

KINDERTURNEN – UNSERER KLEINSTEN GANZ GROß

Die bayerischen Kinderturner leisten die Grundlagen für alle Sportarten – und für das Lernen

Kinderturnen ist wichtig, hält fit und macht Spaß und schlau!

Kinderturnen beginnt bereits mit dem frühen Einstieg in die Bewegung - nämlich mit dem Mutter-Kind-Turnen (neuerdings sogar schon mit der Babygymnastik) von 1 – 4 Jahren und wird weitergeführt im Kleinkinderturnen (Kinder von 3 - 5 Jahren). Danach kommt das Kinderturnen als Spaßturnen, vielseitiges Bewegungsangebot oder als Gerätturnen. Kinderturnen formt die Persönlichkeit der Kinder, weil sich die Kleinen in der Gruppe mit anderen auseinandersetzen, Kompromisse eingehen müssen und gesellschaftliche Normen beachten sollen. Dies wird im sozialen und im kognitiven Bereich geschult. Kinder, die sich im Kinderturnen schon seit frühester Kindheit aufhalten erhalten ein besseres Körpergefühl, können sich selbst und andere besser wahrnehmen, werden geschickter im Umgang mit verschiedenen Materialien und werden auf alle Sportarten bestens vorbereitet. Die Wiege einer jeden Sportart liegt im Kinderturnen, da die Ausbildung im Kinderturnen den kindlichen Körper und Geist vielseitig schult.

Verschiedene Bereiche werden im Kinderturnen geschult:

Sozialer Bereich

- Kontakte zu anderen aufnehmen
- Gruppenverhalten praktizieren
- auf andere Rücksicht nehmen
- offen sein für Vorschläge anderer
- Toleranz üben
- gesellschaftlichen Normen kennenlernen, verstehen und achten

Kognitiver Bereich

- Spielregeln lernen und behalten
- Spielregeln umsetzen
- Sprachförderung
- gestalterisches Lernen (Harmonie)

- physikalische Gesetze handelnd erfahren
- Farben lernen
- Mathematische Erfahrungen machen (Zuordnen, Ordnen, Anzahlen)
- Konzentration durch zuhören und umsetzen
- Verknüpfungen im Gehirn
- Geometrische Erfahrungen (Orientierung, rechts-links...)

Im Kinderturnen erlernen die Kinder Grundtätigkeiten spielerisch, die sie zu Hause und in der Umwelt sehr oft brauchen und wiederfinden. Deshalb bewegen sich Kinder, die bei Zeiten in die Kinderturnstunde gehen viel sicherer und haben deswegen auch viel weniger Unfälle. Studien beweisen, dass Kinder, die regelmäßig zum Turnen gehen viel besser und kontrollierter "Fallen" können, weil sie sich und ihren Körper besser kennen und sich so auch viel weniger Verletzungen zuziehen. Wer turnt hat seinen Körper im Griff und weniger Unfälle. Kondition wird verbessert, Koordination gefördert.

Motorischer Bereich

- Grundtätigkeiten anwenden
- Bewegungserfahrung sammeln
- Bewegungssicherheit gewinnen
- koordinative Fähigkeiten einsetzen
- konditionelle Fähigkeiten fördern

Kinder, die sich in einer Gruppe schon öfter mit anderen auseinandersetzen mussten und dies auch gelernt haben können auch im affektiv-emotionalen Bereich gefestigt werden. Das heißt Kinder können Misserfolge, auch im späteren Leben viel besser verarbeiten und wegstecken. D.h. die Frustrationstoleranz wird verbessert. Wenn das in früher Kindheit geübt wird, so kann man davon ausgehen, dass diese Kinder, die in ihrer Persönlichkeit gefestigt sind auch im späteren Leben Niederlagen wegstecken können, ohne gleich zu irgendwelchen Hilfsgütern (z.B. Drogen) zu greifen. Kinderturnen stärkt das Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein. Das bedeutet Kinder erleben ihre Stärken und Schwächen im Schonraum Turnhalle und lernen, dass man durch üben und an den Schwächen arbeiten diese verringern kann, aber auch, dass man manches eben besser kann als anderes.

Affektiv-emotionaler Bereich

- Freude am gemeinsamen Spiel
- mit Misserfolgen fertig werden
- mit Erfolgen umgehen können
- Selbstwertgefühl entwickeln
- Selbstbewusstsein aufbauen

Wahrnehmung wird gefördert. Durch das Arbeiten mit verschiedenen Materialien und durch das Benutzen und Verbinden der verschiedenen Sinne wird das Kind rundum gefördert und geschult. So wird der Sehsinn geschäft, das Gleichgewicht gefördert, das Zuhören verbessert, das Fühlen geschult. Und in vielen Situationen werden mehrere Sinne zeitgleich angesprochen.

