

Welcher Sporttyp bist du?

Hast du Spaß in einer Mannschaft, oder machst du lieber deine eigenen Regeln? Kreuz an, was du antworten würdest, und finde neue Sportarten für dich!

1. Im Wohnzimmer liegen ein Ball, ein Tuch und ein Reifen. Was machst du?

- A) Du schnappst dir den Ball, rennst auf den Hof und kickst oder wirfst mit den Nachbarskindern drauflos.
- B) Du stellst dein Lieblingslied an und schwenkst das Tuch im Takt der Musik durch die Luft.
- C) Du testest, wie viele Minuten du den Reifen mit Hula-Hoop-Bewegungen um deine Hüfte kreisen lassen kannst.
- D) Du baust hinter dem Sofa eine Hindernisbahn, bei der du den Ball mit einem Wurf rückwärts durch den Reifen auf das Tuch bekommen musst.

2. Die Mathearbeit ist schlecht gelaufen. Was tust du jetzt?

- C) Du sprintest so oft um den Block, bis du ausgepowert bist.
- A) Du gehst mit ein paar Leuten auf den Bolzplatz und lässt deinen Frust am Ball aus.
- B) Du balancierst auf der Slackline. Dabei konzentrierst du dich so sehr, dass du Mathe gleich vergessen hast.
- D) Du malst ein Himmel-und-Hölle-Feld auf die Straße und hüpfst mit drei Drehungen darüber. Schon ist die schlechte Laune verflogen!

3. Wenn in der Schule Völkerball gespielt wird, denkst du:

- C) »Ich werd Hintermann und werfe alle anderen ab!«
- A) »Cool! Diesmal passen meine Freunde und ich den Ball so schnell zwischen uns hin und her, dass das gegnerische Team nur noch rennen kann.«
- D) »Hoffentlich holen wir danach die Jongliersachen und Diabolos raus.«
- B) »Och nee! Wann gehen wir endlich wieder an den Barren, wo ich alleine zeigen kann, was ich draufhab?«

4. Von wem lässt du dir beim Sport was sagen?

- B) Vom Trainer. Der sieht genau, woran du noch arbeiten musst.
- C) Du weißt selbst ziemlich gut, auf welche Zeiten und Punkte es ankommt und welche Übungen du noch verbessern kannst.
- A) Von der Mannschaftsführerin und den anderen im Team, schließlich muss es zwischen euch gut laufen.
- D) Von niemandem!

T

E

S

T

5. Magst du Wettkämpfe und Turniere?

- A) Total! Du liebst es, wenn ihr im Mannschaftsbus auf dem Weg zum Auswärtsspiel euren Anfeuerungsschrei übt.
- C) Klar, das Regal mit deinen Pokalen und Urkunden quillt bald über.
- B) Lieber magst du die Aufführungen deiner Tanzgruppe, bei denen deine Eltern zusehen.
- D) Nö. Sport macht doch auch so Spaß, da brauchst du keine Challenge.

6. Du klickst bei YouTube dein Lieblingsmusikvideo an, um mit deinen Freunden dazu zu tanzen. Wie geht ihr vor?

- B) Ihr probt so lange, bis alle die gesamte Choreo aus dem Video beherrschen.
- A) Ihr teilt euch in zwei Gruppen auf und macht ein Tanz-Battle: Jede Gruppe ist bei einer Strophe dran.
- D) Die Musik ist super – ihr denkt euch eigene Schritte aus!
- C) Du klickst so oft auf Pause, bis du die eine komplizierte Drehung mit Sprung hinkriegst.

Mach auch den Fitness-Test!

Auswertung:

im Doppel. Auch beim Reiten, Turmspringen oder Radrennen kannst du viel schaffen. Hast du schon mal eine Kampfsportart wie Kickboxen, Karate oder Jiu-Jitsu versucht? Womöglich brauchst du bald ein Regal für deine Pokale und Urkunden!

D) Losleger:
Du bist gern in Bewegung und hast viele Ideen. Schon aus einem Stock, einem Stein und einem Seil kannst du eine Hindernisstrecke bauen. Im Sportunterricht oder beim Verein gefällt es dir am besten, wenn alle Turngeräte und Trampoline aufgebaut sind oder die Kiste mit den Jonglieresachen geöffnet wird. Dann kannst du dich stundenlang selbst beschäftigen. Einen Trainer brauchst du dafür nicht. Wenn du nach einer regelmäßigen Sportart für dich suchst, könnte Parcours etwas für dich sein. Oder du probierst einen Fantasiesport wie Quidditch aus.

Gemischt) Sportfreund:
Dir macht vieles Spaß: Du passt gut in jede Mannschaft, kannst mit Bällen umgehen, bewegst dich aber auch gerne mal nur für dich. Dir fällt immer etwas ein. Wenn du nach Anregungen suchst, lies dir auch die für die anderen Typen durch. Hier sind noch ein paar ausgefallene Ideen: Slacklining, Stand-up-Paddling, Ultimate Frisbee, Inlinehockey, Klettern, Speedminton, Einfeldfahren oder Capoeira. Übrigens bieten viele Vereine in jeder Sportart Schnupperstunden für Anfänger an.

