

Kindersport- Konzept

des Vereins „Vielfalt in Sport und Kultur e.V.“



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2. Theoretische Grundlagen.....	3
3. VSK Kinder-Sport-Konzept	5
3.1 Lehr- und Lernziele	5
3.2 Handlungskompetenzen.....	9
3.3 element-i Pädagogik.....	10
3.4 Didaktische und methodische Grundsätze.....	12
3.4 Setting der Bewegungseinheit	13
3.5 Qualifikation der Trainer	15
3.6 Kooperation mit Kinderhäuser	15
4. Rolle Kinderhaus in Bezug auf die Gesundheitsförderung von Kindern	17
5. Bedeutung der Eltern	19
6. Literaturverzeichnis.....	20

1. Einleitung

„Bewegung, Spiel und Sport gehören nach wie vor zu den wichtigsten Aktivitäten im Leben von Heranwachsenden (Züchner, 2013)“. Neben einer Vielzahl von Erlebnispotenzialen gibt es eine zentrale Bedeutung für die Entwicklung von Heranwachsenden während Bewegungs-, Spiel- und Sportaktivitäten. Außerdem wird die Entwicklung der Persönlichkeit, die Stärkung der eigenen Identität und das Erlebnis mit anderen Kindern gefördert.

Zudem ist körperliche Aktivität einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Wird ein aktiver Lebensstil gezielt gefördert, können in allen Altersgruppen die Entwicklung von Krankheiten und Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Diabetes mellitus Typ 2 vorgebeugt werden. Zudem werden physiologische und verhaltensbezogene Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Rauchen verringert. Körperliche Aktivität bietet somit eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. Positive Effekte auf die organische und motorische Entwicklung stehen der Bedeutung der körperlichen Aktivität für das psychosoziale Wohlbefinden, der Persönlichkeitsentwicklung und des Erlernens sozialer Kompetenzen in nichts nach. Es wird davon ausgegangen, dass in frühen Jahren schon der Weg für einen aktiven Lebensstil und die Gesundheitschancen für den weiteren Lebenslauf gestellt werden (Lambert et al., 2007). Gesundheit ist laut der WHO (1946) ein Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens definiert. Zudem plädiert ein bekannter Physiotherapeut, dass man seinen Kinder erlauben soll sich zu bewegen. Alles was ein Kind in seiner Kindheit nicht erlernt, wird es auch später nicht abrufen können (Schweizer, 2019).

Aufgrund des Wissens der Bedeutung der Bewegung setzt sich der Verein Vielfalt in Sport und Kultur e. V. (VSK) für die Gesundheit aller Generationen vom Säuglings- bis zum Rentenalter ein, um den Menschen in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen Wissen und Freude der gesundheitsförderlichen Themen Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit zu vermitteln. Der Verein legt großen Wert darauf, dass die Gesunderhaltung des Körpers eine entscheidende Grundvoraussetzung für ein glücklicheres und aktives Leben ist, die eigenverantwortlich beeinflusst werden kann. Ein besonderer Aspekt liegt dem VSK auf dem gesundheitsförderlichen Setting Kita, da hier neben den Kindern die Erzieher/Innen sowie die Eltern in gesundheitspezifische Themen miteingebunden werden.

Grund hierfür ist, dass nicht nur eine Verhaltensprävention der einzelnen Personen zu einem gesünderen Lebensstil führt, sondern zusätzlich die Verhältnisse gesundheitsförderlicher gestaltet werden müssen.

2. Theoretische Grundlagen

Mögliche Krankheiten durch zu wenig Bewegung

Nach der UN-Kinderrechtskonvention hat jedes Kind ein Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit. Diese Aussage bildet die Grundlage des hier vorliegenden Kindersportkonzepts, da jedem Kind ermöglicht werden soll, an gesundheitsförderlichen Maßnahmen teilzunehmen, um die Gesundheit langfristig zu fördern und zu stärken.

Bewegung bildet für Kinder und Jugendliche einen wichtigen Baustein für ein gesundes Aufwachsen. Grund hierfür ist, dass die körperliche Aktivität eine positive Wirkung auf die organische und motorische Entwicklung hat und zudem von Bedeutung für das psychosoziale Wohlbefinden, die Persönlichkeitsentwicklung und das Erlernen sozialer Kompetenzen ist (Bahr et al., 2014; Lampert et al., 2007). Bewegung ist somit die wichtigste Voraussetzung für die körperliche, geistige und soziale Entwicklung eines jeden Menschen.

Die KIGGS Studie (2012) belegt zudem, dass durch eine unzureichende Bewegung im Kindesalter physische Probleme wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Einschränkungen der motorischen Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheitsprobleme die Folgen sind (Bahr et al., 2014). In Pott et al. (2010) wird dies bereits sichtbar, da 9% der drei- bis sechsjährigen Kinder übergewichtig sind. Folglich ist es von Bedeutung, dass Bewegungsaktivitäten bereits früh in das Leben von Kinder integriert werden, damit diese in jungen Jahren mit körperlicher Aktivität in Berührung kommen, wodurch eine Reduzierung von Folgeerkrankungen erreicht werden kann (RKI, 2018). Durch diese frühzeitige Implementierung der Gesundheitsförderung bei Kindern werden gesundheitsrelevante Einstellungen erworben, wodurch entsprechende Verhaltensweisen eingeübt werden. Denn gesundheitliche Fehlentwicklungen im frühkindlichen und vorschulischen Alter führen zu gravierenden Auswirkungen bezüglich der Entwicklung in späteren Lebensjahren sowie im Erwachsenenalter (Zimmer, 2002). Körperliche Aktivität fördert die intellektuelle Entwicklung von Kindern, die Psyche von Erwachsenen sowie das geistige Befinden im Altern (Schweizer, 2019).

Bedeutung der Bewegung in den frühen Kinderjahren

Zusätzlich zum gesundheitsförderlichen Aspekt einer frühzeitigen Bewegungsförderung ist die Bewegung die primäre Form der kindlichen Auseinandersetzung mit der materiellen und sozialen Umwelt. Durch Bewegung lernen Kinder die Grenzen ihres eigenen Körpers wahrzunehmen, weshalb ihr eine fundamentale Bedeutung der frühkindlichen Bildungs- und Entwicklungsprozesse zugeschrieben wird (Bahr et al., 2014).

