

# Welche Sportart für Ihr Kind?

## Wichtigste Empfehlung: „Mach´ die Sportart die dir Spaß macht“

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

Hilfreich bei 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, Rotation bei Turnen, Trampolintunen)
- **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 **Ball sportarten, Mannschaftssportarten** lassen sich folgende sportmotorische Grundeigenschaften gut verbessern: **Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer**

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

Mit **Kampfsportarten** lassen sich 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 (z.B. 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 **Radsport** lässt sich folgende sportmotorische Grundeigenschaft gut verbessern: **Ausdauer**

**Interesse/ Neigung:** Einzelsport

Mit **Reitsport** 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

- bitte wenden -

## Gute Voraussetzungen (Eignung) für Sportarten

Mit Hilfe der Auswertung des Check! / ReCheck! und der untenstehenden Tabelle können Sie zusätzlich **Sportartempfehlungen** nach **Eignung** für Ihr Kind ermitteln.

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

Sportart	Gute Voraussetzungen für die Sportarten				
	Schnelligkeit	Koordination	Kraft	Beweglichkeit	Ausdauer
Ballsport (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.)	+	++	+++	++	+++

Hat Ihr Kind bei **Schnelligkeit** gute Leistungen erzielt (6-8 Smileys), erfüllt es eine wichtige Voraussetzung für: **Kampfsport 1, Kampfsport 2, Leichtathletik Sprint, Sprung und Rückschlagsport.**

Hat Ihr Kind bei **Koordination** gute Leistungen erzielt (6-8 Smileys), erfüllt es eine wichtige Voraussetzung für: **Ballsport, Kampfsport 1, Kampfsport 2, Leichtathletik-Sprung, Rhythmische Sportgymnastik, Rollsport/ Eishockey, Turnen und Rückschlagsport**

Hat Ihr Kind bei **Kraft** gute Leistungen erzielt (6-8 Smileys), erfüllt es eine wichtige Voraussetzung für: **Kampfsport 1, Leichtathletik Sprung und Wurf, Turnen und Wassersport**

Hat Ihr Kind bei **Beweglichkeit** gute Leistungen erzielt (6-8 Smileys), erfüllt es eine wichtige Voraussetzung für: **Kampfsport 2, Rhythmische Sportgymnastik, Turnen**

Hat Ihr Kind bei **Ausdauer** gute Leistungen erzielt (6-8 Smileys), erfüllt es eine wichtige Voraussetzung für: **Leichtathletik Lauf, Radsport, Schwimmen, Wassersport**

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

Bei überwiegenden Bewertungen im mittleren Leistungsbereich (4-5 Smileys), empfehlen wir eine Auswahl der Sportart primär nach den persönlichen Neigungen Ihres Kindes (siehe Seite 1).