



IQ-Kinderbiathlon mit den IQ-Sport Produkten

Die Kombination von Ausdauer- und Konzentrationssport als Mittel, um Kinder im Schulalter in Bewegung zu bringen und aggressives Verhalten in gewaltfreies, sportliches Miteinander zu kanalisieren

Jedes Kind hat vielfältige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Die Art und Weise der Bewältigung hat Folgen für das Gesundheitsverhalten und die körperliche und seelische Gesundheit des Kindes.

Es ist längst eine Tatsache, dass die Jugend immer öfter ohne Leitbilder, ohne klare Zukunftsperspektiven und ohne ständige Begleitung von Autoritäten aufwächst. Dazu kommt eine Art Realitätsverlust durch den Konsum von elektronischem Zeitvertreib: die Grenze zwischen Spiel und Tragödie wird von vielen Kindern und Jugendlichen nicht immer erkannt. Die schwierige Lage am Arbeitsmarkt, fehlende Zukunftsperspektiven, das Gefühl der Ohnmacht, all das kann zu einem Gefühl der Benachteiligung führen, das Aggressionen hervorruft.

Ob und wie diese Aggressionen aber entladen werden, hängt davon ab, welche Verhaltensmuster der junge Mensch erfährt und anzuwenden lernt. Die Erziehungs- und Erfahrungswelt Heranwachsender hat sich offensichtlich von einer familiären Aufgabe hin zu einer Gemeinschaftsaufgabe verlagert. Institutionen vielfältiger Art werden zunehmend mit dieser Arbeit betraut.

Neben den traditionell mit der Erziehung beauftragten Schulen, Internaten usw. übernehmen auch Vereine immer mehr ehrenamtlich die gesellschaftliche Aufgabe der Erziehung und Betreuung der Kinder. Auch das ist eine Folge der Erziehungsverlagerung von der Familie zu Gesellschaft.

Schützenvereine sind ebenfalls in der heutigen Zeit stärker als noch vor einigen Jahren in die gesellschaftliche Aufgabe der Kinder- und Jugendförderung eingebunden und setzen dabei auch moderne Mittel und Methoden wie z.B. das Lichtgewehr ein.

Durch den Biathlonsport mit dem Lichtgewehr können sich die Kinder und Heranwachsenden spielerisch an die Einhaltung von Regeln gewöhnen. Sie lernen auf andere Menschen zu achten und die Verschiedenheit von Menschen zu respektieren, weil Kinderbiathlon nicht nur ein Einzel-, sondern auch ein Teamsport ist. Die Kinder können ihre Koordinationsfähigkeit schulen, trainieren und erleben, dass sie leistungsfähig sind und nicht bei jeder Gelegenheit die Flinte gleich ins Korn werfen müssen. Sie können sich auch einem Wettkampf stellen und das Ergebnis ertragen. Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen dem zunehmenden Bewegungsmangel der Kinder und ihren schulischen Leistungen, ihrer Konzentrationsfähigkeit sowie der geistigen Entwicklung.

Das Handlungsfeld, die Aufgaben und die Zielsetzung der Jugendförderung sind in Schulen und im Kinder- und Jugendbereich der Schützenvereine identisch. Eine Kooperation Schule und Sportverein bietet sich besonders deshalb an, weil über die Schulen auch Kinder für den Sport interessiert werden können, die aus diversen Gründen normalerweise keinen Kontakt zu einem Sportverein aufbauen. Das Angebot „Kinderbiathlon mit dem Lichtgewehr“ der Schützenvereine unterstützt den natürlichen Drang der Kinder zur Bewegung und fördert gleichzeitig ihre ganzheitliche Entwicklung.

Dem ebenfalls als unkontrollierter „Wildwuchs“ bestehenden Angebot der „Kriegspielgruppen“ kann durch diese Angebote ein spannender Sport entgegengesetzt werden, der das Interesse der Kinder am Schießsport in spannende sportliche Wettkämpfe und freundschaftliches Miteinander sowie in gewaltfreie Bahnen kanalisiert.

