

VERANSTALTUNG



farneveldman/stock.adobe.com

GESUND AUFWACHSEN – MIT SPORT, SPIEL UND BEWEGUNG

48. SPORTMEDIZINISCHES SEMINAR
08. NOVEMBER 2025, SPORT STUTTGART

Mit freundlicher
Unterstützung der



Inhaltsverzeichnis

Vorwort:	Gesund aufwachsen – Mit Sport, Spiel und Bewegung	5
Workshop 1:	Aufwachsen in Chancengleichheit – Armutsbetroffenen und -gefährdeten Kindern u. Jugendlichen Teilhabe im organisierten Sport ermöglichen	6
Workshop 2:	Bewegung, Spiel und Ball – Die Heidelberger Ballschule in Aktion	7
Workshop 3:	Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder	9
Workshop 4:	Das Kita-Projekt Hampelmann – Spannende Bewegungsgeschichten zu Geschicklichkeit, Koordination und Kräftigung	12
Workshop 5:	Parkour und Trendsport	14
Workshop 6:	Rehasport für Kinder	15
Workshop 7:	Bewegt durch die Kindheit – Entwicklungsstufen und motorische Förderung von Kindern und Jugendlichen	16

Gesund aufwachsen – Mit Sport, Spiel und Bewegung

Programm

ab 8.30 Uhr **Ankommen und Anmeldung**

9.00 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**

9:15 Uhr **Vortrag 1:**
Bewegung als Schlüssel für eine gesunde Entwicklung von
Kindern und Jugendlichen
Prof. Dr. Dr. Christine Joisten
Institut für Neuro- und Bewegungswissenschaft, Dt. Sporthochschule Köln;
Präsidentin DGSP

11:00 Uhr **Vortrag 2:**
Schulnote 4- in Bewegung bei Kindern & Jugendlichen in DE –
Ursachen und Maßnahmen für mehr körperliche Aktivität
Prof. Dr. Yolanda Demetriou
Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen

12:15 Uhr **Mittagspause**

13:15 Uhr **Workshoprunde 1 (WS 1 - WS 7)**

14:45 Uhr **Workshoprunde 2 (WS 1 - WS 7)**

16:00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Moderation: Regina Saur (SWR-Sportjournalistin)

Vorwort: Gesund aufwachsen – Mit Sport, Spiel und Bewegung

Gesundheitskompetenz von Klein auf!

Eine Vielzahl an gesellschaftlichen Veränderungen und veränderten Rahmenbedingungen haben Einfluss auf das Aufwachsen unserer Kinder und darauf, ein aktives und gesundes Leben zu führen!

Die Erfahrung lehrt uns immer wieder, dass es schwierig ist Menschen aktiv zu bewegen und zu einem gesunden Lebensstil zu motivieren. Und dass, obwohl uns allen bewusst ist, dass gesunde Ernährung, Sport und Bewegung sowie die Stärkung der psychischen Gesundheit zu einer höheren Lebensqualität beitragen. Nicht zu vergessen sind hierbei auch die Begegnungen, gemeinsamen Erlebnisse und sozialen Kontakte, die das Vereinsleben ermöglicht und bietet. Je früher wir Lernen, dass Bewegung zu einem gesunden Lebensstil gehört und je besser wir es mit Spaß und Freude vermitteln, desto größer ist die Chance, dass es auch die sensiblen Phasen des Aufwachsens überdauert.

Verbänden, Vereinen und den engagierten Trainer*innen und Übungsleitenden kommt dabei eine zentrale Rolle zu. Ziel sollte es sein nicht nur Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, sondern Kinder zu motivieren dauerhaft im Sport zu bleiben. Dabei ist es wichtig sich immer weiterzubilden und die Belange der Kinder und Jugendlichen zu kennen und zu verstehen.

Formate wie das „Sportmedizinische Seminar“ des WLSB tragen einen wichtigen Teil dazu bei. Es unterstützt dabei, die Qualität der Angebote und die Art der Vermittlung weiter zu stärken und auszudifferenzieren sowie neue, zeitgemäße Angebote zu schaffen. Dies ist auch der Kern der Kompetenzpartnerschaft zwischen der AOK Baden-Württemberg und dem WLSB.

Ziel ist es, sich wechselseitig mit dem jeweiligen Know-how zu unterstützen und gemeinsam weiterzuentwickeln und damit die Vereine und die Menschen vor Ort und/oder digital abzuholen und bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils optimal zu begleiten. Die AOK ist hierbei die ideale Partnerin – denn wir sind nicht nur gesund, sondern auch nah – eben GESUNDNAH.

