

PÄDAGOGIK IM SPORT: EINE MOTTO-TRAININGSEINHEIT GESTALTEN

- Die Kinder mit einer Mott-Trainingseinheit emotional abholen und begeistern
- 3 Tipps für die erfolgreiche Durchführung
- **Kategorie: Training**

Besondere Anlässe im Jahr wie Weihnachten, Ostern oder auch eine Weltmeisterschaft eignen sich gut, um Themen, die die Kinder in der Familie, im Kindergarten oder in der Schule beschäftigen, im Training aufzugreifen.

Einzelne Übungen, aber auch die gesamte Trainingseinheit, können unter ein Motto gestellt werden oder ein bestimmtes Thema erhalten, das sich wie ein roter Faden vom Einstieg bis zum Abschluss durchzieht. In diesem Artikel werden sowohl thematische Elemente als auch die Gestaltung einer Motto-Trainingseinheit vorgestellt.

Warum eine Trainingseinheit unter ein bestimmtes Motto stellen?

Wie bereits erwähnt, gibt es Themen im Jahresverlauf, die für Kinder präsent und mit vielen positiven Emotionen besetzt sind: Die Vorfreude auf Ostern oder Weihnachten gehört beispielsweise dazu. Rund um diese Anlässe kreisen die Gedanken der Kinder um Fragen wie „Welches Versteck hat sich der Osterhase dieses Mal ausgesucht?“ „Ob das Christkind meinen Wunschzettel lesen kann?“

Bettet der Trainer eine Trainingseinheit in ein solches Setting ein, holt er die Kinder emotional ab und schafft eine Atmosphäre, in der die Kinder sich mit dem Training identifizieren und begeistert an die Aufgabe herangehen werden.



Plane über das Jahr hinweg regelmäßig Motto-Trainingseinheiten ein, indem du aktuelle Anlässe aufgreifst. So holst du die Kinder in ihrer Lebenswelt ab und lässt die Begeisterung für das Training wachsen.

Der Einstieg

Impulse aufgreifen, Trainingsteilnehmer begeistern

Beim Einstieg geht es genau darum – alle Kinder für das Thema der Einheit zu begeistern und sie in ihrer Lebenswelt abzuholen. Der Trainer gibt hier einige Impulse vor, erklärt kurz das Thema und die Inhalte. Ebenso wichtig ist es jedoch, auch ein offenes Ohr für die Ideen, Erfahrungen und Erzählungen der Kinder zu haben. Im besten Fall können einige dieser Beiträge aufgegriffen und in die Trainingseinheit integriert werden. Schon Kleinigkeiten können Begeisterung hervorrufen.

Erzählt ein Kind zum Beispiel von Ritualen, die es zur Oster- oder Weihnachtszeit kennt oder von einem Namen, den es dem Osterhasen gibt, können diese Impulse ganz leicht in die Anleitungen der einzelnen Übungen oder in eine Bewegungsgeschichte integriert werden. Statt des geplanten Namens „Stups“ heißt der Osterhase dann zum Beispiel „Löffel“ – schon ist die Identifikation der Kinder mit der Übung eine ganz andere.



Nutze den Einstieg in die Motto-Trainingseinheit dazu, den Ablauf kurz und prägnant zu erläutern und die Ideen der Kinder zu integrieren.

Elemente einer Motto-Trainingseinheit

Der rote Faden

Wie viele Elemente des Mottos man in die Trainingseinheit einbindet, bleibt jedem selbst überlassen. Die sportliche Aktivität soll nach wie vor im Vordergrund stehen und man sollte sich nicht in zu vielen „Geschichten“ verlieren. Dennoch wird eine runde Sache daraus, wenn sich das Motto wie ein roter Faden durch das Training zieht. Hierzu gehört – wie bereits erwähnt – ein gelungener Einstieg und auch der Abschluss, worauf später im Text noch eingegangen wird.

Bewegungsgeschichte & Bewegungspuzzle

Gerade für Bewegungseinheiten mit jüngeren Kindern (bis zur U11) eignen sich Bewegungsgeschichten optimal, um das klassische Aufwärmen spielerisch zu gestalten. Die Kinder stehen hierbei in einem Kreis, aber auch andere Aufstellungen (z. B. Staffelaufstellung) sind möglich. Zunächst werden verschiedene Begriffe, die in der Geschichte vorkommen, an die Kinder verteilt. Der Trainer beginnt die Geschichte vorzulesen. Immer wenn ein Begriff erwähnt wird, läuft das Kind, dem die Rolle zugeteilt wurde, einmal um den Kinderkreis herum und nimmt wieder seinen Platz ein.

Auch ein Bewegungspuzzle ist eine schöne Möglichkeit, Bewegung und Motto unter einen Hut zu bringen.

