

## Sportarten für Kinder von A bis Z

**Mehr Bewegung.  
Weniger Unfälle.**



Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)  
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Heilsbachstraße 13  
53123 Bonn  
[www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)



UNTERSTÜTZT VON  **PENATEN**

## VORWORT

Diese Broschüre erscheint anlässlich des Kindersicherheitstages 2006, dem bundesweiten Aktionstag gegen Kinderunfälle in Heim und Freizeit. Mit dem Motto „Gehüpft wie gesprungen: Bewegung fördern – Unfälle vermeiden“ der Kindersicherheitstage 2005/2006 möchten wir, die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Mehr Sicherheit für Kinder e.V., auf die wichtige Rolle der Bewegung für die Unfallverhütung aufmerksam machen.

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Ihn auszuleben ist entscheidend für ihre gesunde Entwicklung. Aber: Kinder verfügen heute zunehmend über unzureichende Bewegungserfahrungen. Beengte Wohnverhältnisse in Städten, Auto fahren statt zu Fuß gehen, fernsehen und am Computer sitzen führen dazu, dass Kinder sich immer weniger bewegen (können): Es kommt zu Haltungsschäden, Übergewicht, aber auch zu Unfällen, z. B. durch schlechte Bewegungskoordination, fehlende Erfahrung oder falsche Selbsteinschätzung. Grundsätzlich gilt: je bewegungserfahrener und fitter ein Kind ist, desto weniger unfallgefährdet ist es.

Deshalb wird es immer wichtiger, Kinder in Bewegung zu bringen, ihnen Bewegungsmöglichkeiten aktiv anzubieten. Hierzu zählt auch die Hinführung zu regelmäßiger sportlicher Aktivität, z. B. in einem Verein. Viele Eltern aber fragen sich: Was ist die richtige Sportart für mein Kind? Was kann beim Sport passieren? Ist die sportliche Aktivität vielleicht sogar gefährlich für mein Kind?

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG)  
Mehr Sicherheit für Kinder e.V.  
Heilsbachstraße 13  
53123 Bonn  
www.kindersicherheit.de  
Martina Abel (verantwortlich)  
April 2006

### Idee, Konzept

Inke Ruhe

### Text

Carsten Rumpelтин, Köln

### Gestaltung

Werkstudio. Werbung und Design, Düsseldorf

### Druck

Druckpartner Moser

Der Druck der Broschüre wird unterstützt von Penaten aus dem Hause Johnson & Johnson, Düsseldorf

Tatsächlich birgt jede sportliche Betätigung neben den vielen positiven Effekten auch das Risiko, sich zu verletzen. Aber Unfälle ereignen sich im Bereich von Spiel und Sport häufig in Situationen der Überforderung, des Abgelenktseins oder der Selbstüberschätzung. Um das Unfallrisiko beim Sport möglichst gering zu halten, ist es also wichtig, die Anforderungen, das Gefahrenpotenzial und die sozialen Besonderheiten der jeweiligen Sportart zu kennen und mit den individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten des Kindes in Verbindung zu setzen.

Hierbei soll diese Broschüre eine Hilfestellung bieten. Sie gibt einen Überblick über die gängigsten Sportarten, beschreibt ihre wichtigsten Merkmale und die Risiken bei der Ausübung, ebenso wie die spezifischen positiven Auswirkungen auf die motorische und soziale Entwicklung. Wir sind sicher: Für jedes Kind – ob zappelig, verträumt, draufgängerisch oder ängstlich – gibt es eine Sportart, die zu ihm passt. Lassen Sie sich von unserem A bis Z informieren, anregen und ermutigen, unter den vielen in Deutschland bestehenden Sportmöglichkeiten die passende gemeinsam mit Ihrem Kind auszuwählen.

Bewegung fördern und Unfälle vermeiden, sportlich aktiv und dabei sicher sein: Das gehört für uns zusammen.



**Geschäftsführerin**  
**BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V.**



## INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort   | 2  |
| Sport fördert die gesunde Entwicklung von Kindern | 6  |
| Akrobatik   | 10 |
| Badminton   | 12 |
| Basketball  | 14 |
| Biken/Radfahren                                   | 16 |
| Fußball   | 18 |
| Golf  | 20 |
| Handball  | 22 |
| Hockey  | 24 |
| Inlineskaten                                      | 26 |
| Judo  | 28 |
| Karate  | 30 |
| Klettern  | 32 |
| Leichtathletik                                    | 34 |
| Reiten (Dressur und Springreiten)                 | 36 |
| Ringern   | 38 |
| Schwimmen   | 40 |
| Skifahren/Snowboarden                             | 42 |
| Taekwondo   | 44 |
| Tanzen/Ballett                                    | 46 |
| Tennis  | 48 |
| Tischtennis                                       | 50 |
| Turnen  | 52 |
| Volleyball  | 54 |
| Voltigieren                                       | 56 |
| Impressum   | 59 |

## **SPORT FÖRDERT DIE GESUNDE ENTWICKLUNG VON KINDERN**

Bewegung ist ein Grundbedürfnis von Kindern. Wenn Kinder Möglichkeiten dazu haben, findet man nur wenige unter ihnen, die diese Bewegungsanlässe nicht gerne nutzen. Die motorische Entwicklung des Kindes – also seine Bewegungsentwicklung – ist eng mit anderen Entwicklungsbereichen verbunden. Mithilfe von Bewegung gelingt es Kindern, ihre Umwelt zu erfahren, sie im wahrsten Sinne des Wortes zu „begreifen“. Sie ist für alle Entwicklungsbereiche im Kindesalter von höchster Bedeutung, sei es für die Wahrnehmungsfähigkeit, die Entwicklung von Gefühlen, die soziale Entwicklung und nicht zuletzt die kognitive Entwicklung.

Man weiß heute, dass die Bewegung im Kindesalter eng mit der Lern- und Leistungsfähigkeit verknüpft ist. Dies ist einer der Gründe, warum einige Grundschulen beispielsweise die tägliche Sportstunde einführen und weitere Bewegungsanlässe im Schulalltag schaffen.

Kinder, die sich regelmäßig und mit Freude bewegen, legen damit den Grundstein für ein lebenslanges Sporttreiben. Unsere Verhaltensmuster werden in der Kindheit angelegt und im Jugend- und jungen Erwachsenenalter verfestigt. Daher sollte es möglichst gelingen, bereits in dieser Altersphase Sport und Bewegung zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Alltags zu machen. Dies ist umso wichtiger, weil ein richtig betriebener Sport eine der wirkungsvollsten und kostengünstigsten Präventionsmaßnahmen für die heutigen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt, Rückenleiden etc. ist.

Eltern sollten dafür Sorge tragen, dass ihre Kinder im Alltag ausreichend Gelegenheit haben, sich sportlich zu betätigen, und sie müssen auch ein Auge darauf haben, dass der Gebrauch von Computern und Fernsehern in einem vertretbaren Rahmen bleibt.

## **24 Sportarten für Kinder**

Im Vorschulalter nutzen Kinder die vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten in der Kita, im Sportverein, auf dem Spielplatz oder im Schwimmbad. Es kann uneingeschränkt empfohlen werden, diese breit gefächerte Bewegungsförderung noch bis zum Ende der Grundschulzeit wahrzunehmen, weil dadurch eine einseitige und zu frühe Spezialisierung vermieden wird. Auf der anderen Seite äußern viele Kinder mit Eintritt in die Schule oder im Verlauf der Grundschulzeit den Wunsch, einen „richtigen“ Sport ausüben zu wollen. Das ist ein ganz normaler Vorgang, und Eltern sollten diesem Wunsch ihres Sprösslings nachkommen. Achten Sie aber darauf, dass das Training möglichst vielseitig ist und die Kinder im Idealfall auch einmal über den Tellerrand der Sportart hinausschauen können.

Doch welche Sportart ist die richtige? Ist mein Kind dafür geeignet? Mit welchen Risiken ist die Sportausübung verbunden? Fragen über Fragen, auf die Eltern häufig keine oder nur vereinzelte Antworten finden. Mit der nachfolgenden Beschreibung von 24 gängigen Sportarten soll Ihnen eine Orientierungshilfe angeboten werden. Darüber hinaus empfiehlt sich gegebenenfalls die Kontaktaufnahme mit dem örtlichen Stadt-/Kreissportbund, dessen Rufnummer Sie im Telefon-

buch finden. Grundsätzlich wichtig ist, dass Kinder Freude am Sport haben. Sie sollten gerne dorthin gehen. Eltern sollten daher keinen Druck ausüben und ihr Kind die Sportart erst einige Male ausprobieren lassen, bevor die Mitgliedschaft im Verein oder Verträge mit anderen Anbietern eingegangen werden. Teure Ausrüstung kann am Anfang erst einmal ausgeliehen werden. Das Sportangebot muss in den Tagesrhythmus des Kindes passen. Falls die erste Sportart nicht die richtige ist, sollte das Kind ermuntert werden, es mit einer anderen zu versuchen.

Die Sportarten, die Sie nicht in dieser Broschüre finden, werden in der Regel nicht sehr häufig ausgeübt werden (z. B. Fechten). Damit ist keine (negative) Bewertung dieser Sportarten verbunden.

Übrigens gibt es für jedes Kind eine passende Sportart! Übergewichtige Kinder können beispielsweise positive Erfahrungen mit Sportarten machen, bei denen sie ihr Gewicht nicht tragen müssen (z. B. im Wasser). Es gilt hier gleichermaßen, sich zu informieren und auszuprobieren, bis man gemeinsam mit dem Kind die passende Sportart gefunden hat. Auch für behinderte und chronisch kranke Kinder gibt es vielfältige Sportangebote, teilweise können Sie an Angeboten für nicht behinderte/ingeschränkte Kinder teilnehmen. Der örtliche Stadt-/Kreissportbund sind bei der Suche nach speziellen Sportangeboten gerne behilflich.



Bei den in dieser Broschüre genannten Sportarten wird im Einzelnen auf ihre Verletzungs-/Unfallhäufigkeit eingegangen. Ganz allgemein muss man allerdings sagen, dass eine Sportart nur dann verletzungs-trächtig ist, wenn das Kind die dafür erforderlichen Anforderungen nicht oder nur in unzureichender Form erfüllt, wenn Ängste bestehen oder die Trainerin/der Trainer nicht in der Lage ist, die Sportart methodisch/didaktisch gut zu vermitteln.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Kinder ihrem körperlichen und geistigen Entwicklungsstand gemäß an die verschiedenen Sportarten herangeführt werden.

Viele Experten empfehlen grundsätzlich eine möglichst breit angelegte sportliche Grundausbildung – idealerweise mit vielen Bewegungselementen aus dem Turnsport –, bevor eine Spezialisierung auf eine Sportart erfolgt. Solange die Kinder damit zufrieden sind, sollten Eltern diesen Gedanken beherzigen. Mit 8 bis 10 Jahren ist es dann immer noch früh genug, eine spezielle Sportart zu erlernen und darin ein hohes Leistungsniveau – sofern dieses angestrebt wird – zu erreichen.

# AKROBATIK

## Akrobatik – was ist das?

Die Akrobatik ist vom Ursprung her keine Sportart im eigentlichen Sinne, sondern eine künstlerische Darbietung, wie sie auch heute noch im Zirkus und Varieté zu sehen ist. Dazu gehören beispielsweise Pyramiden, Überschläge und Sprünge. Hierfür werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination trainiert. Weiterhin wichtige Eigenschaften sind ein toleranter Umgang miteinander, die Fähigkeit, sich auf andere einzustellen, sich in das Team einzubringen und sich ggf. auch unterzuordnen, sowie ein hohes Maß an Zuverlässigkeit.

