

Trainerlizenz A

im

Kanu- Rennsport

Thema: Kleine Spiele - ein wichtiger Baustein in der Grundausbildung und im Grundlagentraining zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und von Schnelligkeit im Kindes- und Jugendalter

**eingereicht von:
Petra Welke
Drosselweg 2
14542 Werder**

Werder, September 2006

Gliederung:

	Seite
- Ausbildungsschwerpunkte in der Grundausbildung und im Grundlagentraining	2
- Notwendigkeit der Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und von Schnelligkeit in der Grundausbildung und im Grundlagentraining	4
- Dominierende koordinative Fähigkeiten im Kanu - Rennsport	6
- Charakterisierung des Begriffs „kleine Spiele“ und deren vielfältige Einsatzmöglichkeiten	8
- Beliebte kleine Spiele zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten und von Schnelligkeit	10
- Persönliche Erfahrungen beim Einsatz kleiner Spiele im alltäglichen Trainingsprozess	14
- Quellennachweis	16
- Anhang	17

1. Ausbildungsschwerpunkte in der Grundausbildung und im Grundlagentraining

Im Kanu - Rennsport hat sich bewährt, einen langfristigen Leistungsaufbau nach fünf nachfolgend betrachteten Phasen:

- Grundausbildung,
- Grundlagentraining,
- Aufbautraining,
- Anschlussstraining und
- Übergang Hochleistungstraining vorzunehmen. Das Ziel dieses langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus besteht darin, wie in der DKV- Rahmenkonzeption (1. Auflage 2005, Seite 113) dargelegt, ein langfristiges Interesse des Sportlers am Leistungssport aufrecht zu erhalten und damit die Voraussetzungen zur Erreichung sportlicher Spitzenleistungen im Höchsttrainingsalter zu schaffen. Dabei ist zu beachten, dass in der Gestaltung des alltäglichen Trainingsprozesses die Besonderheiten der allgemeinen und biologischen Entwicklung im Kinder- und Jugendalter berücksichtigt werden.

Die konkrete Trainingsgestaltung kann jedoch nicht automatisch einer bestimmten Etappe/ Phase zugeordnet werden. Vielmehr ist davon auszugehen, dass es in der Regel einen fließenden Übergang zwischen den Etappen/ Phasen geben wird.

Bewährt hat sich das Prinzip, mit den Kindern bis etwa zum 12. Lebensjahr die Grundausbildung durchzuführen. Das beginnt in der Regel mit der Talentsuche. Man geht in den Schulen sichten, stellt die Sportart auf Großveranstaltungen vor oder bietet Schnupperkurse an. Wichtig erscheint mir dabei, bei den Kindern nicht nur das Interesse an der Sportart, sondern nachfolgend auch den Ehrgeiz zum regelmäßigen Erscheinen im Bootshaus zu erwecken und die Trainingsteilnahme nicht zur sporadischen Entscheidung werden zu lassen. In der ersten Phase des langfristigen Leistungsaufbaus steht vor allem die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der Bewegungsschnelligkeit im Mittelpunkt. Durch altersgemäße, variable und vielfältige