

TIPPFIT Grundlagen zum Training S. 44-51, 120-124

Schaue zuerst die Fragen an, bevor du im Buch nachliest.

1. Von welchen Faktoren hängt die sportliche Leistungsfähigkeit ab?
2. Nenne die 4 Konditionsfaktoren und gebe dazu jeweils zwei Sportarten oder Arbeitstätigkeiten an, die vor allem auf diesen Fähigkeiten basieren.
3. „Sport ist Mord“? – Nein – Sportunfälle und Verletzungen passieren nur bei ungenügender Kondition oder bei übertriebenen Belastungen. Nenne drei Gesundheitsnutzen von Sport als Ergänzung zur körperlichen oder psychischen Belastung.
4. Nenne die 5 koordinativen Fähigkeiten und gebe dazu ein passendes Bewegungsbeispiel an.
5. Nenne die Sinnesorgane der Körperwahrnehmung und gebe deren Aufgabe an.
6. Je mehr Bewegungserfahrungen du als Kind machen konntest, desto besser sind deine koordinativen Fähigkeiten ausgebildet. Im Sek-Schulalter verändert sich etwas. Was und warum ändert sich das? (S.124)
7. Überlege dir für 3 bekannte Sportarten, welche konditionellen und welche koordinativen Faktoren eine wichtige Rolle spielen. Schreibe diese auf.



Kondition

Sport

Sport ist eine kulturelle Tätigkeit, bei der Menschen körperlich aktiv sind. Bei diesen vielfältigen Aktivitäten geht es um lustvollen Zeitvertreib, Schulung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie um reglementierte Wettkämpfe.

Die sportliche Leistung wird beeinflusst durch:

Kondition:	Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit
Technik / Geschicklichkeit:	siehe Kapitel «Geschicklichkeit verbessern» ab ►Seite 118
Psyche:	Motivation, Wille, Konzentration, Aufmerksamkeit
Taktik:	Erfahrungen, Wissen, Wettkampfverhalten
Rahmenbedingungen:	Umfeld, Trainer, Freunde, Mitspielende, Eltern, Material

Konditionsfaktoren

Unter Kondition werden im Sport die körperlichen Voraussetzungen «Kraft», «Schnelligkeit», «Ausdauer» und «Beweglichkeit» verstanden. Diese vier so genannten Konditionsfaktoren lassen sich durch Training verbessern. In jeder Sportart spielen die einzelnen Faktoren eine unterschiedlich wichtige Rolle.

Kraft

Fähigkeit, mit Hilfe der Muskeln Widerstände zu überwinden. Mehr dazu im ►Kapitel 5, Seite 82. Typische Sportart: Kugelstossen

Schnelligkeit

Fähigkeit, Bewegungen unter den vorgegebenen Rahmenbedingungen so schnell wie möglich auszuführen. Typische Sportart: 100-m-Sprint

Ausdauer

Fähigkeit, trotz aufkommender Ermüdung eine Leistung über längere Zeit aufrechtzuerhalten und sich anschliessend schnell zu erholen. Mehr dazu im ►Kapitel 4, Seite 54. Typische Sportart: Triathlon