Die Kinder erschließen foglich ihre Welt durch Bewegung, weshalb es davon abhängt, in welcher Art und Weise Eindrücke aus der Umwelt aufgenommen und verarbeitet werden. Des Weiteren werden ihre kognitiven Fähigkeiten in den frühen Entwicklungsphasen besonders durch psychomotorische Aspekte ausgebildet (Hofmann 2007).

Infolgedessen bieten die Integration und die Initiierung möglichst vielfältiger Spiel-, Sport- und Bewegungsangebote ideale Rahmenbedingungen für frühkindliche Bildungsprozesse in diesem Lebensabschnitt. Durch eine vielfältige Bewegung können sozial determinierte Differenzen im Bewegungsstatus und dadurch einhergehende Unterschiede in der motorischen Leistungsfähigkeit kompensiert werden (Hofmann, 2007). Somit sollte der Gesundheitsförderung ein wesentlicher Bestandteil des Erziehungs- und Bildungsauftrags im Elementarbereich zukommen.

3. VSK Kinder-Sport-Konzept

In den Kindersportstunden des VSK wird die Kindheit als eine eigenständige Lebensphase angenommen und es ist von Interesse, dass die Kinder in dieser Zeit die Möglichkeit haben ihre sportmotorischen kindlichen Bedürfnisse ausleben zu können (konzept-e). Es ist wichtig den Kindern in den Kindersport- und Schwimmstunden Raum, Material, Zeit und Anregungen für abwechslungsreiche Bewegungsspiele zu geben, wodurch die Kinder zu selbsttätigen Bewegungserfahrungen herausgefordert werden. Grundlage hierfür ist, dass Kinder von Beginn an keine Spezialisten sondern Allrounder sind: sie spielen spontan wenn ihnen die passenden Rahmenmöglichkeiten gegeben werden (Hofmann, 2007).

In den Sportstunden werden mit den Kindern gemeinsam bewegungsförderliche Themen erarbeitet und es wird gezielt auf die Interessen und Vorstellungen der Kinder eingegangen. Zusätzlich werden die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder erkannt und bewusst in die Gestaltung der Sportstunde mitreingenommen. Es ist wichtig, dass das Kind seine eigenen Ideen und Körpersignale mit in die Kindersportstunde mitbringen kann, damit die individuelle Bewegungsentfaltung zur Selbstbestimmung führen und es in dieser Zeit seine persönlichen Grenzen austesten kann (konzept-e). Zusätzlich wird durch aktives Beobachten und Eingreifen in Spielsituationen den Kindern Rückhalt und Sicherheit gegeben, wodurch ihnen ein möglichst großer Freiraum für eigene Interessen und Entscheidungen gelassen wird und folglich ihre Selbstständigkeit gefördert wird.

Zusätzlich werden in der Sport- und Schwimmstunde Neugier, Interesse, Motivation und der Wissensdrang der Kinder in sportlicher Hinsicht gestärkt. Durch diese Auseinandersetzung mit einer für sie interessanten Umgebung, sowie der Interaktion mit anderen Kindern, bilden sie sich ganz individuell (konzept-e).

3.1 Lehr- und Lernziele

Das übergeordnete Ziel der Kindersport- und Kinderschwimmstunden besteht darin, die Kinder in ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern und sie dadurch in ihrer Gesamtpersönlichkeit zu stärken. Hinzu kommt, dass die Kinderschwimmkurse möglichst mit dem Erreichen des Seepferdchens abgeschlossen werden sollen.

Sportmotorische Grundlagen Kindersport

Die sportartübergreifende (allgemeine) motorische Ausbildung bildet die Grundlage der Kindersportstunden. Verantwortlich hierfür ist das Wissen, dass die Kinder zu Beginn ihrer Kindheit Allrounder sind und sie sich erst im Laufe ihres Lebens auf eine Sportart fokussieren. Zu Beginn ist es von großer Wichtigkeit die Bereiche Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination,

Schnelligkeit aber auch die allgemeinen Ballfertigkeiten zu fördern. Da die Fähigkeit der kognitiven Flexibilität bedeutsam für die kindliche Entwicklung ist, wird dies in die sportmotorische Grundlagenausbildung miteingefasst. Die konkrete Umsetzung der Vermittlung dieser allgemeinen sportmotorischen Fähigkeiten durch die Sportwissenschaftler orientiert sich an den Interessen der Kinder.

Sportmotorische Grundlagen Kinderschwimmkurs

Neben der allgemeinen sportmotorischen Ausbildung liegt ein Augenmerk auf dem Erlernen der ersten Schwimmbewegung bis hin zum Erreichen des Seepferdchens. Als erste Schwimmart wird in unseren Kursen das Rückenschwimmen vermittelt. Hierfür gibt es verschiedene Gründe, die für diese Entscheidung sprechen. Den Kindern fällt das Erlernen der Beinbewegung leichter. Die Beinbewegung – ein Wechselschlag – ist dem Bewegungsablauf des normalen Laufens sehr ähnlich. Zudem haben die Kinder aufgrund der Rückenlage im Wasser die Möglichkeit während des Schwimmens, weiter ohne Angst haben zu müssen, Wasser zu schlucken, ein- und ausatmen zu können. Ein weiterer wichtiger Aspekt der Rückenlage ist, dass die Kinder eine sichere Position erlernen, falls ihnen die Kräfte während des Schwimmens ausgehen sollten, können Sie in diese Position wechseln und so eine Pause eingelgen.

Die Grundlage für jedes Erlernen einer Schwimmart bildet die Wassergewöhnung und das damit verbundene Sammeln von Erfahrungen im Medium Wasser. Im weiteren Verlauf des Kurses erlernen die Kinder die Grundbewegung der Rückenschwimmtechnik sowie das Erlebnis von Tauchen und Reinspringen vom Beckenrand. Die Umsetzung erfolgt im individuellen Tempo jedes einzelnen Kindes und ist angepasst an dessen motorischen Entwicklungsstand. Wünschenswert ist, dass jedes Kind die 25m Bahn mehrmals in einer Grobform schwimmen kann und somit den Schwimmkurs mit dem Erreichen des Seepferdchen-Abzeichens abschließt.