Die Kinder benötigen ein Umfeld innerhalb ihres Umfeldes, das unterstützend und fördernd wirkt und die Bedürfnisse der Kinder nach Vertrauen, Anerkennung, Geborgenheit, der großen Bewegungslust, aber auch der wachsenden

Freude an der eigenen Individualität akzeptiert. Gesunde Kinder müssen sich von Natur aus bewegen und ihre Stimmen trainieren! Gesunde Kinder müssen ihre eigenen Grenzen und die ihrer Mitmenschen austesten. Gerade durch den Biathlonsport mit dem Lichtgewehr können bei Kindern gefahrlos alle menschlichen Fähigkeiten positiv gefördert und vor allem das Konzentrationsvermögen der Kinder gesteigert werden.

Das Konzept des IQ-Sports folgt der Idee, das es möglich sein muss, Kinder von den bewegungsarmen Video- und Computerspielen, die meistens völlig unbeaufsichtigt und unreflektiert konsumiert werden, zu einer bewegungs- und erlebnisreichen sportlichen Betätigung zu bringen. Das Sportgerät sieht aus wie ein Gewehr, ist aber keins. Genau so gut würde vom Zielvorgang her auch ein so genannter Laserpointer, der auf einem Besenstiel montiert ist, funktionieren. Der Unterschied läge nur in der Sicherheitsstufe des Lasergerätes – normale Laserpointer können das Augenlicht gefährden, ein „Lichtgewehr“ nicht, denn es hat eine höhere Sicherheitsklasse.

Das so genannte Lichtgewehr ist ein reines Simulationsgerät, das beim Auslösen einen etwa 2,5 mm großen Lichtpunkt der Laserklasse 1 für den Bruchteil eine Sekunde auf ein elektronisches Empfangsgerät sendet. Es kann keinen Dauerlichtstrahl versenden. Aber die Art und Weise des Funktionierens ähnelt von der eingesetzten Elektronik her schon den virtuellen Spielen der Kinder und sie verstehen deshalb die Funktionsweise sehr gut. **Die Kinder müssen aber ihren ganzen Körper und alle ihre Sinne einsetzen, um dieses Gerät bedienen zu können. Das ist der Trick an der Sache. Sie merken gar nicht, wie sie sich immer besser konzentrieren können, wie sie sich immer mehr körperlich betätigen und auch Leistung bringen können.**

Die Sorge, Kinder könnten durch das Heranführen an den Schießsport zu größerer Aggressivität verleitet und die Sportgeräte für gewalttätige Handlungen benutzt werden, hat sich in keinem Fall bestätigt. **Das Gegenteil ist der Fall**, wie eine empirische Untersuchung der Universität München ergab. Zielsport treibende Kinder gehen aufgeschlossen und verantwortungsvoll mit ihren Sportgeräten um. Im Beobachtungszeitraum sind keine unsachgemäßen Handlungen oder gar Verletzungen aufgetreten. Bei den meisten Kindern steht das Spielen im Vordergrund. Spielen ist der Beruf der Kinder. Das Schießen selber ist für die Kinder zweitrangig.

Wichtig war den Kindern, dass sie sich innerhalb ihrer selbst erarbeiteten Regeln mit dem Zielgerät ausprobieren durften. Zusätzliche Körperwahrnehmungen und Sinneseindrücke unterschiedlichster Art in Verbindung mit Entspannungsübungen haben den Kindern innerhalb ihrer Übungszeit zusätzliche Möglichkeiten des Lernens eröffnet.

Auf der Grundlage der Sportordnung des DSB erstellen die Kinder Regeln für ihren Umgang mit dem Lichtzielgerät. Gibt es Schulvorschriften, wie Handyverbot usw. werden die auch in ihr Regelwerk aufgenommen. Olympische Grundideen, wie Fairness, Leistungsbereitschaft, Teamgeist und Völkerverständigung haben ebenfalls einen hohen Stellenwert beim Umgang miteinander bekommen.