Beweglichkeit

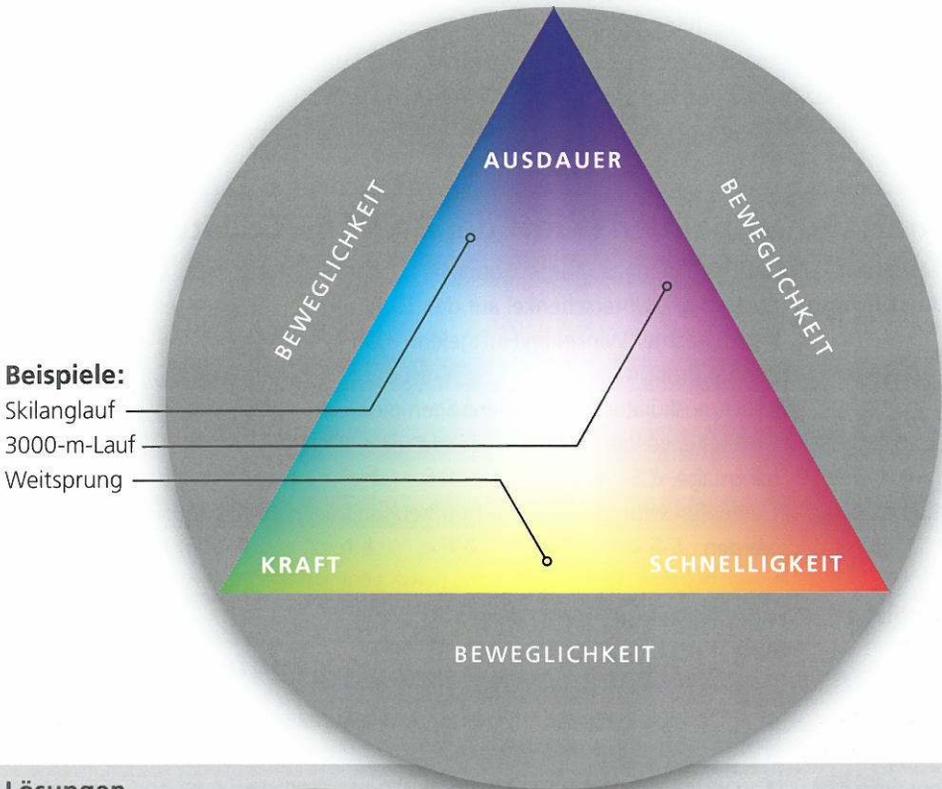
Fähigkeit, Bewegungen durchführen zu können, ohne dass eine verkürzte oder verkrampfte Muskulatur den nötigen Bewegungsradius einschränkt. Beweglichkeit ist für jede körperliche Aktivität von Bedeutung. Mehr dazu im ►Kapitel 5, Seite 96. Typische Sportart: Gymnastik



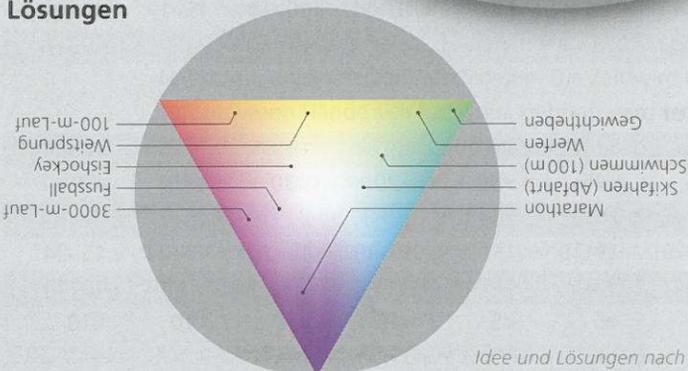
Sportarten ins Konditionsdreieck einordnen

Welche konditionellen Faktoren sind für welche Sportart wie wichtig?

Zeichne folgende Sportarten im Konditionsdreieck an der richtigen Stelle ein: Gewichtheben, Werfen, Schwimmen (100 m), Skifahren (Abfahrt), Sprint (100 m), Fussball, Marathon.



Lösungen



Idee und Lösungen nach Kunz in Hegner et al. (2000)



Fitnessstest

Unter körperlicher Fitness wird verstanden, im Alltag leistungsfähig zu sein, Belastungen standzuhalten und sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Wichtige Komponenten der körperlichen Fitness sind die Kondition und die Geschicklichkeit. Mit dem folgenden Fitnessstest (►Seiten 46 bis 49) können die eigenen Stärken und Schwächen im Bereich Kondition und Geschicklichkeit abgeschätzt werden.

Vor der Durchführung ein Warm-up (Aufwärmen) durchführen, ►Seite 74. Mit Hilfe der geschlechtsspezifischen und altersabhängigen Tabelle kann je Disziplin das erreichte Resultat mit 1 bis 5 Punkten gewertet werden. Übertrag der erreichten Punktzahl auf ►Seite 49.

Kraft: Rumpfbeugen (Kraft der Bauchmuskulatur)

Material: Weiche Unterlage, Stuhl, Stoppuhr

Ausführung: Rückenlage, Unterschenkel auf den Stuhl legen. Rechter Winkel im Hüftgelenk. Hände auf der Brust. Aufrollen mit der Kraft der Bauchmuskulatur, bis die Ellenbogen die Oberschenkel berühren. Zurück in Ausgangslage.



Bewertung: Gemessen wird die Anzahl Rumpfbeugen, die in 30 Sekunden absolviert werden.