Neben der allgemeinen sportmotorischen Ausbildung an Land gehört auch die sportmotorische Ausbildung im Element Wasser zu einer ganzheitlichen Ausbildung dazu. Die Grundlage bildet hier die Wassergewöhnung und das damit verbundene Sammeln von Erfahrungen im Medium Wasser. Atmung im und unter Wasser, Schweben, Wasserabdruck, Gleiten, Tauchen und Schwimmen sind die grundlegenden und wichtigsten Dinge, die Kinder lernen müssen. Im Folgenden kann sich dann allmählich an die Rückenschwimmbewegung und an das Brustschwimmen herangetastet werden. Ziel ist es, dass Kinder an das Element Wasser gewöhnt sind, sich selbst im Wasser retten können und den Schwimmkurs mit dem Erreichen des Seepferdchen-Abzeichen abschließen.

Teamfähigkeit

Ein besonders wichtiger Punkt ist die Teamfähigkeit, welche besonders im Sport erlernt und gefestigt werden kann. Durch diese sind die Kinder in ihrem späteren Leben in der Lage, Gruppenaufgaben erfolgreicher zu lösen, da ihnen bewusst ist, was sie zusammen schaffen können. Sie lernen an den Entscheidungen der Gruppe mitzuwirken und Verantwortung zu übernehmen. Durch die Gemeinschaft im Sport erfahren sie Bindung und Zugehörigkeit und erleben Wertschätzung und Verlässlichkeit, die sie auch an andere weitergeben können. In den Sport- und Schwimmstunden gestalten die Kinder das soziale Zusammenleben mit und lernen Rücksicht auf die anderen zu nehmen. Durch die Gruppendynamik lernen sie das Denken, Fühlen und Handeln anderer Menschen zu verstehen, zu respektieren und die Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen (konzept-e). Neben der Gemeinschaft im Sport erfahren die Kinder, dass Gewinnen und Verlieren dazugehört und wie sie mit solchen Situationen umgehen können.

Freude an der Bewegung

Kinder sind neugierig, interessiert und verspüren einen starken Wissensdrang. Sie wollen aus der Welt um sie herum Sinn konstruieren und verknüpfen dadurch selbsttätig mit all ihren Sinnen gemachte aktuelle Erfahrungen und Handlungsweisen mit bereits vorhandenen Kenntnissen oder als bedeutsam erlebte Erfahrungen (Konzept-e). Sie erproben mit Freude neue Bewegungsformen und gehen mit Interesse auf neue Sportmaterialien zu, um diese auszuprobieren.

Autonomie

Während der Sport- und Schwimmstunde werden die Kinder in der Entwicklung ihrer Selbstbestimmung gefördert und unterstützt. Durch die Freiheit, die ihnen in der Sportstunde gegeben wird, können die Kinder selbstständiges, selbstverantwortliches und eigeninitiatives Verhalten einüben und erproben. Sie werden ihrer selbst bewusst, denken mit, äußern ihre Meinung, übernehmen Aufgaben und treffen Entscheidungen (konzept-e).

Kohärenz

In dem salutogenesischen Modell der Gesundheit bezeichnet das Kohärenzgefühl eine Lebenseinstellung, wodurch die Sinnhaftigkeit im eigenen Leben und Tun ausgedrückt wird (Bahr et al., 2014). Kohärenz gründet auf dem Vertrauen und der Zuversicht des Menschendass er fähig ist zu handeln und Anforderungen eigenständig bewältigen kann. Der

Mensch erlebt sein eigenes Leben als bedeutsam und sinnhaft. Die Stärke des Kohärenzgefühls hängt vom individuellen Lern- und Entwicklungsprozess ab und findet im Kontext der Familie und des sozialen Umfeldes statt. Kinder können eine zuversichtliche Lebenseinstellung entwickeln, wenn sie ihre Welt als berechenbar kennenlernen und die Möglichkeiten sehen, die aktiv zu gestalteten Aufgaben und Probleme als herausfordernd aber auch lösbar erleben. Außerdem sich im Kontakt mit Anderen als wichtig und liebenswert begreifen (Pott et al. 2010).

Resilienz

Resilienz bedeutet die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber Entwicklungsrisiken. In den ersten Jahren sammelt das Kind durch die Bewegung Erfahrungen und gewinnt dadurch ein Bild von der eigenen Person. Durch die körperliche Aktivität erleben die Kinder, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten, ein Werk zu vollbringen und dass sie mit ihren Handlungen etwas bewirken können. Folglich rückt der Stellenwert der Bewegung in den Mittelpunkt zur Stärkung der kindlichen Resilienz.

Das Bemühen um Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit äußert sich in körperlich-motorischen Handlungen am deutlichsten. Die Kinder machen durch den Sport Erfahrungen von Können und Nicht-Können, von Erfolg und Nicht-Erfolg, sowie von ihren Fähigkeiten aber auch ihren Grenzen (konzept-e). Durch die Bewegung werden Ressourcen und Kompetenzen entwickelt und erweitert die notwendig sind, um erfolgreich mit belastenden Lebensereignissen umzugehen (Bahr et al. 2014).

Entspannung: Fokussierung der Wahrnehmung und Konzentration auf den eigenen Körper

Zentrale Elemente der Entspannung sind die Fokussierung der Wahrnehmung und die Konzentration auf den eigenen Körper. Durch den Wechsel von Aktivität während und der Entspannung am Ende der Sportstunde wird eine positive Wirkung von Wohlbefinden ausgelöst. Hierdurch wird zusätzlich eine Auseinandersetzung mit eigenen Körperreaktionen hervorgerufen, wodurch ein Aufbau eines positiven Selbstkonzepts gefördert wird (Bahr et al. 2014).