Wenn die Kinder mit dieser Art Sport anfangen, können die meisten Kinder etwa 200 Meter hintereinander durchlaufen, um dann völlig ausgepumpt stehen zu bleiben. Nach etwa einem halben Jahr machen fast alle Teilnehmer die Prüfung zum 15 Minuten Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletikverbandes und schaffen es 15 Minuten durchgehend im eigenen Tempo zu laufen. Sie bringen es weiter fertig, sich nach diesen 15 Minuten Dauerlauf hinzulegen und innerlich soweit zur Ruhe zu bringen und ihr Simulationsgerät so ruhig halten, dass sie alle fünf Ziele in kürzester Zeit treffen.

Gerade diese Kombination von Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit auf der einen Seite und höchster Konzentration und sehr feiner Auge-Hand Koordination auf der anderen Seite fasziniert die Kinder und macht sie gleichzeitig gelassener im Umgang miteinander. Der eigentliche Erfolg aber an dieser Art des Kinderbiathlons ist, die Kinder bewegen sich wieder und zwar sehr gerne

In der Bewegung, im Spiel und im Sport lassen sich Lebenserfahrungen machen, die für das Leben wichtig sind.

- sich selbst und den anderen spielend erleben
- im Spiel Nähe und Distanz spüren
- sich selbst als Mitspieler erwünscht fühlen
- sich auf die Ungewissheit von Spielausgängen einlassen
- die Bedeutung von Vereinbarungen akzeptieren
- das Spiel mitgestalten und bereit sein, sich einzusetzen, wenn andere benachteiligt werden,
- im Spiel Gewinnen und Verlieren lernen,

- gemeinsames Spiel ermöglichen
- durch Spielen die Lebensqualität aller erhöhen.

Zielen mit dem „Lichtgewehr“

ist ein Sport, bei dem sich das Kind ständig mit dem Erreichen seines Ziels auseinandersetzt. Außerdem werden alle grundlegenden koordinativen Fähigkeiten mit viel Spaß an der Sache trainiert. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Lebenseinstellung und Lebenshaltung aus.

koordinativen Fähigkeiten sind:

Reaktionsfähigkeit
Rhythmusfähigkeit
Gleichgewichtsfähigkeit
räumliche Orientierungsfähigkeit
Körpergefühl und -wahrnehmung

Zielen ist Training für das Auge und das Gehirn

Es bedeutet scharf und genau hinzusehen. Sich nicht ablenken lassen. Die Umgebung gedanklich ausblenden. Sich auf das Ziel zu konzentrieren. Das Ziel erreichen wollen und trotzdem innerlich ganz ruhig abwarten bis alles zusammen passt um dann blitzschnell zu reagieren.

Kinderbiathlon als kombiniertes Training durchgeführt, bedeutet:

Mit Bewegung kombinierte Unterrichtsmethoden und Sozialformen anwenden:

z.B. Gruppenarbeit, Lern-, Trainings-, Partnerzirkel, Lerngang, Rollenspiel, learning by doing

Naturwissenschaften spielerisch praktizieren:

- Mathematische Berechnungen einplanen und praktizieren (Zielen)
- Versuche, Messungen, Bestimmungen machen lassen und dokumentieren (Lauf- und Zielprotokolle)
- Physikalische Theorien in die Praxis umsetzen (Lichtbrechung, optische Täuschung)
- Chemisch-biologische Auswirkung z.B. von Ernährung anwenden
- Biologische Zusammenhänge erkennen und anwenden (Sauerstoffversorgung, Blutkreislauf, Muskelaufbau, Auge)
- Dynamische und statische Vorgänge erkennen und anwenden (Sprintvermögen, Anschlagaufbau)
- Gesundheitsförderung am eigenen Leib erleben (Bewegung macht dynamisch)

