
Welche Sportart ist die Richtige für mich ?

Sport-

arten-

Findungs-

Test



Testheft mit Testauswertung

Impressum:

© ® by

Helmut Siemen

Stuven 11

25572 St. Margarethen

Sport- arten- Findungs- Test



Einige Menschen halten jegliche Art von sportlicher Betätigung für sinnlos, nach dem Motto: „Wenn ich den Drang fühle, Sport zu treiben, lege ich mich einfach hin und warte, bis der Anfall vorüber ist“.

Dabei ist Sport grundsätzlich eine feine Sache mit einer Menge positiver „Nebenwirkungen“:

- Körperliche Betätigung kann das Immunsystem stärken.
- Trainierte Muskeln entlasten Knochen und Gelenke, vor allem die Wirbelsäule.
- Ausdauersport wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.
- Sport kann Alterungsprozesse hinauszögern.
- Wer mit Spaß regelmäßig trainiert, wird mit Stress besser fertig.
- Verbesserte körperliche Leistungsfähigkeit stärkt das Selbstvertrauen.

Für ein gesundes Training gelten folgende Grundsätze:

1. Gesundheits-Check

Wenn sie rauchen, unter Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten oder Diabetes leiden, ist ein Besuch beim Arzt nötig, bevor sie sich für einen bestimmten Sport entscheiden. Das Gleiche gilt für Leute, die längere Zeit auf der faulen Haut lagen, erst mit über 35 Jahren anfangen zu trainieren oder einige Kilo zu viel wiegen.

2. Training im richtigen Tempo

Beim Training ist das Timing entscheidend: Beginnen sie langsam und steigern sie kontinuierlich die Intensität, Häufigkeit und Dauer der Betätigung. Eine fachliche Anleitung in einem Verein, Lauftreff oder Fitnessstudio kann dabei helfen. Der Deutsche Sportärztebund e. V. empfiehlt, drei- bis viermal pro Woche für 20 bis 40 Minuten Sport zu treiben.

3. Verletzungen vorbeugen und ausheilen

Um sich beim Sport nicht zu verletzen, ist es wichtig, sich aufzuwärmen und Muskeln und Sehnen zu dehnen. Schmerzen sind Warnzeichen des Körpers. Im Zweifelsfall müssen Sie kürzertreten oder vorübergehend eine andere Sportart betreiben. Verletzungen brauchen Zeit zum Ausheilen.

4. Kleidung macht nicht den Sportler aus

Das Outfit muss nicht unbedingt modisch sein: Wichtig ist, dass es angemessen und praktisch ist. Das Material sollte luftdurchlässig sein und Feuchtigkeit leicht von innen nach außen gelangen können. Darüber hinaus nützt die schönste Ausrüstung wenig, wenn sie nicht an das Wetter angepasst ist.

5. Auf richtige Ernährung und regelmäßiges Trinken achten

Südländische Kost mit kohlenhydrat- und ballaststoffreichen Lebensmitteln ist ideal für jeden Sportler. Sie versorgt den Körper mit ausreichend „Power“ gewährleistet dennoch eine ausgewogene Zufuhr von **Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen**. Die Kalorienzufuhr sollte dem Körpergewicht angepasst werden und der Flüssigkeitsverlust durch mineralhaltige Getränke ausgeglichen werden. Bei Hitze muss natürlich mehr getrunken werden.

6. Überbelastungen vermeiden

Sport soll Spaß machen und keine Qualen bereiten. Wenn sie nach dem Sport eine „angenehme“ Müdigkeit spüren, liegen sie mit ihrem Trainingspensum genau richtig. Meist ist es besser, sich länger oder locker zu bewegen als kurz und heftig. Lassen sie sich eventuell einen Trainingspuls vom Sportarzt vorgeben.

7. Erholungsphasen nach intensivem Training

Nach einer langen Bergtour, einem Tennisturnier oder intensivem Fitness-Training sollten sie auf Erholung achten und gut ausschlafen. Anschließend können auch „lockere“ Trainingseinheiten eingeplant werden.

8. Sportpausen

Auch wenn es für eingefleischte Sportler schwer ist: bei Erkältungen, Fieber, Gliederschmerzen oder sonstigen akuten Erkrankungen, ist eine Sportpause angesagt. Sie tun sich und ihrem Körper keinen Gefallen, wenn sie trotzdem trainieren oder zu schnell wieder mit dem Sport beginnen.

9. Sport im Alter

Abwechslung ist im Alter alles: Die ideale Sportart für Rentner belastet alle Körperpartien gleichmäßig und fördert möglichst Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Wenn sie **Medikamente** einnehmen müssen, fragen sie Ihren Arzt nach dem besten Einnahmezeitpunkt und der empfohlenen Dosis. Tipps gibt Ihnen ein Sportmediziner in Ihrer Nähe.

