

# Broschüre „Grundlagen und Hinweise für die Entwicklung von Sportvereinen“

**Einsteigen bitte!**  
**Die Reise in die Zukunft**  
**des Sportvereins beginnt.**



# Etappen einer Sportbiographie

START

## Kinder probieren neugierig vieles aus

- Durch Bewegungserfahrungen erweitern sie ihre Fähigkeiten.
- Kinder wollen zunächst spielen und lernen dabei, gemeinsam Regeln zu setzen und einzuhalten.
- Eine kindergerechte Einführung in den Sport muss breitgefächerte Fähigkeiten fördern und Einblick in mehrere Sportarten geben.

## Familie

Geschwister und Nachbarkinder sind die ersten Spielkameraden. Eltern führen ihre Kinder ins Ballspiel, Velofahren, Inlinen, Skifahren usw. ein.

## Freies Spielen

In Bewegung, Spiel und Sport verbringen die Kinder am meisten Zeit auf Spielplatz und Tschuttwiese, Schulhof, Strassen, Parken und im Schwimmbad.

## Pfadi/Jungschar

In der Pfadi oder Jungschar erleben Kinder vielfältige Spiele, Wandern und Abenteuer in der Natur. Das sind Grundlagen für Team- und Outdoor-Sportarten.

## Verein

Kinder geraten meist zufällig in den ersten Sportverein. J+S-Kids führt sie ins Vereinsleben ein und bereitet sie auf die Wahl ihrer «richtigen» Sportart vor.

## Schule

Der Schulsport führt Kinder zur Freude an vielfältigem Spiel und Sport. J+S-Kids strebt mit zusätzlichen freiwilligen Lektionen die tägliche Sportstunde an.

## Selbst entscheiden

- Mit 10–14 Jahren kennen Jugendliche ihre Fähigkeiten und Vorlieben besser.
- Viele bleiben bei der bisherigen, andere wechseln in eine für sie geeignetere Sportart.
- Diese Neuorientierung braucht Beratung und Einblick in andere Sportarten.
- Jugendliche gewinnen Kraft und Ausdauer und lernen rasch neue Fertigkeiten.
- Sie wollen sich im «richtigen» Sport bewähren.

## Neuorientierung

- Wenn mit 15–16 Jahren Berufslehre und Mittelschule mehr Zeitaufwand verlangen, müssen viele Jugendliche aus ihrem Trainingsteam ausscheiden.
- Doch ist regelmässiges Sporttreiben mit den Kollegen weiterhin gesucht.
- Dafür braucht es Angebote, in denen man das Erleben der gewünschten Sportart mit Ausbildung und Berufseinstieg vereinbaren kann.

Im Sportunterricht lernen alle Schülerinnen und Schüler die Grundtechniken für viele Sportarten und für das Sporterleben in Freizeit und Verein.

## Schule

Im Sportverein treffen Jugendliche regelmässig ihren Kollegenkreis. Die meisten wünschen ein Gleichgewicht zwischen ernsthaftem Sport, Spass und Zusammensein.

## Sportverein

In Schülermeisterschaften, Feriensportwochen oder im Ferienpass lernen Jugendliche geeignete Sportarten und Leiterpersonen aus dem Verein kennen.

## Schülermeisterschaften und Feriensportwochen

Die Angebote im freiwilligen Schulsport ergänzen und vertiefen den Sportunterricht. Sie sind eine Brücke zum Verein, weil viele hier «ihre» Sportart finden.

## Freiwilliger Schulsport

In bewegungsaktiven Cliquen auf der Strasse, der Skateanlage und auf dem Schulhausplatz geben sich Jugendliche erfolgsverheissende Tipps und Tricks weiter.

## In der freien Zeit

## Selbstorganisiert

Dank der Ausbildung in Schule und Verein können Jugendliche nun Sportaktivitäten selbstständig organisieren, «adventures» bestehen oder Touren unternehmen.

## Freizeitangebote

Der Freizeitsport unter Kollegen ist oft auf Events und Contests ausgerichtet. Das bringt Spass, Herausforderungen und Gemeinschaftserlebnisse.

## Leitertätigkeit

Als Hilfs- und Gruppenleiter engagieren sich viele in der Ausbildung und Betreuung der Jüngeren. Jeder sechste eines Jahrgangs besucht einen J+S-Leiterkurs.

## Sportverein

Sportvereine müssen einerseits leistungsorientiertes Training und andererseits Spielgruppen mit Ausrichtung auf Geselligkeit, Spiel und Spass anbieten.

## Berufs-/Mittelschule

Der Sportunterricht vermittelt Tipps für einen verantwortbaren Umgang mit dem Körper und gibt Einblick in vorhandene Sportmöglichkeiten im Umfeld.

## Auf dem Weg zum lebenslangen Sport sollte man jetzt gelernt haben...

- Altersangepasste sportliche Herausforderungen finden.
- Die Gewohnheit, täglich mit Bewegung, Spiel und Sport einen Ausgleich suchen.
- In der Familie und mit Partnern und Kollegen sportliche Freizeitaktivitäten anregen und (mit)organisieren.
- Aktiv in Vereinen mitmachen und Verantwortung übernehmen.

## Erwachsenen und Senioren im Sport

**Man muss die Erwachsenen heute in mehrere Altersgruppen unterteilen.**

Diese unterscheiden sich nicht nur nach Aufgaben in Beruf und Familie, sondern auch nach Bedürfnissen und Vorlieben in der Freizeit und im Sportausüben. Die «rote Bahn» zeigt das – wenn auch stark vereinfacht – auf.