Knaben	Alter							
	Pkte.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	>30	>30	>30	>30	>30	>30	>30
sehr gut	4	20–30	20–30	20–30	25–30	25–30	25–30	25–30
gut	3	15–19	15–19	15–19	15–24	15–24	20–24	20–24
genügend	2	5–14	5–14	10–14	10–14	10–14	15–19	15–19
ungenügend	1	<5	<5	<10	<10	<10	<15	<15

Mädchen	Alter							
	Pkte.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	>25	>25	>30	>30	>30	>30	>30
sehr gut	4	20–25	20–25	20–30	20–30	25–30	25–30	25–30
gut	3	15–19	15–19	15–19	15–19	15–24	15–24	15–24
genügend	2	5–14	5–14	5–14	10–14	10–14	10–14	10–14
ungenügend	1	<5	<5	<5	<10	<10	<10	<10

Wertetabelle nach Eidgenössischer Hochschule für Sport Magglingen

Schnelligkeit: 20-m-Sprint

Material: Exakt abgemessene, flache 20-m-Strecke, Stoppuhr, ein Helfer/eine Helferin

Ausführung: Die helfende Person steht bei der Ziellinie, gibt das Startzeichen und stoppt die Laufzeit. Zwei Versuche, der bessere zählt.

Bewertung: Gemessen wird die Zeit auf Zehntelsekunden genau.

Knaben	Alter							
	Pkte.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	< 3.6	< 3.5	< 3.5	< 3.4	< 3.4	< 3.3	< 3.2
sehr gut	4	3.6–3.8	3.5–3.7	3.5–3.7	3.4–3.6	3.4–3.5	3.3–3.4	3.2–3.4
gut	3	3.9–4.2	3.8–4.1	3.8–4.1	3.7–4.0	3.6–3.9	3.5–3.8	3.5–3.8
genügend	2	4.3–4.5	4.2–4.3	4.2–4.3	4.1–4.2	4.0–4.2	3.9–4.1	3.9–4.1
ungenügend	1	> 4.5	> 4.3	> 4.3	> 4.2	> 4.2	> 4.1	> 4.1

Mädchen	Alter							
	Pkte.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	< 3.7	< 3.6	< 3.6	< 3.5	< 3.4	< 3.4	< 3.3
sehr gut	4	3.7–3.9	3.6–3.8	3.6–3.8	3.5–3.7	3.4–3.6	3.4–3.5	3.3–3.5
gut	3	4.0–4.3	3.9–4.1	3.9–4.1	3.8–4.1	3.7–4.0	3.6–3.9	3.6–3.9
genügend	2	4.4–4.6	4.2–4.4	4.2–4.4	4.2–4.3	4.1–4.2	4.0–4.2	4.0–4.2
ungenügend	1	> 4.6	> 4.4	> 4.4	> 4.3	> 4.2	> 4.2	> 4.2

Wertetabellen basierend auf Sandmayr 2004, Schott 2000 und Bös 2003

Geschicklichkeit: Einbeinstand

Material: Stoppuhr, Helfer/Helferin, Schreibstift und Papier

Ausführung: Stehen auf einem Bein, Hände halten sich hinter dem Rücken. Kommandos von Helfer: Nach 10 Sekunden «Augen schliessen». Nach weiteren 10 Sekunden «Kopf in den Nacken». Augen bleiben geschlossen. Die Zeit wird gestoppt, wenn Hände sich loslassen, gehüpft wird oder der zweite Fuss abgestellt wird. Einmal Zeit für linkes, einmal für rechtes Bein stoppen.

Bewertung: Die Zeit (in Sekunden) für linkes und rechtes Bein zusammenzählen (Tabelle auf Folgeseite, keine Unterscheidung zwischen Knaben und Mädchen).



	Alter							
	Pkte.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	> 60	> 60	> 60	> 60	> 60	> 60	> 60
sehr gut	4	41–60	41–60	41–60	41–60	41–60	41–60	41–60
gut	3	31–40	31–40	31–40	31–40	31–40	31–40	31–40
genügend	2	20–30	20–30	20–30	20–30	20–30	20–30	20–30
ungenügend	1	< 20	< 20	< 20	< 20	< 20	< 20	< 20

Wertetabellen nach Eidgenössischer Hochschule für Sport Magglingen

Beweglichkeit: Stand and Reach

Material: Massstab

Ausführung: Auf die unterste Stufe einer Treppe stehen und den Oberkörper nach vorne beugen. Die Arme nach unten strecken. Darauf achten, dass die Beine gestreckt sind. Die Endposition muss mindestens 2 Sekunden gehalten werden können.

