

# Sport und Bewegung

Es kotzt mich  
an, ich spiele  
so schlecht.

Seht euch  
das an Ladies, ich  
bin so sexy!

Hat Style



«Hört auf zu nerven,  
beim Sport entscheide ich, wie und  
mit wem ich was mache.»

Etwa ein Jugendlicher von fünf (18 Prozent) gibt an, überhaupt nicht körperlich aktiv zu sein (ausserhalb der Schule).

# Sport und Bewegung

## Gut zu wissen

Jugendliche betreiben häufig mehrere sportliche Aktivitäten und wechseln dabei zwischen traditionellen und «Fun»-Sportarten. Indem sie sich manchmal in Gruppen zum Skaten, Breakdance oder Streetball auf der Strasse treffen, entziehen sie sich der «Kontrolle» der Erwachsenen. Regelmässiges Sporttreiben fördert die Entwicklung der Entscheidungsfähigkeit (Wahl der Sportart, Zeitaufwand usw.).

Der Sport ist eine unerschöpfliche Quelle von Kameradschaften und Vertrauensverhältnissen und hilft damit auch, soziale Selbstständigkeit zu entwickeln. Dieser Bereich gehört dem Jugendlichen, dorthin geht er allein. Er wählt seine Werte, baut seine Persönlichkeit und seine soziale Identität auf. Die Gruppe ist eine Möglichkeit, neue Aktivitäten auszuprobieren und an die eigenen Grenzen zu gehen. Mit Schlägen, Stürzen und riskanten Aktionen kann intensiver Einsatz oder auch Männlichkeit und Stärke demonstriert werden.

## Praktische Ratschläge

Lassen Sie den Jugendlichen seinen Sport allein betreiben, aber besuchen Sie Wettkämpfe oder Vorstellungen (hin und wieder; ständig würde ihn nerven!).

Der Sport soll als Aktivität Spass machen und nicht nur als Mittel zum Kalorienverbrauch betrachtet werden.

Anerkennen sie Strassensportarten als vollwertige sportliche Aktivität.

Bestrafen Sie nicht mit Sportverbot.

Vermeiden Sie widersprüchliche Äusserungen wie «Treib Sport, das ist gut für die Gesundheit» und «Du darfst nicht zum Training, weil du dich unmöglich benommen hast».

Bieten Sie Aktivitäten an, die zu den Interessen der Jugendlichen passen; Spass sollte wichtiger sein als Leistung. Das gilt vor allem für Sportvereine.

