

Optimales Bewegungslernen im Kindesalter: Freie Bewegungsentwicklung

Kinder brauchen Freiräume zum Experimentieren, damit sie nachhaltige Erfahrungen machen und Kompetenzen erwerben können. Nur wenn Kindern die Möglichkeit zum eigenständigen Handeln gegeben wird, findet Entwicklung und nachhaltiges Lernen statt. Kinder werden heute als aktive Gestalter und Experten ihrer Entwicklung gesehen, die neugierig und kompetent ihre Umwelt erkunden.

Dieser Ansatz bezieht sich nicht nur auf Kognition, sondern gewinnt auch beim Bewegungslernverständnis in der modernen Trainingslehre immer mehr an Bedeutung. (Bewegungs-)Entwicklung ist ein aktiver Prozess bei Kindern, bei dem das Erforschen neuer Bewegungen von grundlegender Bedeutung ist. Je vielfältiger das angeeignete Bewegungsrepertoire ist, desto mehr Möglichkeiten hat der Körper, essentielle Bewegungen herauszufiltern und diese schrittweise zu verbessern. Dabei strebt er eine effektive und kraftsparende Zusammenarbeit der Muskeln ohne unnötigen Spannungsaufbau an, was zu einer Bewegungsoptimierung und guten Bewegungsqualität führt. Der Fokus bei der Bewegungsförderung liegt also nicht auf der Geschwindigkeit der Bewegungsentwicklung, sondern auf der **Qualität** der **Bewegung**.

Zu frühes Eingreifen von außen bzw. die „helfende Hand“ des Erwachsenen hingegen sind keine wirkliche Hilfe, sondern nehmen den Kindern die Möglichkeit einer ungestörten Entwicklung. Durch das Vorgeben von „richtig“ und „falsch“, durch den Vergleich mit anderen und auch durch gutgemeinte Tipps von außen werden Kinder in ihrer Probier- und Experimentierfreude gehemmt. Anstatt sich eine Bewegungsvielfalt anzueignen, werden eingeschlifene Wege zum Reproduzieren vorgegeben und



Kinder verlernen dabei auch ihre Selbsteinschätzungsfähigkeit. Kinder haben von Haus aus ein sehr gutes Gefühl dafür, was sie sich zutrauen können oder nicht und schätzen ihre Leistungsfähigkeit im Allgemeinen sehr gut ein. In herausfordernden Situationen halten sie meist inne, orientieren sich neu und suchen einen für sie sicheren und erfolgreichen Weg. Nur Kinder, die auch lernen, sich selbst einzuschätzen und Kinder, die ihre persönlichen Grenzen kennen, werden kompetent in ihren eigenen Handlungen und lernen, selbst Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Durch ein motivierendes Bewegungsangebot mit attraktiven Lerngelegenheiten wird die Selbsteinschätzung der Kinder und demzufolge ihre **Selbstverantwortung** gefördert.

Weiters gewinnen Kinder in Freiräumen, in denen sie selbsttätig handeln und experimentieren, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Positive Bewegungserfahrungen helfen den Kindern, ein positives Bild von sich aufzubauen. Selbstwahrnehmung und Erfolgserlebnisse steigern **Selbstvertrauen** und **Selbstbewusstsein**. Kinder profitieren davon ihr ganzes Leben lang.

Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass positive Emotionen eine Notwendigkeit für **nachhaltiges Lernen** sind, da während des Lernprozesses die Lerninhalte immer verknüpft mit dabei erlebten Emotionen im Gehirn gespeichert werden. Druck und Stress wirken sich hingegen negativ aus, da das Gehirn mit „Schreckhormonen“ überschwemmt und die Leistung gehemmt wird. Diese Erkenntnisse sind auch auf das Bewegungslernen umlegbar. Durch eigenständiges, freudvolles Handeln und Experimentieren kommt es gerade beim Bewegungslernen zu effektiven und nachhaltigen Lernprozessen.

Im Sinne einer idealen Förderung von Bewegungsentwicklung gilt: Ansatzpunkt für optimales Bewegungslernen im Sinne einer guten Bewegungsqualität ist die Eigeninitiative des Kindes. Eine freudvolle Herangehensweise ist nicht nur die Grundlage für ein gutes Selbstbewusstsein und für Selbstverantwortung, sondern für nachhaltiges (Bewegungs-)Lernen und Leistungserbringung in späteren Jahren.

Wie sieht die freie Bewegungsentwicklung bei Einheiten im Sportverein aus, in der auf eine kindgerechte polysportive Basisausbildung Wert gelegt wird?

- Auf Nachahmung vorgefertigter (Turn-)Übungen wird verzichtet.
- Übungsleiter/innen bereiten eine optimale Lernumgebung mit vielfältigen Gelegenheiten zum eigenständigen Erproben und zum spielerischen Entfalten eigener Handlungsmöglichkeiten vor.
- Übungsleiter/innen bzw. Begleitpersonen spannen durch ihre Präsenz ein „Sicherheitsnetz“ ohne jedoch die kindliche Autonomie einzuschränken, d.h. auf das aktive Eingreifen wird bewusst verzichtet.
- Dem selbsttätigen und eigenbestimmten Bewegungslernen in einer stressfreien Umgebung wird großer Stellenwert beigemessen.
- Geschehen wird individuell kommentiert ohne zu werten (kaum Lob, kein Tadel, ...).

- Kinder sind Experten ihres Lernens.
- Kinder haben einen inneren Plan und ein Gefühl, was der nächste Schritt sein könnte.
- Kinder entwickeln selbst ihre Bewegung und verfeinern sie permanent.
- Kinder sind eigenmotiviert und brauchen daher keine Beurteilung und Bewertung.
- Kinder brauchen Raum zum Experimentieren und zum Entwickeln von Ideen.
- Kinder sind kreativ und haben ein gutes Gefühl. Sie entdecken von sich aus die Welt.



Verwendete und weiterführende Literatur: Breithecker, 2002: Freiräume zur Erprobung | Fuchs, 2017: Hengstenberg Spiel- und Bewegungspädagogik
Pikler, 2009: Friedliche Babys-friedliche Mütter | Ratey, 2013: Superfaktor Bewegung | Wolff, 2000: Die kindliche Entwicklung
Zimmer, 2004: Handbuch der Bewegungserziehung