Bewertung: Gemessen wird der Finger-Boden-Abstand in Zentimeter. Als Nullpunkt der Skala gilt die Höhe der Standfläche. Befindet sich der Messwert oberhalb der Standfläche, liegt er im Minusbereich. Liegt er unterhalb der Standfläche, ergibt sich ein positiver Wert.



Knaben	Alter							
	Pkte.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	>9	>9	>10	>11	>10	>10	>8
sehr gut	4	2 bis 9	3 bis 9	4 bis 10	7 bis 11	6 bis 10	5 bis 10	3 bis 8
gut	3	-4 bis 1	-3 bis 2	-2 bis 3	1 bis 6	0 bis 5	0 bis 4	-1 bis 2
genügend	2	-12 bis -5	-12 bis -4	-12 bis -3	-11 bis 0	-11 bis -1	-5 bis -1	-6 bis -2
ungenügend	1	<-12	<-12	<-12	<-11	<-11	<-5	<-6

Mädchen	Alter							
	Pkte.	12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	>13	>16	>16	>16	>15	>15	>13
sehr gut	4	8 bis 13	9 bis 16	11 bis 16	12 bis 16	10 bis 15	9 bis 15	8 bis 13
gut	3	3 bis 7	2 bis 8	3 bis 10	4 bis 11	3 bis 9	3 bis 8	3 bis 7
genügend	2	-5 bis 2	-6 bis 1	-5 bis 2	-3 bis 3	-3 bis 2	-4 bis 2	-5 bis 2
ungenügend	1	<-5	<-6	<-5	<-3	<-3	<-4	<-5

Wertetabellen basierend auf Bös et al. 1992 und Rusch et al. 1994 (MFT), angepasst nach EHS Magglingen

Ausdauer: 2-km-Lauf

Material: 400-m- oder 300-m-Rundbahn, Stoppuhr

Ausführung: Genau 2 km laufen und die Zeit stoppen.

Bewertung: Gemessen wird die Zeit in Minuten und Sekunden (min:sec).

Knaben	Pkte.	Alter						
		12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	<10:00	<9:00	<9:00	<8:30	<8:00	<8:00	<8:00
sehr gut	4	12:00–	10:00–	10:00–	9:30–	9:30–	9:30–	9:30–
		10:00	9:00	9:00	8:30	8:00	8:00	8:00
gut	3	13:00–	12:00–	11:30–	11:00–	11:00–	11:00–	11:00–
		12:01	10:01	10:01	9:31	9:31	9:31	9:31
genügend	2	15:00–	14:00–	13:30–	13:00–	12:30–	12:30–	12:30–
		13:01	12:01	11:31	11:01	11:01	11:01	11:01
ungenügend	1	>15:00	>14:00	>13:30	>13:00	>12:30	>12:30	>12:30

Mädchen	Pkte.	Alter						
		12 J.	13 J.	14 J.	15 J.	16 J.	17 J.	18+ J.
hervorragend	5	<10:30	<10:00	<9:30	<9:30	<9:00	<9:00	<9:00
sehr gut	4	12:00–	12:00–	11:30–	11:30–	11:30–	11:30–	11:30–
		10:30	10:00	9:30	9:30	9:00	9:00	9:00
gut	3	14:00–	13:30–	13:00–	13:30–	13:30–	13:30–	13:30–
		12:01	12:01	11:31	11:31	11:31	11:31	11:31
genügend	2	15:30–	15:30–	15:00–	15:00–	14:30–	14:30–	14:30–
		14:01	13:31	13:01	13:31	13:31	13:31	13:31
ungenügend	1	>15:30	>15:30	>15:00	>15:00	>14:30	>14:30	>14:30

Wertetabellen basierend auf Morrow et al. 2000 angepasst durch EHS Magglingen

Auswertung

Trage deine Punkte in die Skala ein. Wo bist du stark, wo weniger stark?

