

BASIS - LERNE ZU TRAINIEREN (6-11 JAHRE)

Vielfältige und vor allem häufige Bewegungserfahrungen in unterschiedlichen den Behinderungen angepassten Kontexten sind das Fundament für die spätere Entwicklung. Spielerisches Entdecken der Möglichkeiten des Körpers beim Laufen, Werfen, Klettern, Schlittschuhlaufen, Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder Turnen (etc.) stehen hierbei im Vordergrund. Die Aktivitäten sollen herausfordernd sein und Lust auf einen aktiven Lebensstil machen. Solche polysportiven Angebote können in der Familie, im Verein oder in der Schule stattfinden. Sie sollen positive Erinnerungen bilden, die eine lebenslange Bewegungsfreude begünstigen und dabei die körperliche, psychische und soziale Entwicklung des Kindes anregen. Dabei wird das kooperative Miteinander durch gemeinsame sportliche Aktivität gefördert, denn die Bildung von sozialen Beziehungen in einem sportlichen Umfeld ist wichtig für die sportliche Entwicklung. Ebenso spielen auch die ästhetischen Naturerfahrungen und der pragmatische, lösungsorientierte Umgang mit den wechselnden Bedingungen in der Natur eine wichtige Rolle.

Oftmals sind Fertigkeiten, die in einer Sportart erlernt werden, für eine andere Sportart wichtig und übertragbar. Manchmal werden die Einflüsse von bewussten und unbewussten Bewegungserfahrungen aus unterschiedlichen Sportarten erst Jahre später in der sportlichen Entwicklung sichtbar. In den ersten Jahren sollten vor allem die regionalen Möglichkeiten in den verschiedensten Vereinen und der Natur in der Umgebung genutzt werden, um Fahrzeiten oder hohen Materialaufwand zu vermeiden. So soll auch Kindern mit Behinderung ein möglichst großes Repertoire an Möglichkeiten angeboten werden, das Skilanglaufen, als eine davon. Hierfür gilt es die koordinativen und motivationalen Voraussetzungen zu schaffen, durch vielseitige, koordinative und soziale Erfahrungen.

Das Erschließen von immer wieder neuen Handlungs- und Bewegungsräumen unterstützt in vielfältiger Weise die körperliche und psychische Entwicklung von Kindern, unabhängig ihrer Behinderung. Gerade für Sehbehinderte oder Blinde stellen eine Fülle von Übungsgelegenheiten und eine große Vielfalt an Wahrnehmungseindrücken in einem geschützten Rahmen sowie situativ passenden Arrangements eine Chance dar die eigene Selbstständigkeit weiterzuentwickeln, denn für sie ist die Diskrepanz zwischen subjektiver Wahrnehmung und objektiver Gegebenheit besonders groß, was zu einer Wahrnehmungsverunsicherung führt. Durch Bewegung können sie Informationen zur Umgebung sammeln und bekommen gleichzeitig Rückmeldungen von dieser. So können Ängste abgebaut werden, die ggf. durch Vermeidung und manchmal sogar durch Verbot des Umfeldes von sportlichen Bewegungen entstanden sind. Problemen durch fehlenden Umweltbezug und mangelnde Raumrepräsentation in Bezug auf die Körperhaltung, Bewegungsmuster oder Sprachentwicklung kann so vorgebeugt werden. Bestehen solche Probleme

bereits durch defizitäre Vorerfahrungen, unterstützen geduldige, sensible und aufmerksame Übungsleiter einen freudbetonten Verlauf des spannungsgeladenen Prozesses zwischen Sicherheit geben und entwicklungsfördernd Verunsichern, durch geeignete Steigerung des Schwierigkeitsgrades der Übungen oder Rahmenbedingungen im freien Üben in Absprache mit den Übenden (Giese, 2010).

