KINDERLAND

DTB – B - TRAINER

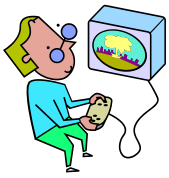
TENNIS COACHING TEAM GEORG EICH

Tennistraining mit System

Das besondere Kursangebot VON Georg Eich

Heute lernen Kinder nur noch ganz wenige Bewegungsmuster.
Sie verarmen in ihrer Bewegungsvielfalt und -freiheit,
was zu enormen
Defiziten in der körperlichen Entwicklung u. speziell im koordinativen Bereich führt.

Auch *ich* stelle immer wieder im Rahmen meiner Arbeit fest,
dass sehr viele Kinder weder werfen noch fangen,
geschweige denn unfallfrei rückwärts laufen können.
(Computer bedienen kein Problem.)



EINE TECHNISCH SO ANSPRUCHSVOLLE SPORTART WIE *TENNIS* KANN OHNE GRUNDLEGENDE

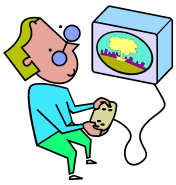
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

NICHT oder nur sehr schwer ERLERNT WERDEN.

Die körperliche Entwicklung der Kinder hat sich in den letzten 10 Jahren drastisch verschlechtert.

Dafür sind offensichtlich <u>gesellschaftliche Veränderungen</u>

und <u>Umfeldeinflüsse</u> verantwortlich.



Ein Bewegungstagebuch über 7 Tage zeigt:

Von 1000 Kindern zwischen 6 und 10 Jahren

Liegen	**=**	**9 STD.**
Sitzen	**=**	**9 STD.**
Stehen	**=**	**5 STD.**

<u>BEWEGUNG = NUR 1 STD.</u>

Die Kinder bewegen sich nur noch eine Stunde am Tag und davon sind nur 15-30 Minuten Sport.
Von 1986 – 1996 ist die Zahl der sitzend verbrachten Stunden um 30% angestiegen.

Denken Sie mal an Ihre Kindheit!!!
Sind Sie mit dem Bus oder Auto zur Schule gefahren?
Haben Sie in den Pausen Gameboy gespielt?
Wurde nachmittags am Computer oder stundenlang vor dem Fernseher gesessen?
Frühere Generationen verbrachten ihre Freizeit bei Fußball, Verstecken, Gummitwist,
Fahrradralley, Straßen –Hockey.
Hilfe bei Garten-, Feld- und Hausarbeit war Pflicht.

<u>Das Ausbilden der koordinativen Fähigkeiten geschah weitgehend ganz auf natürlichem Wege.</u>

<u>Was ist eigentlich KOORDINATION?</u>

Koordination ist das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufes.

<u>Bereiche der Koordination</u>

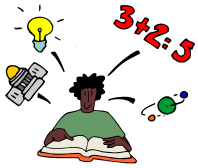
- ➔ **ORIENTIERUNGSFÄHIGKEIT**
- ➔ **DIFFERENZIERUNGSFÄHIGKEIT**
- ➔ **GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT**
- ➔ **REAKTIONSFÄHIGKEIT**
- ➔ **RHYTHMISIERUNGSFÄHIGKEIT**

<u>Alle diese Bereich stützen sich auf die</u>

<u>Merkmale sportlicher Bewegung und die Anforderungsstrukturen im Tennis.</u>

Wozu dienen diese Fähigkeiten?

- **Bewegungsmuster werden leichter und schneller erlernt**
- **Präzision und Bewegung nimmt zu**
- **Ökonomische Ausprägung der Bewegung wird verbessert**
- **Bewegungsschatz wird verbessert und**
- **Kinder werden durch Bewegung intelligenter, denn.....**



.....durch das Training von Gleichgewicht und Koordination wird nach einer aktuellen Studie der Uni Potsdam die Intelligenz und somit die schulische Leistung verbessert.
Hier wurde nachgewiesen, dass Kinder, die gut balancieren können und eine gute Koordination haben, bessere Schüler sind als Untrainierte.

Laut Sporthochschule Köln ist eine Konzentrationssteigerung beim Lernen ebenfalls zu erwarten.
....weil das Gehirn beim Koordinationstraining vielfältige Bewegungsreize verarbeiten muss, wird seine Struktur komplexer und dies scheint sich wiederum auch auf die Gehirnteile auszuwirken, die für Intelligenzleistungen verantwortlich sind.

Unser

KINDERLAND

ist deshalb schwerpunktmäßig auf das Erlernen der

koordinativ-motorischen Grundeigenschaften

ausgelegt.

<u>Die Voraussetzung dafür, dass die</u>

<u>schwierige Tennistechnik überhaupt erlernt werden kann.</u>

Spiel- und Bewegungsformen auch aus anderen

Sportarten verhindern eine all zu einseitige Entwicklung des jungen Körpers.

Erst allmählich wird der Anteil tennisspezifischer Inhalte ausgebaut.

DAS KINDERLAND FÖRDERT DIE KÖRPERLICHE

„ALLGEMEINBILDUNG“ -

DAS TENNISSPIELEN ENTWICKELT SICH „NEBENBEI“

VON SELBST.....

Das bedeutet für den Unterricht:

- ➔ **Spielerische Vermittlung**
- ➔ **Vielzahl an Spielmaterial und Unterrichtshilfen**
- ➔ **Hoher Spaßfaktor**

- ➔ **Kinder können die Belastung selbständig dosieren**
- ➔ **Förderung der Vielseitigkeit**

- ➔ **Entdeckung eigener Möglichkeiten**

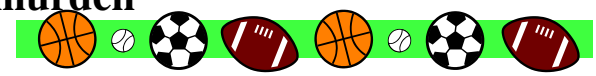
Im KINDERLAND ...

... spielen wir Hockey und Fußball

... lernen wir werfen und fangen

... veranstalten wir lustige Staffeln

... hüpfen wir über Minihürden



... bewältigen wir Geschicklichkeitsparcours

... versuchen wir Luftballons zu beherrschen

... fangen wir Bälle mit Balldosen

... zielen wir mit Ball und Schläger auf lustige Figuren

... kriechen wir durch bunte Stofftunnel

Kindertraining, das ausschließlich auf dem Tennisplatz stattfindet und vorwiegend Technik zum Inhalt hat,
gehört der Vergangenheit an!!!