	1	2	3	4	5
Kraft (Rumpfbeugen)					
Schnelligkeit (20-m-Sprint)					
Geschicklichkeit (Einbeinstand)					
Beweglichkeit (Stand and Reach)					
Ausdauer (2-km-Lauf)					

Im Blickpunkt: Gesundheitsnutzen des Sports

Sport (auch Leistungssport unter Einhaltung bestimmter Bedingungen) hat positive Effekte auf die Gesundheit in körperlicher, psychischer und sozialer Hinsicht.

Körperlicher Gesundheitsnutzen des Sports

Fitness: Beim Sport werden die Kondition und Geschicklichkeit gefördert. Das Trainieren der Ausdauer verbessert die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems. Auch Kraft und Beweglichkeit werden durch Sport erhalten oder gesteigert, was zu einem verbesserten Körpergefühl verhelfen kann. Sport fördert die Fitness, dies führt zu einer besseren Leistungsfähigkeit auch im täglichen Leben.

Geschicklichkeit: Eine verbesserte Geschicklichkeit reduziert das Unfallrisiko im Alltag und im Sport.

Immunsystem: Regelmässige Bewegung und Sport halten auch das Immunsystem fit, wodurch Krankheiten und Erkältungen weniger häufig auftreten.

Psychischer Gesundheitsnutzen des Sports

Wohlbefinden: Sportliche Betätigung hebt meist die Stimmung. Durch das Meistern von Herausforderungen, durch das Miteinander im Sport und durch den Abbau von Stress kann Sport das Wohlbefinden steigern. Viele Jugendliche, die in ihrer Freizeit aktiv Sport betreiben, fühlen sich wohler und sind öfters gut gelaunt als ihre inaktiven Kolleginnen und Kollegen.

Selbstwert: Sport bietet die Möglichkeit zu erleben, dass man etwas kann. Sport lässt viele kleine und grosse Erfolgserlebnisse zu. Gleichzeitig steigert das Sporttreiben das Gefühl für den eigenen Körper. Insgesamt scheint sich der Sport positiv auf das Selbstbild, auf das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen auszuwirken.

Sozialer Gesundheitsnutzen des Sports

Gruppe: Sport ist ein Bereich, in dem intensiver Kontakt zu Mitmenschen möglich ist. Sport in der Klasse, im Verein oder in einer anderen Gruppe führt meist dazu, dass man sozial eingebunden ist, dass man sich dazugehörig fühlt.

Regeln: Regeln einzuhalten, Strafen für Regelverstösse zu akzeptieren und Fairplay zu lernen sollten zum Sport gehören. Wird Fairplay im Sport gelernt, dann wird das Verhalten auch in den Alltag übertragbar, das gesamte Umfeld profitiert.

Aggression: Mit Bewegung und Sport lassen sich Anspannungen körperlicher, aber auch seelischer Art abbauen. Sport kann zu einem entspannteren (stress- und aggressionsfreieren) Umgang mit Mitmenschen führen.

Geschicklichkeit verbessern

Geschicklichkeit bedeutet, seine Bewegungen bestmöglich an die aktuelle Situation anzupassen. Dieser Begriff beschreibt, wie gut eine Person ihren Körper im Alltag und beim Sport steuern kann. «Koordinative Fähigkeiten», der Fachbegriff für Geschicklichkeit, bezieht sich auf die Aufgabe des Nervensystems, welches das Bewegungsziel und die Meldungen der Sinnesorgane mit den Aktionen der Muskulatur koordinieren muss (► Seite 122). Die Geschicklichkeit ist somit abhängig vom Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln.

! Eine gute Geschicklichkeit befähigt Sporttreibende, sich sicher und gewandt zu bewegen sowie neue Bewegungen schnell zu erlernen.

Beispiele von Sportarten, bei denen die Geschicklichkeit im Zentrum steht:

- › Ballsportarten (Fussball, Volleyball, Basketball, Tennis usw.)
- › Kunst- und Geräteturnen, Turmspringen
- › Skifahren, Snowboarden, Windsurfen, Skateboarden (► Seite 111)
- › Tanzen, Capoeira, Judo, Karate

Geschicklichkeit kann in 5 koordinative Fähigkeiten eingeteilt werden. Wer geschickt ist, hat:



Ein Mindestmass an Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer (► S. 52) ist ein notwendiger Bestandteil der Geschicklichkeit. Jede Ermüdung führt zu einer Abnahme der Bewegungsgenauigkeit. Die Verletzungshäufigkeit nimmt zum Beispiel gegen Ende eines Spieles zu, weil langsam Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer abnehmen und sich deshalb die Geschicklichkeit verschlechtert.