3.2 Handlungskompetenzen

Die Handlungskompetenzen, die im Kindersport sowie im Kinderschwimmkurs vermittelt werden, sind identisch. Hierbei wird keine Unterscheidung bezüglich der Sportart gezogen, sondern die Kinder einheitlich in ihren Fähigkeiten gefördert. Die Handlungskompetenzen werden nicht nur während sportlichen Einheiten gestärkt, sondern der Einfluss von Gleichaltrigen und Erfahrungen in der Familie sowie im öffentlichen Leben haben große Bedeutung. Handlungskompetenz bedeutet die Bereitschaft und Fähigkeit eines jeden Einzelnen sich in Situationen sachgerecht, durchdacht und sozial verantwortlich zu verhalten. Diese Handlungskompetenz kann in die folgenden drei Kompetenzen unterteilt werden, welche im Sport gestärkt werden können:

Fachkompetenz

Ziel hierbei ist es, die Kinder in ihrer Neugier zu neuen Sportarten und Sportgeräten zu fördern, sodass sie ein Interesse an allen sportlichen Gegebenheiten der Umwelt entwickeln. Sie werden in ihrer Handlungsfähigkeit gestärkt, sodass sie wissen, wie sie Alltagsgegenständen in ihr Bewegungsspiel miteinbauen können.

Sozialkompetenz

Diese Kompetenz ist jener Teil des Wissens, welcher für ein sozial kompetentes Verhalten von Menschen in einer sozialen Umwelt notwendig ist. Es bezeichnet die Bereitschaft und Fähigkeit, Bedürfnisse, Interessen und Erwartungen anderer wahrzunehmen und im eigenen Verhalten angemessen zu berücksichtigen. Durch die Sport- und Schwimmgruppe lernen die Kinder soziale Normen einzuhalten und sich innerhalb der Gruppe zurechtzufinden. Durch einen routinierten Ablauf der Kindersportstunden sowie der Kinderschwimmkurse lernen die Kinder sich an Regeln zu halten. Sie haben in der Freispielphase die Möglichkeit Rollen einzunehmen, in Kontakt mit anderen Kindern zu treten oder auf Distanz zur Gruppe zu gehen. Bei der gemeinsamen Stundengestaltung lernen die Kinder den Umgang mit Konflikten und die Kooperationsfähigkeit. Sie müssen möglicherweise bei zwei Spielen, die zur Auswahl stehen, die Interessen der anderen Gruppe berücksichtigen und gemeinsam eine Lösung erarbeiten, mit der alle einverstanden sind. Zudem lernen die Kinder innerhalb der Sportgruppe fair miteinander umzugehen sowie dass Gewinnen und Verlieren zum Sport dazugehören.

Selbstkompetenz

Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, die zu einem sicheren Selbstbild und damit zu einer stabilen Persönlichkeit führt, sowie die Fähigkeit sich unter dem Gesichtspunkt der eigenen Interessen

und Möglichkeiten mit der Umwelt auseinander zu setzen. Während der Sportstunden erlernen die Kinder ein Bewusstsein für ihren Körper und nehmen durch unterschiedliche Bewegungsaufgaben ihre eigenen Stärken und Schwächen wahr. Hierbei werden sie von den Übungsleitern/innen unterstützt, die sie durch ausgewählte Übungen in ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten stärken. Durch diese Bewegungsaufgaben gewinnen die Kinder an Selbstsicherheit im Vertrauen auf ihre eigenen Fähigkeiten. Durch das Gewinnen und Verlieren in der Gruppe lernen die Kinder, ihre Emotionen zu regulieren, da ihnen bewusst wird, dass auch sie beim nächsten Spiel auf der anderen Seite stehen können.

3.3 element-i Pädagogik

Sowohl unsere Kindersportstunden als auch Schwimmkurse sind eingebettet in den Rahmen der element-i Pädagogik, deren Menschenbild und Philosophie die Grundlage des pädagogischen Handelns bildet.

Die Kinder wachsen in einer freiheitlich-individualisierten und multioptionalen Gesellschaft auf, die ihnen individuellen Freiraum bietet, der umgangssprachlich als Freiheit bezeichnet werden kann. Um das eigene Leben sinnvoll und stimmig in einer individualisierten Gesellschaft gestalten zu können, braucht es die Fähigkeit, für sich einzustehen, die Folgen seiner Entscheidungen für sich und andere mitzudenken und aktiv zu bejahen und umzusetzen. Damit eng verbunden ist auch die Notwendigkeit, immer wieder Unsicherheiten auszuhalten und/oder sich neu auszurichten, an Veränderungen anzupassen und geistig in Bewegung zu bleiben.

„Echte“ Freiheit ist damit eine individuelle Verantwortung und anspruchsvolle Aufgabe, die stetig die Mobilisierung innerer Kräfte erfordert.

Sportliche Betätigung in allen Ausprägungen bietet einen passenden Rahmen, um sich in den oben beschriebenen gesellschaftlichen Rahmen hineinentwickeln zu können.

Für die element-i Pädagogik leitet sich daraus eine Vision ab: Die innere Freiheit als Fähigkeit zu denken, zu entscheiden und zu handeln und die Notwendigkeit, es auch zu tun, lenkt unweigerlich den Blick von einer „Freiheit“, verstanden als ein „frei sein von Zwängen“ auf eine aktive Perspektive. Diese „aktive, qualifizierte Freiheit“ besteht im Wandel von einer Freiheit eines „wovon“ hin zu einer des „wofür“. Ausgehend von der Vorstellung, dass Menschen als soziale Wesen einer Gemeinschaft angehören, von ihrer Wertschätzung und Respekt erhalten, autonom, aber auch mündig, also bewusst, reflektiert und in Verantwortung handeln wollen, ergibt sich in der element-i Pädagogik eine visionäre Orientierung hin zum



einzelnen Individuum. Es setzt seine Potentiale zum Gelingen des Gesamten ein und erbringt damit seinen Beitrag zur Gestaltung einer Gesellschaft. „Freiheit wofür?“ – Das bedeutet: Freiheit für das Gelingen einer gesunden Gemeinschaft durch gesunde Individuen, die sich ihres Selbst bewusst sind.

