

Vereinsordnung SG Schwanebeck 98 e.V. 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	Krafttraining, 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	Krafttraining, 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	Krafttraining, 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 - Krafttraining - 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, Dehnen, Stabi - Beweglichkeits- und Reaktionstraining - Gruppentaktik/sportspezifische Theorielehre/Regelkunde	reines Ausdauer- und Krafttraining	einseitige Belastung

Der Vorstand

1. Vorsitzender: Jan Kreßner
2. Vorsitzender: Jens Mellentin
Vereinsregister: VR 4386 FF
Steuer-Nr.: 065 / 142 / 04339

Tel: +49 30 93629533
IBAN: DE24170520003150013533
BIC: WELADED1GZE
Bank: Sparkasse Barnim