

Starke Muskeln – Wacher Geist

Sie fördern Kinder – wir fördern ihr
Vereinsangebot



Dr. Bettina Arasin

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

Starke Muskeln – Wacher Geist

Ein Primärpräventions-
Trainingsprogramm für Kinder
im Vor- und Grundschulalter



Sportjugend
Niedersachsen

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

Starke Muskeln – Wacher Geist Elterninformation

zum Primärpräventions-
Trainingsprogramm
für Kinder im
Grundschulalter



Sportjugend
Niedersachsen

Fortbildung für ÜL B Sport in der Prävention

- 20 Lerneinheiten / Wochenende
- zentral in Hannover LSB Niedersachsen /
dezentral in Sportregionen
- Termine: 24.-26. Oktober 2014 Hannover
20.-22. März 2015 Peine
02.-03. Oktober 2015 Hannover

Fortbildung für ÜL B Sport in der Prävention

Das Trainingsprogramm erhält vom LSB Niedersachsen das Siegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ verliehen + ist von den Krankenkassen als bezuschussungsfähig anerkannt.

Fördermöglichkeiten über LSB

Richtlinie zur zielgruppenspezifischen Bewegungs- und Gesundheitsförderung

„Starke Muskeln - Wachter Geist“ als neues und gesundheitsförderndes Sportangebot für Kinder im Sportverein platziert.

Förderkriterien

das Angebot „Starke Muskeln - Wachter Geist“ ...

- ... ist neu im Vereinsprogramm
- ... findet regelmäßig statt (mind. 1x pro Woche, mind. 45 Min.)

Fördermöglichkeiten über LSB

Förderkriterien

- ... dauert mindestens ein halbes Jahr und strebt eine dauerhafte Einbindung der TN in den Verein an.
- ... wird angeleitet durch eine Gruppenleitung mit ÜL-B Lizenz „Sport in der Prävention“, diese hat an der ÜL-B Fortbildung des LSB „Starke Muskeln – Wachser Geist“ teilgenommen

Förderbetrag

- max. 600 € für ein halbjähriges Angebot
- max. 1.000 € für ein ganzjähriges Angebot

Fördermöglichkeiten über LSB

„Starke Muskeln - Wachser Geist“ als Modul eines umfangreichen Projektes angeboten.

Förderkriterien

- komplexe, umfangreiche Vorhaben
- Nachhaltigkeit
- Dokumentation und Übertragbarkeit der Ergebnisse
- Gender-Mainstreaming

Fördermöglichkeiten über LSB



AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

Förderbetrag

- 80% der förderungsfähigen Kosten, max. 8.000 €
- maximale Laufzeit zwei Jahre

Trainingsschwerpunkte

1. Haltungsschulung durch:

- Training des externen und internen Gleichgewichts
- Kräftigung und Dehnung bestimmter Muskelgruppen

2. Verhaltenssteuerung durch:

- besondere Rahmenbedingungen
- besonderes Übungsgerät
- besondere Bewegungsanregungen
- und tägliche Übungen



Trainingsschwerpunkte

3. Förderung der Ausdauerleistung durch:

- anregende Wettspiele
- Häufige Wiederholungen von Bewegungsmustern
- motivierende Aufgaben



Zielgruppen und Umfang des Trainings

- 3 Altersstufen: 4 - 6; 6 – 8; 8 - 10 Jahre.
- Als Gesundheitspräventionsprogramm und als spezifisches Trainingsprogramm für Kinder mit Koordinations- und Selbstregulationsstörungen.
- 12 Stunden à 60 Minuten, 1x pro Woche; je Altersstufe liegen 12 Stundenbilder mit Materialien im Handbuch vor.

Zielgruppen und Umfang des Trainings

- Tägliche Übung von ca. 10 Minuten zu Hause in Eigenverantwortung, dazu gibt es Anleitungen und Selbstkontrollbögen für die Kinder.
- Elterninformation mit pädagogischen Hinweisen zur Unterstützung des häuslichen Trainings.

Jede Trainingsstunde besteht aus 3 Elementen

Element 1

Training der Gleichgewichtsstabilisation

Täglich üben !

Element 2

Kraft- und Ausdauerleistung

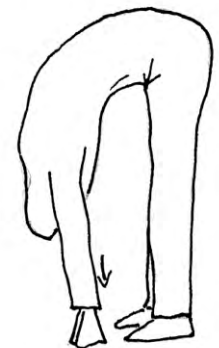
Täglich üben !

Element 3

Koordination unter Variabilitätsdruck



Häusliche Trainingseinheit 4 - 6 Jahre



Häusliche Trainingseinheit

6 - 8 Jahre

Übungsaufgabe



Selbstkontrolle



Übungsblatt 3

Übung \ Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1						
2						
3						
Sport						

Rätsel:
Zwei sind's die nebeneinander
stehen und alles gut und deutlich
sehn, doch immer eins das andre
nicht, und wär's beim hellsten
Tageslicht?

Lösung:

↑
Rätselaufgabe

Häusliche Trainingseinheit

8 - 10 Jahre

- 5 Trainingstage eintragen, an denen du üben willst.
- 3 Übungen täglich durchführen, du kannst sie selber aus den Übungsvorschlägen auswählen und die Buchstaben eintragen.
- Es sollten täglich drei verschiedene Buchstaben verwendet werden.



→ Jeder Teilnehmer kann sich seinen eigenen Trainingsplan entwerfen.

→ Dazu gibt es Vorlagen, die jedes Kind in der ersten Stunde mitbekommt.



LSB Flyer...



The flyer features a white top section with the LSB logo and tagline. Below this is a light blue section with the headline and a photo of children in a gym. The bottom section is white with the 'Sportjugend Niedersachsen' logo.

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
SPORTENTWICKLUNG!

**Sie fördern Kinder –
wir fördern Ihr
Vereinsangebot**

Starke Muskeln – Wacher Geist



Sportjugend
Niedersachsen

LandesSportBund
Niedersachsen e.V.

AKTIV FÜR VEREINE –
STARK FÜR DIE
BILDUNG!

... bitte
mitnehmen!