Die Pädagogik definiert fünf Leitlinien als stärkenden Ressourcen hin zum oben beschriebenen Begriff der Freiheit.

Die Leitlinien stehen in direktem Zusammenhang und bedingen sich gegenseitig. Kinder erhalten in diesem Rahmen die Möglichkeiten eigene Entscheidungen zu treffen und sich individuell auszuprobieren. Es geht somit innerhalb der Leitlinie Autonomie darum auf der einen Seite zu tun was man will und bewusst zu wollen, was man tut. Auf der anderen Seite erleben die Kinder durch die Leitlinie Verbundenheit auch, zu tun, was man zugesagt hat und dafür einzustehen.

Die Kinder erfahren zudem einen Rahmen, der ihnen stets die Möglichkeit bietet, zu tun, was ihnen Freude bereitet und sie voranbringt (Leitlinie Freude am Lernen). Dieser Rahmen bzw. diese Entwicklungen halten für die Kinder immer wieder auch Herausforderungen parat. Es braucht also die Fähigkeit, sich diesen Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen (Leitlinie Resilienz). Dadurch wird für die Kinder spürbar, dass sie tun können, was sie stark macht, schützt oder herausfordert. Im Sinne der oben beschriebenen freiheitlichen Entwicklung des Individuums erfahren Kinder zudem, dass Zusagen oder Tätigkeiten im Sinne des großen Ganzen nötig sind und man sich dies in diesem Kontext auch zumuten kann.

Das Zusammenspiel der hier beschriebenen vier Leitlinien führt hin zur obersten Leitlinie „Gesundheit“. Die Welt wird für die Kinder verstehbar, handhabbar und sinnhaft. Sie finden wichtig und richtig, was sie tun, weil die Zusammenhänge logisch und nachvollziehbar werden. Gesundheit als oberste Leitlinie umfasst ganzheitlich betrachtet neben körperlichem Wohlbefinden, auch psychische, seelische und soziale Aspekte.

Die gesammelten Erfahrungen machen Kinder schlussendlich zu kompetenten Persönlichkeiten, die ihren Platz in der Gesellschaft gefunden haben, ihre eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten sowie die der Anderen kennen und in diesem Sinne agieren können.

Die Sportstunden und Schwimmkurse in Kooperation mit dem VSK werden auf der oben beschriebenen Grundlage aufgebaut. Sportliche Betätigung bietet damit eine elementare Möglichkeit ein Gefühl von Gemeinschaft und Wertschätzung zu erfahren. Die oben beschriebenen Leitlinien werden somit für alle Kinder spürbar und lebendig.

3.4 Didaktische und methodische Grundsätze

Didaktische Grundsätze

Für den Lernprozess ist es entscheidend die richtige Lernmethode zu wählen. Hier wird unterschieden in analytisch-synthetische Methode, Ganzheitsmethode, induktive und deduktive Methode.

Für unser Sportkonzept sind jedoch nur die beiden letzteren Methoden entscheidend. Bei der deduktiven Methode wird versucht, dem Lernenden die entscheidenden Hilfen im Lernprozess vorzugeben. Dem Lernenden werden methodische Hilfen in Form von Bewegungsanweisungen und Vorschriften gegeben, um das Ziel so schnell wie möglich zu erreichen. Diese Methode ist jedoch sehr starr und bietet nicht viel Eigenständigkeit. Deswegen wird meistens auf die induktive Methode zurückgegriffen. Diese Methode lässt sich gut mit der Philosophie von Konzept-e in Verbindung bringen. Bei dieser Methode steht das eigenständige Üben und Ausprobieren im Vordergrund. Den Kindern werden auf ihren Wegen Hilfen angeboten, jedoch werden die Kinder dazu ermutigt auch selber Erfahrungen zu sammeln und mit Erfolgen und Misserfolgen umgehen zu können. Es muss jedoch hier drauf geachtet werden, dass die Kinder sich keine falschen Bewegungen angewöhnen. Ansonsten muss in den Lernprozess eingegriffen werden (Sportausbildung).

Methodische Grundsätze

Zu methodischen Grundsätzen gehören verschiedene Vermittlungsregeln. Eine Stunde sollte immer so aufgebaut sein, dass die Kinder zunächst genügend Zeit zum Freispiel haben und sich dann zu einer gestaltenden Stunde entwickelt, mit bestimmten Aufgaben und Zielsetzungen. Bei der Gestaltung der Aufgaben wird immer vom Leichten zum Schweren gearbeitet, das heißt, es wird mit Übungen begonnen, die die Kinder schon können und sich dann zu unbekannteren, schwierigeren Aufgaben hingearbeitet. Die schwierigen Übungen sind an einen Prozess angeknüpft, der häufiger wiederholt werden muss und nicht immer beim ersten Mal zu schaffen ist. Desweiteren greifen wir auf die Vermittlungsregeln vom Bekannten zum Unbekannten zurück. Es werden immer wieder neue Anreize mit unbekannteren Übungen gesetzt, welche auf ihnen bekannte und gekonnte Übungen aufbauen. Zudem wird immer vom Einfachen zum Komplexen gehandelt. Dadurch kommt es zu keiner Überforderung und auch nicht zu einer Demotivierung der Kinder für den Sport. Alle Übungen und Spiele sollten alters- und leistungsangemessen ausgerichtet sein um kein Kind zu unterfordern oder zu überfordern (Sportausbildung). Eine gut dosierte Überforderung führt zu einer Leistungssteigerung und die Kinder dürfen nicht nur in „Watte“ gepackt werden (Schweizer, 2019).



Kindersport

In unseren Kindersportstunden legen wir viel Wert darauf, dass die Kinder genügend Zeit zum Freispiel und Toben in einer großen Halle haben. Nichtsdesto trotz ist der Kindersport der erste Schritt in einem Verein und wir wollen den Kindern verschiedene Anfangs- und Endrituale näher bringen und dadurch einen Rahmen bilden. Wir wollen den Kindern die Möglichkeit geben, Bewegung mit aber auch ohne verschiedenste Sportgeräte zu erleben.

