

# Welcher Sport in welchem ALTER?

je nach Lebensalter erlernen Jungen und Mädchen bestimmte Sportarten und Bewegungen besonders schnell und gut. Aber immer gilt: Für den Einstieg ist es nie zu spät!

Säuglings- und Kleinkindalter		Vorschulalter	Frühes Schulkindalter	Spätes Schulkindalter	Erste Puberale Phase	Zweite Puberale Phase
bis 3 Jahre*		3 bis 6 Jahre	6 bis 10 Jahre	10 Jahre bis Anfang Pubertät	Mädchen: 11/12 bis 13/14 Jungen: 12/13 bis 14/15 Jahre	Mädchen: 13/14 bis 17/18 Jungen: 14/15 bis 18/19 Jahre
<b>Entwicklung</b>	<p>1. erste Formen der selbstständigen Fortbewegung (robben, krabbeln) mit etwa 6 bis 9 Monaten; mit 12 Monaten erlernen viele Kinder das Laufen</p> <p>2. Dreijährige können springen und auf einem Bein hüpfen</p>	<p>1. die Kleinkind-Proportionen verschwinden</p> <p>2. Kind fährt Fahrrad ohne Stützräder, läuft Rollschuh</p>	<p>1. Kreativität und komplexes Denken entwickeln sich</p> <p>2. die Motorik verfeinert sich</p> <p>3. günstige Kraft-Hebel-Verhältnisse, der Körperbau ist klein, leicht und grazil</p>	<p>1. Körper- Proportionen verändern sich (Breitenwachstum)</p> <p>2. relativ ausgeprägter Kraftzuwachs bei geringer Größen- und Massenzunahme</p> <p>3. Nachdem in den Phasen zuvor eine motorische Basis geschaffen worden ist, können jetzt leicht Erfolge erzielt werden. Das Bewegungsrepertoire kann enorm erweitert werden;</p> <p>nach Meinung der Sportwissenschaftler das "beste Lernalter" für Bewegungstechniken</p>	<p>1. Körper-Proportionen verändern sich stark</p> <p>2. Kondition (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit) ist sehr gut trainierbar</p> <p>3. Koordinationsfähigkeit nimmt ab; Verschlechterung der Last-Kraft-Verhältnisse</p> <p>4. psychische Labilität durch Körperveränderungen und hormonelle Schwankungen</p> <p>4. Wunsch nach Selbstständigkeit und Eigenverantwortung</p>	<p>1. ausgeglichene Körperproportionen sind entstanden, der Körper wächst aber noch in die Breite</p> <p>2. Koordinationsfähigkeit verbessert sich wieder</p> <p>3. Kraft nimmt stark zu</p> <p>4. Bewegungsabläufe können besonders gut gespeichert werden</p> <p>5. nach spätem Schulkindalter nochmals sehr gute Lernphase</p>
<b>Verhalten</b>	<p>1. das Kind entdeckt die Welt mit allen Sinnen</p> <p>2. ab etwa 2 Jahren spielt es mit anderen Kindern</p>	<p>1. hochgradiger Bewegungs- und Spieldrang, Kind organisiert erste Gruppenspiele</p> <p>2. ausgeprägte Neugier auf alles Unbekannte</p> <p>3. noch geringe Konzentrationsfähigkeit</p> <p>4. Spielen wird gegen Ende des Vorschulalters zum Wettbewerb unter Gleichaltrigen</p>	<p>1. ungestümer Bewegungsdrang, begeistertes Sprintinteresse</p> <p>2. Kind vergleicht Leistungen mit denen anderer; Wettbewerbsdenken