



## KÖRPERLICH-MOTORISCHE ENTWICKLUNG

- » Entwicklung motorischer Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- » Aktiver und passiver Bewegungsapparat (Knochen, Knorpel, Gelenke, Wirbelsäule, Muskulatur, Sehnen, Nerven usw.)
- » funktionsfähiges Herz-Kreislaufsystem (Atmungsregulation, Durchblutung, Stoffwechsel)
- » Stärkung des Immunsystems
- » Körperwahrnehmung
- » Kontrolle von Haltung und Bewegung
- » Steuerungs- und Regelungsprozesse
- » Verletzungs-, Sturzprophylaxe

Regelmäßige Bewegung ist für die anatomische, physiologische und motorische Entwicklung unverzichtbar und bildet die Basis eines gesunden, aktiven und unbeschwernten Lebens.

Bereits im Kindes- und Jugendalter werden fundamentale Voraussetzungen geschaffen, welche den weiteren Weg (sportlich, gesundheitlich, beruflich) nachhaltig beeinflussen. Um dem Nachwuchs einen guten Start, uneingeschränkte Chancen und generelle Zugangsmöglichkeiten in alle Lebensbereiche zu sichern, braucht es regelmäßige und vielseitige Sport- und Bewegungsangebote.

## FAZIT

Sport hat enorme Bildungs- und Wirkungskraft und fördert ganzheitlich die **kognitive, körperliche, soziale und emotionale Entwicklung!**

Sport hat einen  
unschätzbaren Wert  
für Körper, Geist und Seele!



**sportjugend**köln  
Koordinierungsstelle Ganztage  
Ulrich-Brisch-Weg 1  
50858 Köln

Susanne Biemer  
Tel: 0221-921 300 35  
biemer@sportjugend-koeln.de  
[www.sportjugend-koeln.de](http://www.sportjugend-koeln.de)

[fb.me/SportjugendKoeln](https://www.facebook.com/SportjugendKoeln)

@SportjugendKoeln

Die Jugendorganisation für Sport, Soziales und Freizeit  
im Stadtsportbund Köln e.V.  
Anerkannter Träger der freien Jugendhilfe

SPORT IST UNVERZICHTBAR  
FÜR DIE ENTWICKLUNG VON  
KINDERN UND JUGENDLICHEN



WAS SPORT WIRKLICH LEISTET!

**sportjugend**  
köln



Die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unterscheidet eine geistige, soziale, emotionale und körperliche Dimension. Im Zusammenhang mit Sport denken immer noch viele Leute zunächst an körperliche Aspekte, dabei leistet der Sport so viel mehr!

**SPORT MACHT SCHLAU**

## Bewegungsaktivitäten fördern Lern- und Gedächtnisprozesse und optimieren die Funktion des Gehirns

Unser Gehirn funktioniert nach Bewegung am besten. Körperliche Bewegung löst physiologische Veränderungen aus, die sich auch auf die Gehirnstrukturen und deren Funktionen auswirken. Nervenzellen werden angeregt, sich zu vermehren und zu verbinden und über die Ausschüttung und den Transport von Botenstoffen können die Gehirnzellen auch besser miteinander kommunizieren. Kognitive und motorische Entwicklungsprozesse sind also sehr eng miteinander verknüpft.

Erfolgreiches lernen

durch Sport!



**KOGNITIVE ENTWICKLUNG**

- » geistige Leistungsfähigkeit, Hirnfunktion
- » Konzentration und Aufmerksamkeit
- » Eigenregulation und Impulskontrolle
- » Selbstwahrnehmung
- » Abbau von Stress & Aggressionen für „freien Kopf“
- » Wechsel von Anstrengung und Erholung
- » positive Einstellung zu neuen Anforderungen und Aufgaben
- » grundsätzliche Lern- und Leistungsbereitschaft

**Hinweis:** Motorische und sprachliche Entwicklung stehen ebenfalls in engem Zusammenhang!



**SOZIALE ENTWICKLUNG**

- » Selbstbewusstsein
- » Teamfähigkeit, Gemeinschaftssinn und Solidarität
- » Verantwortungsbewusstsein
- » Respekt, Toleranz & Integration
- » Motivation und Leidenschaft
- » Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen zu stellen
- » Akzeptanz von Regeln und Verständnis von Fairness
- » Umgang mit Stärken und Schwächen

Sport und Bewegung tragen zu einem besseren Sozialverhalten bei. Insbesondere Kinder und Jugendliche sind nachweislich ausgeglichener und weniger aggressiv, wenn sie sich ausreichend bewegen. Das gesellschaftliche Miteinander wird positiv beeinflusst und führt auch zu einer besseren Lern- und Lebenswelt in den Bildungseinrichtungen. Darüber hinaus werden Werte, Haltungen und Einstellungen im Sport praxisnah erlebt und spielerisch vermittelt. Sämtliche Kompetenzen und Lernprozesse helfen letztlich auch bei der Bewältigung von Problemen und Situationen außerhalb des sportlichen Bereichs.



**EMOTIONALE ENTWICKLUNG**

- » Wahrnehmung und Verständnis von Gefühlen (Freude, Glück, Trotz, Ärger, Wut usw.)
- » Umgang mit Siegen und Niederlagen, Erfolgen und Misserfolgen
- » Frustrationstoleranz
- » angemessenen Umgang mit Emotionen
- » Eigenregulation (z.B. Körpersprache, Mimik, Stimme)
- » Strategien zur Gefühlsverarbeitung (insbes. bei negativen Emotionen)

Regelmäßige Bewegung hat positive Effekte auf das psychische Wohlbefinden und sorgt zusätzlich über die Ausschüttung von „Gute-Laune-Botenstoffen“, wie Serotonin für Optimismus, Freude und Ausgeglichenheit. Ein Mangel an Serotonin wird hingegen für Depressionen und aggressives Verhalten verantwortlich gemacht.

Sport ruft ein breites Spektrum von Emotionen hervor und kann demzufolge auch bei der emotionalen Entwicklung wichtige Lernprozesse auslösen, von denen die Kinder auch wieder über den Sport hinaus profitieren.