Das optimale Einstiegsalter liegt zwischen 5 und 10 Jahren, weil die erforderlichen Eigenschaften in diesem Alter besonders gut aufgebaut werden können, insbesondere, wenn Ambitionen für den Wettkampfsport bestehen.

Aber in der Akrobatik kann auch ohne Leistungsdruck jeder seinen Platz finden, ob groß oder klein, schwer oder leicht – Hauptsache beweglich: Bei einer Pyramide kommen die Starken und Schwere z. B. nach unten, die Leichten nach oben. Und nicht zu vergessen: manche Figuren/Übungen, die sich am besten mit gleich großen oder gleich schweren Partnern durchführen lassen.

## Wo kann man Akrobatik ausüben?

Übliche Anbieter sind Zirkusschulen und Akrobatikvereine. Zum Ausprobieren bieten sich Schnupperkurse oder Workshops an. Damit die ganze Familie „Zirkusluft“ schnuppern kann, werden von vielen Veranstaltern regelmäßig Familienworkshops angeboten. Bei allen Anbietern ist auf die gute Ausbildung der Trainer zu achten.

## Kommt es bei Akrobatik zu Verletzungen und Unfällen?

Die Verletzungsanfälligkeit bei Akrobatik ist sehr gering, da die Übungen dem Können und den Neigungen der Teilnehmenden angepasst werden. Dennoch kann es gelegentlich zu Überlastungsverletzungen an Hand- und Fußgelenken und bei schlechter Kräftigung auch zu Beschwerden am Rücken kommen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Es handelt sich um die Kosten für normale Sportbekleidung; eine besondere Ausrüstung ist nicht erforderlich. Wettkampfkleidung kostet je nach Modell zwischen 100 und 200 €.

Kursangebote variieren je nach Dauer und Anbieter: In der Regel kostet ein Kurs mit 6 bis 8 Einheiten zwischen 25 € und 85 €. Für Akrobatik im Verein müssen die üblichen Vereinsbeiträge von 6 bis 15 € pro Monat entrichtet werden.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Sportakrobatik Bund e.V.  
Dr.-Horst-Schmidt-Straße 16-18  
64319 Pfungstadt  
Telefon 06157 7130  
info@sportakrobatikbund.de  
www.sportakrobatikbund.de

# BADMINTON

## Badminton – was ist das?

Badminton als Rückschlagspiel sollte nicht mit Federball verwechselt werden, da Badminton nur in der Halle gespielt wird. Es ist vorrangig eine Einzelsportart, aber oft wird es auch im Team (Doppel) gespielt. Ziel ist es, den Badmintonball über das Netz im gegnerischen Feld so zu platzieren, dass der Gegner ihn nicht mehr erreichen kann. Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze, wobei ein Satz bei den Mädchen mit 11 Punkten und bei den Jungen mit 15 Punkten gewonnen wird. Zu empfehlen ist Badminton ab dem 7. Lebensjahr, wobei in dieser Altersgruppe noch mit Kurzschlägern gespielt wird.

Badminton ist ein sehr schnelles, dynamisches Spiel. Es stellt durch die Schläger-Ball-Kombination einen hohen Anforderungscharakter dar. Leicht erlernbar ist es aber trotzdem. Vor allem Kraft, Schnelligkeit und ein gutes Reaktionsvermögen sind die entscheidenden Eigenschaften, um erfolgreich zu sein. Die sozialen Komponenten können in Individualsportarten nicht so stark gefördert werden wie in den Mannschaftssportarten, aber gerade hier wird die Eigeninitiative und das selbst bestimmende Handeln stärker entwickelt. Weitere motorische Förderbereiche sind Körperkoordination und Ausdauer.

## Wo spielt man Badminton?

Badminton spielt man heute hauptsächlich in Vereinen. In den letzten Jahren haben zudem immer mehr kommerzielle Anbieter Badmintonfelder in ihr Angebot aufgenommen. Die Kosten dafür sind vergleichsweise gering, aber deutlich höher als der Mitgliedsbeitrag im Sportverein. In Deutschland gibt es 2.700 Vereine und 300 kommerzielle Anlagen, in denen 42.000 Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren Badminton spielen.

## Kommt es beim Badminton zu Verletzungen und Unfällen?

Im Badminton ist das Verletzungsrisiko als gering einzustufen. Bei intensiver Ausübung kann es zu Schulter-, Fußgelenk- oder Rückenproblemen kommen.

Um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, ist ein gutes Schuhwerk unverzichtbar. Natürlich sollte man ein vielseitiges Aufwärmprogramm und Training mit dem gezielten Aufbau der beanspruchten Muskeln nicht vergessen. Durch regelmäßiges Dehnen und Gymnastik wird auch die Beweglichkeit verbessert.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Vereinsbeitrag für Kinder liegt in der Regel im Jahr bei 5 bis 10 € pro Monat. Die Sportbekleidung muss nicht unbedingt neu gekauft werden, normale bequeme Sachen reichen aus. Erst bei Wettkämpfen ist eine einheitliche Kleidung erforderlich, die aber im Normalfall vom Verein gestellt wird. Badmintonschuhe kosten ab 30 €, ein Badmintonschläger ist ab etwa 15 bis 30 € zu haben. Federbälle (für das Training im Garten oder auf der Straße) kosten pro Stück etwa 2 €.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Badminton Verband e.V.

Südstraße 25

45470 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 308270

office@badminton.de

www.badminton.de

# BASKETBALL

## Basketball – was ist das?

Basketball oder für das Grundschulalter Minibasketball ist ein weit verbreitetes Mannschaftssportspiel. Es hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Ziel ist es, den Ball in den Korb des Gegners zu werfen. Ein Team besteht aus fünf Spielern.

Basketball ist eine dynamische, temporeiche und athletische Sportart, bei der eine Kombination aus konditionellen, koordinativen, technischen und taktischen Fähigkeiten erlernt wird. Im Training werden vor allem die Grundfertigkeiten Werfen, Passen und Dribbeln sowie die Reaktions-, Orientierungs-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit geschult. Bis die Kinder 10 Jahre alt sind, wird Minibasketball gespielt: Das bedeutet ein kleineres Spielfeld, niedriger hängende Körbe und ein kleinerer Ball. Erst mit 8 oder 9 Jahren verfügen die Kinder über die entsprechenden körperlichen Voraussetzungen, um den hohen sportartspezifischen Anforderungen nachzukommen und Spaß an dem Spiel zu bekommen.

Durch das Mannschaftsgefüge werden viele soziale Komponenten gefördert. Teamzusammenhalt, gegenseitige Unterstützung, Kooperationsbereitschaft und Selbstbewusstsein werden entwickelt. Hier können die Kinder Rückhalt erfahren und ihre Sozialkompetenzen fördern.

## Wo spielt man Basketball?

Basketball wird hauptsächlich im Verein gespielt. Oft sind auch in öffentlichen Sportanlagen Freiplätze vorhanden, die teilweise kostenfrei benutzt werden können. Ansonsten kann man überall dort spielen, wo ein Korb vorhanden ist. In Deutschland gibt es 1.700 Vereine, in denen 14.850 Mädchen und 41.000 Jungen unter 15 Jahren Basketball spielen.

## Kommt es beim Basketball zu Verletzungen und Unfällen?

Verletzungen sowie Unfälle sind im Basketball nicht höher einzustufen als in anderen Spportsportarten. Da es auch hier zu regelmäßigen Körperkontakten kommt, muss man abhängig vom jeweiligen Eifer

und Gegenspieler mit Sprunggelenksverletzungen rechnen. Aber auch die Finger können z. B. in Fangsituationen verletzt werden. Beim Basketball sollte zur Verletzungsprophylaxe gutes Schuhwerk benutzt werden, da durch die vielen schnellen Richtungswechsel und Sprungsituationen sicherer Halt der Füße benötigt wird. Bei Zweikämpfen und Körperkontakten treten die meisten Unfälle auf. Das Aufwärmen vor jedem Match sollte nicht vergessen werden, und natürlich gehört dazu auch regelmäßiges Dehnen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Mitgliedsbeiträge betragen ca. 7 bis 10 € pro Monat. Neue Sportkleidung ist nicht zwingend erforderlich, sie muss einfach nur sportlich und bequem sein. Bei den Schuhen sollte man aber nicht sparen, für Schuhe und gegebenenfalls einen eigenen Ball muss man 100 bis 120 € anlegen. Gerade für zu Hause ist der eigene Ball eine schöne Sache, wenn der Platz dafür vorhanden ist. Gleiches gilt für einen Basketballkorb.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Basketball Bund e.V.

Jugendsekretariat

Schwanenstraße 6 - 10

58089 Hagen

Telefon 02331 106-150

info@basketball-bund.de

www.basketball-bund.de

## BIKEN/RADFAHREN

### **Biken – was ist das?**

Unter Biken werden die unterschiedlichen Radsportarten (Rennrad, Mountainbike, BMX, Radball, Radpolo, Kunstradsport, Trial) zusammengefasst. Bei allen werden vor allem die Ausdauer, das Gleichgewicht und die Körperkoordination geschult, ferner wird die Beinmuskulatur gekräftigt. Da es sich um eine typische Outdoor-sportart (es gibt aber auch einige Radsporthallen) handelt, stehen die Freude an der Bewegung im Freien und der Spaß an der Geschwindigkeit im Vordergrund. In der Regel wird in der Mannschaft trainiert, sodass der Ansporn durch das Gruppentraining hinzukommt. BMX-Biker trainieren in speziell angelegten Parcours spektakuläre Sprünge und Kunststücke mit dem Rad. Bei Fahrten im Gelände mit dem Mountainbike ist das Naturerlebnis groß, und die Geländebewältigung stellt große Ansprüche an den Biker. Der Schutz der Natur ist dabei immer zu beachten.

Radfahren ist natürlich auch eine weit verbreitete Art der alltäglichen Fortbewegung, außerdem hat es einen hohen Stellenwert in der Freizeitgestaltung. Diese Sportart ist sehr schonend für Gelenke und den gesamten Stützapparat und daher z. B. auch für übergewichtige Kinder sehr gut geeignet.

### **Wo kann man Biken ausüben?**

Es gibt Radsportvereine, die auch die unterschiedlichen Radsportarten anbieten. Wer diesen Sport ohne Verein ausüben möchte, findet in manchen Gegenden speziell gekennzeichnete Mountainbikerouten und BMX-Parcours, wobei vor privat angelegten, nicht genehmigten Parcours gewarnt werden muss. Rennradfahren wird grundsätzlich auf öffentlichen Straßen praktiziert. In Deutschland gibt es 2.600 Vereine, in denen 6.000 Mädchen und 7.000 Jungen Radsport ausüben.

