

# Durchführung einer Schulsportstunde zur Talentsichtung im

## Kanu-Rennsport & Kanu-Slalom



***Deutscher Kanu-Verband***

Erstellt von:

Marco Hoppstock, Bundestrainer Talentförderung

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Wie könnte eine Sportstunde mit dem Ziel, der Auswahl sportlich begabter Kinder in der Grundschule ablaufen? .....	4
Durchführung der Schulstunde .....	4
Begrüßung .....	4
Inhaltliche Gestaltung der Sportstunde .....	4
Bewertung der Kinder .....	6
Abschluss der Schulstunde.....	9
Sichtung in einer vom Lehrer durchgeführten Schulstunde.....	9
Tag der offenen Tür/ Probetraining.....	9

## Einleitung

Kooperationen zwischen Sportvereinen und Schulen bringen nicht nur wertvolle Kompetenzen zusammen, sondern können ebenso zu einer „Win-Win-Situation“ führen in der Vereine neue Mitglieder für ihr Sportangebot gewinnen können. Im folgenden Abschnitt gilt es die Grundlagen der Sichtung an (Grund-) Schulen herauszuarbeiten, sowie notwendige Vorbereitungen und Abläufe darzustellen.

Bevor eine Sichtung sportlich begabter Kinder an Schulen stattfindet, sind vorerst folgende Fragen zu beantworten:

- Wann ist der Beste Zeitpunkt für eine Sichtung und evtl. Neueinstieg in die Sportart (Frühjahr/Sommer/Herbst?)
- Welche Schule/n kommt/kommen für eine Sichtung in Frage?
- Welche Altersklasse/n (Klassenstufe/n) betreffen die Sichtsungsmaßnahmen?
- Wann beginnen und enden die Schulsportzeiten der ausgewählten Klassen?
- Wer ist Ansprechpartner/in für das Vorhaben?
- Stehen genügend Kapazitäten zur Verfügung? (Boote, Paddel, Schwimmwesten, Übungsleiter etc.)

Aufgrund individueller Standortfaktoren sind durchaus weitere Fragen zu stellen. Können die o.g. Fragen klar beantwortet werden, so kann Kontakt zu den ausgewählten Schulen aufgenommen werden. Vorrangige/r Ansprechpartner/in sollte der/die Schuldirektor/in und/oder der/die Sportlehrer/in sein. Besteht die Möglichkeit der Sichtung talentierter Kinder im Sportunterricht, sollte sich zeitnah mit dem Sportlehrer/der Sportlehrerin über den Stundenablauf abgestimmt und Termine vereinbart werden. Inwieweit der Stundenablauf zu beeinflussen ist, um sportartspezifische Leistungsvoraussetzungen zu überprüfen, ist jedem Sportlehrer/jeder Sportlehrerin selbst vorbehalten. Besteht die Möglichkeit die Inhalte der Sportstunde mitzugestalten, sollte der/die verantwortliche Trainer/in vorrangig Tests/Übungen zur Überprüfung der koordinativen sowie konditionellen Fähigkeiten einbringen. Beispiele sind der exemplarischen Planung einer 45-minütigen Sportstunde zu entnehmen.

Wie könnte eine Sportstunde mit dem Ziel, der Auswahl sportlich begabter Kinder in der Grundschule ablaufen?

Eine gute Organisation der Schulstunde ist wichtig, um sich auf das Wesentliche, die Talentsichtung konzentrieren zu können. Von daher kann es von Vorteil sein, alle Übungs-Stationen im Vorfeld der Schulstunde aufzubauen. Eine mögliche Organisationsform ist in Abb. 1 dargestellt.