Unabhängig von der Behinderung und in Bezug auf die Zielstellung ab zehn Jahren zu lernen zu trainieren, sollen die Kinder möglichst viel selbst entdecken können, was mit Rollski, Rollschlitten und Ski und Sitzschlitten alles möglich ist. Trainer sowie Eltern sollten hierfür einen sicheren Rahmen mit guter Ausrüstung und Sicherheitsvorkehrungen schaffen, sodass für alle Erfolgserlebnisse möglich sind. Ein Kontroll- und Kompetenzerleben während des Sports fördert die Lust sich täglich und unabhängig vom Wetter zu bewegen, den ganzen Körper weitestgehend anzuregen sowie das Gefühl von Normalität beim regelmäßigen Teilnehmen an Aktivitäten. Das Langlaufen kann die Weltreichweite der Kinder vergrößern. Der Kontakt mit der Natur, mit anderen Menschen und der eigenen wachsenden Kompetenz führt im besten Sinne zu Resonanz und Freude am Sport.

Die freien Spiel- und Übungsformen werden im Laufe des Grundschulalters mehr und mehr mit konkreten Bewegungsaufgaben mit Fokus auf die Basisfertigkeiten des Skilanglaufs ergänzt. Prozessorientiertes und situationsangepasstes Erleben mit Spaß und vielen Variationen und Wechseln steht weiterhin im Vordergrund. Trotz seltener Technikinstruktionen sollten jedoch Möglichkeiten zur Differenzierung der Bewegungen im Sinne der Zweckmäßigkeit aufgezeigt werden, um die Kinder auf sichtbare und spürbare Unterschiede in der Bewegung aufmerksam zu machen. In Kombination mit hoher Aktivität im Training mit Übungen und Geländeformen, die an das Niveau der Kinder angepasst sind, schafft dies die Grundlage für eine gute Langlauftechnik. Standzeiten und lange Erklärungen sollten weitestgehend vermieden werden. Ziel der Trainingsorganisation sollte eine hohe Bewegungszeit sein. Das Lernen steht dabei im besten und flexibelsten Sinne in enger Wechselwirkung mit dem Lehren.

Metaphern sind oftmals hilfreich, um Erklären und Bewegen direkt zu verbinden. Die Ideen der Kinder können dabei integriert werden. Komplexe Übungen können ggf. in Einzelteilen als Vorübungen vorbereitet werden. Das Gelände, besonders Neuschnee, soll als Lernumgebung genutzt werden (Sonderegger, Kindschi, Kindschi, & Di Potenza, 2009).

Die Bewegung der Kinder ähnelt Intervalltrainingsformen mit wechselnden Intensitäten von Natur aus. Daran soll angeknüpft werden, z. B. mit ausdauerorientierten Spielformen wie Fang- oder Ballspielen sowie Staffelspielen mit zu Beginn kürzeren Abschnitten, aber vielen Wiederholungen. Diese können mit konkreten Koordinations- und Technikaufgaben für das implizite variantenreiche Training von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer kombiniert werden. Grundlegende Beweglichkeitsübungen sowie Spiele mit Sprüngen oder (Schnell-)Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht werden ergänzt.

„Das Training der konditionellen Fähigkeiten erfolgt parallel dazu, jedoch nur in dem Maße – und hier liegt ein wesentlicher Unterschied zum Erwachsenentraining –, wie es die umfassende koordinative Ausbildung erforderlich macht. Die konditionellen Fähigkeiten werden im Kindesalter also nicht maximal, sondern optimal ausgebildet.“ (J. Weineck, 2007, S. 137)

Eine Form von Bewegung und Aktivität sollte neben dem regelmäßigen Training täglich stattfinden ggf. auch mit Freunden und der Familie. Trainer können dies mit Ideen und Handlungsempfehlungen unterstützen. Auf der Loipe, auf Asphalt, zu Fuß oder mit Ski im Gelände sollen sich die Kinder bis zum Ende dieses Trainingsabschnitts mit 11 Jahren alleine oder mit Guide sicher und zügig bewegen können. Allgemeine Verhaltensregeln für reibungslose Abläufe in der Gruppe und die [FIS-Regeln](#) sollten bekannt sein. Sie sollten mit der Ausrüstung vertraut sein und möglichst selbständig damit umgehen können. Es ist wichtig, dass die behinderungsangepassten Zieltechniken in Bezug auf Einbeingleiten, Rhythmus, Abdruck und Stockarbeit bereits erkennbar sind in diesem Alter, auch wenn Skiroller in diesem Alter noch nicht das Haupttrainingsmittel sein sollten.