Der Trainer bereitet ein solches vor, indem er ein Motiv (z. B. Osterei, Tannenbaum, WM-Pokal,...) mehrfach ausdruckt oder malt und dieses jeweils in gleich viele Puzzleteile schneidet. Die Motive sollen sich beispielsweise in der Farbe voneinander unterscheiden, um den verschiedenen Teams zugeordnet werden zu können.

Jede Mannschaft hat eine eigene Farbe. Die Kinder stellen sich in einer Staffelaufstellung auf. In einiger Entfernung werden die Teile der verschiedenen Puzzles gemischt und verdeckt ausgelegt. Ein Kind pro Team setzt sich in Bewegung, läuft zum Puzzle und darf ein Teil aufdecken. Ist das Puzzleteil in der Farbe seines Teams, darf das Kind es zur Mannschaft bringen und diese beginnt das Puzzle zusammenzusetzen. Die Gruppe, die das Puzzle zuerst vollständig zusammengesetzt hat, gewinnt das Spiel.

3 Tipps für die erfolgreiche Durchführung von Bewegungsgeschichten und -puzzles

1. Geringe Standzeiten, viel Bewegung

Damit alle Kinder möglichst viel in Bewegung bleiben, sollte darauf geachtet werden, dass jedes Kind häufig zum Einsatz kommt. Um das zu erreichen, können (wenn mehrere Trainer zur Verfügung stehen) mehrere Gruppen gebildet oder im Rahmen der Bewegungsgeschichte Rollen an mehrere Kinder gleichzeitig/mehrere Rollen an ein Kind vergeben werden.

2. Intensität anpassen

Auch die Intensität für den Einzelnen kann leicht gesteuert werden. Gibt es ein Kind, das sich mehr auspowern kann oder möchte, so kann diesem in der Bewegungsgeschichte eine Rolle gegeben werden, die im Verlauf häufiger erwähnt wird. Beim Bewegungspuzzle können einzelne Kinder öfter zum Einsatz kommen als andere, wenn dies gewünscht ist.

3. Variationen einbauen

Die Bewegung, die ausgeführt werden soll, wenn während der Bewegungsgeschichte die Rolle erwähnt wird bzw. wenn sich die Kinder auf den Weg zum Bewegungspuzzle machen, kann beliebig variiert werden, z. B. dribbeln, rückwärts laufen etc.

Der Abschluss

Der Abschluss der Trainingseinheit dient zur Reflexion des Erlebten und dazu, die „Geschichte“ zu Ende zu erzählen. Die Ideen der Kinder können auch hier wieder eingebunden werden.



Ein gelungener Abschluss, bei dem das gewählte Motto noch einmal aufgegriffen wird, rundet die Einheit positiv ab und sorgt dafür, dass sie in Erinnerung bleibt.

Praxisbeispiel Bewegungsgeschichte - Mia, Ben und Flocke und ein tierisch guter Stadionbesuch

Es ist Samstag, der Lieblingstag der Geschwister **Mia** und **Ben** Klee. Heute sollen die beiden allerdings ihrem Papa, **Herrn Klee**, beim Aufräumen der Garage helfen und sie haben überhaupt keine Lust dazu.

Bens Freund **Tim** hat zum Geburtstag Karten für das große Finale der Stadtmeisterschaften, das heute stattfindet und schon seit Wochen ausverkauft ist, geschenkt bekommen.

Bis zuletzt haben **Mia** und **Ben** gehofft, ebenfalls ins Stadion gehen zu können. Es gab ein Gewinnspiel, bei dem man Eintrittskarten gewinnen konnte und an dem die Geschwister zusammen mit ihrem Vater, **Herrn Klee**, teilgenommen hatten.

Sie hatten ein lustiges Fußball-Video einschicken sollen und hierfür mit ihrem Hund **Flocke** Kunststücke mit einem Fußball eingeübt.

Alle fanden das Video sehr gelungen und auch **Frau Klee**, die Mutter von **Ben** und **Mia**, war begeistert.

Tim war überzeugt: „Damit gewinnt ihr sicher und dann könnt ihr auch ins Stadion!“

In den letzten Tagen hatten sie sehnsüchtig auf eine Nachricht des Gewinnspiel-Veranstalters gewartet. Aber nichts: Kein Anruf, kein Brief.

Familie Klee ist gerade ganz vertieft ins Aufräumen, als eine Fahrradklingel ertönt und kurz darauf ihre Briefträgerin um die Ecke biegt.

„Post für **Mia** und **Ben** Klee!“, ruft sie fröhlich. Die beiden nehmen aufgeregt den Brief entgegen und öffnen ihn hastig.

