

# Die 12 Primärbedürfnisse als Grundlage des Sportes mit Kindern

(Begleittext zusammengefasst von F. Meier aus "Kinder brauchen *ihren* Sport" von Prof. Dr. U. Nickel)

## 1. Spielerisches Laufen, Davonlaufen und Schnelllaufen

Hier haben Kinder ein ganz anderes Körpergefühl als beim Stehen und Gehen. Das Kind fühlt sich stark, kann Einholen oder Entkommen. An Fangspiele aller Art schliessen sich längere Laufstrecken an. Nr.1 ist in jedem Training in vielfältiger Weise anzubieten.

## 2. Hochspringen und von oben hinabspringen

Die schnell erreichte hohe Geschwindigkeit sowie das abbremsen, lösen prickelnde Körper Gefühle und Raumwahrnehmungen aus. Eine federnde Unterlage (Trampolin, Minitramp) verlockt zu unermüdlichem Wiederholen, wobei das entstehende Taumelgefühl noch anregend wirkt. Beim Überspringen von Hindernissen wird zudem hohe Konzentration gefordert und gefördert.

## 3. Schaukeln und weit durch den Raum schwingen

Bei diesem Wechselspiel zwischen schnellem Raumdurchgleiten und der Bewegungsumkehr werden die Sinnesorgane, besonders das Gleichgewicht, in ganz eigener Weise gereizt. Schaukeln und Schwingen sind neue Möglichkeiten, sich im Raum zu bewegen und zu orientieren. Dies kommt ihnen später bei sportlichen Bewegungsformen zu gut.

## 4. Höhe erklettern und Ausschau halten

Dies hat grossen Einfluss auf die Wahrnehmung des dreidimensionalen Raumes. Kinder suchen das Erlebnis des Höhegewinns und die sich wandelnde Perspektive, wobei das Auge immer weitere Räume überfliegt. Für die kindliche Persönlichkeit ist wichtig, die Höhe aus eigener Kraft geschafft zu haben. Der Gewinn für das Selbstbewusstsein, zusammen mit der körperbildenden Anstrengung, macht Klettern zu einem unverzichtbaren Teil des Sportes mit Kindern.

## **5. Den Taumel des Rollens und Drehens erleben**

Dies ist für Kinder eine völlig alltagsfremde Wahrnehmung. Während des Rollens und Drehens tritt auch Orientierungslosigkeit auf, ähnlich der Tunneldurchfahrt eines Zuges mit ausgeschaltetem Licht. Neben dem Taumeleffekt muss der günstige Stabilisierungseffekt auf das Gleichgewicht hervorgehoben werden.

## **6. Konzentriert und erfolgreich im Gleichgewicht bleiben**

Balancieren, also das Gleichgewicht auf schmalen Flächen halten, hat viel mit Willenskraft und Konzentration zu tun. Die Bewältigung von Gleichgewichtssituationen ist eine vielfältige, geistige Auseinandersetzung. Was an Wahrnehmung, Beurteilung und Entscheidung vollzogen werden muss, wenn ein Kind das erste Mal über einen schmalen, schwankenden Steg geht, sollte einmal genauer bedacht werden.

## **7. Riskante Situationen suchen und sie mit Herzklopfen meistern**

Über das Balancieren hinaus finden Kinder im Sport eine Vielzahl weiterer Gelegenheiten, an die Grenzen ihres Könnens zu gelangen. Das ist für ihre Persönlichkeitsentwicklung von grosser Bedeutung. Sie lernen sich durch die Bewältigung des Risikos sehr gut selbst einschätzen und finden so ihre Identität durch eigenes Urteil, ohne jenes der Erwachsenen. Zögernden Kindern ist Zeit zu lassen. Risiko fördert die Intelligenz.

## **8. Bewegungskunststücke lernen und vorführen**

Dem Kind sind vielfältige Lernmöglichkeiten zu bieten und die Lernfortschritte an einem objektiven Massstab selbst erkennen zu lernen, damit das Lob der Erwachsenen nicht zu starkes Gewicht bekommt. Der Weg, nicht das Ziel ist das Wichtigste. Das Primärbedürfnis des Erlernens von Bewegungskunststücken sollte also zuerst durch, "selber Spüren des Erfolges" erfüllt werden.

## **9. Sich bis zur wohltuenden Erschöpfung anstrengen**

Werden die Kinder ermuntert, selbst zu bestimmen, wie lange und wie sehr sie sich anstrengen wollen, hören viele erst dann auf, wenn sie erschöpft sind und heisse Stirnen haben. Der wohltuende Effekt hängt mit dem erhöhten Energiestoffwechsel und den in die Blutbahnen gelangenden Abbauprodukten zusammen. Der Körper wird wohltuend anders gespürt.

## **10. Gleiten und rutschen**

Wie intensiv und fesselnd die Eindrücke des Rutschens und Gleitens sind, zeigt sich am Eifer der Kinder, die jede Rutschgelegenheit weidlich und ausdauernd nutzen. Glatte und möglichst abschüssige Flächen hinab zu rutschen, bereichert ganz entscheidend die allgemeine Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit.

## **11. An und mit Sportgeräten intensiv spielen**

Kinder im Vorschulalter sehen Turnhallen und Geräte mit völlig andern Augen als Erwachsene. Für Kinder bedeuten Geräte nichts anderes als Stangen und Latten an denen man baumeln und klettern kann. Sie wollen die Geräte spielerisch nutzen und ihre Fantasie walten lassen. Gerätekombinationen werden dann Häuser, Tunnel, Höhlen, Raumschiffe. Ihre Bewegungen bedeuten Flüchten, Verstecken, Hervorkommen, Vordringen, Einnehmen, der Grösste sein, aber nicht so etwas abstraktes je schön, harmonisch, elegant, gekonnt, meisterhaft oder sportlich.

## **12. Sich von rollenden und fliegenden Bällen faszinieren lassen**

Der Umgang mit Bällen erfordert grosse Geduld. Je nach Entwicklung des Sehsinns, (sie ist erst im Alter von 6-8 Jahren abgeschlossen) kann ein Kind besser oder weniger gut Bälle fangen, berechnen, annehmen oder abgeben.