Unser besonderer Dank gilt Ihnen! Den vielen ehrenamtlich Engagierten, Verantwortlichen in den Vereinen, den Trainerinnen und Trainern sowie den Übungsleitenden. Sie halten die Menschen vor Ort, in den Regionen und Kommunen fit und gesund. Sie setzen sich für unsere Kinder und Jugendlichen ein und sind deren Vorbilder, sowohl auf als auch neben dem „Platz“. Sie vermitteln den Menschen vor Ort – ob jung oder alt – wichtige gesellschaftliche Werte.

Die AOK Baden-Württemberg wünscht Ihnen weiterhin viel Kraft und Mut, denn ohne Sie geht es nicht!

Herzlichen Dank für Ihr Engagement.

Mit sportlichen Grüßen

Ihre AOK Baden-Württemberg



Workshop 1:**Aufwachsen in Chancengleichheit – Armutsbetroffenen und -gefährdeten Kindern und Jugendlichen Teilhabe im organisierten Sport ermöglichen**Lukas Bux – WSJ, Referent Jugend

In Deutschland und auch in Baden-Württemberg ist fast jedes fünfte Kind von Armut bedroht oder betroffen. Dies hat Auswirkungen auf die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder und Jugendlichen in unterschiedlichen Bereichen und verhindert soziale Teilhabe.



Dies zeigt sich unter anderem in der aktiven Sportbeteiligung. Sowohl in der sportlichen Aktivität in der Freizeit wie auch im organisierten Sport sind Kinder und Jugendliche aus armutsbetroffenen Familien deutlich unterrepräsentiert. Um dieses Problem anzugehen ist die Mitarbeit von Vereinen gefordert. Durch verschiedene Anpassungen können Vereine ihre Eintrittshürden senken, um allen Kindern ein Aufwachsen in sozialer Teilhabe und Bewegung zu ermöglichen.

Nicht allen Kindern ist eine Mitgliedschaft in den Vereinen möglich. Es gibt sowohl offensichtliche wie auch unauffällige Hürden, welche den Vereinseintritt erheblich erschweren. Offensichtlich ist der Mitgliedsbeitrag, welcher ein erstes finanzielles Hindernis darstellt. Darüber hinaus werden auch geeignete Kleidung und Sportgeräte benötigt, um einen Sport langfristig auszuüben. Hinzu kommen Formen von Diskriminierung im Umgang oder auch ein fehlendes Wissen über passende Angebote, weshalb ein Kontakt zum Verein eventuell überhaupt nicht zustande kommt.

Um dieser Auswahl und trotzdem großen Zahl an Hindernissen etwas entgegenzusetzen, sind vielseitige Ansätze notwendig. Grundsätzlich sollte sich der Verein hinsichtlich der eigenen Strukturen und des Umgangs mit armutsbetroffenen Familien hinterfragen und ein offenes Umfeld schaffen – Die Benennung einer allgemeinen Ansprechperson kann hierbei sehr nützlich sein. Des Weiteren ist es nötig, die Familien direkt anzusprechen und die Vorteile des Sporttreibens im Verein deutlich zu machen. In diesem Zusammenhang kann auch ein Angebot im Sozialraum hilfreich sein, um der fehlenden Mobilität entgegenzukommen. Für finanzielle Hürden kann man auf bereits bestehende staatliche oder kommunale Unterstützungsangebote zurückgreifen, wovon viele nicht bekannt sind (z.B. das Bildungs- und Teilhabepaket). Auch können Vereine eigene Unterstützungsangebote anbieten indem gestaffelte Mitgliedsbeiträge oder ein Solidarbeitrag eingeführt wird. Für Sportbekleidung und Sportartikel bieten sich Kleiderbörsen oder Leihangebote an, um allen Kindern und Jugendlichen eine angemessene Ausrüstung zu ermöglichen.

Insgesamt gibt es viele Möglichkeiten, allen Kindern und Jugendlichen ein Aufwachsen mit Sport zu ermöglichen. Der Kreativität der Vereine sind hierbei keine Grenzen gesetzt und auch von staatlicher Seite gibt es Unterstützungen, welche genutzt werden müssen.