Der erste Schritt zum Verein wird schon vermittelt, dass die Kinder mit den PädagogInnen zu der Sporthalle mit öffentlichen Verkehrsmitteln und zu Fuß gehen, sie erleben direkt Bewegung. In der Sporthalle wird der Bewegungsdrang in alle Richtungen gefördert. Dazu gehört auch, dass Kinder lernen mit Rückschlägen oder auch mit Hinfallen, Zusammenstoßen und Runterfallen umzugehen.

Kinder sollen sich bewegen und nicht durch die Gesellschaft gehemmet werden. Den Allrounder im Kind zu fördern bietet den Kindern die Möglichkeit in verschiedene Sportarten Einblicke zu erhalten. Die Kinder finden zu ihrer richtigen Zeit eine Sportart, in der es Ehrgeiz und Leidenschaft von selbst ausbildet.

Kinderschwimmkurse

Die Schwimmkurse bauen auf der Wassergewöhnung auf und reichen bis hin zum Seepferdchen. Je nach Stand der Kinder durchlaufen sie die Phase der Wassergewöhnung schneller und fangen mit dem Lernen der ersten Schwimmbewegungen an. Durch verschiedene Spiele der Wassergewöhnung soll den Kindern die Angst vor dem Wasser genommen werden und ihnen vor allem die Fähigkeiten sich selbst retten zu können vermittelt werden. Gerade Wasser im Gesicht ist für viele Kinder unangenehm, entscheidend ist jedoch die Angst des Tauchens und vor dem ins Wasser zu springen zu überwinden. In unseren Schwimmkursen erlernen die Kinder als erste Schwimmart das Rückenschwimmen. Hier wird mit der Beinbewegung (Wechselbeinschlag) im Nichtschwimmerbecken – Kinder können in dem Bereich noch stehen – gestartet und dann immer weiter ins tiefere Becken gewandert. Wenn die Beinbewegung soweit erlernt wurde, geht es ins Schwimmerbecken und es wird die Armbewegung hinzugenommen. Während dem Lernprozess werden die Kinder durch Poolnudeln unterstützt. Ziel ist es – im Tempo der Kinder – das Seepferdchen zu erreichen.

3.4 Setting der Bewegungseinheit

Freiräume für ein selbstgestaltetes Kinderleben zu sichern ist von großer Bedeutung, damit Kinder Freiheit haben und sie ihrem Alter und Entwicklungsstand entsprechend unbeobachtet spielen

können. Grund hierfür ist, dass eine vielfältige und anregungsreiche Umgebung den Forscherdrang der Kinder fördert und die Lernmotivation der Kinder aufrecht erhält (Konzept-e).

Kindersport

Der Kindersport wird in externen Schulsporthallen mit einer Mindestgröße von 100 m² durchgeführt, damit die Kinder genügend Platz haben, ihren Bewegungsdrang auszuleben. Durch diese Auslagerung des Kindersports besteht eine räumliche Trennung von Kita-Alltag und Sport. Die Kinder machen somit schon früh ihre erste Vereins Erfahrungen und lernen sich bewusst für den wöchentlichen Sport zu entscheiden.

Im Kindersport soll Bewegung nicht nur zugelassen werden, sondern von den Pädagogen und Sportwissenschaftler/innen auch vorgelebt werden. Die Kinder erhalten die Möglichkeit zu balancieren, zu hüpfen, rückwärts zu laufen, Purzelbäume zu schlagen und zu klettern und natürlich auch mal zu fallen.

Es gibt kein Kind, das ohne Bewegungsdrang auf die Welt kommt. Aber es gibt viele, denen er genommen wird (Schweizer, 2019).

Da der VSK e.V. zum Ziel hat einen qualitativ hochwertigen Kindersport anzubieten, werden in einer Gruppe mit zwei Sportwissenschaftler/innen max. 20 Kinder betreut. Die Dauer einer Kindersportstunde beträgt 60min. Grund für diesen Zeitraum ist die Tatsache, dass neben einem thematischen Input von Seiten der Sportwissenschaftler, den Kindern die Möglichkeit gegeben wird, sich frei nach ihren Interessen mit den gegebenen Sportmaterialien zu beschäftigen und sie ihren eigenen Interessen nachgehen können. Dieses Freispiel findet einerseits zu Beginn der Sportstunde statt, damit die Kinder sich auspowern können, sowie andererseits nach dem geleiteten Hauptteil, damit die Kinder mit den gegebenen Ideen der Sportwissenschaftler nach eigenen Interessen weiter experimentieren können.

Am Ende jeder Sportstunde steht eine Entspannungseinheit, da durch den Wechsel von Aktivität und Entspannung eine positive Wirkung von Wohlbefinden ausgelöst wird, wodurch zusätzlich eine Auseinandersetzung mit eigenen Körperreaktionen entsteht. Durch diese Reaktionen wird der Aufbau eines privaten Selbstkonzepts gefördert.

Durch die wöchentlichen Sportstunden stehen Sportwissenschaftler/innen und Pädagogen/innen in einem ständigen Austausch über den motorischen Stand des Kindes. In der Sportstunde haben die Pädagogen/innen zusätzlich Zeit die Kinder zu beobachten, den Stand zu dokumentieren und es entsteht eine Verständigung mit dem Kind, wodurch dieses in seiner Entwicklung unterstützt wird und seine Kompetenzen gefördert werden. Zudem wird durch die Beobachtung der sportmotorischen Fähigkeiten die Stärken der Kinder, ihre bereits erworbenen Kompetenzen sowie die Entwicklung der Kinder systematisch erfasst. Dieses

Wissen über die Fertigkeiten der Kinder ermöglicht einen Gesamtüberblick über die Entwicklung und die Zugangsmöglichkeit für eine geplante Gestaltung der Sportstunde sowie der Interaktion mit ihnen (konzept-e).