### **Kommt es beim Biken zu Verletzungen und Unfällen?**

Das Verletzungsrisiko beim Radfahren ist gering. Verletzungen entstehen, wenn überhaupt, durch Stürze, hierbei sind vor allem Schürfwunden und Prellungen, in schlimmen Fällen sind auch Knochen-



brüche (Handgelenk, Schlüsselbein) und Kopfverletzungen möglich. Deshalb sollte der Helm bei jeder Form des Radfahrens unbedingt getragen werden. Dies gilt natürlich gleichermaßen für das Fahrradfahren im Straßenverkehr. Eine geeignete Beleuchtung, das Anbringen von Reflektoren an den Fahrrädern und auf der Kleidung der Kinder sind dabei wichtige Sicherheitsfaktoren. Grundsätzlich sollten Kinder möglichst helle und auffällige Kleidung tragen, um von Autofahrern und anderen Verkehrsteilnehmern frühzeitig gesehen zu werden. Das Rad muss eine angemessene Größe haben, und auch die richtige Lenkereinstellung ist zu beachten. Mit Radhandschuhen lässt sich die Gefahr von Hautabschürfungen bei Stürzen minimieren.

Die Fahrradtechnik muss regelmäßig gewartet werden, damit das Fahrrad immer im optimalen Betriebszustand ist. Kindern sollte in angemessener Form die Straßenverkehrsordnung erklärt werden, und ein richtiges Verhalten im Straßenverkehr ist zu üben, damit sie den Anforderungen gewachsen sind. Auch beim Radtraining sollten die technischen und koordinativen Fähigkeiten regelmäßig trainiert werden, da sie ebenfalls erheblich zur Sturz- und somit zur Unfallvermeidung beitragen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

In eine Mountainbike- oder Rennradausrüstung muss man etwa 1.000 € investieren. Bei Raddball oder Kunstradsport wird das Bike üblicherweise vom Verein zur Verfügung gestellt, eine besondere Sportkleidung ist nicht notwendig. Der Monatsbeitrag variiert zwischen 5 und 20 € je nach Verein.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Bund Deutscher Radfahrer e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt am Main  
Telefon 069 9678000  
info@bdr-online.org  
www.bdr-online.org

# FUSSBALL

## Fußball – was ist das?

Fußball ist ein anspruchsvoller Mannschaftssport, der üblicherweise im Freien auf Aschen- oder Rasenplätzen gespielt wird. Im Winter finden auch Hallenturniere statt. Ziel des Spieles ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu schießen und das eigene Tor von gegnerischen Torschüssen freizuhalten. Die Mannschaft, die mehr Tore erzielt, gewinnt das Spiel. Im Grundschulalter bilden 7 Spieler (davon ein Torwart) eine Mannschaft, gespielt wird auf dem halben Fußballfeld auf kleine Tore. Später wird – wie bei den Erwachsenen – mit 11 Spielern auf dem gesamten Feld gespielt.

Bei den Turnieren und Meisterschaftsrunden gibt es Mannschaften mit Kindern, die unter 7 Jahre alt sind. Trainiert wird schon mit Kindern ab ca. 4 Jahren. Körperkontakte gehören zu dieser eher harten Sportart dazu. Fußball ist ein sehr dynamisches Spiel, bei dem Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Kraft und Schnelligkeit und das gute Zusammenspiel des Teams wichtige Lern- und Erfolgsfaktoren sind. Durch gutes Fußballtraining werden nicht nur körperliche Fähigkeiten gefördert. Die Förderung der Persönlichkeit, des Sozialverhaltens etc. gehört ebenso dazu. Durch das Mannschaftssystem werden die Teamfähigkeit und somit die Kooperationsbereitschaft gefördert.

## Wo spielt man Fußball?

Fußball wird fast ausschließlich im Sportverein gespielt. Zunehmend gibt es in Deutschland wirtschaftlich betriebene Fußballhallen, dort findet aber normalerweise kein geregeltes Training statt, und die Nutzung ist kostspielig. Natürlich gibt es darüber hinaus zahlreiche Bolzplätze, auf denen Kinder unorganisiert Fußball spielen.

Für Jungen ist Fußball die Sportart Nr. 1 in Deutschland – durchschnittlich jeder dritte Junge ist im Fußballverein. Vereine sind fast in jedem Dorf zu finden. In Deutschland gibt es knapp 26.000 Fußballvereine, in denen ca. 1,36 Mio. Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren Fußball spielen.

### **Kommt es beim Fußball zu Verletzungen und Unfällen?**

Fußball muss als eher verletzungsgefährliche Sportart eingeordnet werden. Ursachen sind (unfair geführte) Zweikämpfe sowie andere Kollisionen mit Gegenspielern. Vor allem im Eifer des Wettkampfspiels ist die Verletzungsgefahr erhöht. Typisch sind Bänder- und Sehnenverletzungen (Knie- und Sprunggelenk).

Ein vielseitiges Training, das die Kinder schrittweise an das komplexe Fußballspiel heranführt, trägt dazu bei, Verletzungen zu vermeiden bzw. zu minimieren. Regelmäßige Übungen zur Förderung der Körperkoordination und der Beweglichkeit gehören beispielsweise dazu. Unabdingbar sind ferner gute Fußballschuhe, Schienbeinschoner und ein umfangreiches Aufwärmprogramm beim Training und vor dem Spiel.

Gerade wegen der frühen Spezialisierung in dieser Sportart ist darauf zu achten, dass das Training vielseitig gestaltet wird und dem Kind Spaß macht, um Überforderung und einseitiger Belastung vorzubeugen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Vereinsbeitrag für Kinder liegt in der Regel bei ca. 5 bis 10 € pro Monat. Fußballschuhe sind für Kinder ab etwa 30 € zu haben. Die Mannschaftskleidung wird üblicherweise vom Verein gestellt, gegebenenfalls ist ein Eigenanteil für den Trainingsanzug fällig.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Fußball-Bund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 6

60528 Frankfurt am Main

Telefon 069 6788-0

info@dfb.de

www.dfb.de

# GOLF

## Golf – was ist das?

Beim Golf gilt es, einen Ball mit möglichst wenigen Schlägen von einer als Abschlag bezeichneten Fläche in Übereinstimmung mit den Golfregeln in ein 10,8 cm breites und in der Regel mehrere hundert Meter entferntes, kreisrundes Loch zu spielen. Der Golfplatz umfasst 18 Spielbahnen, die insgesamt über 7.000 m lang sein können. Gelegentlich gibt es auch kleinere Golfplätze mit nur 9 Bahnen.

Golf war lange Zeit ein Sport, der eine recht hohe Einstiegsbarriere durch den erforderlichen Zeit- und Finanzeinsatz hatte. In der heutigen Zeit hat sich dies weitgehend geändert, da es inzwischen immer mehr Vereine gibt, die mit moderaten Vereinsbeiträgen aufwarten. Gelegentlich sind zudem vereinsfreie Golfplätze anzutreffen, auf denen man gegen eine Nutzungsgebühr spielen kann, wenn man die so genannte „Platzreife“ dafür erfüllt.

Golf ist ein Individualsport, der in jedem Alter ausgeübt werden kann. In der Regel hat jeder Golfplatz einen Abschlagübungsplatz (Driving Range) und weitere Übungsmöglichkeiten, sodass auch Anfänger, die noch keine Platzreife erworben haben, ausreichend das Golfspiel ausüben können. Golf stärkt vor allem Eigenschaften wie Selbstbeherrschung und Konzentration, der Golfschlag erfordert Körperbeherrschung, Koordination und Beweglichkeit. Kinder lernen beim Golf, ihr „eigener Schiedsrichter“ zu sein. Bei einem kompletten Spiel über 18 Löcher befindet man sich stundenweise an der frischen Luft.

Empfohlen wird Golf für Kinder ab 8 Jahre, weil es ein sehr technisches Spiel ist, für das erst entsprechende körperliche Voraussetzungen mitgebracht werden müssen. Die unterste Wettkampfkategorie ist für Kinder unter 12 Jahren gedacht. Auch in der Frühförderung behinderter Kinder hat sich Golf sehr bewährt.

### **Wo spielt man Golf?**

Golf wird fast ausschließlich in Golfclubs gespielt. Training findet in Gruppen oder in Form von Einzelunterricht statt, die üblicherweise von den Clubs organisiert werden. In Deutschland gibt es 719 Golfclubs, in denen 44.200 Jugendliche diesem Sport nachgehen.

### **Kommt es beim Golf zu Verletzungen und Unfällen?**

Beim Golf ist das Verletzungsrisiko sehr gering, allerdings kann die einseitige Belastung des Golfschwungs bei intensiver Ausübung zu Rücken- und Gelenkproblemen führen. Dem sollte frühzeitig durch ein spezielles Muskeltraining entgegengewirkt werden. Sehr wichtig ist die konsequente Einhaltung der Sicherheitsregeln (Abstand vom Abschläger halten, nicht in der Flugbahn des Balles aufhalten).

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Mitgliedsgebühren in Golfclubs variieren sehr stark, je nach Renommee. Zu rechnen ist mit etwa 4 bis 20 € pro Monat. Einzeltrainingsstunden kosten ca. 20 bis 25 €, Gruppenstunden ca. 10 bis 15 € pro Übungseinheit, wobei das Jugendtraining für Mitglieder zumeist kostenlos angeboten wird. Die Ausrüstung kann im Verein ausgeliehen werden. Ansonsten kostet ein Schlägersatz ab ca. 100 € und eine Golftasche mit Trolley auch etwa 100 €.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Golf Verband e.V.

Viktoriastraße 16

65189 Wiesbaden

Telefon 0611 99020-0

info@dgv.golf.de

www.golf.de/dgv

# HANDBALL

## Handball – was ist das?

Handball ist ein Mannschaftssport, der üblicherweise in der Halle gespielt wird. Ziel des Spieles ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu werfen. Die Mannschaft, die mehr Tore erzielt, gewinnt das Spiel. Sieben Spieler (davon ein Torwart) bilden eine Mannschaft. Die unter 8-Jährigen spielen Minihandball auf einem kleineren Feld mit kleinerem Tor und einem speziellen Ball. Turnierspiele im Minihandball beginnen mit 8 Jahren, und ab 12 Jahre wird auf dem großen Feld gespielt.

Beim Spiel kommt es zu zahlreichen Körperkontakten, Handball gilt generell als eher „harte“ Sportart. Es ist ein sehr dynamisches Spiel, bei dem Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit und Koordinationsvermögen sowie das gute Zusammenspiel des Teams wichtige Erfolgsfaktoren sind.

Durch gutes Handballtraining werden nicht nur körperliche Fähigkeiten entwickelt. Die Förderung der Persönlichkeit, des Sozialverhaltens etc. gehört ebenso dazu. Kinder lernen hier, sich mit anderen zu messen und sich durchzusetzen, aber auch das Zusammenspiel mit anderen. Nur ein gut funktionierendes Team wird beim Handball erfolgreich sein.

## Wo spielt man Handball?

Handball wird fast ausschließlich im Sportverein gespielt. Zunehmend findet man in Deutschland Beach-Handball-Anlagen, dort findet aber normalerweise kein geregeltes Training statt. Die Sportart ist weit verbreitet, und daher sollte es nicht schwierig sein, einen Handballverein in der Nähe zu finden. Handball wird sowohl von Jungen als auch von Mädchen gespielt. In Deutschland gibt es zahlreiche Vereine, in denen 110.000 Mädchen und 175.000 Jungen im Alter bis 14 Jahre Handball spielen.

## **Kommt es beim Handball zu Verletzungen und Unfällen?**

Als körperbetonte Sportart mit häufigen ruckartigen Richtungswechseln und Sprüngen finden sich gehäuft Verletzungen an Bändern im Sprunggelenk und am Knie sowie Finger- und Schultergelenksverletzungen.

