

Günstige Sportarten und ihre positiven Wirkungen

Neben sehr teuren Sportarten (Skifahren, Reiten, Fallschirmspringen...) gibt es viele Sportarten, die sehr günstig sind und mit minimalem finanziellem Aufwand ausgeübt werden können.

Je nach örtlichen Gegebenheiten kann es leichter oder schwerer sein, passende Orte für die genannten Sportarten zu finden. Als gering gelten in der folgenden Auflistung Kosten von ca. 100-150 € pro Jahr. Es wird davon ausgegangen, dass alle genannten Sportarten **AUßERHALB** eines Vereins auf privater Basis in einer natürlichen Umgebung (Stadtspark, Berge, Seen, Flüsse) ausgeübt werden.



Sportarten Übersichtstabelle

Sportart	Kosten	Lage-abhän-gig	Material	Ausdauer	Kraft	Ober-körper	Unter-körper
Bouldern	gering	Ja	Schuhe, Chalkbag	nein	ja	ja	nein
Schwimmen	gering	ja	Badhose, Brille	ja	ja	ja	ja
Berggehen	gering	ja	Schuhe Rucksack	ja	nein	nein	ja
Parkour	gering	teilweise	Schuhe	nein	ja	ja	nein
Seilspringen	gering	nein	Sprungseil	ja	ja	ja	Ja
Fußball	gering	teilweise	Schuhe, Fußball	ja	nein	nein	ja
Basketball	gering	teilweise	Schuhe Basketball	ja	nein	ja	ja
Laufen	gering	nein	Schuhe	ja	nein	nein	ja
Streethockey	gering	teilweise	Schuhe Schläger Ball	ja	nein	teilweise	ja
Calisthenics	gering	teilweise	Evtl. Hand-schuhe	nein	ja	ja	nein
Schlittschuh-laufen Eishockey	gering mittel	ja	Schlitt-schuhe Schläger Puck	ja	nein	teilweise	ja
Yoga	gering	nein	Matte	nein	ja	ja	ja
Skateboard Inlineskaten	gering	ja	Skateboard Inlineskates	nein	nein	nein	nein
Volleyball	gering	ja	Volleyball	nein	nein	ja	ja
Slackline	gering	teilweise	Slackline	nein	nein	teilweise	ja
Frisbee	gering	teilweise	Frisbee	nein	nein	nein	nein
Tanzen	gering	nein	Schuhe, Musikbox	teilweise	nein	nein	nein
Breakdance	gering	nein	Schuhe, Musikbox	nein	ja	ja	ja
Schneeschuh-wandern	gering	ja	Schnee-schuhe Schuhe	ja	nein	nein	ja
Geocaching	gering	nein	Smart-phon	teilweise	nein	nein	ja
Dart	gering	nein	Dartscheibe Pfeile	nein	nein	ja	nein
Tischtennis	gering	ja	Schläger, Ball	nein	nein	ja	ja

Kurze Anmerkung:

Bei der gezeigten Tabelle muss mitbedacht werden, dass die hobbymäßige Ausübung einer Sportart im Vordergrund steht. Auf einem höheren Niveau müssen in vielen Sportarten sowohl der Ober- als auch Unterkörper sowie die Kraft + Ausdauer trainiert werden. Die Tabelle dient lediglich einer ersten Groborientierung für einen Überblick, ob bspw. hauptsächlich der Ober- oder der Unterkörper belastet wird, was z. B. aus gesundheitlichen Gründen für einige relevant ist.

Sportarten Kurzüberblick



Bouldern

Bouldern fordert eine sehr hohe **Körperkoordination** und präzise Bewegungssteuerung. Die **Kraftanforderung** ist hoch, besonders im Oberkörper und in der Grifffkraft. Die **Ausdauer** spielt eine untergeordnete, aber für längere Sessions wichtige Rolle.



Schwimmen

Erfordert eine gleichmäßige, rhythmische **Bewegungscoordination** zwischen Armen, Beinen und Atmung. Die **Ausdauerbelastung** ist hoch, da der gesamte Körper kontinuierlich arbeitet. Auch die **Muskelausdauer und Kraft** sind relevant, besonders im Rumpf und Oberkörper.



Berggehen

Benötigt vor allem **Bein- und Rumpfkraft** sowie eine gute **Grundlagenausdauer**. Die **Koordination** wird durch unebenes Gelände und wechselnde Steigungen trainiert.



Parkour

Extrem anspruchsvoll für **Kraft, Explosivität und Koordination**. Es erfordert flüssige Bewegungsabläufe, Gleichgewicht, Orientierung und eine sehr gute **Ganzkörperkontrolle**. Die **Ausdauer** wird bei längeren Läufen oder Sprungfolgen stark gefordert.



