



Georg Mrkvicka, BSc.
Sportwissenschaftler, staatlich geprüft. Trainer

C41

„BEWEGUNGS-BELOHNUNGSSPIELE“ NEUE DENKANSÄTZE IM BETRACHTEN VON KLASSISCHEN SPIELFORMEN.

Was man sich unter dem Namen dieses Arbeitskreises vorstellen kann, ist relativ wenig, muss ich zugeben... hier der Versuch, es prinzipiell zu beschreiben:

Dass klassische Spielformen wie Staffelspiele, Fangspiele, Abwurfspiele usw. neben Spiel und Spaß auch einen trainingspraktischen „Mehrwert“ wie

- muskuläre Kräftigung (Kraft)
- Training des Herzkreislaufes (Ausdauer)
- Training der Schnelligkeit (Schnelligkeit)
- ...



im Bereich der konditionellen Fähigkeiten haben kann/sollte, sollte ja hinlänglich bekannt sein! Dieser Zugang sollte in einem klassischen Kindertraining aber auch im leistungsorientierten Nachwuchstraining, sogar im Erwachsenenbereich ein fixer Bestandteil sein, um das Konditionstraining freudvoll und spielerisch zu ergänzen!

Das „Problem“ ist aber, dass dieser konditionelle Mehrwert meist als „Bestrafungssystem“ in das Spiel eingebaut wird....

- du wirst gefangen und machst fünf Liegestütze (Kraft)
- du wirfst vorbei und musst eine Strafrunde laufen (Ausdauer)
- du würfelst niedrig und musst einen extra Sprint einlegen (Schnelligkeit)
- ...

All diese Zugänge in der Spielgestaltung sind klassisch und fast immer Inhalt jeglicher Spielformen...

Conclusio: Die Bewegung, das Training der konditionellen Fähigkeiten und damit die erwünschte körperliche Belastung, die

C41

ja grundlegend sehr positiv und Sinn und Zweck einer Bewegungseinheit bzw. eines Trainings ist, wird von den Kinder und Athlet:innen automatisch mit einem negativen Erfolg gekoppelt.

Dieser althergebrachte Zugang in Spielformen führt unweigerlich zu einer negativen Kopplung von Erfolg und Bewegung. Gerade auf

- emotionaler,
- psychologischer
- und auch hormoneller Ebene

führt das zu negativen, meist unbewussten Schlussfolgerungen. Speziell im Bereich der Hormone ist das zu hinterfragen, da ja Bewegung nachgewiesener Weise „Glückshormone“ ausstößt. Dieser Ausstoß der Glückshormone wird dann zwangsläufig mit einem Misserfolg/einer Bestrafung gleichgesetzt...Ist das gut und sinnvoll?

Bewegung wird immer negativ beurteilt, sollte es nicht eigentlich genau umgekehrt sein?

Das führt nicht nur zu Motivationsproblemen, zu einer negativen emotionalen Verbindung zu Bewegung, sondern ist auch sozial und verhaltensmäßig zu hinterfragen.

Lösung: Ich möchte versuchen, euch eine neue Denkweise in dieser Beziehung aufzuzeigen, angepasste und neue Spielideen zu vermitteln und diese auszuprobieren. Ziel ist es, die körperliche Belastung/das Training der konditionellen Fähigkeiten (Kraft/Schnelligkeit/Ausdauer) mit Erfolgen, mit einem Belohnungssystem zu koppeln und nicht umgekehrt!

Die Kinder sollen die große Runde, die 5 Liegestütze und den extra Sprint, die normalerweise den Misserfolg bestrafen, **mit einem Lächeln und einem zuvor gegangenen Erfolgserlebnis**, weil sie etwas gut gemacht haben, in Angriff nehmen und somit die **Bewegung als Belohnung, und nicht als Bestrafung sehen!**

Kurz gesagt, KEINE Strafrunde ist zu laufen, wenn man am Ziel vorbei wirft, sondern eine Belohnungsrunde darf gelaufen werden, wenn das Kind das Ziel mit dem Ball trifft!

Gerade im Bereich, in dem Ihr selber versuchen sollt, solche Spielideen zu entwickeln, werdet ihr sehen, dass dieses Ziel zu erreichen sehr sehr schwierig ist. Das Spiel muss natürlich weiter seine Grundidee behalten, einfach zu sagen, wer trifft, darf eine Runde laufen, funktioniert natürlich nicht...dumm sind unsere Kids ja bei Gott nicht. Schaffen wir es, einen klaren Paradigmenwechsel in der Trainingsgestaltung herbeizuführen!

„Bewegungs-Belohnungsspiele“ sollen das klassische Spiel, vom Fangen über Staffeln bis zu Ballspielen, neu überdenken lassen und mögliche Lösungen aufzeigen!

C41

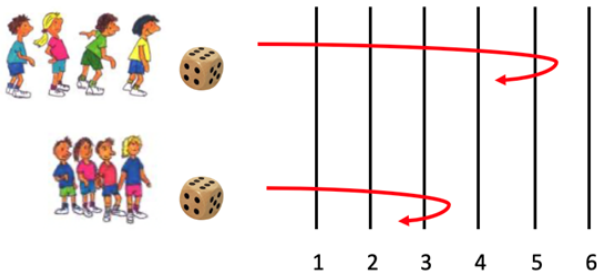
EXEMPLARISCHES BEISPIEL:

Die klassische Würfelpendelstaffel:

Team A: Erstes Kind würfelt eine 5, läuft um die 5. Linie bzw. das 5. Hütchen und zurück. Nächstes Kind kommt an die Reihe usw.

Team B: Erstes Kind würfelt eine 3, läuft um die 3. Linie bzw. das 3. Hütchen und zurück. Nächstes Kind kommt an die Reihe. usw.

Das Team, das als erstes fertig ist, hat gewonnen!



Problem: Ich würfle „gut“, ein 5, muss weit laufen und verliere daher...

Weit zu laufen wird als Misserfolg als Bestrafung gesehen...

Lösung: Ziel des Spieles ist es nicht als erstes Team fertig zu sein, sondern jedes Team bekommt einen Zettel auf dem es seine gewürfelten Augenzahlen aufschreibt und mit jedem Kind, mit jedem Würfelwurf summiert.

Die Laufrunde nach den Zahlen bleibt GLEICH!

Also:

1. Kind würfelt eine 5 = 5
2. Kind würfelt eine 2 = Summe 7
3. Kind würfelt eine 6 = Summe 13

...Gewonnen hat das Team, das als erstes 100 Punkte erreicht hat!

Dadurch freut sich das Kind wenn es eine hohe Augenzahl, vielleicht sogar eine 6 würfelt!! **Es DARF weit laufen!** Das Kind wird ziemlich sicher mit einem Lächeln und einem Freudenschrei die weite/anstrengende und trainingsintensivste Laufrunde in Ansturm nehmen!

ERFOLG, HORMONELLE AUSSCHÜTTUNG und TRAINING passen zusammen!