Workshop 2:

Bewegung, Spiel und Ball – Die Heidelberger Ballschule in Aktion

Janina Hoffmann – Mitarbeiterin Kindersport PSK, Masterstudentin Sportwiss. am KIT

Einführung

Kinder brauchen Bewegung und am liebsten in Form von Spiel. Die Heidelberger Ballschule wurde 1998 an der Universität Heidelberg gegründet und ist heute eines der erfolgreichsten Programme zur frühen Bewegungsförderung. Ziel ist es, Kindern die Freude am Ballspiel zu vermitteln, ohne Leistungsdruck und ohne Spezialisierung auf eine bestimmte Sportart. Seit über zehn Jahren ist die Ballschule fester Bestandteil des Post Südstadt Karlsruhe e.V. (PSK). Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren können spielerisch verschiedene Ballsportarten ausprobieren und wichtige motorische, koordinative und soziale Fähigkeiten entwickeln.



X



Warum Ballschule?

Viele Eltern stehen vor der Frage, welche Sportart die richtige für ihr Kind ist. Oft landet man bei klassischen Mustern: Mädchen beim Turnen, Jungs beim Fußball. Aber nicht jedes Kind fühlt sich dort wohl. Manche mögen viele Sportarten ein bisschen, andere finden sich in keiner sofort wieder. Die Ballschule bietet dafür die perfekte Grundlage. Es handelt sich um ein vielseitiges Basisprogramm, das Kindern Sportlichkeit, Selbstvertrauen und Freude an der Bewegung vermittelt. Anstatt sie auf eine Sportart festzulegen, gibt die Ballschule ihnen die Möglichkeit, später selbst zu entdecken, welche Sportart am besten zu ihnen passt, sei es Mannschaftssport, Einzelsport oder einfach ein aktiver Lebensstil.

Die Idee der Ballschule entstand, weil die frühere „Straßenspielkultur“ verloren gegangen ist. Früher war es selbstverständlich, dass Kinder draußen Bälle prellten, fingen, warfen, passten und Tore schossen, ganz nebenbei und jeden Tag. Heute fehlen diese Erfahrungen, unter anderem durch mehr Straßenverkehr und zunehmende Mediennutzung. Die Ballschule schafft genau diesen Freiraum. Kinder können wieder spielerisch mit Bällen experimentieren und grundlegende Bewegungserfahrungen sammeln.

Und das passt perfekt, denn es gibt kaum ein anderes Spielgerät, das Kindern so viel Freude bereitet wie ein Ball.



Foto: Elizabeth Dunne/ unsplash

Das Konzept

Die Ballschule arbeitet nach dem Prinzip „**ABC des Spielens**“:

- ✓ **A – Taktische Basiskompetenzen:** Kinder lernen spielerisch Situationen zu erkennen, zusammenzuspielen oder eine Lücke im Spielfeld zu nutzen.
- ✓ **B – Koordinative Basiskompetenzen:** Übungen fördern Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung und Bewegungsvielfalt
- ✓ **C – Technische Basiskompetenzen:** Werfen, Fangen, Dribbeln oder Schießen werden in einfacher, spielerischer Form vermittelt.

Dieses Konzept sorgt dafür, dass Kinder eine breite Basis für viele Sportarten entwickeln und gleichzeitig Teamgeist und Selbstvertrauen stärken.

Ablauf des Workshops

Die Teilnehmenden erhalten zuerst einen kurzen Einblick in die Entstehung und die Grundideen der Heidelberger Ballschule. Anschließend geht es direkt in die Praxis, wo sie typische Spiele und Übungen aus allen drei Bereichen des ABCs ausprobieren.

Von kleinen Ball-Kennenlernspielen über Koordinationsaufgaben bis hin zu Mannschaftsspielen erleben die Teilnehmenden hautnah, wie Kinder durch die Ballschule Freude an der Bewegung entwickeln. Darüber hinaus gibt es einen Einblick in den Aufbau eines typischen Stundenplans für verschiedene Altersgruppen.

Workshop 3:

Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder

Sabrina Reinhardt & Laura Lehne – Kinderturnstiftung BW; Institut für Sport u. Sportwiss. KIT

Die Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg ermöglicht pädagogischen Fachkräften, Lehrkräften und Übungsleitenden, die körperliche Leistungsfähigkeit bzw. Fitness von Kindern im Alter von 3-10 Jahren kindgerecht festzustellen, zu dokumentieren und zu begleiten. Dabei werden Kinder Teil der Turnbeutelbande, indem sie den Motorik-Test meistern. Auf einer Auswertungsplattform kann die motorische Entwicklung erfasst und dokumentiert sowie auf deren Basis bewegungsfördernde Maßnahmen zielgerichtet gestaltet werden.

