

KiBeZ - Konzept



Kinderbewegungszentrum
SSV ETTLINGEN



Impressum

Herausgeber:

SSV Ettlingen 1847 e.V.
Kronenstraße 2 76275 Ettlingen
www.ssv-ettlingen.de

Autoren:

Lucian Henkelmann
Lisa Lorenz
Marisa Fischer

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. Katrin Adler

Inhaltsverzeichnis

Impressum.....	2
1 Was ist das KiBeZ?	4
2 Organisationsstruktur des KiBeZ	4
3 Gesundheits- und sportwissenschaftlicher Hintergrund.....	5
4 Ziele	6
5 Zielgruppe.....	7
6 Qualitätssicherung.....	8
7 Struktur und Inhalte	8
8 Kooperation mit dem KIT/FoSS	9
9 Teilnahmebeitrag	10
10 Ansprechpartner.....	10
11 Literaturverzeichnis.....	11

1 Was ist das KiBeZ?



Das **KiBeZ** ist das **KinderBewegungsZentrum** der SSV Ettlingen, das der Mehrspartenverein im Herbst 2020 eröffnet. Es bietet interessierten Kindern im Alter von 3-10 Jahren ein vielseitiges Sportangebot nach einem Vermittlungskonzept, in dem Spaß und Freude an der Bewegung mit den Grundlagen der Kernsportarten verknüpft sind.

Neben den Vorschulkindern, bei denen die Sportarten noch keine große Rolle spielen, wissen auch viele Grundschul Kinder noch nicht, welche Sportart für sie die passende ist und möchten auch gerne verschiedene Sportarten ausprobieren. Durch die Ausbildung im KiBeZ werden zunächst die sportlichen Grundlagen vieler Sportarten vermittelt, die dann in den jeweiligen Abteilungen vertieft und speziell ausgebildet werden können.

Kinder werden in ihren Altersgruppen individuell gefördert und lernen auf spielerische Art und Weise sich selbst und ihren Körper kennen. An erster Stelle steht der Spaß, der unter anderem durch attraktive Spiel- und Übungsformen aber auch durch die altershomogenen Gruppen vermittelt wird. An zweiter Stelle steht die altersgemäße Ausbildung der sportspezifischen Kompetenzen der Kinder mit Grundlagentraining unter anderem aus dem Turnen, der Leichtathletik, dem Schwimmen und der Ballspiele, welche durch unsere qualifizierten Übungsleiter und Sportlehrer vermittelt werden.

2 Organisationsstruktur des KiBeZ

Die Kinder werden in Altersstufen nach einem vorgegebenen Lehrplan von qualifizierten Übungsleitern und Sportlehrern unterrichtet. Die Inhalte der Stufe 1 und 2 (3 bis 6 Jahre) bestehen hauptsächlich aus der sportartübergreifenden Grundlagenausbildung, die kindgerecht vermittelt wird. Ab der

zweiten Stufe werden Übungsleiter von anderen Abteilungen in die Kurse integriert und führen



Schnuppereinheiten ausgewählter Sportarten durch. Der Lehrplan der Stufe 3 (7 und 8 Jahre) gibt gleichermaßen Schnupperstunden und sportliche Grundlagen vor, während in Stufe 4 (9 und 10 Jahre) das Erlernen von sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten überwiegen. Am Ende jeder Stufe erhalten die Kinder das KiBeZ-Abzeichen, worauf sie stolz sein können.

Im KiBeZ wird nach dem Prinzip „früh beginnen, spät spezialisieren“ unterrichtet, es bietet allen Kindern die Möglichkeit, sich die für die später ausgeübten Sportarten erforderlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen. Es wird großen Wert auf einen ganzheitlichen Ansatz gelegt, um Fehlbelastungen zu vermeiden und für ein später mögliches Wettkampf- und Leistungstraining gut vorbereitet zu sein. Für jede Stufe wird festgelegt, was Kinder können sollen, bei Bedarf werden individuelle Übungen angeboten, um die Trainingsziele zu erreichen. Das KiBeZ kümmert sich ausdrücklich auch um Kinder, die Spaß an der Bewegung haben, aber mit Gleichaltrigen noch nicht mithalten können. Es bietet allen Kindern eine sportliche Heimat!

