

Handlungsempfehlung Altersgemäße Sportentwicklung

Die Handlungsempfehlung Altersgemäße Sportentwicklung gilt für die gesamte Sportgemeinschaft. Alle Trainer und Übungsleiter sollen sich danach richten und dies als Hilfestellung und Anleitung nehmen das Training entsprechend so auszugestalten. Ergänzungen und Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Diese Empfehlung dient dem Schutz der Heranwachsenden und ist als Ergänzung zum Kinderschutz im Verein zu sehen.

Alter	Voraussetzungen	erwünschte Trainingsinhalte	unerwünschte Trainingsinhalte	gesundheitsschädliche Trainingsinhalte
3-5	Muskelaufbau nicht möglich (Hormone fehlen) Koordination durch bessere Nervenverknüpfungen verbesserbar rudimentäres Regelverständnis	vielfältige Bewegungs-erfahrungen (z. B. Eltern-Kind-Turnen oder gleichwertige Angebote)	sportartspezifische Inhalte	Kraftraining, Ausdauertraining, einseitige Belastung
6-8	Muskelaufbau nicht möglich (Hormone fehlen) Koordination durch bessere Nervenverknüpfungen verbesserbar einfaches Regelverständnis	vielfältige Bewegungs-erfahrungen (inklusive Hand-Auge- und Fuß-Auge-Koordination) einfache Spielformen	reine sportartspezifische Inhalte monotone Wiederholungen des gleichen Bewegungsablaufs	Kraftraining, Ausdauertraining, einseitige Belastung
9-12	goldenes Lernalter sehr gute koordinative Voraussetzungen klares Regelverständnis einfaches Verantwortungsbewußtsein	sportartspezifisches Techniktraining Beweglichkeitstraining Stabi Individualtaktik	monotone Wiederholungen des gleichen Bewegungsablaufs	Kraftraining, Ausdauertraining, einseitige Belastung
13-14	pupertäres Größenwachstum Abnahme der Beweglichkeit Bildung von Hormonen, die den Muskelaufbau begünstigen große körperliche Unterschiede zwischen den Kindern	Techniktraining zum Erhalt der Fähigkeiten Dehnen, Beweglichkeitstraining und Stabi Gruppentaktik	monotone Wiederholungen des gleichen Bewegungsablaufs Kraftraining reines Ausdauertraining	einseitige Belastung Vernachlässigung der Beweglichkeit
15-17	sehr gute koordinative Voraussetzungen klares Regelverständnis einfaches Verantwortungsbewußtsein Grundtechniken vorhanden	sportartspezifisches Techniktraining mit teils monotonen Wiederholungen des gleichen Bewegungsablaufes zur Festigung und Weiterentwicklung der sportspezifischen Techniken Kraft/Ausdauer Beweglichkeits- und Reaktionstraining Dehnen, Stabi Gruppentaktik/sportspezifische Theorielehre/Regelkunde	reines Ausdauer- und Kraftraining	einseitige Belastung