Kinderschwimmkurs

Die Kinderschwimmkurse werden in öffentlichen Hallenbädern im Nichtschwimmer- sowie im Schwimmerbecken (25m Bahn) durchgeführt. Innerhalb dieser Kurse werden 16 Kinder von zwei Schwimmlehrer/innen 45min lang betreut. In den Schwimmkursen werden Inhalte zur Wassergewöhnung und zum Erhalt des Seepferdchen-Abzeichens vermittelt. Da die Kinder in ihren schwimmerischen Fähigkeiten sehr unterschiedlich sind, werden sie nicht im Voraus einer festdefinierten Gruppe zugeteilt, sondern nach ihren individuellen Fertigkeiten innerhalb des Schwimmkurses. Start und Ende der Stunde erfolgt immer gemeinsam um auch hier die Handlungskompetenzen der Kinder zu fördern. Die Schwimmstunde startet meistens mit einem Spiel, welches durch die Kinder bestimmt wird. Anschließend wird die Gruppe aufgeteilt und die Kinder werden in der jeweiligen Gruppe durch die Schwimmlehrer/innen ermutigt ihre Fähigkeiten auszubauen und hierbei individuell gefördert. Zum Ausklang der Stunde versammeln sich beide Gruppen wieder im Nichtschwimmerbecken und es kann nach Belieben getaucht, gesprungen und gespielt werden.

3.5 Qualifikation der Trainer

Die Sportwissenschaftler/innen, welche die Sportstunden durchführen, kommen aus den Bereichen Sport und Pädagogik und besitzen zusätzlich bei der Durchführung von Kinderschwimmkursen ein gültiges Rettungsschwimmerabzeichen in Silber.

Die Sportwissenschaftler/innen sind einfühlsame Interaktionspartner, um die Kinder in ihren sportmotorischen Prozessen zu begleiten und zu bereichern. Zudem haben sie Zutrauen in die Fähigkeiten der Kinder, ihre eigenen sportlichen Ideen durchzuführen. Im Mittelpunkt der Sportstunde steht immer die Vermittlung von Spaß und Freude an sportlichen Aktivitäten sowie die Teamfähigkeit in der Gruppe. Der/die Übungsleiter/in ist sich seiner Lehrtätigkeit und Vorbildfunktion gegenüber den Kindern bewusst.

3.6 Kooperation mit Kinderhäuser

Die Kindersport- und Kinderschwimmkurse werden in Kooperation mit Kinderhäusern angeboten, da somit kein zusätzlicher Zeitaufwand für die Eltern entsteht. Außerdem kennen sich die Kinder bereits untereinander und müssen sich nicht in einer neuen Gruppe zurechtfinden. Die Kindergruppe wird von Pädagogen/innen aus dem Haus zu der jeweiligen

Sporteinheit gebracht. Dies hat zum Vorteil, dass die Pädagogen/innen die Persönlichkeiten der Kinder bereits kennen und so die Sportwissenschaftler/innen unterstützen können.

4. Rolle Kinderhaus in Bezug auf die Gesundheitsförderung von Kindern

Die Kinder werden in ihrer motorischen Entwicklung von ihren Lebensumwelten beeinflusst, weshalb diese bewegungsfreundlicher gestaltet werden sollten. Diese Lebensumwelten der Kinder werden in institutionelle (Kita, Verein) und nichtinstitutionelle (Familie) eingeteilt (Graf et al. 2013). Besonders die Kita stellt ein Schlüsselsetting für die frühzeitige Prävention und Gesundheitsförderung im Kindesalter dar, da in diesem Setting 93,4% aller Kinder vor Schuleintritt erreicht werden, sodass eine effektive Verbesserung der Gesundheit und des Gesundheitsverhaltens der Kinder möglich ist (Steenbock et al. 2016; Wagner und Kirch 2006; Zimmer, 2002). Die Kita stellt die erste öffentliche Erziehungsinstitution im Leben eines Kindes und gleichzeitig die erste Stufe im Bildungswesen dar (Zimmer, 2002).

Aufgrund der geringen Regelungen und des großen Spielraumes im Vergleich zur Schule hat die Kita gute Möglichkeiten gesundheitsförderliche Maßnahmen durchzuführen (Bahr et al., 2014; RKI, 2018).

Des Weiteren beinhaltet der Bildungsauftrag der Kita die frühzeitige Stärkung individueller Kompetenzen in dessen Rahmen Gesundheit eine zentrale Bedingung für die Entfaltung der kindlichen Persönlichkeit und Fähigkeit bildet (Bahr et al., 2014). Je früher gesundheitsrelevante Einstellungen geprägt und entsprechende Verhaltensweisen eingeübt werden, umso eher können gesundheitliche Fehlentwicklungen und deren gravierende Auswirkungen im weiteren Lebensverlauf vorgebeugt werden. Dies ist von Bedeutung, da gesundheitliche Fehlentwicklungen im frühkindlichen und vorschulischen Alter besonders gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung in späteren Lebensjahren und im Erwachsenenalter haben (Zimmer 2002).

Es hat sich gezeigt, dass ein ausgewogenes Ernährungsangebot und ein qualifiziertes Angebot an Bewegungsmöglichkeiten in der Kita sich positiv auf das Ernährungsverhalten und die körperliche Aktivität von Kinder auswirken können und somit ein wichtiger Beitrag für die Gesundheitsförderung im Kindesalter geleistet wird (RKI, 2018). Bereiche in welcher Gesundheitsförderungsmaßnahmen innerhalb von Kitas tätig werden können sind Bewegung, Ernährung, seelisches Wohlbefinden, Elternpartizipation und Erzieherinnengesundheit (Steenbock et al. 2016).

Für eine erfolgreiche Umsetzung sollten sich diese Gesundheitsförderungselemente flexibel, mit geringem Vorbereitungsaufwand und im Hinblick auf die eingeschränkten zeitlichen Ressourcen in den Kitaalltag integrieren lassen.

