



1. Altersstufen und Entwicklungsbesonderheiten

1.1. Altersstufen

➤ Vorschulalter	3/4	bis	5/6	Jahre
➤ frühes Schulalter	5/6	bis	7/8	Jahre
➤ mittleres Schulalter	7/8	bis	11/12	Jahre
➤ spätes Schulalter/Reifungsalter	12/13	bis	17/18	Jahre
➤ frühes Erwachsenenalter	18/19	bis	23/25	Jahre
➤ mittleres Erwachsenenalter	um 30			Jahre
➤ spätes Erwachsenenalter	um 45	bis	50	Jahre
➤ Veteranenalter	um 60			Jahre

1.2. biologische Besonderheiten:

- Skelettsystem, Muskulatur, Bänderapparat
- Körpermasse, Körperproportionen
- Stoffwechselprozesse, Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem
- Sinnesorgane, Nervensystem
- hormonelle Steuerung, sexuelle Reife

1.3. psychische Besonderheiten:

- geistige Eigenschaften, Subjektposition, Subjekthaltung
- Einstellung und Motivation
- emotionale Ansprechbarkeit
- Willensgeraltät zur Steuerung des Bewegungsablaufes und des Verhaltens

1.4. motorische Besonderheiten:

- koordinative Fähigkeiten – besonders bei Belastungsanforderungen
- Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit
- Beherrschung grundlegender Bewegungsfertigkeiten
- Ausprägungsgrad vielfältiger und komplizierter sportartspezifischer Techniken

1.5. Sportliche Betätigung unter Berücksichtigung Entwicklungsbesonderheiten

	biologische Merkmale	motorische Merkmale	psychische/soziale Merkmale
Vorschulalter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ teilweise ungünstige Körperproportionen ✓ Stützgewebe sehr elastisch ✓ nach kurzzeitiger Belastung, schnelle Erholung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ hohe Beweglichkeit ✓ aus dem Spieltrieb entwickelt sich die natürlichen Bewegungsformen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ schnelle, starke, aber kurzzeitig anhaltende Emotionen ✓ reiche Phantasie ✓ geringe Konzentrationsfähigkeit
frühes Schulalter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ teilweise stark ausgeprägtes Längenwachstum der Extremitäten ✓ Bänder und Sehnen sehr elastisch, aber wenig gefestigt ✓ Atmungs-, Herz- und Kreislaufsystem sehr labil 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ unkontrollierte Bewegungsführung ✓ Koordinationsfähigkeit stellt sich ein ✓ Mängel im Bewegungsfluss und in der Rhythmisierung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ hohe Mobilität ✓ Emotionen nicht selten stark ausgeprägt ✓ unbeständig in der Konzentrationsfähigkeit ✓ vorbildorientiertes Verhalten ✓ Einordnung in die Gemeinschaft ✓ Gruppenverhalten muss erst erlernt werden
mittleres Schulalter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ proportionale Entwicklung des Körperbaus ✓ Knochen, Bänder, Sehnen stabilisieren sich ✓ schnelle Anpassung des Herz-, Kreislauf- und Atmungssystems ✓ hohe Belastungsverträglichkeit ✓ (schnelles Absinken auf Ruhewerte) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ hohe Zuwachsrate in den koordinativen Fähigkeiten ✓ schnelles Erlernen sporttechnischer Fertigkeiten ✓ hohes Niveau der motorischen Lernfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ zunehmende geistige Reife ✓ hohe Plastizität des Nervensystems ✓ größere Selbstständigkeit, verstärktes Geltungsstreben auf verschiedenen Gebieten ✓ verbesserte Konzentrationsfähigkeit ✓ Gemeinschaft beginnt an Bedeutung
spätes Schulalter / Pubertät	<ul style="list-style-type: none"> ✓ verstärktes Längenwachstum 2. Streckung ✓ ungünstiges Last/ Kraftverhältnis ✓ beachtliche Differenzen zwischen Früh- und Spätentwicklern ✓ unterschiedliche Ausprägung der geschlechtlichen Reife 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ungeschickte Bewegungsführung beeinflusst die motorische Lernfähigkeit ✓ zeitweise Störung der Koordinationsfähigkeit ✓ physische Leistungsfähigkeit steigt weiter an 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ starke Schwankung des Leistungsverhalten ✓ nicht selten sprunghafter Wandel der Interessen und Einstellungen ✓ man strebt nach Selbstständigkeit, löst sich von der Familie (Elternhaus)

