ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.

LEHRSKRIPT

Funktionelle Anatomie

ALLEINE AN EINEM VOLLEN SCHREIBTISCH LERNEN? NICHT AN DER ACADEMY OF SPORTS!

Die interaktiven Möglichkeiten des Online Campus führen dich als Teilnehmer zu einer modernen Art des Lernens.

GEMEINSAM LERNEN FÜR DEINEN INDIVIDUELLEN LERNERFOLG

Unser innovativer, interaktiver Online Campus eröffnet dir einen freien Raum für Fragen, den Austausch von Dateien und Apps sowie den Dialog mit anderen Lehrgangsteilnehmern.

Darüber hinaus hast du Zugriff auf weitere Übungslösungen, das Abrufen von zusätzlichen Lerninhalten und vielem mehr!

JETZT EINLOGGEN UND DURCHSTARTEN:
campus.academyofsports.de

WIR WÜNSCHEN DIR VIEL ERFOLG!

Kapitel 2 – Bedeutungsaspekt der Bewegung

Kapitel 2

2.1 Bewegungsmangel – mehr als nur ein Gesundheitsrisiko für das Kind

2.2 Die Folgen mangelnder Bewegung

2.3 Brauchen Kinder Bewegung oder Sport?

2.4 Grundelemente von Bewegung/Fitness

2.4.1 Ausdauer

2.4.2 Kraft

2.4.3 Beweglichkeit

2.4.4 Koordination

2.5 Sport als Teil der Erziehung

2.6 Sport im gesellschaftlichen Kontext – Vereinssport

Leseprobe

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels werden Sie:

- Das Bewegungsmuster von Kindern überblicken und die daraus resultierenden Risiken erkennen;
- Die möglichen Folgen mangelnder Bewegung kennen;
- Den Unterschied von Bewegung und Sport verstehen;
- Die unterschiedlichen Grundelemente der Bewegung bzw. des Fitnesssports kennen und diese in Ihrer Bedeutung für Kinder voneinander abgrenzen und berücksichtigen können;
- Sport und Bewegung als wichtige Bestandteile der Entwicklung auf allen Ebenen erkennen;
- Die soziale Bedeutung des Sports für Kinder (Vereinssport) verstehen.

Leseprobe

2.3 Brauchen Kinder Bewegung oder Sport?

Zwar werden Sport und Bewegung häufig synonym verwendet, jedoch haben sie eine unterschiedliche Bedeutung. Während für den Sport das Streben nach technischem Können, nach Leistung und Leistungsvergleich charakteristisch ist, bedeutet Bewegung das sichtbare Ergebnis einer Ortsveränderung im Raum.

Bewegung ist der *artgerechte Umgang mit dem Körper*, wie ihn unsere Urahnen vor tausenden von Jahren einsetzen mussten, um zu überleben. Diese wichtige Anlage wird den Kindern heute noch als evolutives Erbe in die Wiege gelegt. *Ohne Bewegung kein Leben*!

Bewegung beinhaltet so grundlegende und vom Kind mit viel Freude und Begeisterung angewendete Tätigkeiten wie Klettern, Laufen, Springen, Hüpfen, Drehen, Schleudern, Balancieren, Schaukeln und Schwingen. Auch können die im Trend stehenden Spiel- und Freizeitgeräte wie Inline-Skates, Kickboards, Skateboards etc. sinnvoll die Bewegungsvielfalt bereichern. Wichtig ist, dass Kinder erst einmal vielfältige Erfahrungen mit ihrem Körper machen, bevor sie sich einer bestimmten Sportart zuwenden. Bis zum achten Lebensjahr steht die Vielseitigkeit vor der Spezialisierung. Erst wenn die elementaren Bewegungen in vielfältiger Weise angewendet und in variablen Anforderungen gefestigt worden sind (dies sollte bis zum 8./9. Lebensjahr der Fall sein), sollte man sich mit den sportlichen Neigungen und Interessen des Kindes auseinandersetzen. Es macht z. B. wenig Sinn, ein Kind zum Tennistraining anzumelden, wenn es im Vorfeld nicht genügend mit Bällen gespielt hat. Auch wird ein Kind wenig erfolgreich auf Skiern oder Snowboard stehen, wenn es nicht vorher vielfältige Balanceaufgaben bewältigen konnte. Kinder brauchen zuerst einmal reichhaltige Bewegungserfahrungen, wie sie u. a. durch dieses Lehrskript angeregt oder durch organisierte Bewegungsangebote in Vereinen, im allgemeinen Kinderturnen oder in den psychomotorischen Fördereinrichtungen in spielerischer Form berücksichtigt werden. In Eltern-Kind-Gruppen turnen schon die Kleinsten mit ihren Eltern.

