

Welche Sportart für Ihr Kind?

Dieses Informationsblatt soll Ihnen dabei helfen, die „richtige“ Sportart für ihr Kind zu finden. Die wichtigsten Empfehlungen dabei lauten:

„Wählen Sie die Sportart gemeinsam mit Ihrem Kind aus!“

„Suchen Sie eine Sportart aus, die zu Ihrem Kind passt und die Ihrem Kind Spaß macht!“

Wie finden Sie heraus, was zu Ihrem Kind passt?

Einerseits können Sie Sportarten nach der **Neigung** bzw. den **sportlichen Interessen** Ihres Kindes auswählen. Woran ist Ihr Kind interessiert? hat Ihr Kind Spaß? Ist das noch nicht zu erkennen, dann gilt es, möglichst vieles auszuprobieren.

Sport und Bewegung können zur **Förderung der körperlichen (motorischen) Leistung** Ihres Kindes beitragen. Das gilt sowohl hinsichtlich der Entwicklung der motorischen Stärken Ihres Kindes als auch zum Ausgleich von Schwächen. Die motorische Leistung wird in fünf Bereichen (‚Bausteinen‘) erfasst: Die ersten vier - **Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit** - erklären sich von allein. Sie drücken aus, wie schnell, ausdauernd, kräftig und beweglich Ihr Kind im Vergleich zu Gleichaltrigen ist. Der fünfte Baustein, die Koordination, sagt aus, wie geschickt sich Ihr Kind bewegen kann. In den verschiedenen Sportarten werden diese ‚Bausteine‘ unterschiedlich stark angesprochen.

Bewertung der sportlichen Leistung

Die sportlichen Leistungen Ihres Kindes werden im Elternbrief zur Auswertung der sportmotorischen Testungen mit Smileys bewertet. Dabei zeigt die Anzahl der Smileys (maximal acht) an, wie gut Ihr Kind bei einer Übung abgeschnitten hat. Zusätzlich wird ein Prozentrang (PR) verwendet, um die Leistung genauer einzuordnen. Der PR-Wert kann zwischen 0 und 100 liegen, wobei PR 50 die durchschnittliche Leistung für das jeweilige Alter und Geschlecht darstellt. Wenn der Prozentrang über 50 liegt, ist das wirklich super. Wenn er unter 50 liegt, ist das auch nicht schlimm.

Die „richtige“ Sportart gefunden? – Was dann?

Wenn Sie und Ihr Kind sich für eine Sportart interessieren, können Sie sich weiter im Internet oder telefonisch informieren. Danach schauen Sie sich am besten gemeinsam mit ihrem Kind den Sport im Verein an. Reden Sie ausführlich mit der Übungsleitung. Fragen Sie nach, ob es die Möglichkeit eines Probetrainings gibt, welche Kosten auf sie zukommen (z.B. Vereinsbeitrag, Sportausrüstung usw.), wie der Trainingsbetrieb im Verein organisiert ist und welche Qualifikation die Übungsleitung besitzt.

Ihre Ansprechpartner im Hildener Sport

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich über den Sport in Hilden zu informieren. Über den Stadtsportverband Hilden e.V., der die Vertretung aller Hildener Sportvereine ist, können Sie sich über die Sportvereinslandschaft in Hilden informieren. Außerdem können Sie sich an das Sportbüro der Stadt Hilden Beteiligungsgesellschaft mbH wenden, das die sportmotorischen Testungen in Hilden koordiniert. Das Sportbüro kooperiert eng mit dem Stadtsportverband und den Hildener Sportvereinen.

Ihre Ansprechpartner:



Kirchhofstraße 35, 40721 Hilden
T: 02103 39770039
E: sportbuero@hilden-beteiligungen.de
I: [Sportbüro](#) (klick mich)



Grünstraße 4, 40723 Hilden
T: 0160 – 4313061
E: info@ssvhilden.de
I: www.ssvhilden.de (klick mich)



Grünstraße 2, 40723 Hilden
T: 02103 795-185
E: badinfo@stadtwerke-hilden.de
I: [Hildorado](#) (klick mich)

Welche Sportart für Ihr Kind?

