



## **Post-Corona-Special: „Motorische Grundlagenschulung“**

Eine Fortbildung für Trainer\*innen und Übungsleiter\*innen zum Abbau von motorischen Defiziten bei Kindern & Jugendlichen

Die allgemeine motorische Ausbildung der Kinder und Jugendlichen ist vielfach mit Mängeln behaftet. Der lange Verzicht auf Sportangebote während des Corona-Lockdowns verstärkt diese Entwicklung leider zunehmend.

Selbst Talente zeigen beim Kadereintritt zunehmend koordinative und/oder konditionelle Defizite. Ursachen sind u.a. in oft zu geringen motorischen Entwicklungsreizen in Alltag oder Schule und in unzureichendem allgemeinem oder ausschließlich sportartspezifischem Training zu suchen. Dies ist auch ein wesentlicher Grund für (spätere) mangelnde Belastungsverträglichkeit und daraus resultierende gesundheitliche Probleme, oft verbunden mit einem vorzeitigen Karriereausstieg.

### **Besondere Hinweise**

Dieses Fortbildungsmodul (15 LE) bietet die Grundlage für Sportvereine, um das Angebot der „Mini-Athleten“ umzusetzen. Im angebotenen Fortbildungsmodul werden im Speziellen die Grundlagen für Kinder im Alter von 8-12 Jahren behandelt.

### **Termine**

Dienstag, 02. November 2021, 18:15 - 22:00 Uhr,  
Dienstag, 16. November 2021, 18:15 - 22:00 Uhr &  
Dienstag, 30. November 2021, 18:15 - 22:00 Uhr jeweils in der

Sporthalle der Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Gesamtschule  
Hamborner Str. 274-278  
47166 Duisburg  
(Eingang Sporthalle von der Fürst-Pückler-Straße).

### **Inhalte**

1. Didaktisch-methodische Grundlagen der Rahmenkonzeption für ein qualifiziertes konditionelles und koordinatives Grundlagentraining
2. Trainingsziele, Trainingsinhalte, Trainingsplanung
3. Inhaltsbereiche:
  - Laufen, Springen, Werfen
  - Krafttraining
  - Werfen
  - Turnen und Körperschule
  - Mobilisation & Stabilisation
  - Allgemeine Spielfähigkeit
4. Monitoring
5. Trainerpraxis

### **Isabelle Königs, Fachkraft für Jugendarbeit und „NRW bewegt seine Kinder“**

Stadtsportbund Duisburg e.V. • Bertaallee 8 b • 47055 Duisburg  
Fon 0203 3000818 • Fax 0203 3000888 • E-Mail koenigs@ssb-duisburg.de • Internet www.ssb-duisburg.de  
Sparkasse Duisburg • IBAN DE 72 3505 0000 0209 0130 02 • BIC DUISDE33XXX • Steuer-Nr. 109/5970/0208



**Ziele**

- Die Teilnehmer\*innen lernen gezielter auf entstandene motorische Defizite einzugehen und auch präventiv ein sportartübergreifendes Sportangebot zu gestalten.
- Die Teilnehmer\*innen beherrschen die Vermittlung der Grundlagen der allgemein motorischen Bereiche und steuern die rechtzeitige und qualifizierte Entwicklung der körperlichen Grundlagen der jungen Athlet\*innen. Nur so können die wesentlichen Potenziale entwickelt werden, die dann die erforderliche Belastungsverträglichkeit für spätere Ausbildungsphasen schafft.

Bitte melden Sie sich über den [Link](#) an.

Die Teilnahme an der Fortbildung ist für Duisburger Vereine **kostenfrei**.

Mit freundlichen Grüßen

*J.-U. Königs*