1. Warum ein Motorik-Test?

In den letzten Jahrzehnten ist bei vielen Kindern ein Rückgang grundlegender motorischer Fähigkeiten wie Koordination und Kraft zu beobachten. Defizite zeigen sich insbesondere bei Aufgaben wie rückwärts Balancieren oder seitlichem Springen. Diese Basiskompetenzen bilden jedoch die Grundlage für zentrale Bewegungsfertigkeiten – etwa Laufen, Springen oder Werfen – und sind damit essenziell für eine gesunde und ganzheitliche Entwicklung. Motorisch fitte Kinder sind nicht nur körperlich gesünder und aufmerksamer, sondern bewältigen auch Alltagsanforderungen leichter und weisen ein geringeres Unfallrisiko auf. Obgleich Entwicklungsprozesse lebenslang stattfinden, gilt die Kindheit als „goldenes Zeitalter“ der Entwicklung. In dieser Phase werden über vielfältige Erfahrungen und neuronale Verknüpfungen grundlegende Ressourcen geschaffen, die langfristig prägend sind. Daraus ergibt sich für pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und Übungsleitende die Aufgabe, Kinder durch passgenaue Bewegungsangebote zu fördern.

2. Wie ist der Motorik-Test aufgebaut und welche Inhalte umfasst er?

Im Rahmen der Initiative „Turnbeutelbande – Motorik-Test für Kinder“ kommt der Motorik-Test KIT+ 3–10 zum Einsatz, der von Prof. Dr. Klaus Bös nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelt wurde. Mit diesem kann die Frage beantwortet werden, wie fit die Kinder aktuell sind und wie sie sich motorisch entwickelt haben. Die Turnbeutelbande ist ein fähigkeitsbasierter Motorik-Test, der mit Hilfe von praktischen Aufgaben verschiedene Fertigkeiten überprüft. Der Test setzt sich aus den motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zusammen (siehe Abbildung 1).

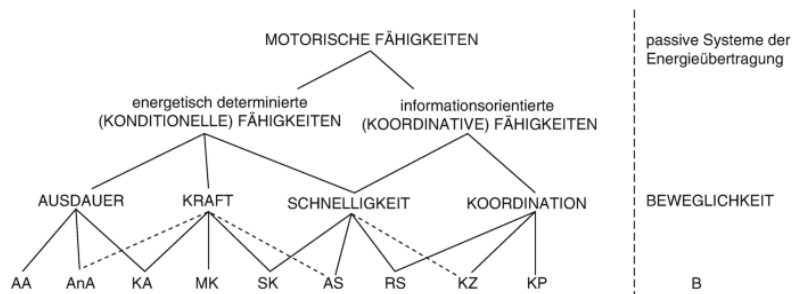


Abbildung 1: Differenzierung motorischer Fähigkeiten (Bös, 1987)

Der Motorik-Test besteht aus zwei altersgerechten Modulen. Modul 1 richtet sich an Kinder im Kindergartenalter (3–6 Jahre) und umfasst vier Aufgaben. Für ältere Kinder im Grundschulalter (6–10 Jahre) wurde das Modul 2 entwickelt. Es schließt acht Aufgaben ein. Die Testaufgaben sind in Abbildung 2 entsprechend der Module dargestellt. Zusätzlich werden Körpergewicht und -größe der Kinder gemessen.



Abbildung 2: Testaufgaben der Module 1 und 2

3. Was ist das Besondere bei der Durchführung?

Für die Kinder stehen die vier tierischen Freunde der Turnbeutelbande im Vordergrund, mit denen sie gemeinsam aktiv sind und sich messen. Zur Vermittlung und Durchführung stehen passende Bewegungsgeschichten zur Verfügung – ganz nach dem Motto: „Werde Teil der Turnbeutelbande“. So wird jedes Kind, das den Test absolviert hat, Teil der Turnbeutelbande und erhält eine Urkunde sowie einen Turnbeutel.

