

Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training

Leitlinie „Motorische Vielseitigkeitsausbildung“ an
den Kooperationsschulen der NRW-Sportschulen



SPORT BEWEGT NRW!

Danksagung

Für die Entwicklung des Konzepts und der Inhalte bedankt sich die Trainerakademie Köln und die Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen beim Autorenteam für die ausgezeichnete und verlässliche Mitarbeit, die es leicht machte, das Projekt zu realisieren, und bei zahlreichen Expert/innen aus den Mitgliedsverbänden, die uns fachlich mit Rat und Tat zur Seite standen.

Den Sportlerinnen und Sportlern sowie deren Trainerinnen und Trainern der beteiligten Übungsgruppen, die unseren Fotografinnen und Fotografen geduldig folgten, ein besonders herzlicher Dank!

Thorsten Ribbecke

Wissenschaftlicher Referent

Trainerakademie Köln des DOSB

Köln, im November 2021

Herausgeber:

**Staatskanzlei Nordrhein-
Westfalen/Trainerakademie
Köln des DOSB**

Autoren:

In Kooperation mit der Trainerakademie
Köln des DOSB ist eine
Autorengemeinschaft mit folgenden
Personen gebildet worden:

Thorsten Ribbecke

(Trainerakademie Köln des DOSB)

Christian Breitbach

(Jugendbildungsreferent im FLVW)

Birgit Dittmar

(Referentin des RTB)

Benedikt Göller

(Landesleistungsstützpunkt Rudern,
Landesleistungsstützpunkt Segeln in
Münster/Sportbetonte Schule Annette-von-
Droste-Hülshoff-Gymnasium Münster)

Juliane Mackenbrock

(Referentin für den RTB)

Stefanie Liening

(Landesleistungsstützpunkt
Turnen/Goethe-Gymnasium Dortmund)

Ilka Popp

(Referentin für den RTB)

Aline Richter

(Fachkraft in der Aus- und Fortbildung im
FLVW und LSB NRW e.V.)

Henning Schäfer

(Lehrteam des NWJV)

Ben Schulze

(Mitarbeiter Kinder- und Schulhandball im DHB)

Martin Zawieja

(freiberuflich und Trainerakademie Köln des DOSB)

**Landesregierung
Westfalen**

Nordrhein-

**Landessportbund
Westfalen**

Nordrhein-

Stadt Dortmund

NRW-Sportschulen

**Kooperationsgrundschulen der NRW-
Sportschulen**

Fotos:

Benedikt Göller und Carly Abbenhaus

(Ruderverein Münster)

Unter Mitarbeit von: Michaela Diederichs

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche und diverse mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Herausgeber noch die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training

Meyer & Meyer Verlag

Motorische Vielseitigkeitsausbildung als Voraussetzung für zukünftiges sportartspezifisches Training

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der
Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein
Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein
anderes Verfahren – ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer

Systeme verarbeitet, gespeichert,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Högendorf,
Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur,
Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers'
Association (WSPA)

eISBN: 9783840337918

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung

- 1 Ausgangslage**
- 2 Strukturelle
Unterstützungsleistungen
und Qualitätsmerkmale**
- 3 Inhaltliche Dimension der
Leitlinie**
- 4 Pädagogische Aspekte**
- 5 Motorische
Vielseitigkeitsausbildung als
Voraussetzung für
zukünftiges
sportartspezifisches Training**

- 5.1 Methodische Grundsätze
- 5.2 Hilfestellungen und Sicherheit
- 5.3 Definition der koordinativen Fähigkeiten

Orientierungsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

Abgleich der Begrifflichkeiten der koordinativen Fähigkeiten mit den Bereichen des Lehrplans

- 5.4 Definition der konditionellen Fähigkeiten

Beweglichkeit

Kräftigung

Schnelligkeit

Ausdauer

Abgleich der Begrifflichkeiten der konditionellen Fähigkeiten mit den Bereichen des Lehrplans

6 Übungskatalog

Anleitung für das Pocketformat

Anleitung für die Stundenverlaufspläne

6.1 Koordinative Fähigkeiten im Pocketformat

Orientierungsfähigkeit

Differenzierungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Reaktionsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

Umstellungsfähigkeit

6.2 Konditionelle Fähigkeiten im Pocketformat

Beweglichkeit

Kräftigung

Schnelligkeit

Ausdauer

6.3 Grundfertigkeiten „Bewegen an Geräten – Turnen“

Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2

Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4

6.4 Grundfertigkeiten „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“

Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2

Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4

6.5 Grundfertigkeiten „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“

Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2

Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4

6.6 Grundfertigkeiten „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“

Stundenverlaufspläne für die Klasse 1 und 2

Stundenverlaufspläne für die Klasse 3 und 4

Anhang

- 1 Codierung der einzelnen Kraftübungen
- 2 Die Autoren
- 3 Literaturverzeichnis
- 4 Bildnachweis



Einleitung

Motorische Vielseitigkeit ist eine wesentliche Voraussetzung für ein zielgerichtetes sportartspezifisches Training in allen Sportarten. Es liegt daher auf der Hand, dass das Sportland Nordrhein-Westfalen sporttalentierten Kindern und Jugendlichen die besten Möglichkeiten bieten will, ihre Potenziale besser zu entfalten. Ein starkes Verbundsystem, das Schulen und leistungsorientierte Vereine mit den an 18 Standorten vorhandenen Sportschulen zusammenführt, soll gleichermaßen schulischen Anforderungen einerseits und individuellen leistungssportlichen Ambitionen andererseits gerecht werden.