Geschicklichkeit trainieren

Wähle eine Übung aus und trainiere diese mindestens 5 Minuten lang. Am nächsten Tag trainierst du die nächste Übung.



Sich orientieren

Material: Eimer, Ball

Aufgeworfenen Ball im Eimer hinter dem Rücken fangen. Eimer wird mit beiden Händen hinter dem Rücken gehalten.

Zusatz: Partner wirft den Ball

Das Gleichgewicht halten

Material: Basket- oder Medizinball

Möglichst lange mit beiden Füßen auf einem Ball stehen (Achtung: Viele Bälle sind nicht geeignet, dein Körpergewicht zu tragen.)

Zusatz: sich auf dem Ball vorwärts bewegen

Differenzieren / unterscheiden

Material: versch. Bälle, z.B. Fuss-, Basket-, Tennis-, Volley- und Gummiball

Gleichzeitig zwei unterschiedliche Bälle prellen

Zusatz: eine Hand prellt doppelt so schnell wie die andere

Reagieren

Material: Ball, Wand

Mit dem Rücken zur Wand Ball an die Wand werfen, sich drehen und den Ball auffangen, bevor er den Boden berührt

Zusatz: Partnerin wirft den Ball

Den Rhythmus finden

Material: zwei Bälle

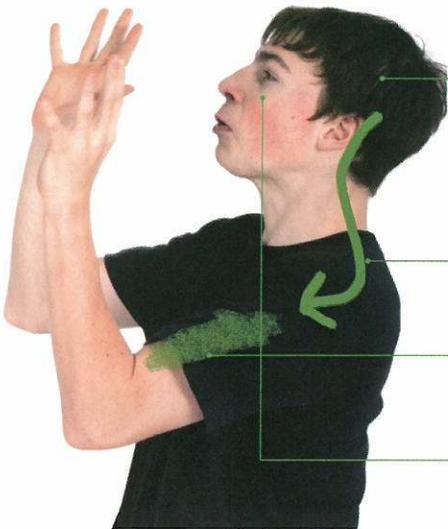
Beim Gehen Ball prellen: gleich schnell, doppelt so schnell oder halb so schnell wie die Schritte

Zusatz: zweite Hand prellt doppelt so schnell

Das Nerv-Muskel-System

Die Geschicklichkeit ist Ausdruck davon, wie gut und schnell unser Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) unsere Bewegungen steuert. Um die Bewegung an die Situation anzupassen, sind die Wahrnehmungen der Sinnesorgane von grosser Bedeutung.

Steuerung der Bewegung:



1. Beweggrund/**Absicht** der Bewegung (Beispiel: den Ball fangen).
2. Vergleich der Situation mit bereits gemachten **Bewegungserfahrungen** und den Informationen der Sinnesorgane.
3. Bewegungsplan wird erstellt: Welcher Muskel muss in welchem Moment mit welcher Kraft arbeiten?
4. Der Auftrag läuft durch das Rückenmark, über die Nerven zu den Muskeln.
5. Entsprechende **Muskeln werden aktiviert**. Die Bewegung entsteht. (Beispiel: Muskeln bewegen Hände zum Ball).
6. Aufnahme von Informationen über die **Sinnesorgane**; Rückmeldungen an das Gehirn. (Beispiel: Augen sehen Ball herankommen).

Die Sinnesorgane der Körperwahrnehmung

Das Auge: Visuelle (sichtbare) Informationen zeigen uns das Umfeld, in dem wir uns bewegen. Geschickt weichen wir aus, wenn wir sehen, dass uns etwas im Wege steht.

Das Ohr: Akustische (hörbare) Informationen helfen uns, weitere Anhaltspunkte über das Umfeld zu sammeln, auch solche, die wir nicht sehen können. Geräusche können dank zwei Ohren (stereophones Hören) nicht nur gehört, sondern auch räumlich geortet werden.

Die Haut: Taktile (spürbare) Informationen entstehen durch Berührung der Haut. Damit ist es möglich, einen Ball kontrolliert zu prellen, ohne ihn im Blickfeld zu haben.