2.4 Grundelemente von Bewegung/Fitness

Fitness bedeutet regelmäßige körperliche Bewegung. Das ist gerade im Kindesalter wichtig! Kinder haben von Natur aus Spaß daran, sich zu bewegen. Ihr natürlicher Bewegungstrieb sollte unbedingt in jungen Jahren gefördert werden, damit sich die Kinder an körperliche Aktivität gewöhnen und von den Vorzügen einer gesunden Lebensweise profitieren. Bewegung unterstützt nachhaltig die gesunde Entwicklung. Sie ist ein wichtiger Entwicklungsreiz für die Reifung des Organismus, etwa der Knochen, Muskeln und Nervenzellen, des Herz-Kreislauf-Systems, Stoffwechsels und Immunsystems.

Leseprobe

Fitness betrifft Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination, *alle 4 Elemente* müssen in einem gut geplanten Bewegungsangebot integriert sein. Meistens liegt der Schwerpunkt einer Bewegungsstunde auf einem Element, die anderen drei dürfen aber nicht wegfallen. Ein gemischtes Training ist sinnvoll, um eine ganzheitliche Entwicklung zu gewährleisten.

2.4.1 Ausdauer

Ausdauer entsteht, wenn der Körper über längere Zeit so bewegt wird, dass das Herz schneller schlägt und der Atem rascher geht. Dieses sogenannte aerobe Training verbessert die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff in die Zellen zu transportieren.

Prinzipien des Ausdauertrainings im Kindes- und Jugendalter:

- Bei Kindern sind stereotype, lange Dauerläufe und intensive Intervalle zu vermeiden, denn die aerobe Belastung ist zu hoch.

- Bei Kindern sollte spielerisches Ausdauertraining bevorzugt werden.

- Kurzatmigkeit, hohe Pulsbelastungen und Überforderung sind zu vermeiden.

- Kinder können sehr ehrgeizig sein, dieser Ehrgeiz des jungen Sportlers muss in kindgerechte Bahnen gelenkt werden.

- Freude und Spaß stehen im Vordergrund, nicht die erzielbare Zeit, Höhe oder Weite.

Das beste Alter für das Herz-Kreislauf-Training ist die Pubertät. In dieser Zeit findet bei den Jugendlichen eine starke körperliche Entwicklung in Bezug auf Wachstumsprozesse statt. Das Körperlängenwachstum geht mit einer enormen Weiterentwicklung der inneren Organe einher, von der auch das Herz und das Kreislaufsystem im positiven Sinne betroffen sind.

Fassung

Ausdauerarten: Laufen, rennen, hüpfen, springen, toben

Staffeln, Lauf- und Fangspiele, die bereits die erforderlichen Pausen enthalten, sind gut geeignet. Belastungsdauer, Belastungsintensität und Pausendauer müssen genau miteinander abgestimmt werden – das ist Aufgabe des Lehrers oder Trainers. Geländeläufe, Hindernisläufe, Orientierungsläufe etc. wirken der Monotonie des Dauerlaufs entgegen. Ausdauerübungen sind Inhalt jeder Bewegungsstunde!

2.4.2 Kraft

Kinder profitieren von Krafttraining, denn die Muskeln werden geschmeidiger und können die Gelenke besser unterstützen. Krafttraining für Kinder ist daher unbedingt sinnvoll und keineswegs (wie oft behauptet) schädlich. Es senkt das Verletzungsrisiko im Alltag und beim Sport.

Gerade für übergewichtige Kinder ist Krafttraining von Vorteil, denn Muskeln benötigen mehr Energie als Fett, und mit einer gleichzeitigen kalorienärmeren Ernährung ist ein gesundes Abnehmen möglich.

Man unterscheidet in folgende Kraftarten:

Kraftausdauer
: Das Durchhaltevermögen des Muskels wird trainiert – häufige Wiederholungen und längere Haltezeit.

Schnellkraft
: Widerstände werden schnellstmöglich überwunden.

Maximalkraft
: Was kann ich mit der Muskelkraft maximal bewegen?