Nach Graf et al. (2013) sollen Institutionen Bewegungszeiten im Umfang von 150 min pro Woche anbieten, weshalb es sinnvoll ist Sport- und Bewegungsangebote grundlegend in den gesamten Kita-Alltag zu integrieren und dem Bewegungsverhalten von Kindern im Tagesverlauf eine enorme Bedeutung zuschreiben. Eine bewegungsfreundliche Kita ist in der Lage sozial determinierte Differenzen im Bewegungsstatus aller Kinder und damit einhergehende Unterschiede in der motorischen Leistungsfähigkeit zu kompensieren (Hofmann 2007).

5. Bedeutung der Eltern

Neben den Angeboten für die Kinder werden ebenfalls die Eltern in die Kurse miteinbezogen wie beispielsweise der Mama und Baby in Bewegung Kurs. Denn für eine Nachhaltigkeit von gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen und Verhältnissen wird neben der Umsetzung in der Kita die Unterstützung im familiären Umfeld benötigt (RKI, 2018). Hierfür müssen die Eltern systematisch in die Gesundheitsförderung ihrer Kinder miteinbezogen und beteiligt werden und eine Aufgeschlossenheit gegenüber der Kindergesundheit zeigen, da nur dadurch das Gesundheitsbewusstsein und das Gesundheitshandeln in die Familie hingetragen werden kann (Pott et al. 2010; Steenbock et al., 2016). Aus diesem Grund ist es dem VSK e.V. wichtig, dass die Eltern mit ihren Kindern gemeinsam über die Teilnahme am Kindersport sowie am Kinderschwimmkurs reden und die Erlebnisse austauschen. Dadurch entsteht neben der Teilnahme der Kinder eine Partizipation der Eltern und die Kinder erkennen, dass ihre Eltern hinter ihnen stehen, denn nicht nur Übungsleiter und Pädagogen, sondern insbesondere die Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder.

Eine frühkindliche Bewegungsförderung zielt darauf ab, die motorischen Entwicklungsprozesse in besonderer Weise anzuregen und die Kinder schon früh an ein Leben mit Sport zu gewöhnen. Denn Kinder, deren Eltern selbst regelmäßig Sport treiben, sind ebenfalls zu einem deutlich höheren Prozentsatz in den Kindersportstunden vertreten (Schmiade und Mutz 2012). Es ist ebenfalls von Bedeutung, dass die Eltern ihre Kinder in den ersten Lebensjahren in ihren individuellen und sozialen Ressourcen stärken und unterstützen, damit sie ihre Aufgaben in der Gesundheitsförderung kompetent wahrnehmen können (Pott et al., 2010).

6. Literaturverzeichnis

Bahr, Stephanie; Kopic, Aida; Krus, Astrid (2014): Zum Stellenwert von Bewegung im Rahmen der Gesundheitsförderung von Kindern im Elementarbereich. In: *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung* 9 (2), S. 147–164. DOI: 10.3224/diskurs.v9i2.16279.

Didaktische Modelle und Methodik. Sportausbildung. Zugriff am 31.08.2020 unter <https://sportausbildung.jimdofree.com/didaktische-modelle-und-methodik/>

Graf, C.; Beneke, R.; Bloch, W.; Bucksch, J.; Dordel, S.; Eiser, S. et al. (2013): Vorschläge zur Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. In: *Monatsschrift Kinderheilkunde* 161 (5), S. 439–446. DOI: 10.1007/s00112-012-2863-6.

Hofmann (2007): Bewegung, Spiel und Sport für Kinder - organisatorische und pädagogische Aspekte. In: *Sportunterricht* 56 (2), S. 33–62.

Konzept-e: Unser pädagogisches Konzept für Kinderhäuser mit Bewegungsschwerpunkt.

Lampert, T.; Mensink, G. B. M.; Romahn, N.; Woll, A. (2007): Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 50 (5-6), S. 634–642. DOI: 10.1007/s00103-007-0224-8.

Pott, E.; Fillinger, U.; Paul, M. (2010): Herausforderungen bei der Gesundheitsförderung im frühen Kindesalter. In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 53 (11), S. 1166–1172. DOI: 10.1007/s00103-010-1144-6.

Robert Koch-Institut (2018); *AdiMon-Themenblatt: Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten* (Stand: 18. März 2019). www.rki.de/adimon

Schmiade, Nicole; Mutz, Michael (2012): Sportliche Eltern, sportliche Kinder. Die Sportbeteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. In: *Sportwissenschaft* 42 (2), S. 115–125. DOI: 10.1007/s12662-012-0239-7.

Schweizer, Gernot (2019); *Bewegung! Plädoyer für eine gesunde Gesellschaft*.

Steenbock, Berit; Zeeb, Hajo; Liedtke, Stefanie; Pischke, Claudia R. (2016): Ergebnisse der Prozessevaluation eines Programms zur Gesundheitsförderung von 3- bis 6-jährigen Kita-Kindern "JolinchenKids - Fit und gesund in der Kita". In: *Prävention und Gesundheitsförderung* 11 (1), S. 12–19. DOI: 10.1007/s11553-015-0520-3.

Wagner, N.; Kirch, W. (2006): Gesundheitsförderung im Vorschulalter. In: *Prävention und Gesundheitsförderung* 1 (1), S. 33–39. DOI: 10.1007/s11553-005-0006-9.

Wartha, O.; Kobel, S.; Lämmle, O.; Mosler, S.; Steinacker, J. M. (2016): Entwicklung eines settingspezifischen Gesundheitsförderprogramms durch die Verwendung des Intervention-Mapping-Ansatzes: Komm in das gesunde Boot - Kindergarten". In: *Prävention und Gesundheitsförderung* 11 (2), S. 65–72. DOI: 10.1007/s11553-016-0531-8.

Zimmer, R. (2002): Gesundheitsförderung im Kindergarten. In: *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 45 (12), S. 964–969. DOI: 10.1007/s00103-002-0515-z.

Züchner, I.: Sportliche Aktivitäten im Aufwachsen junger Menschen, in: M. Grgic, I. Züchner (Hrsg.), *Medien, Kultur und Sport. Was Kinder und Jugendliche machen und ihnen wichtig ist. Die Medi- KuS-Studie*, Weinheim 2013, S. 89-138.

Definition Gesundheit. Zugriff am 31.08.2020 unter <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> letzter Zugriff 28.05.2020