10. Sport soll Spaß machen

Nirgendwo entspannen wir uns besser als beim Sport. Ob in der Gruppe oder alleine - Sport hilft, Anspannungen und Stress abzubauen. Anstrengung ist gut: Aber Sport, der zur Qual wird, hilft weder ihnen noch ihrer Gesundheit. Achten sie deshalb auf viel Abwechslung. Wenn eine gewohnte Sportart plötzlich Probleme bereitet, sollten sie auch eine Krankheit in Erwägung ziehen.

Um letztendlich die richtige Sportart für einen selbst zu finden, bleibt das praktische Ausprobieren mehrere Sportarten nicht aus.

Von Bedeutung für die richtige Sportart kann u. a. auch das Umfeld (Räumlichkeiten, TeilnehmerInnen etc.) sein.

Sportarten-Findungs-Test

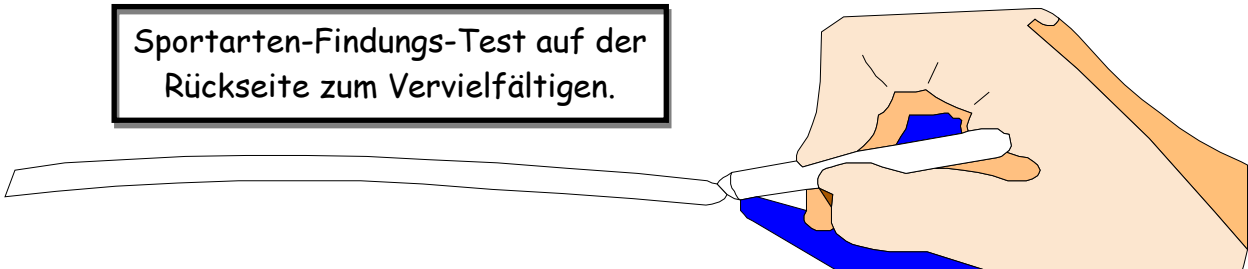
Unser Sportberater gibt ihnen die Möglichkeit, sich Sportarten ganz nach ihren individuellen Vorlieben anzeigen zu lassen. Nehmen sie sich bitte die Zeit, die Feststellungen anzukreuzen, die auf sie zutreffen. Schließlich soll ihnen der Sport ja Spaß bereiten.

Erklärungen zu den Test-Fragen

Folgende Fragen treffen auf Personen zu:

1. die unabhängig von einem(r) PartnerIn oder MitspielerIn, ihre sportlichen Aktivitäten durchführen wollen.
2. die sich lieber gemeinsam mit Anderen und nicht gerne alleine sportlich betätigen.
3. die einen unregelmäßigen Terminplan haben und deshalb nicht zu festen Zeiten Sport treiben können.
4. die ihre Leistungsfähigkeit gerne im direkten Vergleich mit anderen Personen messen möchten.
5. die den direkten Körperkontakt zu ihren Mitspielern/innen oder Gegnern/innen suchen.
6. die sich gerne zu Musik bewegen.
7. die gerne Sport mit tänzerischen und choreografischen Elementen unter fachlicher Anleitung betreiben möchten.
8. die sich durch rhythmische Musik zur sportlichen Bewegung motivieren lassen.
9. die sich gerne im Freien, mit und im Umgang mit Tieren (Pferde etc.) den Naturelementen (Wasser, Luft etc.), körperlich betätigen wollen.
10. die Sport am liebsten unter freiem Himmel betreiben wollen.
11. die, sobald sie einen Ball sehen, ihn nehmen und damit spielen möchten.
12. die durch Spiel- und Wettkampfsituationen besonders sportlich motiviert werden.
13. die neben dem Sport auch einen Nervenkitzel benötigen, um ihre Abenteuerlust zu stillen.
14. die bei ihren Aktivitäten einen körperlichen Einklang durch Anspannung und Entspannung benötigen.
15. die beim Sport bewusst ihren Körper erleben und gleichzeitig ihren Geist einsetzen wollen.
16. die ihre Konzentration und Körperkontrolle in den Vordergrund einer sportlichen Betätigung stellen.
17. die körperlich oder durch Folgen einer Erkrankung in ihrer Leistung oder Bewegung behindert sind.
18. die ihren Leistungsfortschritt kontinuierlich dokumentieren und nachvollziehen möchten.
19. die durch Sport vor allem reaktionsschneller werden wollen.

Sportarten-Findungs-Test auf der Rückseite zum Vervielfältigen.