3 Gesundheits- und sportwissenschaftlicher Hintergrund



Kinder brauchen ausreichend Bewegung, da sie eine Grundvoraussetzung für verschiedene Entwicklungsbereiche darstellt. Viele verschiedene Kompetenzen können auch durch Sport gefördert werden. Die motorische und körperliche aber auch die kognitive und soziale Entwicklung werden durch ausreichend Bewegung unterstützt. Die **motorische** Entwicklung wird durch die Entwicklung des Körpers und des Gefühls für die Bewegung des eigenen Körpers gefördert. Die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und des Immunsystems sowie die Förderung der Durchblutung und der Stoffwechselaktivität durch Bewegung unterstützen beispielsweise die **körperliche** Entwicklung.


Auch die exekutiven Funktionen werden durch Bewegung gestärkt, welche für die **kognitive** Entwicklung des Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität eine tragende Rolle spielen. Zudem fördert Bewegung die Kreativität und die Geschicklichkeit, was wiederum positiv zur Kognition beiträgt. Die **emotionale** Entwicklung wird etwa durch eine Steigerung des Selbstvertrauens, der Selbstständigkeit sowie der Selbstkonzeptentwicklung unterstützt. Die Steigerung der Hirndurchblutung und damit der Leistungsfähigkeit des Gehirns sind von Vorteil für die **sensorische** Entwicklung.

Sehr wichtig für Kinder ist auch die **soziale** Entwicklung. Durch Bewegung in Gruppen kommt es zum Beispiel zur Förderung von Kooperationsfähigkeit und Hilfsbereitschaft und zur Verbesserung der Konfliktfähigkeit (Deutsche Sportjugend im DOSB e.V., 2019). Das alles und noch viel mehr kann Bewegung zur gesunden Entwicklung der Kinder beitragen.



Leider ist es so, dass nur 25% der Mädchen und 29% der Jungen die Bewegungsempfehlung der WHO über alle Altersgruppen hinweg von täglich mindestens 60 Minuten gesundheitswirksamer körperlich-sportlicher Aktivität erreichen (Finger et al., 2018). Um diesem Zustand entgegenzuwirken, sollten neben eventuellen sportlichen Freizeitaktivitäten und dem Schulsport, angeleitete und zugleich qualitativ hochwertige Kinderbewegungsstunden im Sportverein angeboten werden. Denn Studien belegen, dass diese die tägliche, gesundheitswirksame Aktivitätszeit junger Kinder in relevantem Maße erhöhen (Adler, 2012; Tandon et al., 2015). Außerdem hat sich gezeigt, dass Sportvereinsmitglieder die empfohlene Mindestaktivitätszeit deutlich häufiger als Nichtmitglieder erreichen (Albrecht, 2016), weshalb Kinder unbedingt Mitglied in einem Sportverein sein sollten.

4 Ziele

 Durch das Kinderbewegungszentrum der SSV Ettligen soll allen teilnehmenden Kindern eine gesunde Entwicklung durch ausreichend Bewegung ermöglicht werden. Mindestens zwei Mal in der Woche wird eine Bewegungszeit mit Beanspruchung größerer Muskelgruppen empfohlen, um damit Kraft und Ausdauer zu stärken (Deutsche Sportjugend im DOSB e.V., 2019). Die Erreichung dieser Empfehlungen wollen wir mit der Teilnahme an Sportkursen des KiBeZ unterstützen.