4. Wie erfolgt die Durchführung und was wird benötigt?

Die Durchführung lässt sich ganz einfach an die Bedingungen vor Ort anpassen. Es besteht die Möglichkeit, den Test innerhalb eines Aktionstags durchzuführen oder die Aufgaben auf mehrere Tage zu verteilen. Für die Durchführung wird spezielles Testmaterial benötigt. Die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg bietet die Materialien in Testtaschen an, welche an verschiedenen Stationen kostenfrei ausgeliehen werden können. Die Materialien können auch gemeinsam mit den Kindern hergestellt werden.

5. Wie erfolgen die Auswertung und Ergebnisrückmeldung?

Nach der Testphase erfolgt die Eingabe der Ergebnisse über eine kostenfreie internetbasierte Auswertungsplattform. Dort findet ein automatischer Abgleich mit wissenschaftlich fundierten, geschlechtsspezifischen Normwerten statt. Die Ergebnisse werden in kindgerechter Form dargestellt. Zudem stehen Datenblätter mit dem Fitnessprofil der Kinder sowie eine Gruppenübersicht im Anschluss zur Verfügung. Die Entwicklung der Kinder kann nach einem weiteren Test über die Plattform dokumentiert und durch eine Vergleichsmessung ausgewertet werden.

6. Das Fitnessbarometer – Blick aufs große Ganze

Die anonymisierten Daten fließen in das landesweite Fitnessbarometer Baden-Württemberg ein. Einmal im Jahr präsentiert die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Klaus Bös und dem Forscherteam um Dr. Claudia Niessner des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) aktuelle Ergebnisse zur motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern im Alter zwischen 3 und 10 Jahren in Form eines Barometers. Hierfür werden die anonymisierten Testergebnisse ausgewertet. Die Ergebnisse liefern wertvolle Erkenntnisse für Bildungsplanung, Präventionsarbeit und politische Entscheidungen im Bereich Gesundheitsförderung.

Aktuelle Ergebnisse gibt es unter: www.turnbeutelbande.de/fitnessbarometer/

Homepage: <https://www.turnbeutelbande.de/>

Quelle: Bös K. (1987). Handbuch sportmotorischer Tests. Hogrefe, Göttingen.



Workshop 4:

Das Kita-Projekt Hampelmann der SG Schorndorf – Spannende Bewegungsgeschichten zu Geschicklichkeit, Koordination und Kräftigung

René Biler – SG Schorndorf, Stv. Geschäftsführer mit Schwerpunkt Kindersport

Gesund aufwachsen mit Bewegung

Das Projekt „**Hampelmann**“ ist ein Herzensanliegen der SG Schorndorf 1846 e.V. und entstand aus der Überzeugung, dass Bewegung die Grundlage für ein gesundes Aufwachsen ist. Ziel war es, ein kostenloses Angebot zu schaffen, das allen Kindern frühzeitig motorische Erfahrungen ermöglicht – unabhängig von Herkunft oder finanziellen Möglichkeiten.



Gerade nach der Corona-Pandemie wurde deutlich, wie stark die Bewegungsräume von Kindern eingeschränkt waren. Viele Kinder verbrachten viel Zeit zu Hause, Bewegungsmangel und motorische Unsicherheiten waren die Folge. Mit dem „Hampelmann“ geben wir den Kindern die Möglichkeit, wieder Freude an Bewegung zu entdecken und wichtige motorische Grundlagen zu erlernen.

Wofür steht „Hampelmann“?

Der Name ist bewusst gewählt: Der Hampelmann ist ein Symbol für **kindgerechtes, spielerisches und vielfältiges Bewegen**. Das Projekt steht für motorisches Lernen, für Spaß an Bewegung und für die Entwicklung von Körperbewusstsein und Selbstvertrauen. Es geht nicht um Leistung, sondern um das Erleben und Ausprobieren von Bewegung in einer sicheren und motivierenden Umgebung.

Die Kinder lernen dabei nicht nur Bewegungsabläufe, sondern auch soziale Kompetenzen: Teamgeist, Fairness, Rücksichtnahme und Selbstständigkeit werden spielerisch gefördert.



Kinder in Aktion (Foto: SG Schorndorf)

Für wen ist das Projekt?



Einblick in die Praxis (Foto: SG Schorndorf)

„Hampelmann“ richtet sich an **alle Kinder in den Kindertagesstätten** der Stadt und Umgebung. Aktuell nehmen **über 700 Kinder in 61 Gruppen jede Woche** kostenlos teil.

Diese breite Beteiligung zeigt, wie groß der Bedarf und die Begeisterung für das Projekt ist. Eltern und Erzieher*innen berichten übereinstimmend, dass die Kinder mit leuchtenden Augen und viel Energie dabei sind.