Das Training der Kraftausdauer ist sinnvoll bei Kindern und Jugendlichen, da viele von ihnen teilweise hohe Defizite im Bereich der Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskeln) aufweisen. Statische Kraftübungen sind nicht zu empfehlen, wenn ein Kind sein eigenes Körpergewicht nicht stemmen kann.

Im spielerischen Rahmen kann das Training der Kraftausdauer bereits im Vorschulalter beginnen.

Im frühen und späten Schulkindsalter prägen sich Schnellkraftleistungen sehr gut ein, denn Kinder haben in diesem Alter eine gute Auffassungsgabe, wenn es um die Umsetzung von sporttechnischen und koordinativen Aufgaben geht.

Leseprobe

Bis zum Eintritt in die Pubertät sind die Last-Kraft-Verhältnisse sehr gut, sodass man bei den Jugendlichen gute Trainingsfortschritte erwarten kann. Maximalkraft sollte nie mit Kindern trainiert werden, da das die noch weichen Gelenke und Knochen schädigen kann und die Belastung für den Organismus zu groß ist.

Alle Muskeln sind von Geburt an ausgebildet, jedoch noch nicht alle gleich funktionstüchtig (hier greift auch der individuelle Reifungsplan).

Muskeln und Knochen müssen gezielt beansprucht werden, um sich optimal zu entwickeln.

Die meisten Knochen bestehen bei der Geburt noch nicht aus fester Knochensubstanz, sondern aus Ersatzgewebe/Knorpel. Die Einlagerung von fester Knochensubstanz durch knochenbildende Zellen erfolgt erst mit der Belastung des Bewegungsapparates im Kindes- und Jugendalter.

Die Knochenentwicklung wird genetisch gesteuert (die Entwicklung des Kindes wird durch den genetischen Reifungsplan gesteuert) und durch Bewegung stimuliert, dabei nehmen Knochendichte und Stabilität zu. Der genetische Reifungsplan sieht für bestimmte Entwicklungsschritte nur ein begrenztes Zeitfenster vor. Das Fehlen von Reizen in dieser Zeit führt zu einer ungenügenden Ausnutzung der individuellen Möglichkeiten. Wenn man an das heutige Bewegungsverhalten denkt, kann man davon ausgehen, dass Entwicklungsdefizite entstehen, die später nur noch sehr schwer auszugleichen sind.

Kraftübungen sind Inhalt jeder Bewegungsstunde!

2.4.2.1 Trainierbarkeit muskulärer Problembereiche

Ist Krafttraining mit Kindern im Fitnessstudio sinnvoll?

Viele Trainer lehnen ein Krafttraining an Geräten oder mit Kleinhanteln mit Kindern kategorisch ab, weil sie der Meinung sind, das sei sinnlos, solange der Anteil von Androgenen (männlichen Geschlechtshormonen) im Körper noch zu niedrig sei. Diese Hormone werden zum Muskelwachstum benötigt und entwickeln sich erst in der Pubertät. Dr. Klaus Zimmermann, Trainingswissenschaftler an der Universität Chemnitz betont: *„Die Muskulatur ist in jedem Alter trainierbar, nur nicht gleich intensiv. Kinder erreichen mit regelmäßigem Krafttraining vor der Pubertät zwar keinen Muskelzuwachs, die Muskulatur wird aber deutlich leistungsfähiger, weil sich das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln verbessert.*“ Dieses Zusammenspiel nennt man *Innervation.* Wird es gezielt durch Gleichgewichts- und Koordinationstraining gefördert, ist garantiert, dass die Kinder ihre Muskulatur später gezielt steuern und komplexere Bewegungsabläufe sichtbar besser meistern können.

Leseprobe

*Eine Studie der Universität Bayreuth (*Studie der beiden Sportwissenschaftler Knut Reuter und Wolfgang Buskies 1999) *zeigte:*

Kinder vor der Pubertät hatten nach 10 Wochen regelmäßigen Krafttrainings an Maschinen gut 30 % mehr Kraft als vorher.

Wenn man Krafttraining mit Kindern an den Geräten machen möchte, ist es wichtig, dies auf kindgerechte Weise zu tun, d. h. die Geräte müssen auf die Größe und auf die Gelenkachsen des Kindes einstellbar sein. Das Gewicht sollte so gewählt werden, dass das Kind es mindestens 15 bis 20 Mal pro Satz gut bewältigen kann. Beim alltäglichen Herumtoben und Sporttreiben wirken kurzzeitig ganz andere Belastungen auf den Körper, beim Weitsprung etwa das 10-Fache des Körpergewichts, beim Laufen das 3,5-Fache, beim Fußballschuss auf das Standbein das 2,5-Fache und beim Abwehrsprung (beim Basketball unterm Korb) das 6-Fache (Quelle: Dr. Avery Faigenbaum, Fachmann für Kinderkrafttraining an der Uni in Boston). Da kann ein Gerätetraining mit angemessenen Gewicht weniger Schaden anrichten.