Das System starker Partner wird nunmehr erweitert, indem Kooperationsgrundschulen der NRW-Sportschulen in die Arbeit einbezogen werden.

Vor diesem Hintergrund ist auf Initiative der Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen die Idee zu dem nunmehr vorliegenden Buch entstanden. Die Landesregierung von Nordrhein-Westfalen will motorische Grundlagen deutlich früher als bisher fördern. Umfangreiche, vielfältige Bewegungsangebote machen es den Grundschulkindern frühzeitig möglich, eine freudvolle Auseinandersetzung mit Bewegung zu erleben und so neue Bewegungswelten zu entdecken.

Den Autoren ist es gelungen, strukturelle Unterstützungsleistungen und maßgebliche Qualitätsmerkmale, die für das Sportland Nordrhein-Westfalen

charakteristisch sind, ebenso zu kennzeichnen wie pädagogische Leitlinien, die für Verfasser und Leser gleichermaßen Orientierung bieten. Vor diesem Hintergrund erwartet die Leser ein reichhaltiges Angebot an Übungsbeispielen zur Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten – auch im Pocketformat. 150 Stundenverlaufspläne für die Klassen 1/2 sowie 3/4 für die Bereiche „Bewegen an Geräten“, „Laufen, Springen, Werfen“, „Spielen“ und „Ringern und Kämpfen“ mit mehr als 700 Übungen bieten hervorragende Anregungen für alle in diesen Altersbereichen tätigen Sportpädagogen.

Es ist zu wünschen, dass das Buch Eingang in die Praxis des Übens und Trainierens findet und damit die Initiative der Landesregierung sowie die engagierte Arbeit aller beteiligten Autorinnen und

Autoren eine angemessene Würdigung erfahren.

Köln, im Juni 2021

Prof. Dr. Lutz Nordmann

Direktor der Trainerakademie Köln des
DOSB

1 Ausgangslage

Das Bundesland Nordrhein-Westfalen will sporttalentierten Kindern und Jugendlichen die Chance geben, ihre Potenziale besser und früher zu entfalten.

Mit der Entwicklung eines Verbundsystems, in dem Schulen und leistungssportlich orientierte Vereine eng zusammenarbeiten und vor allem mit der Einrichtung von inzwischen 18 Standorten mit NRW-Sportschulen beschreitet Nordrhein-Westfalen einen individuellen bildungs- und sportpolitischen Weg, um schulischen Anforderungen einerseits und der individuellen, leistungssportlichen

Förderung andererseits Rechnung zu tragen.

Die nordrhein-westfälischen Sportschulen übernehmen bei der Entwicklung, Begleitung und Betreuung des sportlichen Nachwuchses eine deutlich höhere Verantwortung als in der Vergangenheit. Dabei stellen die enge Verzahnung von Sportschule und Sportverein/Sportverband und die intensive Zusammenarbeit zwischen den Sportlehrkräften der Sportschulen und den Trainerinnen und Trainern der Leistungssport treibenden Vereine und Verbände unabdingbare Erfolgsfaktoren dar.

Eine bedeutsame Facette hierbei bildet der Sportunterricht für die sportmotorisch getesteten Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5-7 an den NRW-Sportschulen. Dieser zielt auf eine umfassende allgemeine athletische Grundausbildung auf der Grundlage der

Kernlehrpläne ab. Der Sportunterricht leistet einen wichtigen Beitrag zur sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Entwicklung und schafft das den späteren leistungssportlichen Anforderungen entsprechende Fundament.

Die nordrhein-westfälische Landesregierung hat sich zum Ziel gesetzt, diese Grundlagen bereits deutlich früher – und zwar schon in den Kooperationsgrundschulen der NRW-Sportschulen – zu fördern. Ein umfangreiches, vielfältiges Bewegungsangebot ermöglicht allen Grundschulkindern die frühe, freudvolle Auseinandersetzung mit Bewegung und das Entdecken neuer Bewegungswelten mit Aussicht auf lebenslange sportliche Aktivität. Darüber hinaus stellt eine in der kindlichen Entwicklung früh angelegte Förderung motorischer Basisqualifikationen eine unverzichtbare

Säule einer perspektivisch ausgerichteten Leistungsentwicklung im Sport dar.

