

Sensible Phasen / Goldenes Lernalter

Unter sensiblen Phasen versteht man Altersabschnitte, in denen eine hohe Sensibilität des Organismus für bestimmte Erfahrungen besteht. Sie sind zeitlich begrenzt sowie biogenetisch festgelegt. Werden entsprechende Erfahrungen vor und nach diesen Phasen erworben, beansprucht der Erwerb einen höheren Zeitaufwand, gelingt nur bedingt oder überhaupt nicht (vgl. Conzelmann 2007).

Das Grundschulalter stellt eine Phase mit besonders günstigen Entwicklungsmöglichkeiten für koordinative Fähigkeiten dar, vor allem für Reaktions-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, und wird deshalb als „goldenes Lernalter“ bezeichnet. In vielfältigen, kreativ gestalteten, den Ideenreichtum der Kinder ansprechenden Situationen im Sportunterricht sammeln die Schülerinnen und Schüler unterschiedlichste Bewegungserfahrungen. Die dabei angesprochenen verschiedenen koordinativen Fähigkeiten, die selten isoliert voneinander zu sehen sind, werden bei regelmäßigen Bewegungsreizen kontinuierlich stabilisiert und somit über die gesamte Grundschulzeit bestmöglich ausgeprägt. „Je umfangreicher, stabiler und abwechslungsreicher die Bewegungserfahrungen aus den ersten Jahren der Schulzeit sind, umso höher ist die Bewegungssicherheit im Erwachsenenalter.“ (Kosel 1992, S. 10)

(nach Asmus 1991) ○=Mädchen ○=Jungen	Frühes Schulkindalter 6-10 Jahre	Spätes Schulkindalter 11-12/13 Jahre	1. puberale Phase 13-14/15 Jahre	2. puberale Phase bis 18/19 Jahre
Reaktionsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○ ○○		
Rhythmusfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○		
Gleichgewichtsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○		
kinästhetische Differenzierung	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○○ ○○○○	○○ ○○
Orientierungsfähigkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○ ○○○○	○○○○○ ○○○○○○○○	
Beweglichkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○	○○○ ○○○○	○○○○ ○○○	
Schnelligkeit	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○○	○○
Maximalkraft Kraftausdauer	○○○ ○○○○○○○○		○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○○
Aerobe Ausdauer	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○ ○○○○○○○○
Anaerobe Ausdauer			○○○○○○○ ○○○○○○○○	○○○○○○○ ○○○○○○○○



Quellen- und Literaturangaben:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/sensiphas1.html>

Conzelmann, A: Sportliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter, http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/forschung/fachgruppen_sportwissenschaft/fachgruppe_mannschaftsspielsport.parsys.83552.downloadList.56192.DownloadFile.tmp/fgmannschaftsspielsport2007sportlicheentwicklung.pdf aufgerufen am 02.12.2012

Kosel, A. (1992). Schulung der Bewegungskoordination – Übungen und Spiele für den Sportunterricht in der Grundschule. Schorndorf: Hofmann.

Weineck, J. (1994). Optimales Training – Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindes- und Jugendtrainings. PERIMED-Spitta: Balingen.