



KINDERTRAINING BEIM BSV-PEILSTEIN

Mit Spaß zum Erfolg



BSS Altreichenau

BOGENSPORTSCHULE ALTREICHENAU

Um Kinder für den Bogensport zu begeistern, stehen an erster Stelle der Spaß und die Abwechslung. Mit Hilfe von altersgerechten Turnieren kann man dann später, die etwas leistungsorientierteren Kinder, an das Turnierschießen heranführen.

Iris u. Rupert Graf, Dieter Blumberger





Kinder-„Training“ beim BSV-Peilstein

Kinder-„Training“ im Bogensport.

„Kindertraining“ ist sehr komplex, dabei ist viel mehr zu beachten, als beim Erwachsenentraining. Kindertraining ist oft zeitintensiv und verlangt einiges an Vorbereitung. Kindertraining sollte in den Vereinen möglichst durch geschulte Übungsleiter – InstruktorInnen durchgeführt werden. Voraussetzung ist auch, dass der Trainer gerne mit Kindern arbeitet.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Sie befinden sich in körperlicher und geistiger Entwicklung, daraus ergeben sich Besonderheiten die sie vom Erwachsenen unterscheiden.

Auffälligster Unterschied ist der gesteigerte Bewegungstrieb. Kinder empfinden die mit der Bewegung verbundene Anstrengung als wenig belastend. Das verordnete Stillsitzen in der Schule oder Zuhause ist für Kinder belastend und hemmt die motorische Entwicklung. Speziell beim Kindertraining ist aber auch darauf zu achten, dass wir die Kinder nicht überfordern. Man darf nie außer Acht lassen, dass Kinder noch nicht ausgewachsen sind und ihre Knochen und Muskulatur sehr sensibel auf Überbelastung reagieren.



Belastungsart – und Intensität müssen angepasst werden.

Bei Kindern bis ca. 10 Jahren, sollten vor allem die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und die Entwicklung der Bewegungserfahrung im Vordergrund stehen.

Eine Frage sollte man sich stellen: Was sind die Anforderungen dieser Zielgruppe. Anfangen von der körperlichen und geistigen



Voraussetzung, den Lebensumständen, dem

Charakter und vor allem der Zielsetzung.

Um Kinder für den Bogensport zu begeistern, stehen an erster Stelle der Spaß und die Abwechslung. Mit Hilfe von altersgerechten Turnieren kann man dann später, die etwas leistungsorientierteren Kinder, an das Turnierschießen heranführen.

Das Heranführen zum ersten Turnier, ist ein ganz wichtiger Schritt. Kinder sind aufgeregt und nervös. Die Gefühlslage ist eine andere, auch die Emotionen, wenn es mal nicht so läuft und auch das Gefühl vom Verlieren oder auch Gewinnen sind für die meisten Kinder unbekannt. All das muss genauso trainiert werden wie die Technik selber.

Ein Kindertrainer hat die Aufgabe, all diese Aspekte zu berücksichtigen und in das Training mit einzubauen.



Ein Trainer für Kinder, muss in der Lage sein, ein Kind da abzuholen wo es gerade steht.

Er ist ein Motivator, ein Ruhepol, ein Schlichter, ein Vertrauter und ein Vorbild. Er muss eine Gruppe führen können, aber auch erkennen, wann man Kinder auch mal selber agieren lässt.

Balanceübungen z.B. Wackelbrett, Konzentrationsübungen, Sensorische Einheiten Laufspiele z.B. Biathlon und Teamwettbewerbe sollen auf jedem Plan stehen, aber auch Mentaltraining und Entspannungseinheiten.

Ein Kindertraining sollte daher immer gut überlegt sein und für jede Altersstufe aufgebaut werden, dann werden wir auch in Zukunft

viel Nachwuchs im Bereich des Bogensports bekommen.

Durch die Unterstützung der Vorstandschaft und der Vereinsmitglieder, sind wir in der glücklichen Lage, ein regelmäßiges und abwechslungsreiches Kinder-„Training“ durchzuführen.



Das Kinderteam vom BSV-Peilstein

