

19.02.2011 Trainerfortbildung - Kinderleichtathletik

Hans Katzenbogner, der **Gründer** und **Initiator** der **Kinderleichtathletik** in Deutschland, folgte der Einladung des **Bayerischen Leichtathletikverbandes** und referierte in der 3fach Turnhalle des Ehrenbürg Gymnasiums in Forchheim zehn Stunden über die **Gestaltung eines kindgerechten Leichtathletiktrainings**. Die **70 Teilnehmer** aus Vereinen und Schulen Nordbayerns bekamen einen vielseitigen Überblick wie sie mit einfachen Hilfsmitteln ihre Kinder fordern und optimal auf den späteren Sport vorbereiten können. Hans Katzenbogner zeigte in **eindrucksvoller Manier** auf, dass die **Leichtathletik für Kindern aus mehr bestehen** kann als aus den klassischen Wettkampfdisziplinen "Rennen - Springen - Werfen".

Alle Bewegungsmuster, die nicht **frühzeitig** in spielerischer Form geübt werden, sind in älteren Jahren sehr schwer zu erlernen. Durch die frühzeitige Festlegung und Spezialisierung auf die offiziell angebotenen Wettkampfdisziplinen der Leichtathletik in den Schulen und im Verein werden sportartübergreifende und **komplexere Bewegungsmuster teilweise komplett ignoriert**. Dies führt zwar zu einem frühen Erfolg der Kinder, in späteren Jahren treten dann allerdings enorme Defizite und Einschränkungen auf, welche die Leistungsentwicklung im Jugendalter massiv beeinträchtigen. Diese Mängel lassen sich immer wieder an unseren aktuellen Kader- und Spitzenathleten feststellen. Diese grundlegenden Bewegungsmuster und Fähigkeiten müssen bereits **bis zum 12. Lebensjahr** vermittelt werden, danach wird es sehr schwer neue Bewegungsmuster schnell, einfach und erfolgreich zu erlernen. Ohne eine **Vielzahl an koordinativen Erfahrungen**, wie Bewegungsgefühl und räumlicher Orientierungsfähigkeit ist es später unmöglich in die Spitze des **Leistungssports** vorzustoßen. Auch im **Breitensport** und für den Spaß am Sport sind diese Fähigkeiten essentiell. Nur Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Spaß an der Bewegung haben, werden bis ins hohe Alter regelmäßig Sport betreiben. Kinder müssen **altersgerecht gefördert** werden, das gilt physisch wie auch psychisch.

Im Rahmen der zur Verfügung stehenden Zeit zeigte Hans Katzenbogner vielfältige Möglichkeiten, wie eine solche altersgerechte Belastung in spielerischer Form aussehen kann. Mit Hilfe von einfachen Hilfsmitteln wie z.B. **Bananenkartons**, Schaumstoffbalken, Bällen, Gymnastikbändern und Turngeräten demonstrierte Katzenbogner eine umfangreiche Sammlung an unterschiedlichsten Übungen. Mit Hilfe der gezeigten Spiel- und alternativen Wettkampf- formen lassen sich Kinder altersgerecht im Laufen, Springen und Turnen individuell fördern. Neben konditionellen und koordinativen Aspekten wurden auch **spezielle Turnformen** präsentiert. Das Beste dabei: "Es macht nicht nur den Erwachsenen sondern auch den Kindern Spaß".

Mit viel Tatkraft und Engagement schritten die Teilnehmer in den zahlreichen praktischen Übungseinheiten zur Tat. **Nur wer selbst weiß wie sich eine Bewegung anfühlt**, kann diese auch erfolgreich vermitteln. Nach diesem Motto wurden auch die etwas spezielleren Übungen am Barren oder die Stabhochsprungübungen an Seilen mit viel Spaß und Freude angenommen. Alle Teilnehmer zeigten sich begeistert von der Vielzahl der Anregungen. Diese dürften in den nächsten Wochen und Monaten eine Vielzahl an Trainingseinheiten und Sportunterrichtsstunden in ganz Nordbayern bereichern. **Terassa**