Zusammenfassend sei gesagt, dass gesundes, kindergerechtes Krafttraining grundsätzlich sinnvoll ist, denn eine gut entwickelte Muskulatur ist notwendig für die Körperhaltung. Ein gute Rumpfmuskulatur stützt die Wirbelsäule und schützt sie, damit nicht die passiven Strukturen (Gelenke, Bänder und Bandscheiben) überbeansprucht werden.

Einem Hohlkreuz zum Beispiel wird durch Stärkung der Bauch-, Hüftbeuge-, unteren Rücken- sowie Gesäßmuskeln vorgebeugt, die die Wirbelsäule wie ein Korsett stabilisieren.

In einer Studie der Aktion „Kid-Check“ und der Saarbrücker Zeitung wurden mehr als 1.600 Kinder auf Haltungsschwächen untersucht. 60 % von ihnen wiesen Haltungsschwächen wie Hohlkreuz, Rundrücken, abstehende Schulterblätter, Flachrücken oder hängende Schultern auf.

Ursachen von Haltungsschwächen:

- schnelles Wachstum: Während der Pubertät kommt es zu Wachstumsphasen, die Knochenlänge nimmt schnell zu, aber die Muskulatur verlängert sich nicht im selben Maße, so dass die Muskeln verkürzt erscheinen.
- zu wenig Bewegung: Kinder und Jugendliche sitzen viel und lang. Dadurch das Problem mit dem verkürzten Hüftbeugemuskel.
- Vermeiden von körperlicher Belastung
- zu schwache oder mangelnde Dehnung der Muskeln

Leseprobe

2.4.3 Beweglichkeit

Beweglichkeit bedeutet, dass wir unsere Muskeln und Gelenke leichter strecken und beugen können.

Bei einer guten Beweglichkeit können Bewegungen mit großen Bewegungsausmaß schneller, leichter und fließender ausgeführt werden. Die Beweglichkeit optimiert den Bewegungsfluss.
Optimal entwickelte Beweglichkeit führt zu einer hohen Elastizität, Dehnbarkeit und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur und hat damit positive Auswirkungen auf die Belastungsverträglichkeit.
Die Beweglichkeitsschulung ist unverzichtbarer Bestandteil des Kinder- und Jugendtrainings.

Durch regelmäßiges Training kann die Beweglichkeit schnell stark verbessert werden. Das optimale Alter für Beweglichkeitstraining liegt im Kindesalter. Die Hauptarbeit der Beweglichkeitsschulung sollte deshalb in diesem Alter absolviert werden.

Die Beweglichkeit ist etwa bis zum zehnten Lebensjahr sehr gut ausgeprägt. Bis dahin sollte ein allgemeines Beweglichkeitstraining durchgeführt werden, da die Beweglichkeit des passiven Bewegungsapparates sehr hoch ist und somit kein spezielles Training nötig ist.

Im Kindes- und Jugendalter sollte kein stark forciertes und einseitiges Beweglichkeitstraining durchgeführt werden, da dies zu Haltungsschäden führen kann. Für Muskelgruppen, die zur Abschwächung neigen (z. B. Rückenmuskulatur), sollte Kräftigungstraining der Abschwächung entgegenwirken.

Im späten Schulkindesalter nimmt die Beweglichkeit von Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke nur noch zu, wenn sie gezielt trainiert wird. Aus diesem Grund kann in diesem Alter mit einem speziellen Beweglichkeitstraining begonnen werden.

Im Alter der Pubeszenz verliert aufgrund von Wachstumsschüben der passive Bewegungsapparat an Stabilität und Belastbarkeit gegenüber mechanischen Belastungen. Das erfordert eine sorgfältige Auswahl der Übungsinhalte und Intensitäten. Vor allem die Wirbelsäule und das Hüftgelenk sind in dieser Altersstufe sensibel gegenüber Torsions- und starken Biegebelastungen.