Seilspringen

Hohe **Koordinationsanforderung**, da Bewegungen rhythmisch und präzise erfolgen müssen. Gleichzeitig ein sehr intensives **Ausdauertraining** mit deutlicher Belastung für die Beinmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System.



Fußball

Kombiniert **Kraft, Ausdauer und Koordination** in hohem Maß. Erfordert schnelle Richtungswechsel, Ballgefühl und Teamkoordination. Die **Ausdauer** ist über 90 Minuten hinweg entscheidend.

Basketball

Sehr hohe Anforderungen an **Reaktionsfähigkeit, Koordination und Sprungkraft**. **Ausdauer** ist nötig für das ständige Laufen und Verteidigen, während **Kraft** für Sprünge und Würfe essenziell ist.

Laufen

Primär eine **Ausdauersportart**, die das Herz-Kreislauf-System stärkt. Die **Kraftanforderung** ist moderat, hauptsächlich in den Beinen. **Koordination** spielt bei regelmäßigem Laufrhythmus eine untergeordnete Rolle.

Streethockey

Verlangt hohe **Koordination** zwischen Auge, Hand und Bewegung. **Ausdauer** ist wichtig für längere Spiele, während **Kraft** in Beinen und Oberkörper für Schüsse und Zweikämpfe gebraucht wird.

Calisthenics

Sehr hohe **Kraftanforderung**, da nur mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. **Koordination** ist nötig, um kontrollierte Bewegungen auszuführen. Die **Ausdauer** spielt bei längeren Trainingsroutinen eine ergänzende Rolle.

Schlittschuhlaufen

Erfordert exzellente **Gleichgewichts- und Bewegungskontrolle**. **Koordination** zwischen Beinen und Rumpf ist entscheidend. **Kraft** in den Beinen ist nötig, während **Ausdauer** für längeres Fahren wichtig ist.

Eishockey

Sehr hohe **Koordinationsanforderungen** auf dem Eis, kombiniert mit **Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer**. Benötigt schnelle Richtungswechsel, Balance und Teamkoordination auf engem Raum.

Yoga

Stellt hohe Ansprüche an **Körperkoordination, Gleichgewicht und Stabilität**. **Kraft** ist besonders im Rumpf gefordert, während **Ausdauer** sekundär ist, aber bei längeren Haltungen eine Rolle spielt.

Skateboard

Benötigt sehr gute **Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit**. **Kraft** in Beinen und Core ist wichtig, um Tricks auszuführen und Landungen abzufangen. **Ausdauer** ist mittelmäßig gefordert.

Inlineskaten

Fordert **Koordination, Balance und Rhythmusgefühl**. Die **Bein- und Rumpfmuskulatur** wird gestärkt, während **Ausdauer** durch längeres Fahren trainiert wird.

Volleyball

Hohe **Koordinationsanforderung** zwischen Auge, Hand und Sprungbewegung. **Kraft** in Armen und Beinen ist wichtig, ebenso **Schnelligkeit**. Die **Ausdauer** ist moderat, aber relevant über längere Spiele.

Slackline

Extrem anspruchsvoll für **Balance und Körperkoordination**. Benötigt eine starke **Rumpfmuskulatur**, weniger Ausdauer, aber viel **Feinmotorik und Körperspannung**.

Frisbee

Erfordert gute **Wurf- und Laufkoordination**, vor allem in Teamsportformen. **Ausdauer** ist bei längeren Spielen gefordert, **Kraft** eher moderat.

Tanzen

Hohe **Koordination und Rhythmusfähigkeit** notwendig. **Kraft** in Beinen und Core unterstützt Haltung und Bewegung. **Ausdauer** variiert je nach Tanzstil.

Breakdance

Sehr anspruchsvoll in Bezug auf **Kraft, Koordination und Körperkontrolle**. **Ausdauer** ist ebenfalls gefordert, um längere Sequenzen durchzuhalten.

Schneeschuhwandern

Erfordert gute **Bein- und Rumpfkraft** sowie **Ausdauer** durch den Widerstand im Schnee. **Koordination** ist durch unebenes Gelände leicht gefordert.

Geocaching

Benötigt wenig **Kraft**, aber moderate **Ausdauer** beim Gehen oder Wandern. Die **Koordination** wird durch Navigation und Orientierung geschult.

Dart

Stellt hohe Ansprüche an **Feinmotorik, Konzentration und Hand-Auge-Koordination**, aber kaum an **Kraft** oder **Ausdauer**.

Tischtennis

Sehr hohe **Reaktions- und Bewegungskoordination** notwendig. **Kraft** ist sekundär, aber **Ausdauer** und Schnelligkeit werden im Spielverlauf gefordert.