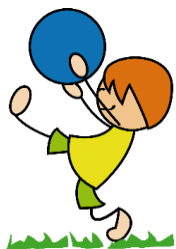
Wichtig für eine gesunde Entwicklung ist aber nicht nur die Erreichung der Bewegungsempfehlungen, sondern dass die Kinder Freude und Spaß an täglicher Bewegung haben. In erster Linie will das KiBeZ den Kindern Freude an Bewegung vermitteln und sie langfristig zum lebenslangen körperlich-sportlichen Aktivsein motivieren. Dazu gehört eine möglichst breitgefächerte und altersgerechte Entwicklung der motorischen Fähigkeiten, die Vermittlung elementarer Bewegungsformen und das Erlernen von Grundtechniken, die der Ausübung zahlreicher Sportarten zugrunde liegen. Der Leitgedanke lautet also: *Früh beginnen, spät spezialisieren!*

Wenn Kinder sich zu früh für eine Sportart entscheiden müssen, klingt die Freude und Motivation am Sport und der Bewegung nicht selten bald wieder ab, im schlimmsten Fall hat



dies den kompletten Ausstieg aus einem sportlichen Leben zur Folge. Im KiBeZ wird Kindern deshalb möglichst viel Zeit gegeben, um sich auszuprobieren und durch eine Kooperation mit den anderen Abteilungen in verschiedene Sportarten reinschnuppern zu können.

So können die Kinder im Laufe der Zeit ihre „persönliche“ Sportart ausfindig machen.



Neben der motorischen Entwicklung hat das KiBeZ auch die Intention die kognitive, soziale und emotionale Entwicklung der Kinder zu fördern.

Die Bewältigung verschiedener sportlicher Aufgaben soll die Kreativität und die kognitive Entwicklung der Kinder anregen und das Selbstvertrauen und die Selbstständigkeit fördern. Durch das Zusammensein mit Gleichaltrigen und den

Kontakt in der Gruppe kommt es zwangsläufig zu Situationen, in denen die Kinder soziale Kompetenzen bilden und ausbauen müssen. So schafft Spiel und Sport die Entfaltung von sozialer Handlungsfähigkeit.

Ein weiteres Hauptziel ist die Stärkung der Gesundheit und negative Folgen von Bewegungsmangel zu vermeiden. Vor allem Haltungsschwächen und Leistungsdefiziten können durch das abwechslungsreiche Bewegungsangebot vorgebeugt werden. Im Sinne der Gesundheitsvorsorge sieht sich das KiBeZ zudem verpflichtet den Kindern ein gesundes Körperbewusstsein und grundlegendes Wissen für eine ausgewogene Ernährung zu vermitteln.

5 Zielgruppe



Die Zielgruppe des KiBeZ sind zunächst Kindergartenkinder und Grundschul Kinder im Alter von 3 bis 10 Jahren. Selbstverständlich spielt auch die kulturelle und

religiöse Herkunft keine Rolle. Ebenso sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen oder sportliche Vorerfahrung für die Teilnahme an den Kursen nötig. Durch eine große Variabilität des Kursprogramms und geschulte Übungsleiter/innen werden passende Angebote für alle Kinder geschaffen.



Je nach Rahmenbedingungen und Ressourcen wird die Zielgruppe durch weitere Altersklassen erweitert. Angebote für Kinder unter 3 Jahren sollen dann in



Zusammenarbeit mit Eltern, Großeltern oder Tagesmüttern durchgeführt werden. In Zukunft sind auch Inklusionsgruppen geplant, um Kindern mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen ebenfalls Freude an Bewegung und Motivation zum lebenslangen Aktivsein zu vermitteln.

6 Qualitätssicherung



Sowohl die Leitung des KiBeZ als auch die Kurse selbst werden ausschließlich von qualifiziertem Personal übernommen. Alle Leitungstätigkeiten, wie beispielsweise die systematische Kurs- und Personalplanung, werden von einer Sportwissenschaftlerin (Master of Science) getragen, die Anleitung der Kurse erfolgt nur durch Übungsleiter/innen mit adäquater Lizenz (mindestens C-Lizenz im Sport mit Kindern). Die Übungsleiter/innen werden durch die KiBeZ-Leitung zur Durchführung der Kurse geschult und bekommen einen übergeordneten Lehrplan nach pädagogisch ganzheitlichem Konzept an die Hand, welcher die groben Inhalte der Kursstunden in den jeweiligen Stufen vorgibt. Darüber hinaus wird das bestehende Wissen regelmäßig durch Fortbildungen zu Kindersportthematiken erweitert. Auf diese Weise kann ein Angebot von hoher Qualität sichergestellt werden.