Im Folgenden stellen wir Ihnen die möglichen Sportarten unter diesen zwei wichtigen Gesichtspunkten vor:

1. **Welche sportlichen Interessen Ihres Kindes werden damit angesprochen („Interesse / Neigung“).**
2. **Welche sportmotorischen Grundeigenschaften bzw. Leistungen („Bausteine“) werden damit gefördert bzw. verbessert („Förderung“).**

Ballspiele in Mannschaften (z. B. Fußball, Hockey, Eishockey)

1. **Interesse / Neigung:** Mannschaftssport, Umgang mit Sportgeräten, Körperkontakt
2. **Förderung:** Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer

Ballspiele als Rückschlagspiele (z. B. Tischtennis, Tennis)

1. **Interesse / Neigung:** Einzelsport, mit Sportgerät, kein Körperkontakt
2. **Förderung:** Koordination, Schnelligkeit

Kampfsportarten (z. B. Taekwondo, Judo)

1. **Interesse / Neigung:** Einzelsport, Körperkontakt, Kontaktsport
2. **Förderung:** Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit

Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)

1. **Interesse / Neigung:** Einzelsport, Vielseitigkeit
2. **Förderung:** Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer

Reitsport

1. **Interesse / Neigung:** Einzelsport, Interesse an Tieren
2. **Förderung:** Koordination, Kraft

Rhythmische Sportgymnastik

1. **Interesse / Neigung:** Einzelsport, mit Sportgerät, Rhythmik / Musik
2. **Förderung:** Koordination, Beweglichkeit

Schwimmen

1. **Interesse / Neigung:** Einzelsport, Aufenthalt im Wasser
2. **Förderung:** Ausdauer, Kraft

Tanzen, Ballett, Eiskunstlauf

1. **Interesse / Neigung:** Rhythmik / Musik, Körperkontakt
2. **Förderung:** Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer

Turnen, Trampoliturnen, Akrobatik

1. **Interesse / Neigung:** Eigenkörperkoordination
2. **Förderung:** Koordination, Kraft, Beweglichkeit

Die in den Sportarten geförderten Grundeigenschaften („Bausteine“) helfen die Sportart besser zu beherrschen und wirken sich auch positiv auf die Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten Ihres Kindes aus.

Motorische Fähigkeiten und deren Testung im CHECK/ReCHECK:

- Die **Schnelligkeit** wurde mit dem „10m-Sprint“ getestet. Sie ist vor allem im Sport äußerst wichtig, denn der Erfolg in sehr vielen Sportarten hängt vor allem davon ab, wie schnell man ist. Und wer schnell ist, der kommt häufig einfach eher ans Ziel – und das gilt auch im Alltag.
- Die **Koordination** ist wichtig, da sie das gut abgestimmte Zusammenspiel von Nerven und Muskeln regelt. Wir haben die Koordination mit den Tests „Ball/Beine/Wand“ und „Hindernislauf“ getestet. Wer gut koordiniert ist, der kann sich ökonomisch und zielgerichtet in Alltag und Freizeit, vor allem aber auch in vielen Sportarten bewegen.
- Aus sportlicher Sicht ist die **Kraft** eine sehr wichtige motorische Fähigkeit. Denn eine gut entwickelte Kraft hilft Ihrem Kind, an vielen Sportarten, in denen die Kraft meistens eine Rolle spielt, erfolgreich teilzunehmen. Außerdem schafft derjenige, der genügend Kraft hat, die meisten Bewegungen im Alltag viel leichter. Nicht zuletzt aber ist ausreichende Kraft auch für Knochen und Gelenke, vor allem die Wirbelsäule, von Vorteil: Denn ein gutes Muskelkorsett ist der beste Schutz vor Abnutzungserscheinungen. Die Kraft haben wir mit den Einzeltests „Medizinballstoßen“, „Standweitsprung“ und „Situp“ überprüft.
- Eine gute **Beweglichkeit** hilft, alltägliche Beanspruchungen leichter zu bewältigen. Außerdem schützt sie die Gelenke vor frühzeitigen Alterungsprozessen (z.B. zunehmende Gelenkversteifung). In vielen Sportarten wird Beweglichkeit vorausgesetzt, gleichzeitig aber auch geschult. Die Beweglichkeit wurde mit der „Rumpftiefbeuge“ getestet.
- Die **Ausdauer** ist aus sportmedizinischer Sicht noch vor der Kraft die wichtigste motorische Fähigkeit. Denn eine gut entwickelte Ausdauer stellt ein Leben lang nicht nur einen gewissen Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten dar, sie ist auch Voraussetzung für Erfolg in vielen Sportarten. Und wer ausdauernd ist, kommt auch im Alltag einfach besser und länger gut zurecht. Der „Sechs-Minuten-Lauf“ war unser Ausdauerstest.