Beispiel Mathematik:

- Rechenvorgänge beim Laufen oder bei der Trefferanalyse
- geometrische Figuren in Bewegung wahrnehmen bzw. im Schulgebäude oder im Freien erkennen
- Darstellungen in Körperpositionen umsetzen (kürzesten Weg suchen)
- Messungen durchführen und dokumentieren

Gewollte Nebeneffekte, die dadurch entstehen, dass Kinderbiathlon sowohl ein Einzelsport als auch ein Team sport ist:

Förderung der Persönlichkeitsentwicklung

- den Kindern und Jugendlichen möglichst vielfältige Anforderungen stellen
- Mut machen, sich neuen Situationen und Aufgaben zu stellen
- Hilfen anbieten bei der Herausbildung des Selbstwertgefühls
- Hilfe geben bei der Entwicklung der geschlechtlichen Identität als Mädchen bzw. als Junge
- Anregungen geben bei der aktiven Auseinandersetzung mit neuen Aufgaben, Problemen, etc.
- Freiräume eröffnen, aber auch Grenzen setzen
- Atmosphäre des Vertrauens entwickeln

Förderung von sozial verantwortlichem Handeln

- Förderung von Gruppenprozessen und der Fähigkeit, hierzu Rückmeldung zu geben
- eigene und fremde Bedürfnisse wahrnehmen und respektieren lernen
- die unterschiedlichen Bedürfnisse für Raum und Zeit, je nach geschlechtlicher Zugehörigkeit, wahrnehmen und respektieren lernen
- Engagement des/der Einzelnen für die Gruppe fördern, aber auch den Wunsch nach unverwechselbarer Individualität zulassen

Förderung von sozial verantwortlichem Handeln

- Kompromissfähigkeit erhöhen
- Toleranz fördern
- Konfliktfähigkeit aufbauen
- Kommunikation anregen
- Kritikfähigkeit erhöhen

Förderung der moralischen Entwicklung

- Ehrlichkeitsbestreben unterstützen
- Fairness fördern
- Gerechtigkeitssinn unterstützen
- Zivilcourage fördern
- Unantastbarkeit fremden Eigentums vermitteln
- Verantwortung für Natur und Umwelt aufbauen

So erlebt eine Pädagogin den Biathlonsport mit dem Lichtzielgerät:

Zuerst sehe ich Kinder, die sich lebhaft durch den Raum bewegen.

Sie werden ruhiger, als sie aufmerksam mit dem ungefährlichen Lichtstrahl des Sportgerätes das Ziel anvisieren.

Selbst Kindern, denen es während des Unterrichts in der Schule kaum gelingt, in eine Konzentrationsphase einzutauchen, setzen sorgfältig die erforderlichen Handgriffe ein. Sichtbar sportlich angespannt richten sie ihre Energien auf ein Ziel aus.

Die Spannung löst sich und wird dann durch Laufen oder Gymnastikübungen weiter abgebaut, so dass die Trainingsstunden in einer guten Gruppenatmosphäre verlaufen.

Biathlon wirkt sich schon nach einigen Übungsstunden sichtbar auf den Körper und das Verhalten aus, weil viele Fähigkeiten intensiv geübt werden. Dazu gehören die Konzentrationsfähigkeit, die Reaktionsfähigkeit, die Gleichgewichtsfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, aber auch der Orientierungssinn und die Rhythmusfähigkeit.

Die sportlichen Erfolgserlebnisse verändern das Verhalten der Schüler und Schülerinnen in eine positive Richtung. Sie werden selbstsicherer und gemeinschaftsfähiger.

Die neu eingeübten Verhaltensweisen übertragen die Kinder auch auf das Schulleben und ihr weiteres Lebensumfeld, so dass sie sich gestärkt in die Gemeinschaft einbringen können.

(erzählt von der Schulleiterin der HS Bleckede)