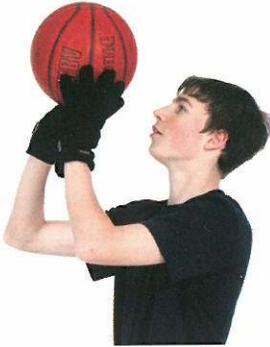
Das Innenohr: Gleichgewichtsinformationen werden von flüssigkeitsgefüllten Hohlräumen im Innenohr erfasst. Wir wissen auch mit geschlossenen Augen, in welcher Position sich der Kopf befindet.

Die Gelenke und Muskeln: Besondere Sinneszellen in Muskeln, Sehnen und Gelenken geben an, ob die Muskeln angespannt oder gedehnt und in welcher Stellung die Gelenke sind.



Körperwahrnehmung verändern

Führe eine der vorgeschlagenen Bewegungen aus und hemme dabei jeweils ein Sinnesorgan.



Bewegungsvorschläge:

- › Gehen auf einer Linie
- › Rolle vorwärts
- › Basketball in den Korb treffen
- › Fussball mit Partnerin/Partner hin und her passen
- › Seilspringen (Ropeskippen)
- › Tanzen
- › Auf einem Bein stehen
- › Eigene Vorschläge



Ausschalten der Augen: Die Augen verbinden

Ausschalten der Ohren: Ohrstöpsel oder Musik aus dem Kopfhörer dämpfen
Geräusche von ausserhalb

Ausschalten der Haut: Dicke Handschuhe, Winterschuhe oder Stiefel tragen

Ausschalten des Innenohrs: Direkt vor der Bewegung 5-mal schnell um die eigene Körperachse drehen

Ausschalten der Gelenke und Muskeln: Die Wahrnehmung der Gelenke und Muskeln ist glücklicherweise so leicht nicht auszuschalten

Geschicklichkeit und Entwicklung

Motorische Entwicklung (Entwicklung der Geschicklichkeit) und kognitive Entwicklung (Entwicklung des Denkens) hängen zusammen. Wenn Kinder herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen, werden dabei auch Hirnregionen trainiert, die für das Denken zuständig sind. Schon das Kleinkind ist mit einer grossen Anzahl Nervenzellen im Gehirn, so genannten «Hirnzellen», ausgerüstet. Vielfältige Bewegungserfahrungen helfen, dass diese Hirnzellen sich miteinander verbinden. Je mehr die Hirnzellen sich untereinander vernetzen und je schneller diese Verbindungen sind, desto leistungsfähiger ist das Gehirn.

Motorische Entwicklung vom 1. bis zum 18. Lebensjahr

Entwicklungsphasen	Besonders gut trainierbar
1. und 2. Lebensjahr Kleinkinder eignen sich vielfältige Bewegungsformen an.	
3. bis 5. Lebensjahr Kinder erproben erste Bewegungskombinationen.	Geschicklichkeit
6. bis ca. 9. Lebensjahr Kinder machen schnelle Fortschritte in der motorischen Entwicklung.	Geschicklichkeit
Ca. 10.–12. (Mädchen), ca. 10.–13. Lebensjahr (Knaben) Das späte Schulkindalter ist die Phase der besten motorischen Lernfähigkeit.	Geschicklichkeit
Ca. 11.–13. (Mädchen), ca. 12.–15. Lebensjahr (Knaben) Im Jugendalter I erfolgt eine Umstrukturierung von motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Geschlechtsspezifische Hormone leiten die Pubertät ein. Das beschleunigte Körperwachstum beeinflusst die Geschicklichkeit negativ, sie muss an den veränderten Körperbau neu angepasst werden. Während die Geschicklichkeit abnimmt, steigern sich die konditionellen Fähigkeiten.	Kondition
Ab 14. (Mädchen), ab 16. Lebensjahr (Knaben) Im Jugendalter II folgt eine zweite Phase mit ausgezeichneter motorischer Lernfähigkeit. Die Jugendlichen gewöhnen sich an ihren erwachsenen Körper, die Geschicklichkeit wird stabilisiert und kann durch Übung gut verbessert werden.	Geschicklichkeit Kondition

Ein jugendgerechtes Training beinhaltet sowohl Geschicklichkeit wie auch konditionelle Komponenten.