



## Welche Sportart für Ihr Kind?

Dieses Informationsblatt soll Ihnen dabei helfen, die „richtige“ Sportart für ihr Kind zu finden. Es werden dazu nur Sportarten angesprochen, bei denen das Einstiegsalter im Vorschulalter oder in der 1. Klasse liegt.

Gleich zu Beginn lauten die wichtigsten Empfehlungen:

**„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 hat Ihr Kind Spaß? Auch Kinder im Einschulungsalter zeigen häufig schon deutlich, welche Aktivitäten sie besonders mögen. Ist das noch nicht zu erkennen, dann gilt es, möglichst vieles auszuprobieren. Andererseits kann Sport auch zur **Förderung der körperlichen (motorischen) Leistung** Ihres Kindes dienen. Das gilt sowohl hinsichtlich der Entwicklung der motorischen Stärken Ihres Kindes als auch möglicherweise 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 (s. Rückseite).

### 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 dem/der Trainer/in. 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 der/die Trainer/in besitzt.

### Ihre Ansprechpartner im Düsseldorfer Sport

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich über den Sport in Düsseldorf zu informieren. Zuerst sei der **Stadt sportbund** Düsseldorf genannt, der die Vertretung aller Düsseldorfer Sportvereine ist. Der Stadt sportbund ist auch zuständig für Anfragen zu Leistungen nach dem **Bildungs- und Teilhabegesetz**, z.B. Erstattung/Übernahme von Vereinsbeiträgen. Ansprechpartner: Eric Ebert, eric.ebert@ssbduesseldorf.de. Als weiterer Ansprechpartner sei das **Sportamt** mit seinem „Düsseldorfer Modell der Bewegungs-, Sport- und Talentförderung“ genannt. Das Sportamt arbeitet eng mit dem Stadt sportbund und den Düsseldorfer Vereinen zusammen.

#### Vereinssuche im Internet:

[www.sportstadt-duesseldorf.de/sport-im-verein](http://www.sportstadt-duesseldorf.de/sport-im-verein)

#### Telefonische Auskunft und weitere Informationen

<b>Stadt sportbund Düsseldorf</b> (Dachverband der Sportvereine) Arena-Str. 1 40474 Düsseldorf Telefon: 0211.200 544 58 fuesun.kremmel@ssbduesseldorf.de Internet: <a href="http://www.ssbduesseldorf.de">www.ssbduesseldorf.de</a>	<b>Sportamt Düsseldorf</b> (Bewegungs-, Sport-, Talentförderung) Arena-Str. 1 40474 Düsseldorf Telefon: 0211.89 - 9 50 33 clemens.bachmann@duesseldorf.de Internet: <a href="http://www.duesseldorf.de/duemo">www.duesseldorf.de/duemo</a>	<b>Bädergesellschaft Düsseldorf</b> (Schwimmen, Schwimmbäder) Kettwiger Straße 50 40233 Düsseldorf Telefon: 0211.95 745 - 615 amorita@baeder-duesseldorf.de Internet: <a href="http://www.baeder-duesseldorf.de">www.baeder-duesseldorf.de</a>
---	--	--



## Welche Interessen Ihres Kindes werden in den einzelnen Sportarten angesprochen? Welche motorische Fähigkeit fördert die jeweilige Sportart?

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, bedingt mit Körperkontakt
2. **Förderung:** Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer

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

1. **Interesse / Neigung:** Einzelsport, mit Sportgerät
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, Kontakt
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.