Auswertung des Tests

Empfohlene Sportarten-Gruppen

Erklärungen (Fußnoten) zu einzelnen Sportarten:

- 1) Vielseitiges Fitnessstraining zur Erhaltung und Verbesserung der Figur.
- 2) Fitness an Geräten (Fitnessstudio etc.).
- 3) Schnelllauf auf Inlineskates (Skates mit 5 Rollen).
- 4) Kontaktlose Variante des American Football. Dem Gegner müssen am Körper befestigte Flaggen abgezogen werden. Wenig Unterschied zwischen „guten Werfern und Anfängern“.
- 5) Auch Unihockey genannt. Transportables Kleinfeld-Hockeyspiel mit Softball.
- 6) Fußball wird mit dem Fuß über ein Tennisnetz gespielt.
- 7) Variante des Hallenfußballs.
- 8) Volleyball-Ähnliches Spiel, mit einem Schaumstoffball mit Federn, über ein niedrigeres Netz.
- 9) Baseball-Ähnliches Spiel mit einem weichen, flauschigen Ball und Softgummi-Ummantelten Schläger.
- 10) Tennisspiel für Kinder.
- 11) Zielwerfen mit einer Angel.
- 12) Bei gleichzeitiger Vorführung von Figuren (Salto, Schraube etc.), von einem Turm ins Wasser springen.
- 13) Yoga-Ähnliche Entspannungsform.
- 14) Heil-Gymnastik.
- 15) Von einem Fallschirm, auf einem Surfbrett stehend, über das Wasser ziehen lassen.
- 16) Defensive japanische Bewegungs- und Kampfkunst mit Selbstverteidigungselementen.
- 17) Japanische Schwertkampfkunst.
- 18) Japanischer Bambus-Schwertkampf.
- 19) Philippinische Kampfkunst und Selbstverteidigung.
- 20) Asiatischer Kampfsport.
- 21) Waffenlose, koreanische Kampfkunst. Selbstverteidigung. Kung-Fu ähnlich.

Um letztendlich die richtige Sportart zu finden, sollten mehrere Sportarten, der empfohlenen Sportarten-Gruppe, ausprobiert werden. Evtl. mehrere Sportvereine probeweise aufsuchen.

Welche Sportvereine die empfohlenen Sportarten wo anbieten,
kann im Internet oder vor Ort in den Sportvereinen erfragt werden.

Eine komfortable und kreisübergreifende Vereinssuche bzw. eine Suche nach speziellen Sportarten-Anbietern ist außerdem über die Internet-Adresse des Landessportverbandes Schl.-Holst. möglich.

<http://www.lsv-sh.de>



Sportarten-Gruppe > A <

Ausdauer- und Fitness-Sportarten

X	Empfohlene Sportarten:		
	Aerobic	Aquarobic / Aqua-Jogging	Bauch-Beine- Po-Gymnastik
	Beckenboden- Gymnastik/-Training	Bobystyling ¹⁾	Calanetic
	Cardio-Fitness ²⁾	Cheerleading	Dance-Aerobic
	Einradfahren	Eissport	Eltern-Kind-Turnen
	Fitness / -Training an Geräten / -Gymnastik	Funktionsgymnastik	Gehen
	Geräte- / Kunst- / Leistungsturnen	Gesundheitssport	Gewichtheben
	Gymnastik (Damen, Herren, Kinder, Senioren, etc.)	Inline-Skating	Jazz-Gymnastic
	Jazztanz	Kick-Box-Fitness	Kraftdreikampf
	Kraftsport	Leichtathletik	Mehrkampfabzeichen
	Moderner Fünfkampf	Rolltanz	Radsport
	Rhönradturnen	Rollkunstlauf	Rollsport
	Schwerathletik	Schwimmen	Senioren-sport
	Skateboarding	Skigymnastik	Speed-Badminton Speedminton®
	Speed-Skating ³⁾	Sportabzeichen	Stepp-Aerobic
	Synchronschwimmen	Trampolin-Turnen	Triathlon
	Trimm-Dich	Turnen (Damen, Herren, Kindern, Senioren, etc.)	Wassergymnastik
	Zumba		

Sportarten-Gruppe > B <

Musisch-tänzerische Sportarten

X	Empfohlene Sportarten:		
	Ballett	Bauchtanz	Folklore-Tanz
	Fun-Dance	Hip-Hop	Jazztanz
	Modern Dance	Musik- und Spielmannszug	Rhythmische Gymnastik
	Square-Dance	Street-Dance	Tanzen

Sportarten-Gruppe > C <

Sportspiele und Mannschafts-Sportarten

X	Empfohlene Sportarten:		
	American Football	Badminton	Baseball
	Basketball	Beachhandball	Beachsoccer
	Beachvolleyball	Bowling	Faustball
	Flag-Football ⁴⁾	Floorball / Unihockey ⁵⁾	Fußball
	Fußballtennis ⁶⁾	Futsal ⁷⁾	Handball
	Hockey	Indiaka ⁸⁾	Inline-Hockey
	Kegeln	Korbball	Prellball
	Softball ⁹⁾	Speed-Badminton Speedminton®	Squash
	Streetsoccer	T-Ball ¹⁰⁾	Tennis
	Tischtennis	Volleyball	Wasserball

