

WISSEN

# Lust auf Bewegung durch extravagante Sportarten

**Mit Neugier können junge Sportmuffel für mehr Bewegung begeistert werden.**



Mit außergewöhnlichen Sportarten können weniger aktive Schüler auch motiviert werden. Bild:Cherry-Merry/stock.adobe.com

Außergewöhnliche Sportarten sind eine gute Möglichkeit junge Menschen für mehr Bewegung zu begeistern. Übergewicht und Adipositas sind bereits im Schulalter ein wichtiges Thema. Bei rund 50 Kalorien über dem täglichen Bedarf kann es schon zu einer Gewichtszunahme kommen. Ein Glas Limonade zum Beispiel beinhaltet 80 Kalorien. Die Gefahr besteht darin, dass das Übergewicht bis ins Erwachsenenalter mitgenommen wird, wodurch gesundheitliche Folgen entstehen können.

Um dem entgegenzuwirken ist es wichtig, sich ausgewogen zu Ernähren und sich im Alltag mehr zu bewegen. Doch oft sind die Hemmungen groß und es fehlt die Motivation sich aufzuraffen um zum Sport zu gehen.

## Begeisterung motiviert

Diesen Ansatz verfolgt auch Alexander Jamil, Hamburger Experte für extravagante Sportangebote. Er weiß, dass Neugier die halbe Miete ist. "Wenn das Interesse erstmal geweckt ist, kommt der Spaß an der Bewegung von selbst," so Jamil. Bei seinen vielseitigen Sportangeboten hat Langeweile keine Chance. Seine Erfahrung mit den jungen Leuten zeigt, wie erfolgreich diese Idee angenommen wird. Ein paar Beispiele, die sich bei Groß und Klein bewährt haben, werden hier kurz vorgestellt:

- **Ultimate Frisbee**, hierbei handelt es sich um ein Spiel ohne Schiedsrichter, demnach gewinnt das Thema Fairplay an Bedeutung
- **Flag Football** ist eine kontaktlose Variante des American Footballs
- **Streetball**, ähnlich wie Basketball findet auch ohne Schiedsrichter, in einem rasanten Tempo und im Team statt
- **Stand up Paddling** hat auch an Bekanntheit zugenommen, hierbei werden die Rumpf,-Bein,- und Armmuskeln trainiert
- **Parksport** basiert auf Outdoor-Fitness Kursen und Team Bildung
- Beim **Longboard** handelt es sich um ein verlängertes Skateboard, die Balance wird trainiert
- **Speedminton** verbindet Badminton, Squash und Tennis in ein Rückschlagspiel
- Im **Minifußball** oder auch **Streetsoccer** gibt es spezielle Regeln, wie zum Beispiel das Spielen auf jeweils zwei Tore

## Teamgeist fördert den Bewegungsdrang

Diese unterschiedlichen Sportarten haben viele Gemeinsamkeiten - sie sind unabhängig vom persönlichen Fitnesslevel, gehören nicht zu den üblichen Angeboten im Vereinssport und werden überwiegend in Gruppen trainiert.

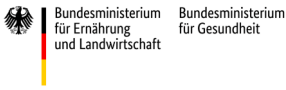
Ein weiterer, wichtiger Motivationsansatz besteht darin, dass alle ein Team sind und die Trainer auf einer Ebene mit den Kids agieren. Gelangweilt vorne stehen und Ansagen machen demotiviert eher und fördert nicht grad die Neugier. Spaß am Sport lautet das Credo von Jamil und seinem Team, damit alle davon profitieren.

## Bewegung als Entwicklungsmotor

Im Kleinkindalter ist Bewegung der Entwicklungsmotor schlechthin. Im fortschreitenden Alter sind Sport und Bewegung ebenfalls oft unterschätzte Aspekte, durch die Jugendliche und junge Erwachsene an verantwortungsvolle Aufgaben herangeführt werden und so ihre individuellen Stärken und Kompetenzen erfahren und optimieren können.

## Hintergrund

Alexander Jamil ist Experte auf dem Gebiet Bildung und Bewegung. Er bildet mit seinem Team Trainer für außergewöhnliche Sportarten aus und diese trainieren danach Schüler in den verschiedenen Disziplinen.



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/wissen/lust-auf-bewegung-durch-extravagante-sportarten/>**