Das Unfallrisiko beim Handball ist vergleichsweise hoch, aber man kann einiges dafür tun, um es in Grenzen zu halten: Regelmäßige Übungen zur Förderung der Körperkoordination und der Beweglichkeit tragen dazu bei, die Verletzungsanfälligkeit zu minimieren. Unabdingbar sind ferner gute Schuhe, außerdem werden Knieschützer empfohlen. Ein umfangreiches Aufwärmprogramm vor dem Spiel und beim Training sowie eine faire Spielweise sind weitere wichtige Faktoren zur Vorbeugung von Verletzungen.

## **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Vereinsbeitrag beträgt etwa 3 bis 5 € für Kinder. Handballschuhe sind ab 30 € und Knieschoner für 10 € zu haben. Die Mannschaftskleidung wird üblicherweise vom Verein gestellt, gegebenenfalls ist schon mal ein Eigenanteil für den Trainingsanzug fällig. Die Trainingskleidung ist nicht aufwändig, eine Sporthose und ein T-Shirt haben die meisten Kinder in ihrem Kleiderschrank.

## **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Handballbund e. V.  
Strobelallee 56  
44139 Dortmund  
Telefon 0231 91191-0  
presse@dhb.de  
www.dhb.de

## HOCKEY

### Hockey – was ist das?

Hockey (altfranzös. hoquet: „Schäferstock“) ist ein mit Hockeystöcken auszuführendes Torspiel, das in verschiedenen Variationen – u. a. als Feldhockey, Hallenhockey oder Rasenhockey – gespielt werden kann. Beim Hockey treten zwei Mannschaften, die aus jeweils zehn Feld- und einem Torspieler bestehen (in der Halle und auf dem Kleinfeld: fünf Feldspieler und Torwart), gegeneinander an. Schon ab 4 Jahre wird in gemischten Bambinimannschaften gespielt, ab 6 Jahre werden die ersten Wettkämpfe bestritten.

Hockey als Mannschaftssportart ist eine dynamische Sportart, mit der koordinative Fähigkeiten, Schnelligkeit und Geschicklichkeit gefördert werden. Durch gutes Hockeytraining werden auch das Sozialverhalten und die Entwicklung der Persönlichkeit gefördert. Kinder lernen hier, sich mit anderen zu messen und sich durchzusetzen, aber auch mit anderen zusammenzuarbeiten.

### Wo spielt man Hockey?

Hockey wird fast ausschließlich im Sportverein gespielt. Die Sportart ist bei weitem nicht so verbreitet wie z. B. Fußball. Je nach Wohnort muss man schon einmal einen längeren Anfahrtsweg zum Training in Kauf nehmen. In Deutschland gibt es 385 Vereine, in denen ca. 6.500 Mädchen und etwa 11.300 Jungen im Alter bis 12 Jahre Hockey spielen.

### Kommt es beim Hockey zu Verletzungen und Unfällen?

Da Hockey im Unterschied zu anderen Ballsportarten ein körperloses Spiel ist (der Gegenspieler darf nicht abgedrängt oder aktiv abgeblockt werden), kommt es höchst selten zu Verletzungen durch Körperkontakt. Auch durch Schläger und Ball sind, anders als man eigentlich erwarten würde, Verletzungen selten. Das kommt daher, dass von Anfang an konsequent auf die Einhaltung von Sicherheitsregeln geachtet wird (z. B. Schläger unten halten). Die häufigsten Probleme entstehen durch Umknickverletzungen (Bänder/Sehnen) beim Laufen, Abstoppen und beim abrupten Richtungswechsel.



Zur Vermeidung von Verletzungen tragen Schienbeinschützer, Zahnschutz und Schutzhandschuhe bei.

Gutes Aufwärmen vorm Training und Spiel sowie das Auslaufen danach sind weitere wichtige Vorbeugungsmaßnahmen – und natürlich das faire Spiel.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Vereinsbeitrag für Kinder beträgt in der Regel zwischen 6 und 16 €. In eine Grundausrüstung (Schläger, Schuhe, Trainingskleidung) muss man maximal 100 € investieren.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Hockey-Bund e.V.  
Am Hockeypark 1  
41179 Mönchengladbach  
Telefon 02161 30772-0  
info@deutscher-hockey-bund.de  
www.deutscher-hockey-bund.de

## INLINESKATEN

### Inlineskaten – was ist das?

Beim Inlineskaten stehen im Gegensatz zum Rollschuh vier Rollen hintereinander unter dem Schuh (Inline = In einer Linie). Der Bewegungsablauf ist praktisch mit dem Schlittschuhlaufen identisch. Damit ist es möglich, sich auf Gehwegen mit möglichst guter Fahrbahnbeschaffenheit recht flott fortzubewegen. Inlineskaten fördert in hohem Maße Körperkoordination, Gleichgewichtssinn, Reaktionsfähigkeit und Ausdauer. Wenn die Grundfertigkeiten des Inlineskatens gut beherrscht werden, besteht die Möglichkeit, weitere darauf aufbauende Sportarten zu erlernen.

Inlineskaten eignet sich auch sehr gut für übergewichtige Kinder, da sie ihr Gewicht – anders als bei Laufsportarten – nicht ständig auffangen müssen. Die Sportart ist sehr gelenkschonend, vorausgesetzt, die Skates sind richtig angepasst. Nach Fußball und Basketball ist Inlineskaten die beliebteste Sportart von Kindern im Freizeitbereich. Im Straßenverkehr gelten Inlineskater als Fußgänger, d. h., es dürfen nur Gehwege zum Inlineskaten benutzt werden.

### Wo kann man Inlineskaten ausüben?

Inlineskaten ist ein Freizeitsport, der üblicherweise unorganisiert ausgeübt wird. Kinder verabreden sich zum Inlinern, und ganze Familien sind zuweilen am Wochenende auf diesen Rollen unterwegs. Um Inlineskaten zu erlernen, wird dringend empfohlen, einen Kurs zu belegen, der z. B. von Sportgeschäften, Vereinen, speziellen Ausbildungsstätten oder Skateschulen angeboten wird. In Deutschland gibt es 600 Vereine, in denen etwa 3.500 Jungen und 4.500 Mädchen im Alter von 7 bis 14 Jahren Sportarten wie Inlinespeed, Inlinefitness, Inlinedance, Inlinehockey, Inlinealpin und Inlineaggressiv ausüben.

### Kommt es beim Inlineskaten zu Verletzungen und Unfällen?

Inlineskaten gilt als verletzungsträchtige Sportart. Stürze können Hautabschürfungen, Prellungen, Zerrungen, Bänderdehnungen und sogar Knochenbrüche nach sich ziehen. Am häufigsten sind Stürze auf den ausgestreckten Arm, gefolgt von Beinverdrehungen und

Stürzen auf den Kopf. Die meisten Verletzungen passieren jedoch nur deswegen, weil grundlegende Vorbeugungsmaßnahmen nicht eingehalten werden. So ist es äußerst wichtig, die für diese Sportart vorgesehene Schutzkleidung zu tragen. Sie besteht aus einem Helm, der anders als die meisten Fahrradhelme hinten nicht spitz zulaufen darf sowie aus Schützern (Protektoren) für Ellbogen, Handgelenke und Knie. An den Schuhen müssen Bremsstopper montiert sein.

Gerade Anfänger haben Probleme beim Bremsen. In Anfängerkursen (s. l.) wird die Inlinetechnik – inklusive Brems- und Falltechnik – richtig erlernt. Zu Beginn sollte man ferner darauf achten, auf verkehrsarmen Strecken/Plätzen mit guter Fahrbahnqualität zu trainieren. Diese sollten kein oder nur ein sehr geringes Gefälle aufweisen. Es wird empfohlen, die Inlinetour mit einem Aufwärmprogramm zu beginnen. Neben guten Inlineskates (je nach Fahrkönnen kann man passende Rollen kaufen) sollte helle Kleidung mit reflektierendem Material getragen werden, um gut von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen werden zu können.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Inlineskates für Kinder sind ab 40 € zu haben. Von Billigprodukten wird dringend abgeraten, da sie zu falschen Bewegungsabläufen führen können. Die Schützer für Ellbogen, Handgelenke und Knie kosten etwa 40 €, ein guter Fahrradhelm ist schon ab 15 € erhältlich. Gebühren für Anfängerkurse variieren stark, je nach Art und Umfang des Kurses. Eine besondere Kleidung ist für das Freizeitskaten nicht erforderlich.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Rollsport- und Inline-Verband e.V.

Sternngasse 5

89073 Ulm

Telefon 0731 66414

info@driv.de

www.driv.de

# JUDO

## Judo – was ist das?

Judo ist eine japanische Kampfsportart nach festen vorgegebenen Regeln. Hierbei werden Fallübungen sowie Griffe und Würfe geübt und ausgeführt, die es sogar kleinen und schwächeren Kindern ermöglichen können, größere und stärkere zu besiegen. Judo ist darüber hinaus auch eine Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung. Zwei philosophische Grundprinzipien liegen dem Judo im Wesentlichen zugrunde: Das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen und der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist. Ziel ist es, diese Prinzipien als eine Haltung in sich zu tragen und auf der Judomatte bewusst in jeder Bewegung zum Ausdruck zu bringen.

Durch Judo erhalten die Kinder eine vielseitige Ausbildung, in der die Grundeigenschaften wie Gewandtheit, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert werden. Es ermöglicht ihnen, Aggressionen abzubauen, ohne dass dabei jemand verletzt oder Schaden angerichtet wird, denn Fairness steht im Vordergrund. Ferner wird der Respekt vor und die Verantwortlichkeit für den Gegner/Partner geschult.

## Wo kann man Judo ausüben?

Judo wird überwiegend in Judovereinen oder Judoschulen ausgeübt. In Deutschland gibt es 2.600 Judovereine, in denen 91.000 Jungen und 40.500 Mädchen trainieren.

## Kommt es beim Judo zu Verletzungen und Unfällen?

Judo ist ein Kampfsport, bei dem man sich austoben kann, ohne dass dabei etwas Schlimmes passiert, da die Tricks und Würfe immer mit einem Partner oder einer Partnerin auf Matten geübt werden. Schwerere Verletzungen kommen am Schlüsselbein oder an den Zehen vor.

Sehr wichtig ist es, die Haare zusammenzubinden und die Finger- und Fußnägel kurz zu halten, um den Partner/die Partnerin nicht zu verletzen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Vereinsbeitrag für Kinder beträgt zwischen 6 und 15 € im Monat. Judoschulen sind in der Regel teurer. In einen Judoanzug muss man zwischen 25 und 100 € investieren. Häufig verkaufen andere Vereinsmitglieder gebrauchte Anzüge sehr günstig.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Judo-Bund e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Telefon 069 6772080

djb@judobund.de

www.judobund.de

# KARATE

## Karate – was ist das?

Karate ist eine Kampfkunst aus Japan, der Begriff bedeutet übersetzt „leere Hand“ bzw. „ohne Waffen in den Händen“. Karate zeichnet sich durch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeger aus. Hebel und Würfe werden manchmal ebenfalls gelehrt.

Karate fördert die Grobmotorik, die Dosierung der Kraft, die Körperkoordination und den Gleichgewichtssinn. Da diese Sportart sehr rituell ausgeführt wird, lernen die Kinder zusätzlich Kompetenzen in Bezug auf „abwarten können“, „sich auf andere einstellen können“ und Fairness.

