

DGUV Lernen und Gesundheit

Bewegung und Gesundheit

Infotext für Schülerinnen und Schüler

Was passt zu Ihnen?

Die Antwort auf die Frage, welche Sportarten und welche Alltagsaktivitäten zu Ihnen passen, ist ganz entscheidend. Niemand kann sie Ihnen abnehmen. Denn nur, wenn Sie Spaß bei einer Sportart haben, werden Sie auch länger am Ball bleiben. Auch zu Ihrer körperlichen Verfassung, Ihrer Lebenssituation und Ihren Bedürfnissen muss die Wahl Ihrer Sportart passen.



Foto: Istockphoto, 4x6

Der Individualist

Wer lieber alleine aktiv ist, sich nicht dem Gruppenzwang unterordnen möchte und seine Regeln selbst bestimmen will, sollte keine Mannschafts-Sportarten wählen, bei denen die persönlichen Freiheiten und Entscheidungen eingeschränkt sind – und vielleicht sogar noch ein Schiedsrichter mit von der Partie ist. Für Individualisten und neugierige Menschen sind zum Beispiel geeignet: Inlineskaten, Bouldern, Joggen, Radfahren (Rennrad, Mountain-biken), Slacklining, Skifahren, Snowboard etc.

Der Indoor-Fan

Für all diejenigen, die lieber in der Halle Sport treiben, bieten sich Kurse und Trainingsangebote in Fitnessstudios und Sportvereinen an. Hier gibt es sowohl Angebote für Einzelgänger (z. B. Krafttraining, Turnen) und Teamplayer (z. B. Aerobic, Handball, Fußball, Basketball oder Volleyball).



Foto: Istockphoto, CowlickCreative

Der Entspannungstyp

Asiatische Bewegungslehren wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga sind ideal, wenn Sie sich gerne bewegen, dabei aber eher Entspannung suchen. Ziel dieser ist Bewegungslehren es, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Neben Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen gehören auch Atemübungen dazu.



Foto: Fotolia, Peopleimages

Der Teamplayer

Tennis, Squash, Badminton, Boxen, Taebo, Bogenschießen oder Hockey – das sind Sportarten für Menschen, die gerne etwas mit Geräten wie Schlägern oder Bällen machen. Achtung: Alles nur mit Partner oder im Team möglich, also nichts für Einzelgänger.



Foto: istockphoto, Aksonov

Wasserratten und Naturliebhaber

Auch Wasserratten, Naturliebhaber und Outdoor-Fans haben eine große Auswahl an Möglichkeiten: Wakeboarding, Schwimmen, Wellenreiten, Aquajogging, Kanufahren, Klettern, Nordic Walking, Wandern, Reiten etc.



Foto: Fotolia, grafiklustfoto

Der Sportmuffel

Wem allein schon beim Gedanken an Sport Schweiß auf der Stirn entsteht, der kann auch mit mehr Aktivität im Alltag etwas für seine Gesundheit tun. Schon Fahrradfahren zur Schule oder ins Büro, Treppensteigen, Holzhacken, Gartenarbeit oder Schneeräumen bringen den Kreislauf in Schwung und verbrauchen Kalorien. Am besten im mittleren Tempo, sodass der Atem beschleunigt und der Puls erhöht ist.



Foto: istockphoto, jhorrocks