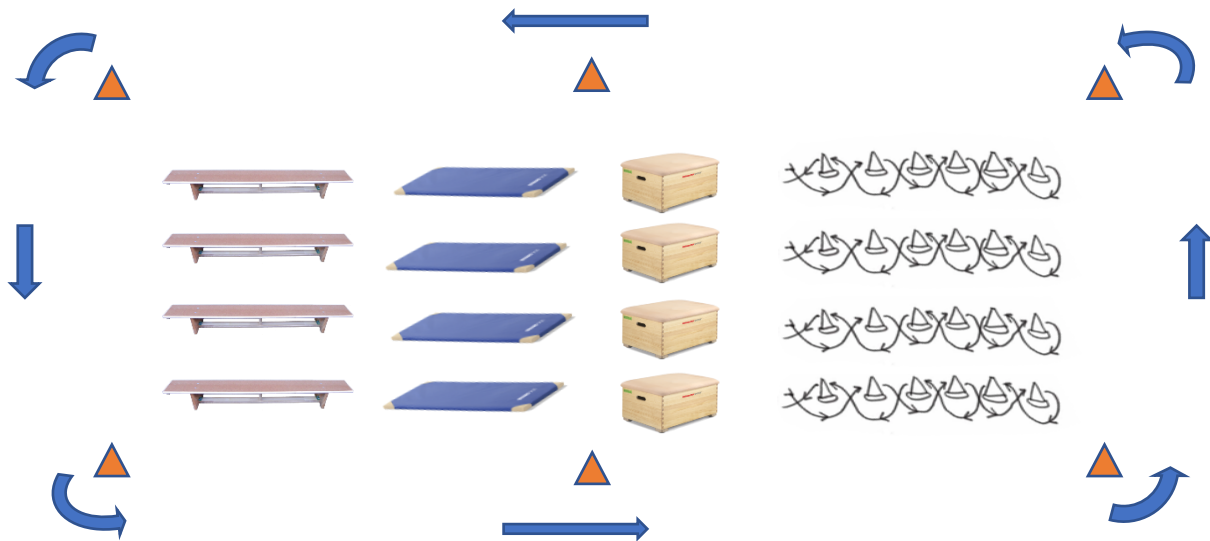


Abbildung 1: Organisationsvorschlag für die Sichtung in einer Schulstunde.

## Durchführung der Schulstunde

### Begrüßung

Nach einer kurzen Begrüßung mit einer Erläuterung des Vorhabens, kurzem Informationsüberblick über den Verein und die Sportart sowie die möglichen Wettkämpfe und Titelchancen (Olympia) werden Leibchen mit großen Nummern verteilt. Da am besten immer 2-3 Trainer die Kinder unabhängig voneinander bewerten und sich vor der Bekanntgabe des Ergebnisses am Ende der Schulstunde kurz besprechen, bietet sich die Verteilung von Trikots mit Nummern als Hilfe zur Diskussion an.

### Inhaltliche Gestaltung der Sportstunde

Welche Inhalte in der Sportstunde vorkommen sollten, bleibt den Vereinen natürlich selbst überlassen. Dennoch haben sich die folgenden Inhalte in der Praxis als praktikabel und aussagekräftig erwiesen und werden vom DKV empfohlen. In Abb. 2

ist der Stundenverlaufsplan einer Talentsichtungsmaßnahme der Rheinbrüder Karlsruhe dargestellt.



**Tabellarischer Stundenentwurf**

Name, Vorname: **Max Muskelmann**

Verein: **Rheinbrüder Karlsruhe e.V.**

Klassenstufe / Alter: **3. & 4. Klasse / 9-10 Jahre**

Teilnehmerzahl: **15 – 35**

Stundenthema: **Sichtung Kanu Nachwuchs**

Datum: **April / Mai 2019**

Phase / Zeit	Inhalte / Feinziele	Organisation / Methodische Maßnahmen	Bemerkungen / Feedback / ÜL-Verhalten
Einleitung Begrüßung 5' (08:00-08:05)	Ansage ÜL / Einstimmung	Innenstirnkreis sitzend / stehend, Verteilung der Leibchen	
Allg. Erwärmung 05' (08:05-08:10)	Laufspiel „Feuer-Wasser-Sturm“ / Anregung HKS	Laufen durch die Halle (durcheinander) rufen durch ÜL bei „Wasser“ erhöhte Position aufsuchen, bei „Feuer“ Bauchlage, bei „Erde“ auf der Stelle hüpfen;	Übungen vormachen, auf korrekte Bewegungsausführung achten, individuelle Korrekturen vornehmen
Spezifische Erwärmung 05' (08:10-08:15)	Mobilisation und Dehnung	Rücken- und angrenzende Muskulatur lockern und dehnen / Innenstirnkreis stehend Bsp. Armreisen, Schulterreisen, Rumpfbeugen vorwärts u. seitwärts etc.	Ersten Eindruck verschaffen
Hauptteile Übungsaufbau 5' (08:15-08:20)	Teamarbeit / Soziale Fähigkeiten testen	Übungen korrekt aufbauen lassen, Teams bilden, Teams nehmen Platz	Übungen vormachen, auf korrekte Bewegungsausführung achten, individuelle Korrekturen vornehmen, Notizen erstellen
Staffelwettkampf 15' (08:20-08:35)	Körperliche Fähigkeiten testen Sichtung der Kinder / Auswahl festlegen	Vom ÜL gewählte Testübungen werden in Form von Staffelwettkampf abgefordert Bsp. Liegestütz, Banksprünge, ARL, ABL, Sprint etc.	
Schlussteil Auswertung & Vorstellung 10' (08:35-08:45)	Ansage ÜL / Verabschiedung	Bedanken bei Klasse, Auswahl ansagen, Rest der Klasse an Lehrer übergeben, Auserwählte bekommen: Film gezeigt, Info Vortrag gehalten, Fragen beantwortet, Einladung	Positiv gelaunt, zuvorkommend und hilfsbereit sein