7 Struktur und Inhalte

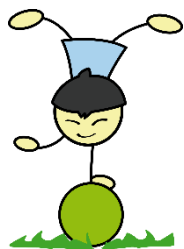


Das KiBeZ wird vorerst in 4 Altersstufen unterteilt:

Tabelle 1: KiBeZ-Altersstufen

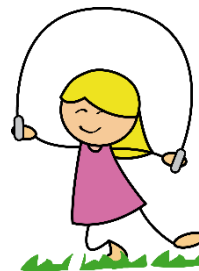
Stufe	Alter	Kurs und Kursdauer	Anzahl Teilnehmer/innen
1	3 und 4 Jahren	1x/Woche à 60 min	15 Kinder
2	5 und 6 Jahren	2x/Woche à 60 min	15 Kinder
3	7 und 8 Jahren	2x/Woche à 60 min	15 Kinder
4	9 und 10 Jahren	2x/Woche à 60 min	15 Kinder

Das breite Angebot wird über alle Wochentage (Montag bis Freitag) verteilt und zu kindgerechten Zeiten erfolgen. Turnusmäßig richtet sich das KiBeZ nach dem Schuljahr und den Schulferien. Für die Realisierung der Kurse werden Sporthallen und Bewegungsräume



genutzt und nach Möglichkeit bei gutem Wetter (Frühling bis Herbst) auch Sportanlagen im Freien sowie Parks und Straßen. In den Schulferien finden keine regulären Kurse statt, da die Hallen geschlossen sind. Trotzdem bietet das KiBeZ Sportnachmittage oder besondere Aktionen an, um den Kindern genügend Bewegungszeit zu ermöglichen.

Für die inhaltliche Planung wird es für jede Altersstufe einen übergeordneten Lehrplan geben. Mit diesem können die Übungsleiter/innen ihre Stunden systematisch und aufeinander aufbauend planen. Außerdem sichert ein einheitlicher Lehrplan nicht nur die Vermittlung aller Bewegungsformen und die Einführung der Grundtechniken aller traditioneller sowie verschiedener Trend-Sportarten, sondern ermöglicht ebenfalls die Umsetzung von Inhalten, die die Bildung der Kinder unterstützen.



Die Realisierung des sehr abwechslungsreichen Programms wird unter anderem durch die Kooperation mit den anderen Abteilungen des Vereins ermöglicht. In den Altersstufen 3 und 4 (7-10 Jahren) bekommen die Kinder die Möglichkeit, gezielt in einzelne Sportarten reinzuschmecken und die für sie passende Sportart zu finden. So profitiert das KiBeZ von der langjährigen Erfahrung und dem Wissen der Trainer in den einzelnen Sportarten. Als Abschluss der jeweiligen Stufen können die Kinder ein KiBeZ-Abzeichen machen, welches die groben Inhalte des vergangenen Jahres „prüft“.

8 Kooperation mit dem KIT/FoSS

Das KiBeZ kooperiert mit dem KIT SC und dem FoSS (Forschungszentrum für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen) am Karlsruher Institut für Technologie. Kinder von Studierenden und Mitarbeiter*innen des KIT haben die Möglichkeit, vor Ort am KIT am KiBeZ-Angebot teilzunehmen. Voraussetzung ist hier – aus versicherungstechnischen Gründen – die Anmeldung beim KIT SC. Für die Mitarbeiter*innen sowie Studierende ist das eine wunderbare Gelegenheit, ihren 3-10-jährigen Kindern Bewegung zu ermöglichen, ohne dabei lange nach einem passenden Verein suchen zu müssen. Am Institut für Sport und Sportwissenschaft gibt es einen kindgerecht ausgestatteten Sportraum, das FoSS-Lab. Hier finden die 60-minütigen Einheiten für die unterschiedlichen Altersstufen ein- oder zweimal wöchentlich statt. Der oben beschriebene KiBeZ-Lehrplan liegt auch hier zugrunde, wird jedoch den örtlichen Gegebenheiten angepasst.