Zu beachten ist im Hinblick auf die Planung des Trainings der Unterschied von Belastung und behinderungsabhängiger Beanspruchung. So ist beispielsweise ein einstündiger Lauf für Sehbehinderte und Blinde eine mehr als rein physiologische Herausforderung, diesem Aspekt muss Beachtung geschenkt werden, um die jungen Sportler nicht zu überfordern. Als Orientierung sollten Kinder im Alter von 9 Jahren im Rahmen abwechselnder Trainingsaktivitäten einen Trainingsumfang von mind. einer Stunde und bei 11-jährigen von eineinhalb bis zwei Stunden absolvieren. Trainingsinhalt könnte beispielsweise ein Wechsel zwischen niedriger und hoher Belastungsintensität, niedriger und hoher Geschwindigkeit sowie Variationen von Bewegungsformen sein.

Bei den über 11-jährigen Schülern sollten Trainingseinheiten von niedriger bis mittlerer Intensität im Lauf und auf Ski mit technischem Fokus von eineinhalb bis zwei Stunden möglich sein sowie die Durchführung von wettkampfähnlichen Trainingsformen mit hoher Intensität über einen Zeitraum von bis zu 20 Minuten. Trainingseinheiten mit grundlegenden Übungen zur korrekten Ausführung mit mehreren Wiederholungen werden sinnvoll ergänzt.

In Bezug auf technische und taktische Anforderungen wird Wert auf das Verständnis grundlegender Fertigkeiten auf Ski und im freien Gelände gelegt:

- Gleichgewicht, Rhythmus, Gleichgewichtsverlagerung
- Variabilität der Bewegungsformen auf Ski, z. B. Schwünge, Sprünge, Bremsen, Wenden, Ausweichen usw.
- Allgemeine Orientierungsfähigkeit
- Ungefähres Abschätzen von Belastungsdauer und Intensität

Die reine Trainingszeit der 11-jährigen Schüler ist in diesem Alter noch schwer zu fassen, weil sie meist noch keine Trainingszeit dokumentieren und nebenbei oft noch in anderen Sportarten aktiv sind. In diesem Alter können schon bis zu 200 Std. im Jahr trainiert werden.

Die Gymnastik sollte immer das Training begleiten, um die natürliche Beweglichkeit möglichst lange zu bewahren. Dieses Training zählt jedoch nicht zum genannten Gesamttrainingsumfang. Im Schüleralter ist es wichtig, langfristig zu denken und den Fokus auf die Entwicklung der Grundsteine für hohe Bewegungsgeschwindigkeiten, für lange Distanzen und variable Temposteigerungen zu legen. Diese Fähigkeiten sind später sowohl über die langen Strecken als auch in den Sprintdisziplinen wichtig.

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Schnelligkeit in Spielformen wie Fangen und Staffeln schulen Fertigkeiten, die einander positiv beeinflussen. Die dafür notwendigen regelmäßigen Trainingsinhalte ergänzen das Grundlagentraining der Ausdauer und der Koordination. Die vorpubertären Trainingsjahre bieten zahlreiche entwicklungsabhängige Gelegenheiten, die es zu nutzen gilt (Schwartz et al., 2010)

Psychologische und soziale Entwicklungsschritte

Von Beginn an sollten sich Kinder natürlich und so viel wie möglich bewegen. Über die Bewegung findet in den ersten Jahren ein großer Teil der Interaktion mit der Umgebung und damit das Lernen statt. Diese Person-Umwelt-Beziehung ist wichtig für die Entwicklung, denn sich bewegen heißt sich zu informieren. Auch die Sprachentwicklung wird dadurch gefördert und einer möglichen Überbehütung durch die Behinderung entgegengewirkt (Giese, 2010).