Abbildung 2: Tabellarischer Stundenverlaufsplan für die Sichtung in der Schule (Grafik: D. Ziegler, persönl. Mitteilung, 06.06.2019)

In einer allgemeinen Erwärmung soll das Herz-Kreislauf-System der Kinder als Vorbereitung auf die nachfolgenden Testinhalte belastet werden. Eine adäquate Erwärmung ist aus leistungsphysiologischer sowie verletzungsprophylaktischer Sicht wichtig. Beim Spiel „Feuer-Wasser-Sturm“, welches zur Erwärmung geeignet ist, können bereits die ersten Sichtungen vorgenommen werden. Koordinative Aspekte beim Laufen, hinsetzen und hinlegen können genauso beobachtet werden wie Reaktionen, Aufmerksamkeits- und Durchhaltevermögen. Der motivationale Aspekt spielt beim Training im Kanusport eine wichtige Rolle und sollte bei einer Talentsichtung berücksichtigt werden. Ist das Kind ein Wettkampftyp, motiviert und führt Anweisungen so aus, wie sie der/die Trainer/in vorgeben? Wichtig bei jeder Art von Spiel, die sich nicht auf das Spiel „Feuer-Wasser-Sturm“ beschränken muss, ist es, dass kein Kind ausscheiden kann. Denn es geht um eine Sichtung und jede Minute mehr, die der/die Trainer/in das Kind in Bewegung sehen und beurteilen kann ist wichtig.

Im Anschluss an die erste Erwärmung kann sich ein Mobilisations- und Dehnprogramm anschließen. Der Rücken und die angrenzende Muskulatur sollten durch ein dynamisches Dehnprogramm gelockert und gedehnt werden. Rumpfbeugen vorwärts und seitwärts bieten sich an. Hierbei kann auch die Beweglichkeit des Kindes eingeschätzt werden. Arme kreisen vorwärts, rückwärts und entgegengesetzt dient sowohl der Sichtung der Beweglichkeit im Schultergürtel, als auch der koordinativen Fähigkeiten.

Im Hauptteil der Stunde sollten Staffelwettkämpfe im Vordergrund stehen. Hierbei sind Teamgeist und soziale Fähigkeiten gefragt, aber auch erneut die Motivation. Wichtig ist es auch Kinder zu sichten, die eventuell noch nicht die besten körperlichen Voraussetzungen mitbringen, jedoch durch ihren Wettkampfgedanken auffallen und in Zukunft stark intrinsisch an ihren körperlichen Voraussetzungen arbeiten werden. Es empfiehlt sich, die körperlichen Fähigkeiten im Staffellauf durch einen Parcours zu testen. In Abbildung 1 ist bereits ein möglicher Aufbau einer Schulstunde dargestellt. Über die Bank balancieren, sich über die Bank in Bauchlage ziehen, unter der Bank „her schlängeln“ sind Übungsbeispiele für Station 1. Bei Station 2 bieten sich eine Rolle vorwärts, eine Rolle rückwärts, Liegestütz und Situps an. Beim Kasten an Station 3 bieten sich verschiedene Sprungvarianten an. Sprünge auf den Kasten auf der gleichen Seite oder auf der anderen Seite wieder herunter. Außerdem kann man die Kinder fünf Runden im Kreis um den Kasten laufen lassen (links/rechts) und im Anschluss die Laufleistung durch die Slalomstangen beurteilen.

#### [Bewertung der Kinder](#)

Um die Kinder besser bewerten zu können, sollten sich die Trainer/innen unabhängig voneinander Notizen zu Auffälligkeiten (positiv/negativ) machen. Ein Sichtungsbogen könnte wie folgt aussehen:

## Talentsichtungsbogen für die Schule

Rückennummer eintragen und ggf. die Bewertung noch wie folgt ergänzen:

+ gut; ++ ausgezeichnet

Übung	Sichtungsaspekt	Positiv	Negativ
Allgemeine Motivation			
„Feuer-Wasser-Sturm“			
	Motivation		
	Koordination		
Beweglichkeit			
	Schultergürtel		
	Rumpfbeuge		
	Koordination Armekreisen		
Bank			
	Schnelligkeit		
	Koordination		
Ergänzung			

