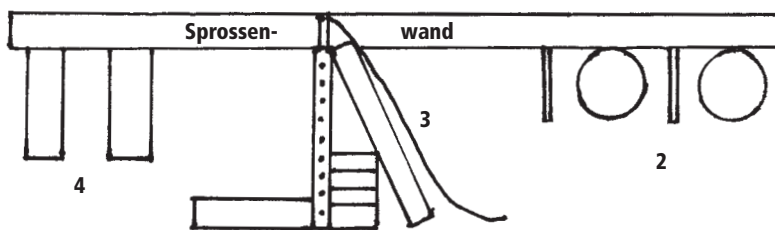
Sorgfältiges Herantasten an die Grenzen der persönlichen Leistungsfähigkeit in Bezug auf Koordination, Konzentration und Kondition. Das Wollen dazu muss aber vom Kind ausgehen. Die Entscheidung, ob etwas gewagt werden will oder nicht, ist vom Kind selbst zu treffen. Die Leiterinnen und Leiter bieten ihm die Möglichkeit dazu.

Beispiel eines Kid-Gym-Trainings

Stationen

- 1 Wippe mit zwei Langbänken
- 2 Vier an der Sprossenwand befestigte Reifen
- 3 Sprossenwand, quer zur Halle gestellt, 40-cm-Matte angelehnt, Kasten als Stütze, Seil an Sprossenwand befestigt
- 4 Zwei Universalbretter als schräge Ebenen
- 5 An Ringen hochgezogene Langbank
- 6 An den Ringen aufgehängte Bretter zum Schaukeln

Platzbedarf für alle sechs Stationen: eine halbe Turnhalle.



Übungsbeschriebe

Allgemeines

An jeder Station sind zwei bis vier Kinder beschäftigt. Alle fünf Minuten wird gewechselt. Die Leitenden beobachten, bewundern, ermutigen, helfen, wenn vom Kind gewünscht, oder korrigieren, wenn etwas zu gefährlich ist.

Station 1

Sich über die Wippe fortbewegen.



Station 2

Durch die befestigten Reifen kriechen.



Station 3

Sich am Seil hochziehen. Das Hindernis überwinden. Hinuntersteigen oder -springen.



Station 4

Am andern Brett: Dem Brett entlang in den Handstand hinaufgehen. An einem der schräg gestellten Bretter: «Sackmesser» (Bauchmuskeltraining)



Station 5

Auf dem «Langbankbrett» hochklettern und hinunterrutschen (auf dem Bauch oder sitzend).



Station 6

Mit dem Brett schaukeln (sitzend, liegend, kniend, stehend).

Franz Meier

Literatur: Prof. Dr. Ulrich Nickel, Kinder brauchen ihren Sport, Pohl Verlag Celle, ISBN 3-7911-0184-6, vergriffen



Der nächste Kid-Gym-Kurs findet im Herbst statt. Der Kurs wird im Kursplan des STV ausgeschrieben.

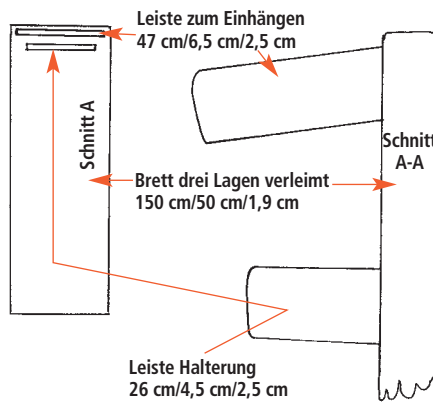
Hilfsgeräte im Kinderturnen

Sind die Primärbedürfnisse der Kinder nach Bewegung der Ausgangspunkt der Arbeit in der Halle, so genügt die Halleneinrichtung in den meisten Fällen den Ansprüchen nicht, da die Hallen auf die Bedürfnisse der Schulkinder und des Erwachsenensports ausgerichtet sind. Manch gut gemeinte Turnstunde scheitert an den schlechten Möglichkeiten, denn die Stationen müssen auf die Kinder eine magische Anziehungskraft ausüben. Zudem müssen sechs Stationen in fünfzehn Minuten von den Kindern und den Leitenden eingerichtet werden können.

Es gibt gute Kinderturngeräte auf dem Markt, doch benötigen sie viel Zeit für den Auf- und Abbau, von der Platzfrage und dem Preis ganz zu schweigen. Franz Meier bietet Hilfe zu Selbsthilfe an. Man kann die Hilfsgeräte dieser Lektion selbst oder durch einen Bastler oder Schreiner des Vereins günstig anfertigen lassen. Dabei muss aber jedem bewusst sein: Es sollen Arbeitsgegenstände und keine Schmuckstücke sein.

Franz Meier hat von zehn Prototypen Baselanleitungen inkl. Skizzen und Materiallisten angefertigt (siehe Beispiel Universalbrett für schräge Ebenen). Sie können unter folgender Adresse angefordert werden: Franz Meier, Kasernenstrasse 34, 3013 Bern. **Wichtig:** Der Bestellung einen adressierten und frankierten B5-Briefumschlag beilegen plus Fr. 4.- in Briefmarken.

Universalbrett für schräge Ebenen



Materialliste:

- Brett, drei Lagen verleimt: 1×150 cm lang, 50 cm breit, 1,9 cm dick
- Leiste zum Einhängen: 1×47 cm lang, 6,5 cm breit, 2,5 cm dick
- Leiste Halterung: 1×26 cm lang, 4,5 cm breit, 2,5 cm dick

Für den Betrieb dieser Station kann das Brett in verschiedenen Schrägen zwischen senkrecht und waagrecht an der Sprossenwand eingehängt werden. Zwei Bretter zusammen können auch an einem Kastenteil als schräge Ebene, zusammen mit Matten jeder Dicke verwendet werden (ideal für Rollen und Drehungen aller Art).