

# Eltern-Kind-Sport

**richtet sich an Eltern/Kinder:** Vorschulalter 3-6 Jahre

**Konzept:** Ziel des Eltern- Kind-Sportes ist es, den Kindern Freude an der Bewegung zu vermitteln.  
Der Aufforderungscharakter der Bewegungslandschaften soll den Kindern umfangreiche Bewegungserfahrungen ermöglichen.

Im Mittelpunkt stehen die motorischen Grundtätigkeiten wie:

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Krabbeln/Kriechen   | Grundstein für spätere Stützkraftentwicklung  |
| 2. Wälzen/Rollen       | Gleichgewichtsfähigkeit, Raumwahrnehmung, Orientierungsfähigkeit                                |
| 3. Gehen/Laufen        | Gleichgewichtsfähigkeit beim Balancieren, schräge Ebenen  |
| 4. Steigen/Klettern    | Kraft, Beweglichkeit, Balance   |
| 5. Rutschen/Gleiten    | Bewegungsformen kräftigen Schultergürtel, Arm- u. Beinmuskulatur                                |
| 6. Hüpfen/Springen     | Kraft, Rhythmusfähigkeit, Voraussetzung f. komplexe Bewegungen                                  |
| 7. Stützen/Hängen      | Kräftigung Schultergürtel, Vorstufe zum Schwingen   |
| 8. Schwingen/Schaukeln | Gleichgewichtssinn, Orientierungsfähigkeit, bewusste Verlagerung des Gewichtes zum Schwungholen |

Der Ablauf der Stunde folgt einem festen Konzept:

1. Freudvolle gemeinsame Erwärmung zumeist in Spielform
2. Gemeinsamer Stationsaufbau mittels Stationskarten unter Mithilfe der Eltern/Begleitpersonen
3. Hauptteil: Nutzung der aufgebauten Bewegungslandschaften je nach Alter und motorischem Entwicklungsstand
4. Abbau der Stationen
5. je nach verbleibender Zeit: Abschlussspiel

**Ziele für die Kinder:** durch regelmäßiges Training, Grenzen verschieben  
Freude am Sport vermitteln

**Ziele für die Eltern:** zeigen, was sie ihren Kindern zutrauen können und wie sie ihre Kinder freudbetont sportlich fordern

**Ziele für den Verein:** Kindern sportliche Grundelemente vermitteln und sichten, wer sich für die größeren Trainingsgruppen interessiert und anbietet

**Trainingsrhythmus :** 1 x wöchentlich am Donnerstagnachmittag in der Turnhalle Schmiedefeld

**Leitung:** Sven Bochert, Marcus Clauder, Katharina Heß ...unter dem Dach des WSV Schmiedefeld

**Teilnahmemöglichkeit:** aktuell noch möglich, aber nur in begrenztem Umfang

**Teilnahmebedingung:** Mitgliedschaft des Kindes im WSV Schmiedefeld am Rennsteig e.V.

**Ansprechpartner:** Marcus Clauder; [marcus.clauder@rennsteiglauf.de](mailto:marcus.clauder@rennsteiglauf.de) ; 0171/2897377

