



## Welche Sportart für Ihr Kind?

### Wichtigste Empfehlung: Mach die Sportart die dir Spaß macht!

Die Freude am Sport soll unbedingt im Vordergrund stehen. Nur wer mit Spass und Freude trainiert, bleibt dem Sport treu und kann Erfolge feiern.

Die geeignete Sportart lässt sich nach **Neigung des Kindes** und **nach Eignung des Kindes** ermitteln.

Hilfreich bei der Suche nach **Neigung** können folgende Eingrenzungen sein:

- > **Mannschaftssport** (z.B. Fussball, Handball) oder **Einzel sportarten** (z.B. Leichtathletik, Tennis, Schwimmen)
- > **Mit „Sportgeräten“** (z.B.: Ball, Schläger bei Tennis) oder **ohne „Sportgeräte“** (z.B.: Schwimmen) oder hoher Anteil an **Eigenkörperkoordination** (z.B. Gleichgewicht, Rotationen bei Turnen, Trampolinturnen)
- > **Mit Körperkontakt** (z.B. Judo, Tanzen) oder **ohne Körperkontakt** (z.B.: Tennis, Tischtennis)
- > **Einfache Bewegungsabläufe** (Laufen) oder **komplexe Bewegungsabläufe** (z.B.: Turnen) oder **komplexe Spielformen** (z.B.: Eishockey)

### Verbesserung der sportmotorischen Grundeigenschaften Sportliches Interesse der Kinder (Neigung):

Mit **Ballsportarten, Mannschaftssportarten** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer**

**Interesse / Neigung:** Mannschaftssport, mit Sportgerät, bedingt mit Körperkontakt

Mit **Kampfsportarten** lassen folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport, ohne Sportgerät (z.B.: Judo, Boxen, Ringen, Taekwondo, Karate), mit Sportgerät (z.B. Fechten, Schwertkampf), intensiver Körperkontakt (Judo, Ringen) Kontaktsport (z.B.: Boxen, Taekwondo)

Mit **Leichtathletik Sprint, Sprung, Wurf** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Schnelligkeit, Kraft**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport

Mit **Leichtathletik Lauf** und **Rad sport** lässt sich folgende sportmotorische Grundeigenschaft gut verbessern: **Ausdauer**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport

Mit **Reit sport** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Kraft**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport, Interesse an Tieren

Mit **Rhythmischer Sportgymnastik** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Beweglichkeit**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport, mit Sportgerät, Rhythmik / Musik

Mit **Rückschlagsportarten** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern:

**Koordination, Schnelligkeit**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport, mit Sportgerät

Mit **Schwimmen** und **Wassersport** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern:

**Ausdauer, Kraft**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport

Mit **Tanzen** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Ausdauer**

**Interesse / Neigung:** Rhythmik / Musik, Kontakt

Mit **Turnen** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Kraft, Beweglichkeit**

**Interesse / Neigung:** Einzelsport, Eigenkörperkoordination

nach:

Prof. Dr. Theodor Stemper, Bergische Universität Wuppertal Betriebseinheit Sportwissenschaft

Clemens Bachmann, Diplom-Sportlehrer, Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf

Knut Diehlmann, Diplom-Sportlehrer, Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf

Boris Kemper, Sportwissenschaftler, Sportinternat Düsseldorf „athletica“



## Gute Voraussetzungen (Eignung) für Sportarten

Die Tabelle zeigt, **welche sportmotorischen Grundeigenschaften** (Schnelligkeit, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer) **für welche Sportarten** „sehr gute“ (+++), „gute“ (++) oder „weniger wichtige“ (+) Voraussetzungen darstellen.

<b>Gute Voraussetzungen für die Sportarten</b>					
<b>Sportart</b>	<b>Schnelligkeit</b>	<b>Koordination</b>	<b>Kraft</b>	<b>Beweglichkeit</b>	<b>Ausdauer</b>
Ball sport (Fußball, Handball, Basketball, Hockey usw.)	++	+++	++	+	++
Kampfsport 1 (Judo, Boxen, Ringen usw.)	+++	+++	+++	++	++
Kampfsport 2 (Taekwondo, Karate, Fechten usw.)	+++	+++	+	+++	+
Leichtathletik - Sprint	+++	++	++	++	+
Leichtathletik - Sprung	+++	+++	+++	++	+
Leichtathletik – Lauf	+	+	+	+	+++
Leichtathletik – Wurf	++	++	+++	++	+
Radsport	+	+	++	+	+++
Reitsport	+	++	+	+	+
Rhythmische Sportgymnastik	+	+++	+	+++	+
Rollsport / Eishockey	++	+++	++	+	++
Rückschlagsport (Tennis, Tischtennis, Badminton usw.)	+++	+++	+	++	++
Schwimmen	+	++	++	++	+++
Tanz	+	++	+	+	++
Turnen	+	+++	+++	+++	+
Wassersport (Kanu, Rudern usw.)	+	++	+++	++	+++

Die Sportarten bei denen Ihr Kind viele „sehr gute“ und „gute“ Voraussetzungen erfüllt, sind besonders empfehlenswert.

nach:

Prof. Dr. Theodor Stemper, Bergische Universität Wuppertal Betriebseinheit Sportwissenschaft  
Clemens Bachmann, Diplom-Sportlehrer, Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf  
Knut Diehlmann, Diplom-Sportlehrer, Sportamt der Landeshauptstadt Düsseldorf  
Boris Kemper, Sportwissenschaftler, Sportinternat Düsseldorf „athletica“