«1- bis 4-Jährige sollten sich täglich mindestens drei Stunden bewegen»

Optimale Entwicklung von Kindern Sport fördert die motorischen und kognitiven Fähigkeiten von Kindern. Doch welche Sportarten sind die besten? Und welche Fehler gilt es zu vermeiden? Ein Arzt und eine Expertin geben Tipps.

Tages-Anzeiger, 22.10.2026

Rebecca Garcia



Gemeinsam spielen, gemeinsam jubeln: Bei Kindern stärkt der Teamgeist das Gehirn. Foto: Richard A. Brooks (AFP)

«Der beste Sport ist der, den das Kind mit Freude ausübt.» Mit dieser Aussage dämpft der Arzt Justin Carrard die Hoffnungen all jener Eltern, die aus ihrem Nachwuchs um jeden Preis den nächsten Roger Federer machen wollen. Carrard, Leiter der Abteilung Sport und Gesundheit für Jugendliche am Waadtländer Universitätsspital (CHUV), verzichtet bewusst darauf, bestimmte Sportarten zu empfehlen. Entscheidend sei für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren vor allem eines: die Freude an regelmässiger Bewegung. Eine frühe Spezialisierung auf eine einzelne Sportart – ob mit Federer-Ambitionen oder anderen Karriereträumen – hält er für wenig zielführend.

Damit rückt nicht die Sportart selbst in den Mittelpunkt, sondern die Bewegung als solche. Ob Tennis, Volleyball, Schwimmen oder Velofahren: Für die Entwicklung eines Kindes ist die Wahl des Sports zweitrangig. «Wichtig ist, dass Kinder Zugang zu einer möglichst grossen Vielfalt an Sportarten haben», sagt Séverine Walther, Tanzpädagogin und Dozentin für die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern bei Jugend+Sport (J+S).

— Vielfalt statt früher Fokussierung auf einen Sport

J+S nennt neun Bewegungsgrundformen als Schlüssel zur motorischen Entwicklung von Kindern, unter anderem Springen, Balancieren, Klettern und Rutschen. Ebenso zentral ist der spielerische Zugang – etwa beim freien Spiel, Fang- und Versteckspielen oder bei Rückschlag-, Wurf- und Reaktionsspielen. Auch Tanz eignet sich, wie Walther betont: «Zwar gibt es keinen Ball, den man werfen oder fangen kann, doch spielerische Elemente lassen sich problemlos integrieren.»

Abwechslung bringt gleich mehrere Vorteile: Sie beugt Monotonie vor, hält Kinder motiviert und fördert den Spass am Entdecken neuer Bewegungen. Gleichzeitig reduziert sie das Risiko einer zu frühen Spezialisierung, die den Körper einseitig belastet und das Verletzungsrisiko erhöhen kann – etwa durch repetitive Armbewegungen im Schwimmen oder häufige Richtungswechsel im Unihockey.

Ein Kind, das unermüdlich Tennisbälle gegen die Wand schlägt, kann zwar Hand-Augen-Koordination, Beinarbeit und Ballgefühl verbessern. Noch wichtiger ist jedoch eine breite motorische Grundlage. «Je breiter die grundlegende Bewegungserfahrung und je stabiler die Bewegungsgrundformen sind, desto komplexere motorische Handlungen lassen sich später erlernen», hält J+S fest.

Mehr Bewegung bedeutet allerdings nicht, dass Kinder möglichst vielen Sportvereinen beitreten müssen. «Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für Kinder von 1 bis 4 Jahren mindestens 180 Minuten körperliche Aktivität pro Tag», erklärt Carrard. Dabei gehe es nicht um organisierten Sport, sondern um Bewegung im Alltag. Bei Kindern zwischen 3 und 4 Jahren sollte davon mindestens eine Stunde moderater bis intensiver Aktivität entsprechen.

Gemäss Justin Carrard unterscheiden sich Sportarten hinsichtlich ihrer Vielseitigkeit weniger stark, als oft angenommen wird. Wichtig sei vielmehr, dass ein hohes Trainingspensum stets mit individueller Planung, stufenweiser Progression und ausreichenden Erholungsphasen einhergehe. «Werden diese Faktoren nicht hinreichend berücksichtigt, steigt das Risiko für Verletzungen oder Überlastung – unabhängig von der ausgeübten Sportart. Erholung ist ein zentraler Bestandteil der Leistungsfähigkeit und der langfristigen Entwicklung», betont er.

Studien zeigen, dass Kinder, die draussen trainieren, sich weniger müde fühlen als jene, die in der Halle aktiv sind.