„Wir haben mit **Flockes** Fußballvideo den ersten Preis beim Gewinnspiel und damit Tickets für das Finale der Stadtmeisterschaften heute Nachmittag gewonnen!“, rufen sie begeistert.

„Das ist ja großartig!“ **Herr Klee** strahlt.

„Und was machen wir mit **Flocke**? Muss er zu Hause bleiben?“, fragt **Mia**.

Frau Klee antwortet: „Was haltet ihr von folgendem Vorschlag? **Flocke** und ich kommen mit zum Stadion, schließlich war er ja der Hauptdarsteller in Eurem Video. Wenn er nicht ins Stadion darf, gehe ich einfach mit ihm im Wald spazieren.“

Mia und **Ben** freuen sich riesig und beeilen sich, um pünktlich am Stadion sein zu können.

Dort angekommen werden sie am Stadioneingang von einem freundlichen Mitarbeiter des Heimvereins in Empfang genommen.

„Oh, ich sehe schon! Ihr habt den Star Eures Videos auch mitgebracht.“, sagt er lachend mit Blick auf **Flocke**.

„Da habe ich gute Nachrichten für euch. Normalerweise dürfen Hunde nicht mit ins Stadion, aber ihr sollt heute Teil der Halbzeitshow werden, wenn ihr Lust habt. Vielleicht kann euer Hund ja nochmal ein paar seiner Kunststücke vorführen? Ihr seid heute alle herzlich ins Stadion eingeladen.“

Familie Klee stimmt dem Vorschlag begeistert zu.

In der Halbzeit des spannenden Spiels dürfen **Mia** und **Ben** mit **Flocke** auf den Rasen und vor allen Zuschauern nochmal die Kunststücke vorführen.

Die Zuschauer jubeln den dreien begeistert zu und am Spielfeldrand stehen klatschend und stolz **Frau** und **Herr Klee**.

Nach dem Spiel, das die Lieblingsmannschaft von **Ben**, **Mia** und **Tim** gewinnt, kommt der Spieler mit der Nummer 13, der die Mannschaft zum Meistertitel geschossen hat, auf die Kinder zu, drückt ihnen sein Trikot in die Hand und sagt: „Einen super Hund habt ihr da! Das Trikot hier ist für euch beide zwar ein bisschen groß, aber vielleicht findet ihr ja einen Platz dafür.“

Ben und **Mia** strahlen wie die Honigkuchenpferde.

Herr Klee sagt fröhlich: „Ja, das Trikot bekommt einen Ehrenplatz - wir haben ja extra aufgeräumt heute Morgen.“

Und da müssen alle lachen: **Ben**, **Mia** und **Frau Klee**. Und einer freut sich ebenfalls auf seine Weise: Ein bellender **Flocke**.

Anmerkungen zur Bewegungsgeschichte

Vorbereitung und Ablauf:

Die Kinder stellen sich zusammen mit dem Trainer in einem Kreis oder in Staffelaufstellung auf. Jedem Kind wird vor dem Beginn der Geschichte eine Rolle zugeteilt und es wird besprochen, was zu tun ist, wenn die Rolle genannt wird. Hier kann variiert werden. Es kann zum Beispiel vereinbart werden, mit/ohne Ball einmal um den gebildeten Kreis zu rennen oder zu einem aufgestellten Hütchen und wieder zurückzulaufen.

Der Trainer liest die Geschichte langsam und deutlich vor.

Sobald die Kinder den Namen der ihnen zugeteilten Rolle hören, begeben sie sich auf die Laufstrecke. Sind sie zurückgekehrt, hören sie weiter zu und starten wieder, sobald ihre Rolle genannt wird.

Mit den Kindern wird vorab besprochen, wann welche Rolle zum Einsatz kommt. In unserer Geschichte kann zum Beispiel vereinbart werden, dass bei Nennung des Namens „Familie Klee“ alle Kinder, die folgende Rollen erhalten haben, loslaufen: Ben, Mia, Frau Klee, Herr Klee, Flocke.

Abhängig von der Gruppengröße können entweder mehrere Teams gebildet werden, in denen die Geschichte parallel vorgelesen wird, oder eine Rolle kann an mehrere Kinder vergeben werden.

Je nachdem wie sehr einzelne Kinder eingebunden und gefordert werden sollen, können die Trainer die Rollen innerhalb der Bewegungsgeschichte vergeben.

Die Rollen der Geschwister Mia und Ben werden in der hier aufgeführten Geschichte häufiger genannt als der Name des Freundes Tim. Rollen, die öfter genannt werden, können aber auch mehrfach vergeben und die Kinder aufgefordert werden, bei der Nennung immer abwechselnd aktiv zu werden.