A) Teamkollege:
Du magst Action und hast Teamgeist. Über einen Sieg deiner Mannschaft freust du dich mindestens genauso wie über einen Punkt, den du alleine geholt hast. Dabei weißt du, wie du deine Stärken einsetzen kannst. Zu dir passen klassische Mannschaftssportarten wie Fußball, Basketball, Hockey, Eishockey und Volleyball. Auch im Ruderteam oder beim Unterwasserrugby hast du Spaß. Wenn du lieber etwas Außergewöhnliches machen willst, teste doch mal Futsal, Kanupolo oder Curling.

B) Bewegungskünstler:
Dir liegen Sportarten, bei denen du dir selbst im Spiegel oder sogar großem Publikum etwas vorführen kannst: Ballett, Turnen, Eiskunstlauf, Hip-Hop, Turmspringen, Voltigieren oder Trampolin-springen. Beim Training übst du so lange, bis jede Bewegung sitzt. Um dich zu entspannen, probier mal ruhige Sportarten wie Yoga oder Tai-Chi aus.

C) Wettkämpfer:
Du liebst es, dich anzustrengen und immer besser zu werden. Wahrscheinlich machen dir auch Wettbewerbe und Turniere Spaß. Deshalb passen zum Beispiel Leichtathletik oder Schwimmen zu dir. Beim Tennis kannst du alles geben, ob im Einzel oder

Wie fit bist du?

Das zeigen dir diese Übungen. Mach sie, und notier jedes Mal deine Punktzahl.

1. Tritt an eine Linie. Deine Füße stehen nebeneinander, dazwischen ist etwas Platz. Geh in die Knie, hol mit den Armen Schwung, und spring aus dem Stand so weit nach vorne, wie du kannst. Wo landest du?

- Du bist ungefähr so weit gesprungen, wie du groß bist. (2 Punkte)
- Der Landepunkt deiner Füße ist mehr als eine Körperlänge von der Startlinie entfernt. (3 Punkte)
- Du bist bei der Landung nach hinten gekippt und sitzt jetzt fast auf der Startlinie. (1 Punkt)

2. Stell dich hin, die Füße zusammen. Beug dich mit gestreckten Beinen nach vorne Richtung Boden. Wie weit kommst du runter?

- Du kannst deine Zehen berühren oder sogar die Hände auf den Boden legen. (3 Punkte)
- Das zieht aber! Deine Hände landen auf der Höhe deiner Knie. (1 Punkt)
- Du kommst mit den Händen ungefähr bis zu deinen Knöcheln. Die Dehnung in den Beinen fühlt sich gar nicht so schlecht an. (2 Punkte)

3. Balancier auf einer Bordsteinkante ungefähr so weit, wie ein Auto lang ist. Was schaffst du?

- Du kommst voran, musst aber manchmal einen Fuß neben dem Bordstein aufsetzen. (1 Punkt)
- Du balancierst die Strecke dreimal vorwärts und dreimal rückwärts, ohne viel zu wackeln. (2 Punkte)
- Du kannst zwei Meter balancieren, eine Drehung machen, rückwärts weitergehen, noch eine Drehung machen und noch eine und noch eine ... (3 Punkte)

Auswertung:

Rechne deine Punkte zusammen. Wie viele hast du?

8 oder 9 Punkte:
Du bist topfit! Damit dir beim Sport nicht langweilig wird, teste mal eine neue Sportart, und finde so heraus, was du noch alles schaffen kannst!

5 bis 7 Punkte:
Toll! Du bist so sportlich wie die meisten Kinder in deinem Alter. Manches kannst du schon richtig gut. In anderen Bereichen kannst du mit ein bisschen Training noch besser werden.

3 bis 4 Punkte:
Wahrscheinlich bist du beim Fernsehen oder Zocken an der Playstation eingeroset. Mehr Bewegung tut dir gut. Fang langsam an, zum Beispiel mit ein paar Übungen aus einem YouTube-Fitnessvideo. Und such dir eine Sportart, die dir wirklich Spaß macht und sich nicht nach Pflicht anfühlt.



Hast du Lust auf mehr?



Spannende Geschichten, knifflige Rätsel und viele Ideen zum Selbermachen – das alles steckt in ZEIT LEO, dem bunten Magazin für Kinder ab 7 Jahren.

Sicher dir jetzt zusammen mit deinen Eltern 3 Ausgaben zum Sonderpreis von nur 10,- €.

Nur 10 €
3x ZEIT LEO

Jetzt bestellen:
www.zeit.de/leo-post
040/42 23 70 70*

*Bitte Bestellnummer 2084686 angeben