In der Adoleszenz kommt es zu einer starken Verlangsamung des Längenwachstums. Die psychophysische Belastbarkeit bei Jungen und Mädchen ist höher. In diesem Altersabschnitt kann verstärkt mit der Stretchingmethode sowie mit sportartspezifischen Dehnübungen aus dem Erwachsenenbereich gearbeitet werden

Leseprobe

Kinder fördern ihre Beweglichkeit, indem sie Dehnübungen machen, zum Beispiel ihre Zehen berühren. Dehnübungen sind Bestandteil von jeder Bewegungseinheit!

2.4.4 Koordination

Einzelne Muskeln wahrzunehmen und zu aktivieren muss bewusst erlernt werden. Diesen kognitiven (im Gehirn ablaufenden) Prozess nennt man Koordination.

Kinder brauchen Bewegungssicherheit, um verschiedene Lebenssituationen zu bewältigen. Dies setzt koordinative Fähigkeiten voraus, die nicht angeboren sind.

Koordinative Fähigkeiten

Orientierungsfähigkeit
: die Fähigkeit, bei gewollten und ungewollten Bewegungen die Orientierung im Raum nicht zu verlieren

Reaktionsfähigkeit
: die Fähigkeit, auf verschiedene Reize schnell zu reagieren

Gleichgewichtsfähigkeit
: die Fähigkeit, den Körper im Gleichgewicht zu halten bzw. das Gleichgewicht wieder herzustellen

Rhythmusfähigkeit
: die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf jeweils in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen

Differenzierungsfähigkeit
: die Fähigkeit, einen Bewegungsablauf sicher, ökonomisch und genau durchzuführen, wobei die Dosierung des Krafteinsatzes eine wichtige Rolle spielt (Bsp: Weitwurf)

Kopplungsfähigkeit
: die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen zu einer harmonischen Gesamtbewegung zusammenzusetzen (Bsp: Aerobicbewegungen mit unterschiedlichem Arm- und Beineinsatz) oder verschiedene Teilkörperbewegungen gleichzeitig ablaufen zu lassen (Seilspringen)

Umstellungsfähigkeit
: die Fähigkeit, während einer Handlung aufgrund wahrgenommener und vorauszusetzender Situationsveränderungen die ursprüngliche Handlung anzupassen (Bsp: Tanzschritte bei anderer Musik oder neuem Partner)

Leseprobe

Zwischen dem sechsten und zwölften Lebensjahr sind Kinder hinsichtlich ihrer koordinativen Fähigkeiten am lernfähigsten. Einige dieser Lernvorgänge können im späteren Leben nicht oder nur mit erheblichem Aufwand nachgeholt werden.

Viele Kinder leiden heute schon unter Koordinationsproblemen, d. h. Auge und Hand, Arme und Beine, Sinne, Verstand und Muskeln arbeiten nicht optimal zusammen.

Koordination kann durch Balancieren, Seilspringen, Fangen, Werfen, Klettern, Tanzen, Rückwärtslaufen, auf einem Bein hüpfen, Übungen mit Rechts und Links (rechte Hand zu linkem Fuß etc.) u. v. m. geschult werden. Eine sehr klassische und bekannte Koordinationsübung ist der „Hampelmann“. Koordinationsübungen sind Inhalt jeder Bewegungsstunde!

2.5 Sport als Teil der Entwicklung

Sport und Bewegung sind wichtige Bestandteile der Entwicklung. Durch den Sport entwickeln Kinder Grundkompetenzen, die notwendig sind, um sich gut in der Gesellschaft einzugliedern. Man unterteilt hierbei in emotionale und soziale, in motorische und kognitive Kompetenzen, die durch Bewegung positiv beeinflusst werden.

Auswirkung auf emotionale und soziale Kompetenzen:

- Kinder lernen, sich an Teilnehmer eines Teams anzupassen
- Kinder lernen, die eigenen Stärken und Schwächen und die der anderen zu erkennen und zu berücksichtigen
- Kinder lernen, Regeln einzuhalten
- Sie entwickeln ein Wir-Gefühl
- Sie erfahren Anerkennung und Respekt
- Sie erfahren Hilfsbereitschaft
- Sie entwickeln Selbstvertrauen
- Sie lernen, Kompromisse einzugehen
- Sie haben die Möglichkeit auf sozialen Kontakt und Auseinandersetzung mit Gleichaltrigen
- Sie bauen durch Sport Stress/Aggressionen ab
- Sie entwickeln Spaß an der Bewegung
- Sie stellen sich Herausforderungen
- Sie erlernen Basiskompetenzen wie:
    - Selbstwertgefühl
    - Selbstregulation
    - Emotionale Stabilität
    - Kreativität
    - Belastbarkeit
    - Selbstgesteuertes Lernen
    - Disziplin
    - Kooperationsfähigkeit