Entstehung einer Marke?

„Hampelmann“ ist längst mehr als nur ein Projekt – es entwickelt sich zu einer **Marke für motorisches Lernen**. Der Name steht für Qualität, Kontinuität und Verlässlichkeit. Kinder verbinden damit Spaß, Eltern Vertrauen und Erzieher*innen eine sinnvolle Ergänzung ihrer Arbeit.

Das Projekt zeigt, wie aus einer Idee eine feste Institution werden kann, die über Jahre hinweg Kinder in ihrer Entwicklung begleitet und eine Strahlkraft über Schorndorf hinaus entfaltet.

„Hampelmann“ ist ein **Leuchtturmprojekt** für gesundes Aufwachsen, soziale Teilhabe und die Bedeutung von Sportvereinen als Partner in der frühkindlichen Bildung.



Kita-Projekt Hampelmann (Bild: SG Schorndorf)



Weitere Impressionen: Der Hampelmann auf regioTV:
<https://www.regio-tv.de/mediathek/video/der-hampelmann-der-sg-schorndorf-sorgt-fuer-glueckliche-kindergesichter/>

Ablauf des Workshops:

Im Workshop geht es vor allem darum, wie es zum Hampelmann kam, was die Idee dahinter ist und wie man guten Kita Sport macht. Anhand von 30 Stundenbildern wird ein Hampelmann Jahr gezeigt.

Workshop 5: Parkour und Trendsport

Gregor Hadelich – SV Fellbach

Parkour ist eine Bewegungsform, die auf den natürlichen Grundlagen menschlicher Bewegung basiert: laufen, springen, klettern, balancieren, rollen und landen. Kinder und Jugendliche haben diese Bewegungsmuster von klein auf in sich, doch oft gehen sie im Laufe der Zeit verloren oder werden seltener genutzt.



Parkour bietet die Möglichkeit, diese Fähigkeiten wieder zu entdecken, zu bewahren und zu erweitern. Dabei geht es nicht um Wettbewerb oder spektakuläre Stunts, sondern um eine funktionale, kreative und sichere Auseinandersetzung mit der eigenen Beweglichkeit und der Umgebung.

Ein zentrales Ziel ist die Förderung der Körperbeherrschung. Teilnehmende lernen, Bewegungen bewusst zu steuern, verschiedene Techniken zu kombinieren und ihren Körper in neuen Situationen zu kontrollieren. Ebenso wichtig ist die Selbsteinschätzung: Parkour erfordert, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, Grenzen wahrzunehmen und mutig, aber verantwortungsvoll zu handeln. Das stärkt nicht nur das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten, sondern vermittelt auch Kompetenzen für den Alltag.



Foto: sankai/istockphoto.com

Besonders wertvoll ist das Fallen lernen. Jeder Mensch kommt früher oder später in Situationen, in denen er stürzt oder das Gleichgewicht verliert. Wer gelernt hat, kontrolliert zu rollen, abzufedern oder geschickt zu landen, verringert das Verletzungsrisiko erheblich. So wird Bewegung nicht nur freier, sondern auch sicherer.

Parkour verbindet körperliche Fitness mit mentaler Stärke. Er schult Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ebenso wie Kreativität, Risikokompetenz und Selbstvertrauen. Vor allem aber vermittelt er Freude an Bewegung, gemeinsames Erleben und die Erfahrung, den eigenen Körper vielseitig und mit Spaß einzusetzen.

Workshop 6: Rehasport für Kinder

Merit Weckerle – WBRS, Referentin

Der Kinderrehasport hat das Ziel, motorische Grundfähigkeiten spielerisch zu entwickeln und Kinder für Bewegung zu begeistern. Neben gesundheitlichen Aspekten wie der Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit steht besonders die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Gleichzeitig werden wichtige psychosoziale Kompetenzen wie Selbstvertrauen, Wahrnehmungsfähigkeit und soziale Interaktion gefördert.

Ein zentrales Element ist das Training der Koordination, die als Fähigkeit verstanden wird, Bewegungen präzise, effizient und angepasst auszuführen. Hier werden die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten in Partner- oder Einzelübungen, aber auch in Spielen verpackt als Gruppenerlebnis kindgerecht ausprobiert, gezielt verbessert und trainiert. Vor allem der vielfältige Einsatz von Materialien wie Bällen, Reifen, Seilen o. ä. sorgt bei Kindern immer für Bewegungsfreude und sie kommen sofort in einen Entdeckermodus.