Je häufiger und je positiver die Erfahrungen aus Bewegen, Erkunden und Interagieren mit der Umwelt sind, desto größer ist auch der zukünftige Bewegungsdrang. Nicht nur Genetik und Umwelt beeinflussen die Entwicklung des Kindes, sondern auch die Interessen und Vorlieben des Kindes selbst. Hier gilt es Anreize für Spiel und Bewegung zu schaffen und auf Interessen des Kindes einzugehen. Eine tolle Übersicht von Möglichkeiten für Kinder bei den ersten Erfahrungen auf Ski findet sich auch auf www.mobilsport.ch.

Etwa bis zum Ende des Grundschulalters mit 10 Jahren ist die Entwicklung von Mädchen und Jungen sehr ähnlich. In dieser präpubertären Phase ist der Spiel- und Bewegungsdrang sehr groß. Die Einsatz- und Risikobereitschaft sind hoch und die Körperbeherrschung erreicht ein vorläufiges Optimum, bevor das Körperwachstum mit Beginn der Pubertät durch große Hormonausschüttungen zunimmt und die Proportionen des Körpers sich stark verändern können. Durch die Veränderung der Proportionen muss die gewohnte koordinative Ansteuerung angepasst werden (Ferrauti et al., 2020).

Mit zunehmendem Alter lernen die Kinder sich selbst Ziele zu setzen und zu verfolgen. In diesem Kontext gewinnen Vorbilder an Bedeutung. Zuerst stammen diese aus der Familie und dem Umfeld, später zunehmend aus dem erweiterten Kreis und den Medien. Lernen findet ebenfalls durch Beobachtung statt. Wenn die Vorbilder der Kinder sich gerne bewegen, draußen sind bei jedem

Wetter auch mit den Kindern, lernen diese einen natürlichen, alltäglichen Umgang mit körperlicher Aktivität. Spielerisches Kinderturnen, Ballspiele, ein polysportives Aktivitätsangebot mit anderen Kindern oder Mikroabenteuer am Wasser, Fels, im Wald oder im Schnee verbinden Bewegung mit Erlebnissen, die (vielleicht ein Leben lang) im Gedächtnis bleiben. So kann die motorische, psychische und soziale Entwicklung angeregt werden und die Kinder können so auf organisierte sportliche Aktivitäten im Verein vorbereitet werden.

Kinder sollten sich jeden Tag mehrere Stunden lang bewegen und nie länger als 60 Minuten am Stück sitzen bzw. körperlich inaktiv sein. Das ist mit einer Behinderung ggf. eine besondere Herausforderung, die viel Kreativität erfordert. Variantenreiche Spielformen, entdeckendes Lernen, Kooperation und das Gefühl der Geborgenheit und Zugehörigkeit in Aktivität mit Freundinnen und Freunden erhöhen die Motivation. Es ist von besonderer Bedeutung für die Kinder mit Gleichgesinnten aktiv zu sein.

Wenn man den Kindern vermittelt, wie ihre selbstgesteckten Ziele prinzipiell erreichbar sind (Wissensvermittlung) und der Glaube entsteht, dass diese Ziele aus eigener Kraft erreicht werden können (Selbstwirksamkeitsüberzeugung durch positive Erfahrungen), dann können große Entwicklungen stattfinden (Jungbauer, 2017).

Die eigene Wahrnehmung sowie das Denken und Handeln eines Kindes sind emotional geprägt. Der Aufbau von stabilen, emotionalen Bindungen, einem Zugehörigkeitsgefühl und positivem Selbstwertgefühl sind für das Lernen genauso entscheidend wie für die allgemeine Entwicklung des Kindes. Das Gehirn entwickelt sich stetig weiter, beim motorischen Lernen spricht man von sensiblen Phasen, die es zu nutzen gilt, um die allgemeine Trainierbarkeit sicher zu stellen für die folgenden Phasen. Daher soll das Techniklernen unspezifisch, häufig und sowohl instinktiv als auch intuitiv stattfinden (z. B. mit kooperativen Spielformen oder der Skitty World Nordic) in regelmäßiger Kombination mit allen möglichen Sportarten und Aktivitäten wie Ballportarten, Leichtathletik, Radfahren, Wassersport, Tanzen, Turnen oder anderen Wintersportarten.