Vorsicht ist geboten, wenn Kinder aggressiv sind oder häufig Wutausfälle bekommen, da sie beim Karate Techniken erlernen, mit denen sie andere schwer verletzen können.

Empfohlen wird die Sportart ab etwa 9 Jahre. Ab diesem Alter können die Kinder auch an Wettkämpfen teilnehmen.

## Wo kann man Karate betreiben?

Karate wird überwiegend in Vereinen und Karateschulen ausgeübt. In den ca. 450 Vereinen, die Mitglied im Deutschen Karate Bund sind, trainieren ungefähr 10.000 Kinder zwischen 8 und 14 Jahren.

## Kommt es bei Karate zu Verletzungen und Unfällen?

Die Verletzungsanfälligkeit bei Karate ist sehr gering. Grundvoraussetzungen dafür sind ein eingehendes Lockerungs- und Gymnastikprogramm sowie konzentrierte Mitarbeit während des gesamten Trainings. Kleinere Verletzungen wie z. B. Blutergüsse treten allerdings häufiger auf.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Karate im Verein kostet zwischen 8 und 13 € im Monat. Einen Karateanzug kann man für ca. 30 bis 60 € kaufen.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher JKA-Karate Bund e.V.

Schwarzwaldstraße 64

66482 Zweibrücken

Telefon 06337 6765

[jka\\_deutschland@gmx.de](mailto:jka_deutschland@gmx.de)

[www.deutscher-jka-karate-bund](http://www.deutscher-jka-karate-bund)



## KLETTERN

### Klettern – was ist das?

Unter Klettern versteht man heutzutage hauptsächlich das Klettern als Freizeitbeschäftigung am Fels oder als Sportart, die in zahlreichen Varianten betrieben werden kann. In den meisten Fällen ist das Ziel das Durchklettern einer vorgegebenen Strecke, der so genannten Route, deren erfolgreiche Bewältigung gewöhnlich in einem Gipfelbuch dokumentiert wird. Der Kletterer wird dabei üblicherweise von einem Partner/einer Partnerin mit einem Seil gegen Absturz gesichert. Parallel zum Klettern in der freien Natur hat sich das Klettern in der Halle etabliert.

Um auszuprobieren, ob Klettern eine geeignete Sportart für das Kind ist, bietet sich ein Besuch einer Kletterhalle als Familienaktivität an. Die Angebote richten sich an Kinder ab 8 Jahre. Mittlerweile sind Kletterhallen auch beliebte Ziele für Klassenausflüge und Kindergeburtstage. Grundvoraussetzung für die Benutzung von Kletterwänden ist die Einführung in die Sicherungstechnik. Beim Klettern wird nicht nur Kraft und Kraftausdauer sowie Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit geschult, sondern auch die gegenseitige Verantwortung durch die Sicherung.

### Wo kann man klettern?

Klettern ist ein Individual- und Teamsport, der sowohl im Freien als auch in Kletterhallen ausgeübt werden kann. Vereinsangebote gibt es bei den regionalen Sektionen des Deutschen Alpenvereins.

### Kommt es beim Klettern zu Verletzungen und Unfällen?

Klettern ist eine Sportart, die durch korrekte Anwendung und durch verbesserte Sicherungstechnik sehr sicher ausgeübt werden kann. Die Unfallstatistik weist Klettern als wenig verletzungssträchtige Sportart aus. An Kletterwänden/-felsen wird immer mit einem Sicherheitsseil gearbeitet, sodass es zu keinen schweren Verletzungen kommen kann. Verletzungen, wie Abschürfungen oder Verstauchungen, sind allerdings möglich. Wichtig ist hierbei sowohl beim Klettern als auch bei der Sicherung 100-prozentige Konzentration und Achtung der Grenzen des anderen.



Der Deutsche Alpenverein bietet Kletterern seit Anfang 2005 die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten beim Sichern und Klettern durch eine Prüfung bestätigen zu lassen. Wer die Prüfung besteht, erhält einen Kletterschein.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Kletterkurse kosten ca. 30 € pro Monat. Für einen Schnupperkurs zahlt man ca. 15 € pro Kind. Zu Beginn ist eine normale Sportkleidung mit Hallenturnschuhen ausreichend. Sicherungsgurte werden gestellt. Für richtige Kletterschuhe sind etwa 50 € anzulegen, ein Sicherungsgurt für Kinder kostet etwa 40 €.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Alpenverein e. V.

Von-Kahr-Straße 2 - 4

80997 München

Telefon 089 14003-0

info@alpenverein.de

www.alpenverein.de

## LEICHTATHLETIK

### Leichtathletik – was ist das?

Leichtathletik ist die Sammelbezeichnung für verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen. Gerade im Grundschulalter sind dies Bewegungsabläufe, die Kinder aus ihrem Alltag kennen und die in den Vereinen in ihrer Vielseitigkeit trainiert werden. Eine Spezialisierung findet meistens erst später statt.

Zum Training gehören Elemente wie Laufschulung, mit Sprints und Sprungläufen, Koordination, allgemeine Kräftigung, Technikschiung, Ausdauertraining sowie spezifisches Krafttraining. Die Grundfertigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Technik sind für alle Disziplinen wichtig, jedoch in unterschiedlichen Anteilen.

Bilden sich dann im Jugendalter eindeutige Stärken, so wird mehr und mehr disziplinspezifisch trainiert, ansonsten kann die „Königsdisziplin“, der Zehnkampf bzw. Siebenkampf, die erste Wahl sein.

In den Sommermonaten findet das Training im Freien statt, im Winter wird es in die Halle verlagert. Leichtathletik ist zwar eine Individualsportart, aber dem Team kommt eine besondere Bedeutung zu, weil gemeinsam trainiert wird und gerade im Kindes- und Jugendbereich die Teamwertung bei Wettkämpfen oftmals wichtiger ist als das Abschneiden des Einzelnen.

### Wo kann man Leichtathletik ausüben?

Leichtathletik ist eine typische Sportart, die im Verein betrieben wird. Oft ist es darüber hinaus möglich, öffentliche Sportanlagen zu benutzen und selbstständig, z. B. mit der gesamten Familie, zu trainieren. In Deutschland gibt es 7.600 Vereine, in denen etwa 130.000 Mädchen und ca. 120.000 Jungen im Alter von 7 bis 14 Jahren Leichtathletik ausüben.

### **Kommt es beim Training zu Verletzungen und Unfällen?**

Grundsätzlich sind die Disziplinen der Leichtathletik wenig verletzungsträchtig. Verstauchungen, Prellungen und Bänderdehnungen kommen gelegentlich vor, ferner lassen sich allgemeine Überlastungssymptome – insbesondere bei intensiver Ausübung – nicht ganz ausschließen. Das Koordinationstraining (z. B. Schulung der Reaktions-, Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit) sollte bei Kindern im Vordergrund stehen, es trägt erheblich zur Verletzungsprophylaxe bei. Darüber hinaus sollte festes Schuhwerk getragen werden, allerdings nicht ständig, um die Fußmuskulatur zu kräftigen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Beitrag im Leichtathletikverein ist mit monatlich 5 bis 15 € nicht hoch. Eine besondere Sportkleidung ist am Anfang nicht erforderlich. Allerdings sollte immer Wert auf gute Sportschuhe gelegt werden. Sie kosten ca. 50 €. Bleiben Kinder bei dieser Sportart, sind Spikes, Trikot und Trainingsanzug erforderlich, die zusammen zwischen 70 und 200 € kosten.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Leichtathletik-Verband  
Referat Jugend  
Alsfelder Straße 27  
64289 Darmstadt  
Telefon 06151 7708-0  
david.deister@leichtathletik.de  
www.leichtathletik.de

## REITEN (DRESSUR UND SPRINGREITEN)

### Reiten – was ist das?

Ursprünglich als schnelle Reisemöglichkeit eingesetzt, ist Reiten heute bei uns nur noch im Reitsport und in der Freizeitgestaltung gebräuchlich. Beim Reitsport werden im Wesentlichen zwei Disziplinen unterschieden: das Dressur- und das Springreiten.

Dressurreiten ist eine Disziplin des Pferdesports, bei der das Pferd mit minimalen Signalen zum Ausführen der gewünschten Aufgabe (z. B. Wendungen auf der Stelle) gebracht wird. Die Dressuraufgaben bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Lektionen, die in einer bestimmten Reihenfolge oder in frei gewählter Abfolge gezeigt werden.

Beim Springreiten überwinden Pferd und Reiter einen aus mehreren Hindernissen bestehenden Parcours in einer festgelegten Reihenfolge.

Das Reiten ermöglicht die lebenslange Begegnung mit dem Pferd als Partner. Dies fordert und schult das Kind in Verantwortung, Sorgfalt und Tierschutz. Das Pferd fungiert als Bewegungserzieher, fördert die Sinnesentwicklung, ermöglicht das Erlernen von Sozialverhalten, steigert das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstorganisation. Ferner werden die Grobmotorik, die Körperkoordination und der Gleichgewichtssinn gefördert. Reiten wird sehr viel häufiger von Mädchen als von Jungen ausgeübt und aus orthopädischer Sicht ab einem Alter von 6 Jahren empfohlen. Ebenfalls zu nennen ist die Bedeutung des Reitens als Therapieform für die unterschiedlichsten Erkrankungen und Behinderungen, bei denen die oben genannten positiven Effekte durch das Pferd genutzt werden.

### Wo kann man reiten?

Reiten ist eine Sportart, die üblicherweise im Reitverein ausgeübt wird. Darüber hinaus kann man Reiten z. B. auf einem Ponyhof/Reiterhof lernen (möglichst mit Qualitätsmerkmal „FN“). Es sollte darauf geachtet werden, dass dort qualifizierter Reitunterricht angeboten wird, andernfalls besteht die Gefahr von Fehlhaltungen auf dem Pferd, die anschließend mühsam korrigiert werden müssen. Als Einstieg in den Reitsport ist das Voltigieren zu empfehlen (siehe

Sportart „Voltigieren“ in dieser Broschüre). In Deutschland gibt es 7.500 Vereine, in denen 193.000 Kinder im Alter bis 14 Jahre reiten, davon 168.000 Mädchen.

### **Kommt es beim Reiten zu Verletzungen und Unfällen?**

Grundsätzlich ist Reiten keine besonders verletzungsgefährliche Sportart – allerdings sind die Verletzungen, die vor allem durch den Abwurf vom Pferd passieren, oftmals sehr schwerwiegend. Weiterhin kommt es zu Arm-, Schlüsselbein- oder Beckenbrüchen und zu Verletzungen an der Wirbelsäule. Neben Sturzverletzungen kommt es gelegentlich zu Prellungen und Wunden sowie zu Schlag- und Bissverletzungen durch das Tier selbst. Deshalb ist eine gute Ausbildung zum richtigen Umgang mit dem Pferd in Theorie und Praxis besonders wichtig. Als Schutz vor schweren Kopfverletzungen sollte stets ein bruch- und splittersicherer Helm getragen werden. Darüber hinaus werden gute Reitstiefel, Reithose, Reitweste (eventuell mit Wirbelsäulenprotektor) empfohlen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Beitragshöhe im Reiterverein beginnt bei ca. 3 € monatlich. Jugendliche werden zudem verpflichtet, Arbeitsdienste zu absolvieren. Einzelne Reitstunden kosten zwischen 5 und 13 €. Zu Beginn ist ein Fahrradhelm ausreichend, ferner als Beinbekleidung Leggings und Gummistiefel. Ist das Kind so weit gefestigt, dass es Reiten weiterführen möchte, sind Reithosen (ab 30 €), Reithelm (ab 25 €, ein empfehlenswerter Helm ist aber erst ab 80 Euro erhältlich!), Reitstiefel (ab 30 €) und eine Reitweste (ab 15 €) fällig.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V.  
Freiherr-von-Langen-Straße 13  
48231 Warendorf  
Abt. Ausbildung/Abt. Jugend  
Telefon 02581 6362-0  
fn@fn-dokr.de  
www.pferd-aktuell.de und www.fn-dokr.de

# RINGEN

## Ringen – was ist das?

Ringen gehört zu einer der ältesten Sportarten – schon die alten Griechen trugen Ringkämpfe aus. Heute ist es ein moderner Zweikampfsport geworden. Dabei gibt es zwei Richtungen, einmal das Freistilringen und das Grecoringen.