Auch die Ausdauer wird durch kreative Spielformen gestärkt. Klassische Übungen wie das Lauf-ABC werden in fantasievolle Bilder übersetzt, etwa als Tierbewegungen oder Superhelden. Durch das Auswürfeln verschiedener Bewegungsarten im Würfelzirkel, das Integrieren von Fang- und Wurfaufgaben beim Dreieckslauf oder einen Wechsel zwischen Laufstrecken und Kräftigungsübungen werden die Kinder aktiv eingebunden.

Bei der funktionellen Gymnastik wird eine Mischung aus Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen angeboten. Mal in Form von Stationen, mal auf der Matte, mal verpackt als Spiel. Der Schwerpunkt liegt bei der Kräftigung der Rumpfstabilität, da sie eine wichtige Grundlage für Haltung und Bewegungsqualität bildet. Um Kinder zu motivieren, werden Bilder und Geschichten eingesetzt: „Der Bauch zieht sich wie ein Käfer zusammen, wir strecken uns wie eine Katze oder wir klettern wie Tarzan.“ So werden anatomische Inhalte in eine altersgerechte Sprache übersetzt.

Ein wichtiger Baustein ist zudem die Körperwahrnehmung, die nicht nur die Bewegungssicherheit, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung unterstützt. Ziele sind das bewusste Spüren des eigenen Körpers, die Entwicklung von Achtsamkeit, Konzentration, Entspannungsfähigkeit sowie Vertrauen und Rücksichtnahme. Praktische Beispiele sind Spiele wie Stille Post über Körperzeichen, Entspannungsübungen wie eine „Pizzamassage“ oder Fantasiereisen. Solche Einheiten helfen Kindern, Empfindungen wahrzunehmen, Spannungen abzubauen und ihre Körpererfahrung zu vertiefen.

Workshop 7:

Bewegt durch die Kindheit – Entwicklungsstufen und motorische Förderung von Kindern und Jugendlichen

Dominik Eberle – WLSB, Studienleiter

Die Kindheit hat sich in den letzten Jahrzehnten tiefgreifend verändert. Zentrale Stichworte sind Verlust der Straßenkindheit, Verhäuslichung, Institutionalisierung, Mediatisierung, Zeitknappheit und Verinselung der Lebenswelt. Diese Strukturveränderungen wirken sich unmittelbar auf die Bewegungs- und Sportmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen aus.

Verlust natürlicher Bewegungsräume

Früher war die Straße zentraler Spiel- und Begegnungsraum. Dort übten Kinder soziales Verhalten und sammelten vielfältige Bewegungserfahrungen. Heute ist freies Spiel im öffentlichen Raum durch Verkehrsbelastung, Zersiedelung und Bebauung stark eingeschränkt. Kinder müssen in institutionalisierte Bewegungsräume wie Spielplätze oder Sportvereine ausweichen. Spielplätze gelten oft als „Bewegungsghettos“.

Mediatisierung und Verhäuslichung

Die Freizeitgestaltung ist zunehmend medienorientiert. Fernsehen, Video und Computerspiele binden Kinder ans Haus. Improvisierte Naturmaterialien sind durch Fertigspielwaren ersetzt. Gleichzeitig verlieren traditionelle Spiele an Bedeutung – Leistung, Konkurrenz und Nachahmung medialer Vorbilder dominieren. Bewegungsräume in Wohnungen sind zudem durch Übermöblierung eingeschränkt. Dies führt zu Bewegungsmangel und belastet die motorische Entwicklung. Studien wie die MOMO-Studie zeigen einen deutlichen Rückgang motorischer Leistungsfähigkeit – besonders im Jugendalter.

Sport im Verein

Da die Straßenspielkultur verschwunden ist, hat sich Bewegung in institutionelle Kontexte verlagert. Heute sind über die Hälfte der Kinder in Sportvereinen aktiv, wobei ein breites Angebot (ca. 50 Kindersportarten) existiert. Vereinskarrerien beginnen oft schon mit 3–6 Jahren, meist auf Initiative der Eltern. Allerdings ist die Fluktuation hoch: Viele Kinder wechseln Sportarten oder treten spätestens mit 12 Jahren aus Vereinen aus. Hauptgründe sind fehlende Freude und Zeitdruck. Positiv ist, dass Vereine vielfältige Bewegungsanlässe bieten und motorische Entwicklung fördern können. Gleichzeitig droht jedoch eine Frühprofessionalisierung durch Leistungsorientierung.