Matte			
	Rolle Vorwärts		
	Rolle Rückwärts		
	Liegestütz		
	Sit-Ups		
Kasten			
	Sprunggeschwindigkeit		
	Sprungkoordination		
	Gleichgewicht nach Rundlauf um Kasten		
Schlingellauf			
	Schnelligkeit		
	Gewandtheit		



Nach der Sichtung und einzelnen Bewertung der Kinder kommen die Trainer/innen kurz zusammen und nennen die Kinder der Klasse, die Ihnen besonders aufgefallen sind und stimmen sich ab, wen Sie zum Probetraining einladen. Eine Einladungszahl von 10 Kindern pro Klasse hat sich als gut erwiesen, kann aber je nach Begabung der Kinder sowohl nach oben als auch unten abweichen.

#### Abschluss der Schulstunde

Am Ende der Talentsichtungsschulstunde fassen die Trainer/innen die gesamte Stunde noch einmal mit allen Kindern gemeinsam zusammen, erklären, z.B. dass alle Kinder gut mit gemacht haben jedoch einige für den Kanusport besonders geeignet sind. Daraufhin werden die Nummern der begabten Kinder vorgelesen und diese gebeten noch sitzen zu bleiben. Allen anderen Kindern wird fürs Mitmachen gedankt und betont, dass sie auf Wunsch beim Kanuprobetraining ebenfalls willkommen sind.

Sitzen nur noch die Kinder im Kreis, die von den Trainerinnen und Trainern ausgesucht wurden, werden vorbereitete Umschläge mit Infomaterial zum Verein, zur Sportart, eine Einladung zum Tag der offenen Tür und zum Probetraining verteilt.

#### Sichtung in einer vom Lehrer durchgeführten Schulstunde

Besteht die Möglichkeit den Stundenablauf mitzugestalten nicht, so sind am Ende der Stunde dennoch vorbereitete Infozettel mit positiver Beurteilung sowie mit genannten Informationen an die ausgewählten Kinder zu verteilen. Der Beobachtungsschwerpunkt ist ebenso auf koordinative und konditionelle Fähigkeiten, körperliche Voraussetzungen und Willensstärke zu legen.

**Tipp:** Informationen bei den jeweiligen Kreis-/Stadtverbänden zu einem Projektantrag (Bsp. „Sport in Schule und Verein“) einholen und ggf. Zuwendungen und Erstattungen bekommen!

#### Tag der offenen Tür/ Probetraining

Ein Tag der offenen Tür und/oder ein Probetraining bieten dem Verein die Möglichkeit, sich und das Sportangebot bestmöglich zu präsentieren und Vereinsmitglieder bzw. talentierte Sportler/innen zu gewinnen. Beim Tag der offenen Tür sollten möglichst viele Trainer vor Ort sein, eine Demonstration der Wettkampfsportart sollte mit (möglichst) erfolgreichen Sportlerinnen und Sportlern des Vereins durchgeführt

werden. Der Verein sollte den Kindern (und Eltern) die Möglichkeit bieten, den Sport am Tag der offenen Tür selbst ausprobieren zu können. Damit kann Kontakt zwischen den Kindern, Sportler/innen und Trainer/innen hergestellt werden. Mitgliedsanträge sollten am Tag selbst unkompliziert und schnell ausgefüllt werden können. Den Eltern der Kinder muss ein umfangreiches aber ausgewähltes Informationspaket geboten werden, welches sowohl den Sport und die Leistungsziele erläutert, aber auch den Mehrwert eines leistungssportlichen Trainings im Prozess des Erwachsenwerdens darstellt. Außerdem sollten Möglichkeiten gezeigt werden, wie sich die Eltern auf Wunsch im Vereinsleben integrieren können, aber nicht zwangsläufig müssen.

Um die Zusammenarbeit zwischen Schule und Verein zu verbessern oder zu festigen sollten ebenfalls die Lehrer und der Schuldirektor zum Tag der offenen Tür eingeladen werden.

**Tipp:** Informationen und Hinweise zur Planung vom „Tag der offenen Tür“ findest du auch im DKV-Ratgeber zu „Tag der offenen Tür im Kanu-Verein“. Download-Link:  
[www.kanu.de/go/dkv/\\_ws/mediabase/downloads/service/DKV-Ratgeber\\_Tag\\_der\\_offenen\\_Tuer.pdf](http://www.kanu.de/go/dkv/_ws/mediabase/downloads/service/DKV-Ratgeber_Tag_der_offenen_Tuer.pdf)