

# Wie finde ich eine passende Sportart für meine Kinder?

## Warum ist das wichtig?

- Wenn Ihre Kinder eine Sportart gern machen, dann **tut es ihnen gut** und sie bleiben dabei.
- Wenn Ihre Kinder gut in einer Sportart sind, wird ihr **Selbstbewusstsein** gestärkt.
- Eine Sportart, die Ihre Kinder nicht so gern machen, kann sie **frustrieren** und ihnen **die Freude an Bewegung nehmen**.



## Tipps:

### Beobachten Sie Ihre Kinder in der Freizeit

- Beobachten Sie Ihre Kinder, um herauszufinden, was sie besonders **gut können** und **mögen**.
  - Klettern Ihre Kinder gern?  
Dann finden sie vielleicht Freude am Turnen.
  - Spielen Ihre Kinder gern mit Bällen?  
Dann sind vielleicht Handball oder Fußball das Richtige.
  - Haben Ihre Kinder ein gutes Gefühl für Rhythmus?  
Dann könnte Tanzen eine passende Sportart sein.
- Finden Sie heraus, ob Ihre Kinder lieber im **Team** oder **allein** Sport machen.  
Machen Ihre Kinder lieber allein Sport, wäre Leichtathletik eine Möglichkeit.
- **Fragen Sie Ihre Kinder** nach Ihren sportlichen Wünschen.

### Lernen Sie Vereine kennen

- Um herauszufinden, welche Vereine es in Ihrer Nähe gibt, können Sie im **Internet** gucken oder **andere Eltern fragen**.
- Vereinbaren Sie vor der Anmeldung in einer Sportgruppe **Probestunden**, um zu schauen, wie es Ihren Kindern gefällt. Das ist meistens kostenlos oder wird für wenig Geld angeboten.
- **Klären Sie vorab mit dem Trainer oder der Trainerin:**
  - Geht es im Verein um Leistung, ums Gewinnen von Medaillen oder um Abwechslung und Freude an Bewegung? Fragen Sie Ihre Kinder nach ihren Wünschen.
  - Dürfen Eltern zugucken? Dürfen Freunde mitmachen?

## Seien Sie geduldig

- Eine passende Sportart zu finden kann lange dauern.  
Lassen Sie Ihre Kinder **verschiedene Sportarten ausprobieren**.
- Üben Sie **keinen Druck** auf Ihre Kinder aus.  
Ihre Kinder sollen sich freiwillig und zum Spaß bewegen.
- Wenn Ihre Kinder nach einer Weile die Freude an einer Sportart verlieren, geben Sie ihnen die Chance, eine **neue auszuprobieren**.

## Seien Sie ein gutes Vorbild

- Überfordern Sie Ihre Kinder nicht. Bis zum 11. Lebensjahr ist **eine** Sportart genug.  
Zu viele Termine verursachen Stress.
- Übertragen Sie Ihre eigenen Sportwünsche **nicht** auf Ihre Kinder!

## Mehr Informationen:

- Hier ist ein Test, mit dem Sie herausfinden können, welche Sportart zu Ihren Kindern passt:  
<https://www.familie.de/tests/kleinkind/welche-sportart-passt-zu-ihrem-kind/>
- Hier finden Sie eine Einschätzung darüber, welche Sportarten zu Ihren Kindern passen können:  
<https://www.shop-apotheke.com/magazin/familie/welche-sportart-passt-zu-meinem-kind/>
- Hier ist ein Video darüber, warum Sport und welcher Sport gut für Ihre Kinder ist:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZOqJYt7-mTI>



## Verwendete Quellen:

- <https://kindheitinbewegung.de/welche-sportart-passt-zu-meinem-kind/#:~:text=Hat%20das%20Kind%20ein%20gutes%20Rhythmusgef%C3%BChl%2C%20dann%20ist,und%20f%C3%BCr%20Teamplayer%20gibt%20es%20Fu%C3%9Fball%20oder%20Basketball.>
- [https://praxistipps.focus.de/sport-fuer-kinder-so-findet-sie-die-richtige-sportart\\_110244#:~:text=Zun%C3%A4chst%20gilt%20es%20das%20Kind%20nicht%20in%20einem,Sportgruppe%20erst%20mal%20ein%20Probetraining,%20...%20Weitere%20Elemente](https://praxistipps.focus.de/sport-fuer-kinder-so-findet-sie-die-richtige-sportart_110244#:~:text=Zun%C3%A4chst%20gilt%20es%20das%20Kind%20nicht%20in%20einem,Sportgruppe%20erst%20mal%20ein%20Probetraining,%20...%20Weitere%20Elemente)