Beim Freistilringen wird unter Einsatz des ganzen Körpers gekämpft, während beim Grecoringen nur oberhalb der Taille Griffe angesetzt werden. Ringen ist ein Kampf, der auf einer runden Matte ausgeübt wird. Diese Sportart wird vorwiegend von Jungen betrieben. Man findet mittlerweile aber auch Mädchen in Ringervereinen.

Viele positive Eigenschaften werden beim Ringen vereint, z. B. Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit, Ausdauer, Technik und Taktik. Im Alter von 6 bis 12 Jahren stehen die Erweiterung des Bewegungsschatzes und die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Technik im Vordergrund. Ringen ist sehr vielseitig, eine Trainingseinheit beinhaltet neben Griffschule und Krafttraining auch viel Gymnastik, Fitnesstraining und Spiel. Neben einer Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit sind die Erziehung und Charakterbildung im Sinne eines Fairnessgedankens, das Lernen der Selbstbeherrschung und die Entwicklung des Selbstwertgefühls wichtig. Verschiedene Gewichtsklassen ermöglichen einen fairen Leistungsvergleich. Fairness ist überhaupt das oberste Gebot der Ringer.

## Wo kann man Ringen ausüben?

Ringen ist ein Sport, der fast ausschließlich in Vereinen ausgeübt wird. In Deutschland gibt es 500 Vereine, in denen 10.000 Kinder und Jugendliche bis zu 18 Jahren ringen.

### **Kommt es beim Ringen zu Verletzungen und Unfällen?**

Ringen ist grundsätzlich eine risikoarme Sportart. Gelegentlich kann es zu den folgenden Verletzungen kommen: „Ringerohr“ (Bluterguss im Bereich der Ohrmuschel), Hautverletzungen wie Schürf- und Kratzwunden, Muskelverletzungen (Muskeldehnungen, -prellungen und -krämpfe), Gelenkverletzungen (Hand- und Sprunggelenk) und schlimmstenfalls zu Rückenverletzungen.

Vor allem sollte Wert auf ein gründliches Aufwärmen und gleichwertige Trainingspartner gelegt werden. Regelmäßige Dehn-, Entspannungs- und Kräftigungsübungen gehören zur Verletzungsprophylaxe. Erziehung der Ringer zu Aufmerksamkeit, Verantwortungsgefühl und Rücksichtnahme ist ebenfalls von Bedeutung, um Unfällen vorzubeugen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Ringen ist ein preiswerter Sport. Wichtig sind eng anliegende Kleidung und geeignetes Schuhwerk (ohne Ösen). Richtige Ringerkleidung ist für 20 bis 40 € und Schuhe für 50 bis 70 € zu haben. Der Mitgliedsbeitrag im Verein beträgt ca. 5 bis 10 € pro Monat.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Ringerbund e.V.  
Postfach 44 01 09  
44390 Dortmund  
Telefon 0231 96987102  
kmdittmann@aol.com  
www.ringen.de

# SCHWIMMEN

## Schwimmen – was ist das?

Beim Schwimmen unterscheidet man im Wesentlichen vier Schwimmstile: Kraul-, Rücken-, Brust- und Delphinschwimmen (Schmetterling). Diese Stile bilden die Grundlage des Wettkampfschwimmens. Im Grundschulalter stehen das Schwimmenlernen, die Wassergewöhnung und -bewältigung sowie das Erlernen der Schwimmstile Kraul und Brust im Vordergrund. Es ist wichtig, viele spielerische Elemente einzubauen, um den Kindern den Spaß am Element Wasser zu vermitteln. Schwimmen fördert Beweglichkeit, Körperkoordination und den Gleichgewichtssinn. Weiterhin wird die gesamte Körpermuskulatur auf sehr schonende Art und Weise gekräftigt. Schließlich fördert Schwimmen die Ausdauerleistungsfähigkeit.

Auch wenn sich im Wettkampf jedes Kind einzeln behaupten muss, ist Schwimmen auch ein Mannschaftssport. Die einzelnen Resultate der Teammitglieder werden zum Mannschaftsergebnis zusammengerechnet. Somit fördert Schwimmen natürlich auch den Teamgeist. Kinder lernen, sich gegenseitig zu unterstützen und anzufeuern. Durch solche Erlebnisse können Kinder äußerst positive soziale Erfahrungen sammeln.

Frühes Schwimmenlernen (ab etwa 4 Jahre) wird zur Vorbeugung von Ertrinkungsunfällen dringend empfohlen.

Schwimmen ist sowohl für übergewichtige Kinder eine sehr gute Sportart als auch in der Therapie für verschiedene Erkrankungen, z. B. Asthma, sehr wirkungsvoll.

## Wo kann man Schwimmsport betreiben?

Schwimmsport wird fast ausschließlich im Verein ausgeübt. Überall dort, wo es Schwimmbäder gibt, findet man in aller Regel auch Schwimmvereine. Schwimmen ist ein Ganzjahressport, der im Sommer im Freibad und im Winter in der Schwimmhalle ausgeübt wird. In Deutschland gibt es ca. 2.500 Vereine, in denen 140.300 Jungen und 147.340 Mädchen zwischen 6 und 14 Jahren schwimmen. Daneben ist natürlich das Freizeitschwimmen zu erwähnen. Im



Sommer sind die Freibäder von Kindern überfüllt, die dem Badevergnügen frönen. Sie sind aber in aller Regel nicht sportlich orientiert.

### **Kommt es beim Schwimmen zu Verletzungen und Unfällen?**

Die Verletzungsanfälligkeit beim Schwimmen ist sehr gering. Nur dann, wenn Vorsichtsregeln nicht beachtet werden, kann es auch hier zu Unfällen kommen, z. B. wenn Kinder am Beckenrand toben und auf dem nassen Untergrund ausrutschen oder Sprünge versehentlich ins Nichtschwimmerbecken erfolgen.

Ein größeres Augenmerk ist beim Schwimmen auf mögliche Haltungsschäden zu richten. Je nach Veranlagung und bei einseitigem Training kann die Neigung zum Hohlkreuz verstärkt werden (beim Brustschwimmen). Andere Lagen begünstigen wiederum einen Rundrücken. Das Training ist daher vielseitig zu gestalten. Eine zu frühe Spezialisierung auf einen Schwimmstil ist zu vermeiden. Auch beim Schwimmen sollte man sich gut aufwärmen und nicht gleich mit der ersten Bahn die Höchstleistung abrufen. So können etwaige Muskelzerrungen vermieden werden.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Vereinsbeiträge für den Schwimmsport schwanken zwischen 4 und 12 €. Badekleidung und gegebenenfalls Schwimmbrille, Handtuch und Badelatschen gehören zur Grundausrüstung. Weitere Anschaffungen sind beim Schwimmen nicht erforderlich.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Schwimm-Verband e.V.

Postfach 42 01 40

34070 Kassel

info@dsv.de

www.dsv.de

## SKIFAHREN/SNOWBOARDEN

### Skifahren und Snowboarden – was ist das?

Skifahren und Snowboarden sind zwei beliebte Wintersportarten. Während beim Skifahren (alpin) der Sportler auf zwei Skiern den Abhang hinabgleitet, fährt der Snowboardfahrer auf einem Board in seitlicher Haltung über den Schnee. Beide Sportarten fördern den Gleichgewichtssinn, die Körperkoordination, ferner Kraft, Schnelligkeit und Rhythmusgefühl. Sie tragen zur Entwicklung von Selbstständigkeit, Eigenverantwortung und Selbstvertrauen von Kindern bei. Im sozialen Bereich unterstützen sie die Erziehung zu verantwortlichem Handeln, Toleranz und Rücksichtnahme. Insbesondere das Skifahren ist eine Sportart, die vom Kleinkindalter bis ins hohe Seniorenalter ausgeübt werden kann, weil jeder seinem Können angemessen Freude an der Bewegung und dem Naturerlebnis finden kann.

### Wo kann man Skifahren und Snowboarden?

Ski- und Snowboardfahren kann man in vielen Mittel- und Hochgebirgen. Fast alle Skigebiete verfügen über so genannte Schneekanonen, die bei Schneeknappheit mit Kunstschnee die Pisten beschneien. In den letzten Jahren sind in Deutschland einige Skihallen errichtet worden, die das ganze Jahr über Skifahren und Snowboarden ermöglichen. In Skischulen können zum Erlernen der Sportart entsprechende Kurse belegt werden. Vorwiegend in den Alpen- und Mittelgebirgsregionen sind die bundesweit ca. 4.000 Skivereine zu finden, die Ski- und Snowboardtraining auch mit Leistungsgedanken anbieten.

### Kommt es beim Skifahren und Snowboarden zu Verletzungen und Unfällen?

Auch wenn die Verletzungszahlen in den letzten 25 Jahren deutlich zurückgegangen sind, ist das Ski- und Snowboardfahren immer noch mit einem relativ hohen Verletzungsrisiko verbunden. Häufigste Ursachen sind überhöhte Geschwindigkeit und Zusammenstöße mit anderen Fahrern, ferner selbst verursachte Stürze. Bei Kindern kommt es gelegentlich zu Knochenbrüchen. Am häufigsten sind die Verletzungsbereiche Knie, Unterschenkel und Kopf betroffen. Beim Snowboarden werden die Handwurzelgelenke durch Stürze

am häufigsten in Mitleidenschaft gezogen. Dieses Risiko kann durch Tragen entsprechender Handschuhe mit eingebauter Gelenkversteifung reduziert werden.

Um gerade Zusammenstöße zu vermeiden, sind Kenntnisse der Pistenregeln und eine richtige Selbsteinschätzung nötig. Zur Vermeidung schwerer Unfälle sollte ein Helm getragen werden. Wichtig ist zudem eine korrekt eingestellte Sicherheitsbindung und funktionelle Bekleidung. Zur Vermeidung von Augen- und Hautverletzungen sind ferner Schnee- und Sonnenbrille und ein guter Sonnenschutz unverzichtbar. Beim Snowboarden sollte von Beginn an das richtige Fallen geübt werden.