Bewegung meets Wissenschaft:

Mit dem KiBeZ im FoSS-Lab erhalten Sportstudierende, die sich mit ihrem Masterprofil „Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter“ auf diese Zielgruppe spezialisiert haben, exklusive Einblicke in die Praxis. Sie werden bei den KiBeZ-Kursen mit eingebunden, analysieren diese und das Verhalten der Kinder sowie deren Interaktionen in speziellen

Seminaren außerhalb der KiBeZ-Zeiten und führen im Team-Teaching selber Lehreinheiten mit den Kindern durch.

9 Teilnahmebeitrag

KIT SC Mitgliedschaft	Ab 6 Jahren 5€/Monat, vorher kostenfrei	
KiBeZ	Sonderbeitrag zum Grundbeitrag:	
	Stufe 1 (1x/Woche)	Stufe 2, 3 und 4 (2x/Woche)
	13,50€/Monat	17,50€/Monat

- Die Abbuchung der Beiträge erfolgt quartalsweise/ halbjährlich/ jährlich.

10 Ansprechpartner



Lisa Lorenz
Leitung Kinderbewegungszentrum
Telefon: 07243 77121
Email: Lisa.Lorenz@ssv-ettlingen.de



Lucian Henkelmann
Geschäftsführer SSV
Kronenstraße 2
76275, Ettlingen
Telefon: 07243 77121
Email: lucian.henkelmann@ssv-ettlingen.de

11 Literaturverzeichnis

- Adler, K. (2012). Bewegung, Spiel und Sport im Vorschulalter. Bedingungen und Barrieren körperlich-sportlicher Aktivität junger Kinder. Dissertation. Chemnitz: Universitätsverlag.
- Albrecht, C., Hanssen-Doose, A., Bös, K., Schlenker, L., Schmidt, S., Wagner, M., Will, N. & Worth, A. (2016). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Eine 6-Jahres-Kohortenstudie im Rahmen des Motorik-Moduls (MoMo). *Sportwissenschaft*, 46 (4), 294-304. doi: 10.1007/s12662-016-0421-4
- Deutsche Sportjugend im DOSB e.V. (2019). *Bewegung, Ernährung & Entspannung. Grundlagen für gesundes Aufwachsen.* Zugriff unter https://www.dsj.de/fileadmin/user_upload/Mediencenter/Publikationen/Downloads/dsj_Flyer_Beweg-Ern_1218.pdf
- Finger, J. D., Varnaccia, G., Borrmann, A., Lange, C. & Mensink, G. B. M. (2018). Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3 (1), 24-31. doi: 10.17886/RKI-GBE-2018-006.2
- Manz, K., Schlack, R., Poethko-Müller, C., Mensink, G., Finger, J., Lampert, T. & KiGGS Study Group (2014). Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter. Ergebnisse der KiGGS-Studie – Erste Folgebefragung (KiGGS Welle 1). *Bundesgesundheitsblatt*, 57 (7), 840-848. doi: 10.1007/s00103-014-1986-4
- Schmiade, N. & Mutz, M. (2012). Sportliche Eltern, sportliche Kinder. Die Sportbeteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. *Sportwissenschaft*, 42 (2), 115-125. doi: 10.1007/s12662-012-0239-7
- Tandon, P. S., Saelens, B. E. & Christakis, D. A. (2015). Active Play Opportunities at Child Care. *Pediatrics*, 135 (6), 1425-1431. doi: 10.1542/peds.2014-2750
- Weber, E., Hiebl, A. & Storr, U. (2008). Prävalenz und Einflussfaktoren von Übergewicht und Adipositas bei Einschulungskindern. Eine Untersuchung in Augsburg. *Deutsches Ärzteblatt*, 105 (51-52), 883-889. doi: 10.3238/arztebl.2008.0883