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 2. Phase ✓ Zunahme der Muskulatur ✓ Körperproportionen normalisieren sich 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 2. Phase ✓ relative Stabilisierung der motorischen Entwicklung ✓ Fähigkeiten und Fertigkeiten erhalten individuelle Züge 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eigenverantwortlichkeit wird nur bedingt eingesetzt ✓ man strebt nach Anerkennung ❖ 2. Phase ✓ eigene Meinungsbildung ✓ kritische Einstellung
frühes Erwachsenenalter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wachstum abgeschlossen, stabilisiertes Stützgewebe ✓ harmonische Körperproportionen, weiterer Muskelzuwachs ✓ gute Anpassung des Herz-, Kreislauf- und Atmungssystems ✓ volle Entwicklung der Sinnesorgane und des Nervensystems ✓ abgeschlossene sexuelle Reife 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tempo, Präzision und Ökonomie in der Bewegungsführung bei regelmäßiger sportlicher Betätigung ✓ motorische Fertigkeitenentwicklungen erreichen ihren Höhepunkt ✓ einseitige berufliche Belastung kann die Motivation beeinflussen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Selbstvertrauen gefestigt, ausgeprägte individuelle Verhaltens- und Willenseigenschaften ✓ familiäre Bedürfnisse und berufliche Interessen bestimmen nicht selten das Handeln ✓ Wechsel der sozialen Bindungen sind die Folge ✓ starke Erregbarkeit, Stimmungs- und Interessenwechsel sind nicht ausgeschlossen
mittleres Erwachsenenalter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ stabile Funktionstätigkeit der Organe und Organsysteme ✓ stabilisierter körperlicher Standard bei normaler Entwicklung und regelmäßiger sportlicher Betätigung ✓ durch einseitige berufliche Belastung, körperliche Schäden nicht ausgeschlossen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ keine wesentlichen Besonderheiten ✓ Einschränkung in der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit nicht ausgeschlossen ✓ durch berufliche Einseitigkeit eine gewisse Störung bzw. Einengung der Koordination möglich 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ die geistige Entwicklung sollte ihren Höhepunkt erreichen ✓ logisches und schlussfolgerndes Denken ✓ rationale Erkenntnisse sind häufig begleitet von einem starken Gefühlsleben ✓ verstärkte Reaktionen auf Erfolg und Misserfolg ✓ oft sehr selbstsicher und selbstbewusst und recht unkritisch gegenüber dem eigenen Verhalten

