

Jugendliche und Sport

Sport und eine ausgewogene Ernährung fördern die Gesundheit und schützen vor Adipositas. Nach Angabe der WHO sollten sich Kinder und Jugendliche mindestens 60 Minuten täglich bewegen. Die [KiGGS-Studie](#) - eine Langzeitstudie des Robert Koch-Instituts (RKI) zur Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland - erhebt, dass 72,1 % der 11- bis 17-jährigen Mädchen und 80,3% der gleichaltrigen Jungen außerhalb der Schule Sport treiben (Quelle: KiGGS Welle 2, 2014 – 2017; 15.023 Teilnehmende). Auch die [JIM-Studie 2020](#) kommt zu dem Ergebnis, dass Sport machen zur zweitliebsten (nach Freund*innen treffen) non-medialen Freizeitbeschäftigung der Jugendlichen zählt.

Dennoch ist das Sportverhalten von Kindern und Jugendlichen insgesamt rückläufig und Kinder bewegen sich immer weniger und werden immer übergewichtiger. Dieser Trend wurde von Sport- und Gesundheitsexpert*innen auch schon vor Corona beklagt.

Beliebte Sportarten der Jugendlichen sind Fußball, laufen und joggen, schwimmen, turnen, reiten, Tennis, Leichtathletik, Kampfsport und Rad fahren, wobei geschlechtsspezifische Unterschiede auffallen. Mädchen gehen eher reiten als Jungen, für Jungen steht unangefochten Fußball auf Platz eins. Mit zunehmendem Alter wird für die Jugendlichen außerdem der Fitnesssport immer interessanter.

Die meisten Kinder und Jugendlichen machen im Verein Sport oder nutzen das zusätzliche Sportangebot ihrer Schulen. Sportvereine sind zudem wichtige Sozialisationsorte für Jugendliche. Nicht selten bilden sich Jugendliche in ihren Vereinen zu Trainer*innen weiter und engagieren sich so weiterhin im Verein. Eine über die Grenzen der Sportart hinweg gültige Fortbildung, die auch außerhalb des Sportbereiches für Kinder- und Jugendarbeit anerkannt wird, ist die Jugendleiter*n-Card, kurz Juleica.

Laut [Statista](#) ist ein Rückgang der Vereinsanzahl innerhalb der letzten Jahre zu beobachten und seit dem Jahr 2014 hat die Anzahl der Sportvereine deutlich abgenommen. Im Gegensatz zu der Anzahl der Vereine hat sich aber die Mitgliederzahl innerhalb der letzten Jahre erhöht.