Auf der Grundlage einer intensiven Zusammenarbeit zwischen den NRW-Sportschulen und den Kooperationsgrundschulen werden der Sportunterricht und die außerunterrichtlichen Sportaktivitäten der Kooperationsgrundschulen auf ein deutlich höheres Qualitätsniveau gehoben.¹

Dies ist von besonderer Bedeutung für die Sichtung und früher einsetzende Förderung der sportlichen Begabung von Sporttalenten sowie für die Vermittlung der Talente an die Kooperationsvereine. Zusätzlich fördert ein umfangreiches, vielfältiges Bewegungsangebot bei allen Grundschulkindern die frühe, freudvolle Auseinandersetzung mit Bewegung und ermöglicht das Entdecken neuer Bewegungswelten mit Aussicht auf lebenslange sportliche Aktivität.

- 1 Weitere Maßnahmen für die Kooperation zwischen NRW-Sportschulen und Grundschulen sind dem Konzept „Zusammenarbeit zwischen NRW-Sportschulen und Grundschulen“ sowie dem Abschlussbericht „Evaluation der NRW-Sportschulen“ von Prof. Dr. Swen Körner, Institut für Pädagogik und Philosophie der Deutschen Sporthochschule Köln, zu entnehmen.

2 Strukturelle Unterstützungsleistun gen und Qualitätsmerkmale

Um dem Kernauftrag, frühzeitig eine zielgerichtete motorische Vielseitigkeitsausbildung zu entwickeln, wirkungsvoll nachkommen zu können, werden die Kooperationsgrundschulen der NRW-Sportschulen auf struktureller und inhaltlicher Ebene besonders unterstützt. Unterstützungsleistungen sind:

- personelle Ressourcen für Koordinierungsarbeit im Zusammenhang mit dem Aufbau eines funktionsfähigen

Netzwerks mit den NRW-Sportschulen sowie den Leistungssportvereinen der Profilsportarten;

- finanzielle Aufwandsentschädigungen für zusätzliche Sportfachkräfte (Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter) der Vereine/Stützpunkte, die die Sportlehrkraft der Grundschule unterstützen;
- Fortbildungen für Sportlehrkräfte der Kooperationsgrundschulen, auch gemeinsam mit und durch Sportlehrkräfte der NRW-Sportschulen und Trainerinnen und Trainer der Kooperationsvereine/-verbände;
- Zusammenarbeit mit der NRW-Sportschule bei der Durchführung von Sport und Spielfesten.

Die qualitätsbestimmenden Komponenten am Standort der NRW-Sportschulen sind:

- leistungssportliche Strukturen: Bundesstützpunkte, Landesleistungsstützpunkte;
- Vereine der ersten und zweiten Liga in den Ballspielsportarten;
- hauptamtliche Trainerinnen und Trainer in den Profilsportarten;
- leistungsstarke und leistungssportorientierte Vereine;
- eine enge Verzahnung zwischen Verein/Verband und der NRW-Sportschule in personeller und struktureller Hinsicht;
- Sportlehrkräfte mit besonderer leistungs-(sport-)orientierter Neigung und Eignung.

Weitere qualitätsbestimmende Komponenten an den Kooperationsgrundschulen sind

- die infrastrukturellen Voraussetzungen (z. B. Nähe zur NRW-Sportschule,

- Sporthallen und -außenanlagen);
- die sportfachliche Ausbildung der Lehrkräfte;
 - die Verankerung von Bewegung, Spiel und Sport über den Sportunterricht hinaus im Profil der Grundschule;
 - ein klares Bekenntnis zur Förderung und Wertschätzung von (sportlicher) Leistungsbereitschaft sowie der Kooperation im Schulprogramm;
 - ein möglichst vielfältiges sportliches Angebot im Ganzttag.

Die NRW-Sportschulen und die Kooperationsgrundschulen verfolgen das Ziel einer früh einsetzenden motorischen Vielseitigkeitsausbildung. Dennoch sind die Spezifika und Szenarien der einzelnen Standorte verschieden. Es bedarf also der Entwicklung passgenauer Lösungen, die für den einzelnen Standort, die beteiligten Grundschulen und die dort verankerten Profilsportarten tragfähig sind.

3 Inhaltliche Dimension der Leitlinie

Adäquat entwickelte motorische Fähigkeiten erleichtern lebenslang die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen und wirken den gesundheitsschädigenden Folgen von Bewegungsmangel in effektiver Weise entgegen. Darüber hinaus ist der Zusammenhang zwischen motorischer Leistungsfähigkeit, körperlich-sportlicher Aktivität und Gesundheit bzw. Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen Gegenstand der Diskussion und veranlasst die Forschung, die gesundheitliche Lage von Kindern und Jugendlichen zu hinterfragen.