setzt ein</p>	<p>1. weiterhin ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis</p> <p>2. hohe Einsatzbereitschaft beim Lernen neuer Bewegungsformen</p> <p>3. Mut und Risikobereitschaft wachsen</p> <p>4. zunehmend Interesse an Gruppenaktivitäten</p>	<p>1. Distanzierung von Eltern, Lehrern, Trainern</p> <p>2. Sportinteresse lässt nach</p> <p>3. Konkurrenz und Wettkampfdenken verlieren an Bedeutung</p> <p>4. wachsendes Interesse am anderen Geschlecht</p> <p>45. wenn Sport, dann meist aus Bedürfnis nach sozialem Kontakt</p>	<p>1. ausgeprägte Identitätssuche</p> <p>2. ausgeprägte Sozialleben</p> <p>3. Sport muss sich gegen viele andere Interessen behaupten; führt in vielen Fällen zum Austritt aus Sportvereinen</p>
<b>Tipps</b>	<p>1. Eltern sollten für viele verschiedene Bewegungsanreize und ein entsprechendes Umfeld sorgen (Spielzeug zum Greifen und Tasten; leichte Bälle zum Rollen, Fangen und Werfen; viel Platz zum Krabbeln, Balancieren)</p>	<p>1. eine Vielzahl von Fang und Reaktionsspielen anbieten, vor allem solche, die die Fantasie anregen (z.B. "Elefantenfangen"; "Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser"; "Feuer, Wasser, Luft")</p> <p>2. erste Wettspiele, aber mit Erfolgserlebnissen (z.B. "Berliner Hochball")</p> <p>3. Aktivitäten sollten möglichst spaßbetont sein</p> <p>4 motorisches Können (schnell laufen, gut klettern) ist wichtig für das soziale Ansehen in der Gruppe</p>	<p>1. Wiederholungen sind wichtig, weil Kinder neu erlernte Bewegungesabläufe nicht sofort behalten</p> <p>2. verschiedene Sportarten ausprobieren, um unterschiedliche Bewegungsarten und abläufe grob zu erlernen (z.B. Fußball und Schwimmen oder Hockey und Turnen)</p> <p>3. Sportbegeisterung mit Erfolgserlebnissen begleiten (z.B. kleine Wettkämpfe, die jedem Kind die Möglichkeit zum Gewinnen geben)</p>	<p>1. Sport ist in diesen Jahren ein Muss für die motorische Entwicklung, auch wenn das Kind vorher eher inaktiv war</p> <p>2. Bewegungsschatz durch unterschiedliche motorische Anforderungen vielseitig erweitern; z.B. Basketball (für Reaktion, Auge-Hand-Koordination) mit Turnen (für Gleichgewicht, Körperbeherrschung) kombinieren</p>	<p>1. sportliche Entwicklungsreize sind wichtig, denn ein nur wenig motivierendes training kann in dieser Phase schnell zum Abbruch der sportlichen Betätigung führen</p> <p>2. demokratisches Mitspracherecht wichtig; Jugendliche können z.B. als Gruppe ein Training selbst planen und durchführen</p> <p>3. bei mangelnder Motivation das Kond nicht zum Training zwingen</p>	<p>1. optimale Bedingeungen für Leistungsfortschritte</p> <p>2. umfangreiches und intensives Training möglich</p> <p>3. sportartspezifische Techniken können perfektioniert werden</p>