Um sich aufs Skifahren und Snowboarden vorzubereiten – schließlich kann man diese Sportarten nicht das ganze Jahr ausüben –, empfehlen sich ergänzende Sportarten, die zur körperlichen Fitness beitragen, z. B. Skigymnastik, Radfahren, Schwimmen oder Turnen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Für Kleidung, Ski/Snowboard, Skischuhe, Stöcke, Skianzug, Helm, Brille und Handschuhe muss man 200 bis 450 € rechnen. Hinzu kommen Kosten für Skipass und gegebenenfalls Reise und Unterkunftskosten, wenn man nicht vor Ort Möglichkeiten zum Skifahren vorfindet. Schließlich muss die Ausrüstung regelmäßig gewartet werden. Ein großer Skiservice ist mit 20 € zu kalkulieren.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

DSV aktiv/Freunde des Skisports e.V. im Deutschen Skiverband  
Hubertusstraße 1  
82152 Planegg  
Telefon 089 85790-0  
dsvaktiv@ski-online.de

# TAEKWONDO

## Taekwondo – was ist das?

Taekwondo ist ein uralter koreanischer Kampfsport, „Taekwondo“ bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß – Faust – Weg“. „Fuß“ und „Faust“ stehen für die wichtigsten Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch- oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach, und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der „Weg“ hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Taekwondo ist für Kinder ab etwa 5 Jahre geeignet. Die Kinder werden dort nicht nur spielerisch zu gesunder Bewegung angeleitet. Stille Kinder werden ermutigt, sich mehr zuzutrauen, hyperaktive Kinder lernen, sich in eine Gruppe einzufügen und Rücksicht auf andere zu nehmen. Wettkampf-Taekwondo ist gut für die Fitness und fördert vor allem Kraft und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit. Der Formenlauf ist ruhiger und fast meditativ, dabei aber trotzdem überraschend anstrengend.

Allen Bereichen gemein ist das „Do“, die geistige Dimension des Taekwondo. Davon fühlen sich viele Sportler angesprochen, die vom Training mehr erwarten als Funfaktor, Schwitzen und Muskelkater – eine Bereicherung für Körper und Geist.

### **Wo kann man Taekwondo lernen?**

In Deutschland gibt es ca. 850 Vereine und spezielle Schulen, in denen 15.768 Mädchen und 25.236 Jungen Taekwondo ausüben.

### **Kommt es beim Taekwondo zu Verletzungen und Unfällen?**

Das Verletzungsrisiko ist beim Taekwondo sehr gering, leichte Prellungen kommen gelegentlich vor. Zur Vermeidung von Verletzungen ist eine regelmäßige, disziplinierte Teilnahme am Training Grundvoraussetzung. Vorsicht ist geboten, wenn Kinder aggressiv sind oder häufig Wutanfälle bekommen, da sie beim Taekwondo Techniken erlernen, mit denen sie andere schwer verletzen können.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Grundausrüstung (Anzug) ist für ca. 200 € zu haben, gegebenenfalls kann im Verein ein gebrauchter Anzug erworben werden. Vereinsbeiträge schwanken zwischen 3 und 30 € monatlich.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutsche Taekwondo Union e.V.

Luisenstraße 3

90762 Fürth

Telefon 0911 9748888

office@dtu.de

www.dtu.de

## TANZEN/BALLETT

### Tanzen/Ballett – was ist das?

Kinder tanzen für ihr Leben gern. Durch vorwiegend spielerische Elemente entwickeln sie ein Gefühl für Rhythmus und Musik. Das Einstudieren von Tänzen schafft erste Tanzerlebnisse und sorgt für Freude an der Bewegung. Kindertanz ist sozusagen die „Vorschule“ für die weiterführenden Kurse (z. B. Ballett, Jazztanz etc). Durch spielerische Körperarbeit werden das Rhythmusgefühl, der Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit geschult. In kleinen Gruppen entwickeln Kinder schnell ein Zusammengehörigkeitsgefühl. Sie lernen, andere Kinder zu akzeptieren, Verantwortung zu übernehmen und sich in eine Gruppe einzufügen. Tanz erlaubt gegenüber Ballett eine freiere Bewegungsausübung.

Ballett wird auch als Kunstform für Körperbewegung bezeichnet. Mit dieser Bewegungsform ist die gezielte Schulung des gesamten Körpers sowie einzelner Körperpartien möglich. Durch die erlernte Spannung werden Haltung, Gang und Ausdruck zu einer anmutigen Körpersprache entwickelt. Ferner werden Koordination, Kraft und Rhythmik gefördert. Ballett kann dazu beitragen, motorische Defizite zu erkennen und gezielt an ihnen zu arbeiten. Es ist eine hervorragende Methode zur Haltungsschulung.

### Wo kann man Tanzen/Ballett betreiben?

Kindertanz und Ballett werden vorwiegend in Tanz-/Fitnessstudios ausgeübt. Vereine bieten ebenfalls oftmals Kindertanz an, Ballettangebote sind dort aber eher nicht zu finden.

### Kommt es beim Tanzen/Ballett zu Verletzungen und Unfällen?

Das Verletzungsrisiko beim Tanzen und Ballett ist sehr gering, da es sich hierbei um ein ganzheitliches Training handelt, bei dem die gesamte Muskulatur ausgewogen gedehnt und gekräftigt wird. Bei intensiver Ausübung können Überlastungssymptome auftreten. In sehr seltenen Fällen kann es zu Bänderverletzungen durch Umknicken kommen.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Beiträge für das Training in einem Ballett bzw. Tanzstudio betragen etwa 25 bis 40 € pro Monat. Vereinsbeiträge sind mit 4 bis 8 € pro Monat wesentlich günstiger. Für die Ausrüstung benötigt man lediglich ein Ballett-/Tanzdress sowie Ballettschleppchen (zusammen etwa 50 €).

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Tanzsportverband e.V.

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Telefon 069 677285-0

info@tanzsport.de

www.tanzsport.de

# TENNIS

## Tennis – was ist das?

Tennis gehört zu den so genannten Rückschlagsportarten. Üblich ist das Einzelspiel und Doppelspiel. Beim Einzel spielt ein Spieler gegen einen anderen. Der Tennisball wird über ein Netz in das gegnerische Feld geschlagen. Ziel des Spieles ist es, Punkte zu erzielen, entweder durch direkte Gewinnschläge oder durch Fehler des Gegners. Beim Doppel stehen sich jeweils zwei Spieler gegenüber. Tennis wird sowohl im Freien auf Asche, Rasen und Hartplatz gespielt als auch in der Halle auf Hartplatz, Teppich oder Granulat.

Die Sportart zeichnet sich durch intensive Laufarbeit, gute Augen-Hand-Koordination, Spielübersicht und hohe Konzentrationsfähigkeit aus. Im Doppel müssen die Partner gut harmonieren, um das Spiel erfolgreich zu gestalten. Tennistraining fördert Schnelligkeit und Geschicklichkeit sowie das Reaktionsvermögen. Tennis ist eine abwechslungsreiche und hoch koordinative Sportart, bei der auch die Ausdauerleistungsfähigkeit geschult wird. Das Training wird schon für Kinder ab 5 Jahre angeboten, wobei hier die spielerische Gewöhnung an den Ball und den Schläger im Vordergrund stehen sollten. Turniere bestreiten die Kinder ab 8 Jahre.

## Wo spielt man Tennis?

Tennis wird überwiegend im Sportverein gespielt. Es gibt aber auch zahlreiche Tennishallen und Freiplätze, die man privat buchen kann. Tennis wird von Jungen und Mädchen gleichermaßen gespielt. In Deutschland gibt es über 10.000 Vereine, in denen etwa 180.000 Mädchen und 230.000 Jungen im Alter bis 18 Jahre Tennis spielen.

## Kommt es beim Tennis zu Verletzungen und Unfällen?

Da beim Tennis kein Körperkontakt entsteht, ist die Verletzungsanfälligkeit gering. Bei Überlastung kann es zum so genannten „Tennisarm“ kommen (schmerzhafte Entzündung der Unterarmsehnen), ferner zu Ellbogen- und Schulterbeschwerden (bei falscher Technik). Typisch sind auch Verletzungen der Bänder in Sprunggelenk und Knie, die bei ruckartigen Richtungswechseln entstehen können.



Wie bei allen anderen Sportarten ist es auch beim Tennis wichtig, sich gut aufzuwärmen und Überlastungen zu vermeiden. Gerade im erschöpften Zustand ist der Körper für Bänderverletzungen durch „Umknicken“ anfällig. Die Auswahl des richtigen Schuhwerks, das sich je nach Bodenbeschaffenheit beim Tennis unterscheidet, ist eine weitere wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Verletzungen.

Im Training sollten Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur ebenso wie zur Koordination und Beweglichkeit zum Standard gehören, um einseitigen Belastungen vorzubeugen und die Anfälligkeit zum „Umknicken“ zu minimieren.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Vereinsbeiträge beim Tennis unterscheiden sich stark, je nach Renommee des Clubs betragen sie ab etwa 5 € monatlich aufwärts. Mietpreise für eine Tennisstunde und Tenniskurse kosten bei privaten Anbietern für Einzel- oder Gruppentraining zwischen ca. 10 und 30 €. Tennisschuhe sind für Kinder ab etwa 30 € zu haben, ein Trainingsanzug ab 40 €. Eine spezielle Tennishose und ein T-Shirt sind am Anfang nicht erforderlich, hier reichen zunächst ein T-Shirt und eine kurze Hose. Hinzu kommen noch Schläger (ab 30 €) und Bälle (4 Stück: ca. 6 bis 10 €).

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Tennis Bund e.V.  
Hallerstraße 89  
20149 Hamburg  
Telefon 040 41178-0  
[www.dtb-tennis.de](http://www.dtb-tennis.de)

# TISCHTENNIS

## Tischtennis – was ist das?

Tischtennis wird oft als die „schnellste Ballsportart der Welt“ bezeichnet. Für die Ausübung benötigt man neben einer Tischtennisplatte samt Netz einen Tischtennisball und einen Schläger. Das Ziel des Spieles besteht darin, möglichst viele Punkte zu erzielen, indem man den Ball auf dem Tisch über das Netz hin- und herspielt, dabei möglichst eigene Fehler vermeidet und durch geschickte Spielweise Fehler des Gegners herbeiführt.

Tischtennis ist ein Volkssport, der innerhalb jeder Altersklasse und zwischen den verschiedenen Altersklassen betrieben werden kann. Ein Match wird entweder eins gegen eins oder im Doppel zwei gegen zwei ausgespielt. Durch Tischtennis werden vor allem Gleichgewicht, Ballgefühl und Reaktionsfähigkeit sowie taktische Fähigkeiten (z. B. die Handlungen des Gegners vorherzusehen) geschult. Die Sportart ist schnellkraftorientiert und ausdauerbeanspruchend. Tischtennis lebt von seiner Dynamik, Spannung und Schnelligkeit. Geeignet ist die Sportart für Kinder ab ca. 7 Jahre. Aufgrund der Höhe des Tischtennistisches fehlt insbesondere kleineren Kindern vorher die Übersicht über das Spielfeld. Die jüngste Spielklasse bei den Mini-Meisterschaften ist die bis 8 Jahre. Zwei weitere (bis 10 Jahre und 11 und 12 Jahre) Altersklassen werden bei den Mini-Meisterschaften, die jährlich bis zum Bundesfinale ausgespielt werden, durchgeführt. Über 45.000 Mädchen und Jungen nehmen jährlich an über 1.600 Ortsentscheiden teil.

