

Konzept für eine sportartübergreifende Qualifizierung des TSV München Ost e.V.

1. EINE CHANCE FÜR KINDER

Intensive und zielgerechte Bewegung ist für die gesunde Entwicklung von Kindern unerlässlich. Die Digitalisierung unserer Gesellschaft nimmt unseren Kindern ihre natürlichen Bewegungsmöglichkeiten. Es fehlen Aktionsräume, die für Kinder zugänglich und gestaltbar sind, die Spielraum für intensive Bewegung und die Chance bieten, dort Spielkameraden zu treffen.

TSV München-Ost e.V.



Die Folgen für unsere Kinder sind:

- **Reizüberflutung und künstliche Welten:**
Die Mediennutzungszeit eines Kindes liegt bei 160 min/Tag
- **Kontaktarmut:**
Oft fehlen Freunde und Partner für das gemeinsame Spielen
- **Verarmung der Motorik:**
Kindern fehlt die sportliche Grundlagenausbildung
- **Beeinträchtigung der kindlichen Entwicklung im sozial-emotionalen Bereich**
- **Schlechterer allgemeiner Gesundheitszustand der Kinder** in Bezug auf Übergewicht, Haltung, Koordination und Organleistung

2. UNSERE ZIELSETZUNGEN

Wir wissen, dass die entscheidende Phase für eine sportliche Ausbildung, die das Kind als ganzheitliches Wesen begreift, vor Beginn der Pubertät (also vor dem 11. bzw. 12. Lebensjahr) liegt.

Eine vielseitige und gesundheitsfördernde sportartübergreifende Grundlagenausbildung muss diese Fakten berücksichtigen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass diese Trainingsmethodik, die sich an den Entwicklungsstand des Kindes anlehnt, die beste Voraussetzung für sportliche Leistungen im Jugend- und Erwachsenenalter schafft.

Wir wollen zudem Verhaltensweisen entwickeln, die unsere Kinder auch später zu einer aktiven Einstellung gegenüber Gesundheit und Leistung führen.

KENNZEICHEN DES KONZEPTE

- **Aufeinander aufbauende Ausbildungsstufen** (Orientierung an den Phasen der kindlichen Entwicklung)
- **Zweimaliges Training pro Woche** (ab Vorschulalter)
- **Qualifizierte Sportlehrer/innen**
- **Kindgerechte Trainingszeiten**
- **Optimale Gruppengrößen**
- **Förderung des kreativen Verhaltens** der Kinder
- **Systematisches Heranführen** der Kinder an unsere **Abteilungssportangebote**

3. AUSBILDUNGSINHALTE

- **Entwicklung konditioneller Voraussetzungen** (Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) in kindgerechten Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der kindlichen Entwicklungsphasen.
- **Schulung der koordinativen Fähigkeiten** (z.B. Reaktion, Gleichgewicht, Rhythmisierungsfähigkeit, Raumorientierung etc.)
- **Haltungsschulung** sowie **Körperwahrnehmung**
- **Verhinderung von muskulären Dysbalancen**
- **Spielerische Vermittlung von grundlegenden Bewegungsformen** (Werfen, Fangen, Springen, Schwingen, Hangeln, Laufen etc.)
- **Erlernen von Grundtechniken** der traditionellen Sportarten und der Trendsportarten
- **Erziehung zum Fair play des Sports** und zum lebenslangen Sporttreiben
- **Sportausflüge** und **Programme** im Freien.

4. HINTERGRUND UND GEDANKE

Immer mehr Kinder bewegen sich immer weniger!

Durch die zunehmende Digitalisierung unserer Umwelt ist es den Kindern nicht mehr möglich, ihren natürlichen Bewegungsdrang auf der Straße auszulieben. Aber für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder ist eine ausreichende, zielgerichtete körperliche Bewegung und ein Ausleben des natürlichen Bewegungsdrangs von elementarer Bedeutung.

Wir bieten eine professionelle Variante des Kinderturnens an!

Die Eltern bezahlen für Ihr Kind einen Zusatzbeitrag zum normalen Vereinsbeitrag und erhalten dafür:

Eine **individuelle Betreuung** durch qualifizierte Sportlehrer/innen in optimalen Gruppengrößen

Prävention durch Gesundheitsvorsorge im Hinblick auf Haltungs- und Organleistungsschwächen

Entwicklung von individueller und sozialer Handlungsfähigkeit durch Spiel und Sport (allein und in der Gruppe)

Sportartunabhängige Grundausbildung um einen offenen Zugang zu allen Sportarten in unterschiedlichsten Betriebsformen zu gewährleisten (Freizeit- bis Leistungssport)

Kindgemäße Sportangebote in entwicklungsgemäßer Aufbereitung **nach dem Motto: **Früh beginnen, spät spezialisieren!****

Engmaschige Ausbildungsstufen für Kinder im Alter von 3–10 Jahren (zwei Jahrgänge werden zusammengefasst um eine altersgerechte, homogene Ausbildung zu gewährleisten)

TSV München-Ost e.V.