Dennoch sollten bis zum Ende dieser ersten Phase im langfristigen Leistungsaufbau mit elf Jahren die grundlegenden Techniken bekannt sein und von den Kindern im Sinne von „hilfreich“ oder „weniger hilfreich“ differenziert und verbalisiert werden können. Für die Vermittlung dieser Kenntnisse sind die letzten beiden Jahre dieser Phase vorgesehen. Ebenso sollten bis hierhin die wichtigsten Bezeichnungen des Materials und der Kleidung bekannt sein, zudem sollte der grundlegende, alltägliche Umgang damit problemlos bzw. möglichst selbständig funktionieren. So entwickeln sich das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl immer weiter. Die Freude am Lernen und an lohnender Anstrengung soll auch die Freude an der Sportart an sich wecken, ohne den Fokus auf Ergebnisse in Wettkämpfen zu legen.

Durch den hohen Anteil spielerischer Aktivitäten ist der Umfang von Instruktionen gering. Dennoch sollten die Kinder auch im Hinblick auf Trainierbarkeit schon verstehen, dass sie Teil einer Gruppe sind, in der es bestimmte Regeln zu Hierarchien, Pünktlichkeit, Fairplay und Teamwork gibt und dass es sinnvoll ist, den Traineranweisungen mit voller Aufmerksamkeit und Blickkontakt zu folgen.

Miteinander, statt übereinander zu reden, kann eine wichtige Grundregel sein. Ebenso ist es wichtig, konstruktive Rückmeldungen sowohl geben als auch annehmen zu können. Positives wie negatives Verhalten sollte jeweils nachvollziehbare Konsequenzen haben, um die Sozialkompetenz zu fördern. Die Kinder sollten gegenseitig ihre Namen und die der Betreuer kennen und verstehen, ferner sollten sie bewusst zeigen, dass sie von anderen lernen können und Freude an der Bewegung und am Lernen haben (USOPC, 2021).

Im Laufe der Grundschulzeit legen die Kinder den vorwiegenden natürlichen Egozentrismus ab und verstehen zunehmend, dass andere Menschen bestimmte Situationen gänzlich anders wahrnehmen können. Neben den zunehmenden logischen Fähigkeiten entwickelt sich zwischen zehn und zwölf Jahren auch die Fähigkeit der Übernahme anderer Perspektiven weiter. Es ist den Heranwachsenden nun möglich sich in andere hineinzusetzen. Die Fähigkeit der Perspektivübernahme ermöglicht es den Kindern allerdings auch diese zu ihrem Vorteil absichtlich unvollständig oder ggf. falsch darzustellen. Dies kann von Trainern bewusst thematisiert werden, um Problemen vorzubeugen. Die jungen Para Sportler lernen, dass sie als Teil der Gruppe von ihr beeinflusst und geprägt werden, sie aber auch selbst das Klima der Gruppe mitgestalten können. So entwickelt sich das Selbstbild und -bewusstsein zusätzlich weiter. Klare Regeln in der Trainingsgruppe erleichtern das Miteinander.

Für das sportpsychologische Fertigkeitstraining kann in dieser Phase mit Übungen in den Bereichen der emotionalen und sozialen Kompetenz sowie der Selbstwirksamkeit meist schon ab acht bis zehn Jahren begonnen werden. Auf Vorerfahrungen und bereits vermitteltes Wissen durch Eltern und Lehrer wird weiter aufgebaut. Dies kann beispielsweise durch Übungen zum Wissen über Emotionen, zur Wahrnehmung und dem Umgang mit ihnen (Emotionskompetenz), Übungen zur Empathie, zur Kommunikation oder zur Kooperation (Sozialkompetenz) sowie Übungen zur Bewegungsvorstellung, zur Körperwahrnehmung, zur Entspannung und zur Selbstregulation (Selbstwirksamkeit) geschehen. Diese können mit den nun erlernten Routinen, wie beispielsweise der Vorbereitung zum Training, dem Packen der Tasche, dem Umgang mit dem Material, dem Umziehen, der allgemeinen Hygiene oder der gesunden Ernährung sowie dem Verhalten im Team verbunden werden.