## Wo spielt man Tischtennis?

Tischtennis kann fast überall gespielt werden. Zunächst einmal ist es eine klassische Vereinssportart. Darüber hinaus findet man Tischtennistische auf vielen Schulhöfen, Spielplätzen, Freibädern und Freizeitheimen. Wer den Platz dafür hat, kann sich auch zu Hause eine Tischtennisplatte aufstellen. In 10.000 Vereinen spielen ca. 82.000 Jungen und 32.000 Mädchen im Alter von 7 bis 14 Jahren Tischtennis. Es sollte daher recht unproblematisch sein, einen Verein in der Nähe zu finden.

### **Kommt es beim Tischtennis zu Verletzungen und Unfällen?**

Beim Tischtennis kommt es sehr selten zu Verletzungen. Wer diese Sportart jedoch intensiv ausübt, sollte regelmäßig Übungen in sein Trainingsprogramm aufnehmen, die eine aufrechte Haltung fördern, da Tischtennis überwiegend in gebeugter Haltung gespielt wird. Gelegentlich kommt es zu Schürfwunden oder Prellungen durch Anschlagen der Hand am Tisch.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Vereinsbeitrag beim Tischtennis liegt bei 1 bis 10 € pro Monat. Ein ordentlicher Tischtennisschläger ist für 25 bis 35 € zu haben. Hinzu kommen Sportschuhe (ab 40 €). Als Bekleidung sind zunächst eine kurze Hose und ein T-Shirt ausreichend. Ein Trainingsanzug wird üblicherweise durch den Verein gestellt, gegebenenfalls ist dafür ein geringer Eigenanteil zu zahlen.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Tischtennisbund e. V.

Referat Breitensport

Otto-Fleck-Schneise 12

60528 Frankfurt am Main

Telefon 069 695019-23

[dttb@tischtennis.de](mailto:dttb@tischtennis.de)

[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

# TURNEN

## Turnen – was ist das?

Das Turnen ist eine Grundform des Sports. Es verbessert die Fitness, schult die koordinativen Fähigkeiten und motorischen Fertigkeiten. Zum Turnen zählen neben den klassischen Disziplinen Geräteturnen und Trampolinturnen im erweiterten Sinne auch die allgemeine Gymnastik, rhythmische Sportgymnastik, Rhönradturnen, Aerobic, Akrobatik, Gesundheitssport, Rope-Skipping, verschiedene Turnspiele sowie das Kinderturnen.

Turnen ist die motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Durch vielseitiges Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen an und mit Geräten bietet es Kindern die Bewegungs- und Wahrnehmungsräume, die sie für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung benötigen. Vom Fingerspiel zum Bewegungslied, vom Spielen mit verschiedensten Materialien zu Bewegungslandschaften mit Großgeräten und fantasievollen Bewegungsgeschichten ist für jede/-n etwas dabei! Dabei orientiert sich Turnen an den Bedürfnissen und Fähigkeiten der Kinder. Im gemeinsamen Spielen und Bewegen mit Gleichaltrigen lernen sie nachzugeben, sich zu behaupten, einander zu helfen, zu kooperieren und vieles mehr.

## Wo findet Kinderturnen statt?

Turnen wird in Turnvereinen angeboten und ist sehr weit verbreitet. In ca. 20.000 Vereinen turnen knapp 1,8 Millionen Kinder.

## Kommt es beim Kinderturnen zu Verletzungen und Unfällen?

Da es beim Turnen eher um die Förderung motorischer Grundfähigkeiten geht als um das Erlernen turnspezifischer Fertigkeiten, ist die Verletzungsanfälligkeit sehr gering. Allerdings kann es bei Stürzen von den Geräten zu Prellungen und Knochenbrüchen kommen. Eine gut ausgebildete Übungsleiterin und der richtige Geräteaufbau sind zur Vorbeugung von Unfällen entscheidend.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Der Vereinsbeitrag variiert zwischen ca. 5 und 10 € pro Monat. Es ist keine spezielle Ausrüstung notwendig, die normale Sportkleidung reicht aus.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutsche Turnerjugend e.V.

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Mai

Telefon 069 67801-107

[nicole.gebhardt@tuju.de](mailto:nicole.gebhardt@tuju.de)

[www.kinderturnen.de](http://www.kinderturnen.de)

# VOLLEYBALL

## Volleyball – was ist das?

Beim Volleyball stehen sich zwei Teams zu je 6 Spielern gegenüber, die einen Volleyball nach maximal drei Berührungen im eigenen Feld über ein Netz spielen. Ziel ist es hierbei, den Ball so über das Netz zu schlagen, dass das gegnerische Team den Ball nicht mehr zurückspielen kann. Volleyball wird hauptsächlich in der Halle gespielt. In den letzten Jahren hat sich aber auch Beachvolleyball als Freiluftvariante dieser Sportart etabliert. Dabei spielen zwei Teams zu je zwei Spielern auf Sand gegeneinander.

Volleyball gilt als reaktionsschnelle Sportart, häufig muss man sich auf Spielsituationen blitzschnell einstellen. Die Kinder lernen die Flugkurve des Balles einzuschätzen und darauf angemessen zu reagieren. Kraft, Schnelligkeit, Gelenkigkeit und Reaktionsvermögen sind wichtige Eigenschaften. Außerdem werden die Verständigung untereinander und das Zusammenspiel (Wir-Gefühl) gefördert.

## Wo spielt man Volleyball?

Volleyball wird überwiegend im Verein gespielt. Als Alternative benutzen Vereine im Sommer zunehmend Beachvolleyballanlagen, da Volleyball bei schönem Wetter im Freien viel mehr Spaß macht. Beachvolleyballfelder sind z. B. auch häufig in Freibädern zu finden. Volleyball wird sowohl von Mädchen als auch von Jungen gespielt. In Deutschland gibt es 4.670 Vereine, in denen 21.100 Jungen und 46.700 Mädchen im Alter von 7 bis 14 Jahren Volleyball spielen.

## Kommt es beim Volleyball zu Verletzungen und Unfällen?

Für Kinder ist Volleyball eine recht ungefährliche Sportart. Das Verletzungsrisiko ist minimal, weil ein Netz beide Teams voneinander trennt und somit keine gegnerischen Körperkontakte entstehen. Die häufigsten Verletzungen sind Fingerverletzungen, z. B. weil der Ball falsch angenommen wurde. Aber selbst diese Verletzungen sind gering, da in diesem Alter leichtere, kleinere Bälle benutzt werden. Durch Sprünge und plötzliche Richtungswechsel kommt es gelegentlich zu Bänderverletzungen am Sprunggelenk.

Ein gutes Aufwärmprogramm vor jedem Training und Schulung der Körperkoordination und der Technik helfen, das Verletzungsrisiko zu minimieren. Um die Knie bei sportlichen Einsätzen zu schützen, sollten Knieschoner getragen werden. Ein Umknicken der Finger kann gegebenenfalls durch ein spezielles Tape vermieden werden. Auf rutschfeste Schuhe sollte ebenfalls geachtet werden.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Vereinsbeiträge sind sehr unterschiedlich, sie betragen ca. 5 bis 10 € pro Monat. Als Ausrüstung sollte man mit ca. 30 € für Schuhe rechnen, Knieschützer gibt es ab 10 €. Besondere Kleidung ist nicht notwendig. Wettkampfkleidung wird meistens vom Verein gestellt, oder es ist ein geringer Selbstanteil zur Beschaffung von Trikots/ Trainingsanzügen nötig. Falls man auch zu Hause im Garten spielen möchte, bekommt man den passenden Volleyball für ca. 15 €, und ein Netz ist für etwa 30 bis 100 € zu haben.

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutscher Volleyball-Verband e. V.

Otto-Fleck-Schneise 8

60528 Frankfurt am Main

Telefon 069 695001-0

[info@volleyball-verband.de](mailto:info@volleyball-verband.de)

[www.volleyball-verband.de](http://www.volleyball-verband.de)

# VOLTIGIEREN

## Voltigieren – was ist das?

Voltigieren ist Kunstturnen auf einem an der Longe gehenden Pferd. Dabei turnen bis zu drei Personen gleichzeitig auf und an dem Pferd. Als Halt dient ein Voltigiergurt, der mit zwei Handgriffen und zwei Fußschlaufen versehen ist. Zum Schutz seines Rückens trägt das Pferd zudem eine Voltigierdecke und eine Schaumstoffunterlage unter dem Gurt.

Gerade für Kinder ist das Voltigieren oft der Einstieg in den Pferdesport. Der Vorteil liegt darin, dass das Kind nicht sofort die volle Verantwortung für das Pferd übernimmt, sondern diese verbleibt beim Longenführer. Turniermäßig betrieben, ist Voltigieren ein anspruchsvoller Leistungssport, der wie wenige andere Sportarten den Menschen in vielerlei Hinsicht fordert. Es geht um Gleichgewicht, Kraft, Spannung, Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer, Rhythmusgefühl, Konzentration, Vertrauen, Mut und Kreativität und nicht zuletzt um das gemeinsame Turnen in der Gruppe und die Verantwortung für das Pferd. Ähnlich wie Turner verfügen Voltigierer über gut ausgebildete Grundfertigkeiten, mit denen es ihnen leicht fällt, weitere Sportarten zu erlernen. Voltigierkurse beginnen für Kinder ab etwa 5 Jahre.

Als Turniersport existiert das Voltigieren als Einzel-, Doppel- sowie Gruppenvoltigieren. Die Mannschaften bestehen aus acht oder sechs Teilnehmern und einer Ersatzperson.

## Wo kann man voltigieren?

Voltigieren ist eine klassische Vereinssportart, die von vielen Reitvereinen angeboten wird. Trainiert wird üblicherweise in Gruppen von 8 bis 10 Kindern. Die Sportart wird überwiegend von Mädchen ausgeübt.



### **Kommt es beim Voltigieren zu Verletzungen und Unfällen?**

Beim Voltigieren kommt es in mäßigem Umfang zu Verletzungen. Ein Sturz vom Pferd ist nie auszuschließen, ferner kann es zu Trittverletzungen und blauen Flecken kommen. Kindern fehlt teilweise noch der geschulte Blick für die Situation (wie bewegt sich das Pferd, und wie verhalte ich mich entsprechend). Ein weiterer vermeidbarer Verletzungsfaktor ist die Selbstüberschätzung, die teilweise zu überhöhten Belastungen führt (z. B. hohe Abgänge vom Pferd). Konsequenzen können dann Bänderverletzungen und Knochenbrüche, Prellungen und Verstauchungen sein. Das passiert allerdings nur selten.

Eine besondere Schutzkleidung gibt es nicht. In der Fachwelt wurde diskutiert, beim Voltigieren einen Reit- oder Fahrradhelm zu tragen. Dadurch wird aber das Sichtfeld der Sportler zu sehr eingeschränkt, sodass sich diese Schutzmaßnahme nicht durchsetzen konnte.

### **Mit welchen Kosten muss man rechnen?**

Die Beiträge im Verein liegen bei ca. 3 bis 10 €. Schnupperkurse werden ab ca. 5 € pro Stunde angeboten. Die Sportbekleidung ist sehr preiswert, benötigt werden lediglich T-Shirt, Leggings und Schläppchen (zusammen nicht mehr als 40 €).

### **Wer erteilt weitere Informationen?**

Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V.

Freiherr-von-Langen-Straße 13

48231 Warendorf

Telefon 02581 6362-0

fn@fn-dokr.de

[www.pferd-aktuell.de](http://www.pferd-aktuell.de)

[www.fn-dokr.de/](http://www.fn-dokr.de/)