Foto: FatCamera/istockphoto.com



Foto: kat_sept2004/istockphoto.com

Motorische Entwicklung und Schwerpunkte nach Altersstufen

Die motorische Entwicklung ist ein Zusammenspiel von Wachstum, Reifung, Lernen und Sozialisation. Sport und Bewegung müssen an die jeweilige Entwicklungsphase angepasst werden.

0–1 Jahr (Säuglingsalter)

Schwerpunkt: Förderung erster koordinierter Bewegungen (Greifen, Aufrichten, Krabbeln). Wichtig: viel freie Bewegungsfläche, keine Überstimulation, spielerische Anregung.

1–3 Jahre (Kleinkindalter)

Erwerb elementarer Bewegungsformen (Gehen, Hüpfen, Klettern, Balancieren). Förderung: vielfältige Bewegungsgelegenheiten in sicherer Umgebung. Ziel: Aufbau grundlegender Bewegungsfreude.

3–6/7 Jahre (Vorschulalter) – „Goldenes Alter der Kindheit“

Vervollkommen grundlegender Bewegungsformen. Förderung von Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Balancieren.

Schwerpunkt: vielseitige Bewegungserfahrungen, spielerisches Training von Schnelligkeit und Koordination. Noch kein gezieltes Krafttraining, sondern spielerische Kräftigung.

7–9/10 Jahre (frühes Schulkindalter)

Sehr schnelle Lernfähigkeit, hoher Bewegungsdrang.

Schwerpunkt: Erweiterung von Koordination, Kombinationsfähigkeit, Basistechniken vieler Sportarten. Förderung von Teamspielen und ersten sportartspezifischen Fertigkeiten. Wachsende Leistungsbereitschaft nutzen, ohne zu überfordern.

10–12 Jahre (spätes Schulkindalter) – Bestes Lernalter

Höhepunkt motorischer Lernfähigkeit: Bewegungen werden besonders schnell und dauerhaft erlernt.

Schwerpunkte: Verfeinerung von Koordination, Rhythmisierung, Variabilität; Aufbau sportartspezifischer Techniken. Versäumtes Training in dieser Phase ist später schwer nachholbar.

12–14 Jahre (frühes Jugendalter, Pubertät)

Körperliche Umstrukturierung durch Wachstumsschübe und hormonelle Veränderungen. Häufig Verschlechterung der Koordination, instabile Kraftverhältnisse.

Schwerpunkt: Stabilisierung koordinativer Fähigkeiten, altersgerechtes Kraft- und Ausdauertraining, Fehlervermeidung bei Belastung. Wichtig: Motivation erhalten, Dropout-Risiko hoch.

14–18 Jahre (spätes Jugendalter, Adoleszenz)

Fortschreitende Individualisierung, bessere Proportionen, steigende Kraft und Ausdauer. Schwerpunkt: Perfektionierung sportartspezifischer Techniken, gezieltes Konditionstraining (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer). Beweglichkeit nimmt ab → gezieltes Beweglichkeitstraining wichtig.

„Zweites goldenes Lernalter“: körperliche und geistige Stabilität erlaubt intensives Technik- und Taktiktraining.

Chancen und Risiken

Die moderne Kindheit bietet einerseits Chancen für Selbstständigkeit, Kreativität und vielfältige Sportangebote, andererseits entstehen Belastungen durch Leistungsdruck, Bewegungsmangel und psychosoziale Probleme. Ein behütendes, förderndes Umfeld – in Familie, Schule und Sportverein – ist entscheidend, um Kindern einen natürlichen Erlebnis- und Bewegungsraum zu sichern.

Fazit

Sport muss an die jeweilige Entwicklungsphase angepasst werden. Nur so lassen sich motorische, soziale und gesundheitliche Potenziale ausschöpfen, während Überforderung und Dropout vermieden werden.

Label klimaneutraler Druck

Württembergischer Landessportbund e.V.
Geschäftsbereich Sport und Gesellschaft

Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Telefon: 0711 / 28077-168

Telefax: 0711 / 28077-109

E-Mail: veranstaltung@wlsb.de

Internet: www.wlsb.de

VERANSTALTUNGSPARTNER

Sportärzteschaft Württemberg e.V.
(SAEW)