### Die Jungen Erwachsenen

Sie stehen zwischen dem Abschluss der Berufslehre oder Mittelschule und dem Berufseintritt und der Familiengründung. In diese Orientierungszeit fallen auch Zusatzausbildungen und Auslandsaufenthalte. Junge Erwachsene mit noch viel verfügbarer Zeit und Einkommen suchen vielfältige und herausfordernde Erlebnisse in Freizeit und Sport als Ausgleich zur Schule und Beruf. Sie treffen sich im Verein zu regelmässigem Sport und verabreden sich mit Partnern und Kollegen zu spontanem Spiel, Touren und Ausflügen.

### Mitmachen im Sportverein

### Verantwortung im Verein

### Mit Partnern und Kollegen

### Angebote wahrnehmen

### Fitnesszentren, Uni- und Firmensport

Teamsport unter Gleichaltrigen ist bei vielen beliebt. Gesucht sind auch Teams mit niedrigerem Verpflichtungsgrad und Gruppen für Um- und Neueinsteiger.

Viele Junge Erwachsene sind in den Sportvereinen in der Ausbildung und Betreuung der Kinder und Jugendlichen, als Helfer und Schiedsrichter tätig.

Gleichaltrige kennen lernen und Beziehungen erhalten ist ein wichtiges Ziel in der Freizeit. Gemeinsame sportliche Aktivitäten bringen Farbe in den Alltag.

Mit Kollegen trainieren und sich an offenen Contests bewähren, das setzt demspontanen Training Ziele und ermöglicht Freude über erbrachte Leistungen.

Diese zeitflexiblen Angebote passen auch in enge Zeitbudgets hinein. Die niederschwellige Verpflichtung kommt der phasenweisen Überlastung entgegen.

### Berufskarriere, Partnerschaft und Familie

Die aktiven Erwachsenen möchten neben Familienaufgaben weiterhin Sport treiben zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Berufseintritt und -karriere sowie Eingehen einer Partnerschaft und Kindererziehung verringern allerdings die verfügbare Zeit. Viele müssen ihren bisherigen Einsatz im Sport reduzieren oder sogar aufgeben. Individuelles Sportausüben oder der Besuch von Fitnesszentren ersetzen oft den Verein. Statt Wettkampf und Risiko sucht man eher Bestätigung und Gemeinschaft.

### In der Familie

### Sportverein/Verband

### Aufgaben und Ehrenamt

### Fitnesszentren und Sportferie

### Im Arbeitsumfeld

Eltern führen die eigenen Kinder in Bewegungsaktivitäten ein. Gemeinsam betriebener Sport ist für viele Familien eine beliebte Freizeitgestaltung.

Man will Beziehungen knüpfen und Leute am Wohnort kennen lernen. Oft begleiten Eltern ihre Kinder im Verein und helfen in der Betreuung und Leitung mit.

Viele engagieren sich als Trainer oder Helfer bei Anlässen, sowie im Vorstand des Vereins oder Verbandes und sichern so die Zukunft des Vereinssports.

Fitnesszentren ermöglichen zeitflexibles Training. Sportferien und Kurse versprechen Erlebnisse und Abwechslung. Viele nutzen die vielfältigen Angebote.

Berufstätige nutzen die Sportmöglichkeiten im Arbeitsumfeld vermehrt: Firmensport, Arbeitswege aus eigener Kraft, Nutzung von Firmensportanlagen.

### Wegzug der Kinder(50+) und Berufsaufgabe (65+)

Ältere Menschen fühlen sich heute aktiv und unternehmungslustig. Das wollen sie erhalten und trainieren bewusst Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Paare haben nach dem Wegzug der Kinder mehr Zeit für sich selbst und orientieren sich auch in Freizeit und Sport neu. Für ältere Erwachsene und besonders Pensionierte werden Gesunderhaltung, Abwechslung, regelmässig wiederkehrende Treffen, Pflege eines Beziehungsnetzes und Erhaltung der Selbständigkeit zu wichtigen Motiven in der sportlichen Freizeitgestaltung.

### Grosskinder anleiten

### Sportwünsche realisieren

### Im Sportverein

### Gemeinsame Erlebnisse

### Aufgaben im Verein/Verband

Grosseltern führen als «erste Sportlehrer» die Enkel geduldig in die Anfänge vieler Sportarten ein. So kommen auch die Eltern selbst zum Sportausüben.

Nach dem Wegzug der Kinder können sich viele auf dem wachsenden Markt der vielfältigen Angebote in Freizeit und Sport umsehen und passende auswählen.

Ältere Erwachsene bevorzugen Vielfalt und Abwechslung. Regelmässiges Sich-treffen und Geselligkeit sind wichtiger als zielgerichtetes Üben auf Wettkämpfe.

Wanderungen und erlebnisreiche Ausflüge, kommerzielle Outdoor-Angebote, Skitouren mit Bergführer etc. machen mit Vereinskollegen mehr Spass.

Freiwilligendienste für Sportanlagen im Vereine und Verband sichern den Jungen gute Sportergebnisse. Damit gibt man der Sportgemeinschaft etwas zurück.

### Was heisst lebenslanges aktives Sportausüben?

- In jeder Lebensphase altersgerechte sportliche Herausforderungen finden und annehmen.
- Die Gewohnheit, täglich mit Bewegung, Spiel und Sport einen Ausgleich suchen.
- In der Familie und mit Partnern und Kollegen sportliche Freizeitaktivitäten anregen und (mit)organisieren.
- Aktiv in Vereinen mitmachen und Verantwortung übernehmen.