

Unser Kind beim Schulsport – Hinweise für Eltern

Die richtige Sportbekleidung

Worauf beim Kauf von Sportkleidung geachtet werden sollte:

- bequemer Schnitt für Bewegungsfreiheit
- keine allzu weit geschnittenen Ärmel und Hosenbeine und keine Kapuzen-Shirts bzw. Kapuzen-T-Shirts (erschwert die Hilfestellung und kann zu Unfällen führen)
- nach Möglichkeit hautfreundliches, schweißaufsaugendes und temperatenausgleichendes Material
- problemloses An- und Ausziehen (tragefreundliche Sportkleidung ohne komplizierte Verschlüsse)
- Wählen Sie die Sportschuhe sorgfältig aus! Mangelhaftes Schuhwerk kann gerade im Wachstumsalter Ihres Kindes Fußschäden verursachen.

Der richtige Sportschuh ...

... schützt vor Verletzungen

... bietet große Rutschfestigkeit

... verhindert Verschleiß von Gelenken, Sehnen und Bändern durch stoßdämpfende Eigenschaften

... verringert die Gefahr des Umknickens durch speziellen Sohlenrand

... stützt den Fuß und gibt sicheren Halt

... hat Bewegungsspielraum für Zehen

Achten Sie nicht nur auf Aussehen und Preis, sondern auf die Funktionalität der Sportschuhe!

Auslaufmodelle von guten Sportschuhen können oft günstig erworben werden.

Joggingschuhe sind wegen erhöhter Umknickgefahr aufgrund ihrer Sohlenbeschaffenheit und Gesamtkonstruktion für den Schulsport ungeeignet.

Gymnastikschuhe („Turnschlappchen“) sind für manche Sportarten zweckmäßig, jedoch als Allroundschuh für den Sportunterricht eignen sie sich nicht.

Ideal: Universal-Hallen-Sportschuh mit heller (oder non-marking) Sohle

Sportschuhe, die Ihr Kind in der Sporthalle trägt, sollen nicht draußen getragen werden, weil dadurch Schmutz und Staub in die Sporthalle gelangt, was das Unfallrisiko erhöht (Rutschgefahr) und unhygienisch ist.

Ohne Sporttasche geht gar nichts!

Die Sportkleidung gehört in die Sporttasche. Verschwitzte Sportsachen haben in der Schultasche nichts verloren! Die Sportkleidung sollte regelmäßig gewaschen werden! Am besten, Ihr Kind nimmt deshalb am Ende der Woche die Sachen zum Waschen übers Wochenende mit nach Hause.

Und daran sollten Sie zur Sicherheit und Gesundheit Ihres Kindes auch noch denken:

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind im Sportunterricht keine Schmuckstücke (Armbanduhren, Ohringe, Kettchen usw.) trägt, da die Ihr Kind und auch Mitschüler verletzen können.

Schicken Sie Ihr Kind an Tagen mit Sportunterricht ohne Schmuck in die Schule (verringert auch das Verlieren von Schmuck).

Kinder mit langen Haaren sollten diese zum Schutz vor Verletzungen zusammenbinden.

Informieren Sie die Schule und somit auch die Sportlehrkraft über besondere gesundheitliche und körperliche Beeinträchtigungen (z.B. Asthma, Herzfehler, Wachstumsstörungen, Zuckerkrankheit, Epilepsie usw.) sowie bei und nach Infekten (z.B. Grippe). Sorgen Sie auch für einen ausreichenden Impfschutz gegen Wundstarrkrampf.

Fair geht vor!

Schulsport ist nicht nur Spaß, Spannung, Begeisterung und Kräftemessen. Zum unbeschwertem, unfallfreien und freudvollen Sportunterricht gehört auch ein faires und partnerschaftliches Verhalten.

Sie als Eltern können durch Ihren Einfluss dazu beitragen, dass Ihr Kind mit einer fairen Haltung (Respekt vor den Mitschülern, Anerkennung von Sportregeln, Hilfsbereitschaft und Verantwortungsbewusstsein) am Sportunterricht teilnimmt.

In Anlehnung an eine Informationsschrift des niedersächsischen Kultusministeriums