Sportarten-Gruppe > D <

Konzentrations- / meditative Sportarten

X	Empfohlene Sportarten:		
	Bahnengolf	Billard	Bogensport
	Casting ¹¹⁾	Entspannungstechniken	Gewehrschießen
	Jonglage	Kunstspringen ¹²⁾	Laufende Scheibe
	Pilates ¹³⁾	Pistolenschießen	Qi-Gang ¹⁴⁾
	Schach	Schießen	Skat
	Sportakrobatik	Stockschießen (Eisstock)	Taichi
	Yoga		

Sportarten-Gruppe > E <

Erlebnis-, Natur- und Pferdesportarten

X	Empfohlene Sportarten:		
	Angeln / Angelsport	Alpensport	Ballonfahren
	Bergsport / Klettern	Bogensport	Cycling (Radfahren)
	Eissegeln	Fahrsport	Fallschirmspringen
	Gehen	Golf	Hängegleitflugsport
	Jogging	Kajak	Kanu / Kanuwandern
	Katamaransegeln	Kite-Surfen ¹⁵⁾	Kuttersegeln
	Laufen / Laufftreff / Volkslauf	Luftsport	Modellflugsport

Regional sportart anbietenden Verein über den LSV suchen:
<http://www.lsv-sh.de/>

	Modelsegeln		Moderner Fünfkampf		Motorflugsport
	Motorsegelflugsport		Motorsport		Motoryachtsport
	Nordic / Stick / Power-Walking		Orientierungslauf		Radsport
	Reiten		Run & Bike		Rudern
	Seekajak		Segelflugsport		Segeln
	Ski		Sportfischen		Strandsegeln
	Surfen		Surfsport		Tauchen
	Ultraleichtflugsport		Triathlon		Voltigieren
	Walken / Walktreff		Wandern		Wasserski
	Wurfscheibenschießen (Tontaubenschießen)				

Sportarten-Gruppe > F <

Kampf-Sportarten

<u>X</u>	Empfohlene Sportarten:				
	Aikido ¹⁶⁾		Boxen		Fechten
	Iaido ¹⁷⁾		Jiu-Jitsu		Judo
	Ju-Jutsu		Karate		Kendo ¹⁸⁾
	Kick-Boxen		Modern Arnis ¹⁹⁾		Nin-Jutsu ²⁰⁾
	Ringen		Selbstverteidigung		TaeKwonDo ²¹⁾

Sportarten-Findungs-Test

Was muss mir die richtige Sportart bieten?		Sportarten-Gruppen -->	A	B	C	D	E	F	G
01	Sie muss unabhängig von MitspielernInnen durchführbar sein.	Bei zutreffender Antwort: weißes Feld "markieren" !							
02	Aktivitäten in der Gruppe oder mit PartnernInnen .								
03	Unabhängigkeit von festen Terminen und Zeiten .								
04	Einen direkten Leistungsfähigkeits- Vergleich mit Anderen.								
05	Körperkontakt als ein zentrales Element.								
06	Bewegung zu Musik .								
07	Tänzerische / choreografische Elemente, unter fachlicher Anleitung.								
08	Motivation durch rhythmische Musik .								
09	Sport in der (oder mit den) Natur (-Elementen) oder mit Tieren (Pferde, Hunde etc.).								
10	Sportliche Aktivitäten unter freiem Himmel .								
11	Bei allen sportlichen Aktivitäten muss ein Ball , zur Motivation im Spiel sein.								
12	Spiel- und Wettkampfsituationen zur Motivation.								
13	Abenteuerlust und Nervenkitzel .								
14	Anspannung und Entspannung .								
15	Den Einsatz meines Geistes und das bewusste Erleben meines Körpers .								
16	Konzentration und Körperkontrolle als wichtige Bestandteile.								
17	Aktivitäten trotz einer körperlichen oder gesundheitlichen Behinderung .								
18	Einen kontinuierlich nachvollziehbaren Leistungsfortschritt .								
19	Förderung der Reaktionsschnelligkeit .								
(Zähle die "Markierungen" in jeder Spalte zusammen!)		Auswertung / Test-Ergebnis:							
Die Spalte(n) (A bis G) mit den meisten Markierungen zeigt die in der Test-Auswertung empfohlenen Sportarten auf.									

Kopiervorlage

© © by Helmut Siemen, Stufen 11, 25572 St. Margarethen