Leseprobe

Auswirkung auf motorische Kompetenzen:

- Kinder entwickeln ein besseres und sicheres Körpergefühl/Körperwahrnehmung/Körperhaltung
- Sie sind weniger anfällig für Übergewicht und Diabetes
- Sie trainieren Koordination und Gleichgewicht
- Sie kräftigen ihre Muskeln und Knochen (vermindertes Osteoporoserisiko im Alter)
- Sie lernen von Grund auf gesunde Bewegungsformen
- Sie haben bessere Lebensaussichten
- Sie trainieren ihr Herz
- Sie verbessern Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Koordination

Auswirkung auf kognitive Kompetenzen:

- Bewegung steigert die Konzentrations- und Lernfähigkeit: Tägliche Bewegungsstunden verbessern die Leistungen in den Schreibtischfächern.
- Kinder entwickeln Kreativität und Phantasie
- Muskuläre Tätigkeit hat einen maßgeblichen Einfluss auf die Gehirnstrukturen und -funktionen: Durch die verstärkte Durchblutung des Gehirns werden die linke und die rechte Gehirnhälfte besser vernetzt.
- Bewegung unterstützt die kognitive Entwicklung.
- Es werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, die sich positiv auf das nervale System auswirken. Das hat zur Folge, dass Stresshormone abgebaut werden und die Gedächtnisleistung steigt.
- Bewegung löst Glücksgefühle aus.

Leseprobe

2.6 Sport im gesellschaftlichen Kontext – Vereinssport

Vereinssport ist eine gute Möglichkeit, Kinder zu Bewegung zu animieren. Zudem ermöglicht er die Integration aller Klassen und Kulturen. Gerade in den Großstädten gibt es eine Vielzahl an Vereinsangeboten, sodass jedes Kind die Möglichkeit hat, eine passende Sportart für sich zu entdecken.

Prof. Dr. Klaus Bös von der Universität Karlsruhe sieht einen Wandel in der Bewegungskultur der Kinder. Die Organisation von Aktivitäten in institutionellen Einrichtungen tritt mehr und mehr in den Vordergrund. Auch die Eltern haben immer weniger Zeit und Lust, sich sportlich mit ihrem Kind zu betätigen. Daher sind Vereine wichtig, um Kindern Bewegung zu ermöglichen.

Dank der neuen *Bildungsgutscheine*, die die Politik Mitte 2011 ins Leben gerufen hat, haben nun auch Kinder aus sozialschwachen Familien die Möglichkeit, sportliche Angeboten wahrzunehmen. Leider werden diese Bildungsgutscheine aus Unwissenheit oder Scham viel zu selten beantragt.

Leseprobe

Aufgaben zur Selbstüberprüfung – Kapitel 2

Bitte beantworten Sie die nachfolgenden Fragen schriftlich und erarbeiten Sie erst dann die richtige Lösung aus dem Text.

10. Beschreiben Sie den IST-Zustand des kindlichen Bewegungsverhaltens.

11. Welche Folgen bringt das veränderte Bewegungsverhalten mit sich?

12. Welche positiven Auswirkungen hat Bewegung auf die motorische, die kognitive und die sozial/emotionale Entwicklung des Kindes?

13. Welches sind die 4 Grundelemente körperlicher Fitness und Bewegung?

14. Sollte man mit Kindern schon Krafttraining machen?

15. Was sind koordinative Fähigkeiten, und wie kann man sie trainieren?

16. Nennen sie Kraftübungen, die man mit Kindern machen kann.

17. Wie trainieren Sie mit Kindern Beweglichkeit?

18. Wie sollte man die kindliche Ausdauer trainieren?

Die Lösungen der Aufgaben finden Sie am Ende des Lehrskripts.

Leseprobe

ACADEMY OF SPORTS GMBH
Willy-Brandt-Platz 2, 71522 Backnang

TEL **0800 589 12 54** (gebührenfrei)
+49 7191 907 14-30 (aus dem Ausland)
FAX **+49 7191 907 14-50**

info@academyofsports.de
WWW.ACADEMYOFSPORTS.DE