Wahrnehmung

- Hören - Begreifen
- Sehen - begreifen
- Tasten - Begreifen
- Konzentration

Durch die Bewegung und den ständigen Drang zu Neuem wird die kindliche Neugierde genutzt um die allgemeine Kondition zu verbessern.

- Kondition
- Kraft
- Ausdauer
- Gewandtheit
- Geschicklichkeit

Auf diese Art und Weise wird im Kinderturnen das Kind als Ganzes gesehen und die Persönlichkeit unserer Kinder durch das Arbeiten mit Phantasie und Kreativität die Gesundheit unserer Kinder durch das Kinderturnen gestärkt.

Was gehört zum Kinderturnen???

- Erlebnisse und Abenteuer
- Alltagsmaterialien
- Lieder
- Bewegungsgeschichten
- Spiele
- Kleingeräte
- Großgeräte
- Handgeräte
- Musik

Ganz nach diesem Motto bilden wir auch in der Trainer C Breitensport-Kinderturnen Ausbildung unsere neuen Trainer aus. Neben wichtiger Theorie steht die Praxis im Vordergrund. Wir unterrichten nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen die Kinderturnthemen von 0 – 14 Jahren. In mehr als 120 Stunden lernen die angehenden Trainer alles über die verschiedensten Führungsstile, die Wichtigkeit von gut aufgebauten Stunden, motorische Entwicklungsstufen der Heranwachsenden. Sie werden geschult in Stundenaufbau, verschiedenen Geräten, Bewegungsbaustellen, Bewegungsgeschichten, Tanz, Alltagsmaterialien, Rhythmus, Eltern-Kind-Turnen, Sprach- und Sprechförderung, ganzheitliche Entwicklung; viele Spiele für jedes Alter, methodische Wege des Gerätturnens bis zur P5 und Gerätebahnen, Teamfähigkeitsspiele, Koordination, Kondition, Rückschlagspiele, Ausdauer, Merkfähigkeit und bereiten alle Sportarten vor durch Kraft-, Stütz- und Schnelligkeitsschulung.

Im Kinderturnen legen wir die Grundlagen für das Springen, Rollen, Stützen, Hangeln und Schwingen. Auf diesen Grundfertigkeiten bauen wir dann die klassischen Grundlagen unserer Geräte des Gerätturnens auf. So ist ein großer Teil der Ausbildung die Methodik der Gerätturngrundlagen und die Benutzung der klassischen Geräte Boden, Sprung, Reck, Barren, Balken, Ringe. Von den allerersten Anfängen werden hier die Grundlagen geschult bis hin zu

den Pflichtübungen (P5). Auf diese Grundlagen kann dann der Trainer C Leistungssport Gerätturnen weiter aufbauen und das leistungsbezogene Auge auf die Sportart Gerätturnen legen.

Diese Ausbildung Kinderturnen ist ein Schein der ersten Lizenzstufe, die im Verein vom Landratsamt jährliche Bezuschussung in Höhe von 650 Punkten erfährt.

Neu ab 2013 wird ein 30 stündiger Kurs angeboten, der den Abschluss „Kursleiter Kinderturnen 0 – 7 Jahre oder 6 bis 14 Jahre“ hervorbringt. Hier werden in 30 Unterrichtseinheiten die Themen (0 – 7 Jahre oder 6 bis 14 Jahre) ausgebildet. Der Teilnehmer erhält hier gezielt die gewünschten Themen aufbereitet, die er gerne unterrichten möchte. Am Ende des Kurses erhält der Teilnehmer ein Zertifikat „Kursleiter Kinderturnen“. Dieses ist jedoch nicht mit dem Trainerschein gleichzusetzen, denn es erfolgt hierfür keine Bezuschussung des Landratsamtes und es wird nicht auf die Trainer-Ausbildung angerechnet. Dennoch ist es uns wichtig, dass wir auch Helfer und Interessierte, die nicht in einem zweiwöchigen Kurs eine Ausbildung machen wollen, dennoch Wissenswertes über das Kinderturnen erfahren und weitergeben können.

Termine für 2013 stehen hierfür bereits unter www.turnpapperl.de

Christine Zetzmann, Landesfachwartin Kinderturnen im Bayerischen Turnverband