<p style="text-align: center;"><b>Bewegungs-/Sportarten</b></p>	<p>1. Wassergewöhnungs-Kurs ab 1 Jahr möglich (wird von vielen Schwimmvereinen angeboten), das mindert später die Angst vorm Schwimmen und Tauchen</p>	<p>1. viele Elementarübungen (laufen, springen, klettern, kriechen, balancieren, schwingen, hängen, werfen, fangen)  2. Gruppenspiele (für das soziale Miteinander)  3. Eltern Kind Turnen, im späten Vorschulalter auch Kinderturnen (in guten Vereinen wird nicht vorwiegend an Geräten geturnt, sondern es werden viele Spiele eingebaut, etwa in Form eines Geräteparcours, um Körperbeherrschung, Koordination und Gleichgewicht zu schulen)  4. Wassergewöhnung und später Schwimmen (gute Vereine gestalten das Schwimmtraining spielerisch)  5. Radfahren lernen (schult den Gleichgewichtssinn, verschafft Bewegung im Freien)</p>	<p>1. Sportsportarten wie Fußball, Basketball, Handball (motivierend, weil Bewegungstechniken spielerisch erlernt werden; gut für Reaktion und Koordination; Verbesserung der Sozialkompetenz)  2. Judo (Einübung sozialen Verhaltens, Einschätzung der eigenen Fähigkeiten beim Kräftemessen mit anderen; Koordination und Beweglichkeit werden geschult)  3. Kinderturnen  4. Tanz und Ballett (nur als Ergänzung zu anderen Sportarten, da zu wenig spielerisch; Körperbeherrschung, Koordination und Rhythmusgefühl werden geschult)  5. Rückschlagspiele (empfehlenswert für die Auge-Hand-Koordination und Feaktion; sinnvoll aber nur, wenn der Verein gut ausgebildete Kindertrainer hat)  6. Schwimmen (als Ergänzung und nicht leistungsbezogen; nur einmal pro Woche, da wenig spielerisch)</p>	<p>1. Sportsportarten wie Fußball, Basketball, handball, Hockey, Volleyball (motivierend; für Reaktion und Koordination; Verbesserung der Sozialkompetenz)  2. Turnen, Tanzen (für Körperbeherrschung, Koordination; Beweglichkeit, Gleichgewicht, Rhythmusgefühl und Kreativität; aber nicht für jedes Kind motivierend, da beide Sportarten</p>	<p>1. Sportsportarten mit hohem Konditionsanteil, z.B. Handball, Fußball (für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, aber auch für Koordination und Technik)  2. Kampfsport wie Judo oder Ju-Jutsu (hohe Kraft- und Schnelligkeitsanforderung; für Körperbeherrschung und Reaktionsfähigkeit; Jugendliche lernen mit Konflikten umzugehen, können Aggression kontrolliert abbauen, lernen Selbsteinschätzung)  3. Turnen (für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Körperbeherrschung, Koordination)  4. Rückschlagspiele wie Tennis und Badminton (für Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer; Koordination wird stabilisiert)  5. Leichtathletik, Schwimmen (für Kraft, Ausdauer), aber Training wird oft als langweilig empfunden</p>	<p>1. siehe erst puberale Phase  2. Radsport (sehr hohe Anforderung an Kraft und Ausdauer, bei Mountainbike auch Koordination; wird als Vereinssport oder in Sportgemeinschaften meist erst ab diesem Alter angeboten)</p>
<p style="text-align: center;"><b>Vorsicht</b></p>	<p>1. Mangelnde Bewegungsanreize können zu verminderter Ausreifung der Motorik führen</p>	<p>1. Einschränkungen des Bewegungs und Spieldrangs wirken sich besonders in dieser Phase negativ auf das motorische Lernen und die geistige Leistungsfähigkeit aus  2. Rückschlagsportarten (Tennis, Badminton) belasten einseitig den Schlagarm  3. manche Einzelsportarten (z.B. Leichtathletik) haben einen zu geringen spielerischen Anteil</p>		<p>1. in einigen Sportarten wie Geräteturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Eiskunstlaufen wird in dieser Phase oft leistungsfixiert trainiert; aufgrund der hohen körperlichen Belastung kann der Wachstumsprozess gestört werden. Das wird speziell in diesem Alter oft nicht genügend beachtet</p>	<p>1. auch wenn Kraft in dieser Phase leicht trainierbar ist: kein Hanteltraining! Dadurch kann während der Wachstumsschübe die Wirbelsäule geschädigt werden</p>	

Quelle: GEO WISSEN Nr. 39

Die Altersangaben sind Mittelwerte! Kinder eines Jahrganges sind oft unterschiedlich weit entwickelt.