spätes Erwachsenen- alter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ allmählicher Rückgang der körperlichen Grundfähigkeiten, besonders in der Schnelligkeit und Beweglichkeit ✓ fehlt die regelmäßige sportliche Belastung, dann Abbau der Muskelmasse ✓ beruflich bedingte körperliche Schäden nicht selten ✓ unangemessene Lebensweise schränkt die Funktionsfähigkeit der Organe und Organsysteme ein 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Beweglichkeit lässt nach, die Dehnungsfähigkeit kann sich einschränken ✓ Störung in der Bewegungskoordination durch Passivität nicht selten ✓ Leistungsverlust als Folge der Alterserscheinung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nachlassen der Merkfähigkeit und des Kurzzeitgedächtnisses ✓ Leistungsverluste werden nicht akzeptiert ✓ übersteigter Ehrgeiz oder vorzeitige Selbstaufgabe ✓ Über- bzw. Unterschätzung ✓ Selbstisolierung verstärkt sich, man zieht sich in das Familienleben zurück ✓ man neigt zum individuellen Sporttreiben
Veteranen-, Seniorenalter	<ul style="list-style-type: none"> ✓ körperliche Verschleißerscheinungen durch Beruf, Erkrankung und Übergewicht ✓ nachlassen der Organe und Organsysteme durch Alters- und Verbraucherscheinungen ✓ gesundheitliche Schäden nicht selten 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ starkes nachlassen der Beweglichkeit und Koordination ✓ Koordination von Mehrfachbewegungen schwierig ✓ Gleichgewichtsempfinden eingeschränkt ✓ Reaktionen langsamer ✓ geringere Zielsicherheit in der Bewegungsführung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ erhebliche Umstellungsprobleme durch das Ausscheiden aus dem Berufsleben und die veränderten Lebensbedingungen ✓ die geistige Leistungsfähigkeit schränkt sich ein, vor allem dann, wenn man nicht selber entgegenwirkt ✓ weil man sich ins Abseits gestellt fühlt, nicht selten schlechte Stimmungslage ✓ Selbstaufgabe nicht selten – positive Grundeinstellung zum eben notwendig ✓ verstärkte Selbstisolierung – soziale Kontakte notwendig

1.6. Sportliche Betätigung unter Berücksichtigung des Lebensalters

	biologische Merkmale
Vorschulalter 3/4 bis 5/6 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ eigene Pausengestaltung/Pausenzeiten – Zeitvorgabe erfolgt durch die Kinder ✓ spielendes Training ✓ bewegungsintensives Training, ohne Zwang und Regeln (Grunddisziplin muss aber gewahrt bleiben!)
frühes Schulalter 5/6 bis 7/8 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ beachten: das Längenwachstum beginnt und die Koordinationsfähigkeit ist eingeschränkt ✓ langsam an psychische und physische Belastungen heranführen → Maximalbelastung vermeiden ✓ Koordinierung trainieren ➤ VIEL LOBEN!
mittleres Schulalter 7/8 bis 11/12 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ bestes motorisches Lebensalter ✓ Stabilisierung der Bewegungsführung ✓ schnelle Bewegungen → Schnellkraftübungen und Schnellkrafttraining ✓ vielseitiges Training → bei Technikschiulung keine Überforderung ✓ Belastungen einsetzen ✓ Wettkampf → → → Kinder wollen und müssen sich messen ✓ Verantwortung übertragen → nicht überfordern – die Aufgabe muss realisierbar sein
spätes Schulalter / Pubertät 12/13 bis 17/18 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hohe Druck-, Zug- und Stauchbewegungen vermeiden ✓ Belastungs- und Erholungsphasen planen → längere Pausen → Belastungssteigerung → keine Belastungsspitzen
frühes Erwachsenenalter 18/19 bis 23/25 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Belastung nach individuellen Besonderheiten ✓ Belastungsgestaltung vielseitig → nicht eintönig ✓ Feinkoordination ausbilden ✓ sportlicher Vergleich → z.B. Wettkampf oder Prüfung
mittleres Erwachsenenalter um das 30. Lebensjahr	<ul style="list-style-type: none"> ✓ keine einseitigen Sportartspezifischen Tätigkeiten zulassen ✓ vielseitiges Training
spätes Erwachsenenalter 45 bis 50 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> ✓ kein Einzeltraining, sportliche Inaktivität vermeiden ✓ Schnelligkeitsübungen erst nach gründlicher Erwärmung ✓ soziale Kontakte pflegen
Veteranen bzw. Seniorenalter um das 60. Lebensjahr	<ul style="list-style-type: none"> ✓ körperlich bedingte belastbar → vorrangig Ausdauerübungen ✓ alle Organe sind bedingt belastbar ✓ Schnelligkeitstraining und Schnellkraftübungen nur nach ausgiebiger Erwärmung