— Vorteile des Spielens im Freien

Geht man davon aus, dass alle jungen Sportlerinnen und Sportler über eine gemeinsame Grundlage an Vielseitigkeit verfügen, stellt sich die Frage, was «gute» von «weniger guten» Sportarten unterscheidet. Zwar ist jede Sportart wertvoll, die Kinder in Bewegung bringt. Dennoch gibt es Parameter, die das Gehirn stärker fördern als andere.

Einer davon ist die Bewegung im Freien. Sportliche Aktivität in der Natur reduziert Ängste – zu diesem Schluss kommt eine britische Metaanalyse. «Die Natur könnte eine Atempause bieten, indem sie einen mentalen und physischen Raum schafft, der frei von den Stressfaktoren des Alltags ist», schreiben Forschende der Universität Essex. Zudem weisen die Studien darauf hin, dass Kinder, die draussen trainieren, sich weniger müde fühlen als jene, die in der Halle aktiv sind.

Sport im Freien scheint sogar messbare Effekte auf das Gehirn zu haben. Eine im März 2025 veröffentlichte Studie der Universität Nottingham untersuchte 45 Kinder im Alter von 11 bis 13 während einer 45-minütigen Trainingseinheit. Die Teilnehmenden absolvierten dabei identische Übungen sowohl in der Halle als auch draussen. Das Ergebnis: Kinder, die an der frischen Luft trainierten, erzielten bessere Werte bei kognitiven Tests – beispielsweise in den Bereichen Psychomotorik, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprache und exekutive Funktionen.

Als Wundermittel taugt Bewegung im Freien jedoch nicht. Verbringt ein Kind 90 Prozent seiner Zeit sitzend vor dem Bildschirm und bewegt sich nur einmal pro Woche beim einstündigen Sportunterricht im Wald, lässt sich der generelle Bewegungsmangel dadurch kaum kompensieren.

— Sport fördert soziale Kompetenzen

Zinédine Zidane brachte es einst in einem Interview auf den Punkt: «Was ich liebte, war, mit meinen Freunden zusammen zu sein.» Fussball muss nicht kompliziert sein. Ein Ball, zehn Freunde auf dem Platz – und schon wird das Spiel zur Lebenslektion. Auch J+S hebt die zentrale Rolle des Spiels hervor: Das Kind lerne, selbstständig Entscheidungen zu treffen, sich fair zu verhalten, seine Emotionen zu kontrollieren, gemeinsame Strategien zu entwickeln sowie Vereinbarungen mit anderen zu treffen und einzuhalten.



Karate fördert bei Kindern Körperkontrolle, Konzentration und Selbstdisziplin. Foto: Imago, Pond5 Images



Tischtennis ist speziell geeignet für Koordination, Reaktionsfähigkeit und Konzentration. Foto: Imago, Westend61



Seine Eltern haben alles für seinen Wunsch als Kind getan: Weltmeister Ángel Di María dankt nach dem WM-Final 2022 Mutter und Vater. Foto: Getty

Im Teamsport geht es um weit mehr als individuelle Leistung. «Zunächst lernt das Kind, allein zu spielen. Dann kommt ein ‹Du› hinzu. Es erkennt, dass es Teil einer Gruppe ist, deren Handlungen es antizipieren muss», erklärt Séverine Walther. Ob der Steilpass im Fussball, das Gedränge im Rugby oder die Synchronisation im Eiskunstlauf – sportliche Situationen trainieren nicht nur den Körper, sondern auch das soziale Miteinander.

Eine Studie mit Schulkindern in den Niederlanden legt nahe, dass Teamsportarten das Gehirn besonders fordern. Grund dafür sei «die Ungewissheit der Interaktionen mit Mitspielern und Gegnerinnen, die die Kinder dazu zwingt, schnell und dynamisch zu reagieren».

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass zehn- und elfjährige Kinder ihre kognitiven Fähigkeiten umso stärker trainieren, je häufiger sie sportlich aktiv sind. Besonders ausgeprägt waren diese Effekte bei Kindern, die in Teams spielten: Sie erzielten bessere Resultate als gleichaltrige Kinder ohne solche Erfahrung.

Angesichts der Vielzahl von Faktoren, die dabei eine Rolle spielen, ist diese Erkenntnis mit Vorsicht zu geniessen. Unbestritten ist hingegen, dass Sport soziale Kompetenzen fördert. Ob im Training, im Wettkampf oder beim Händeschütteln nach dem Spiel: Das Zusammenleben wird gefördert, und Kinder lernen, andere zu respektieren.

— Wenn Geld und Logistik über Karrieren entscheiden

In einer idealen Welt könnte jedes Kind jede Sportart ausprobieren. Die Realität sieht jedoch anders aus: Viele Eltern können es sich schlicht nicht leisten, ihren Kindern kostspielige Sportarten wie Eishockey oder Skifahren zu ermöglichen. Wer sich die Ausgaben ansieht, die mit der Förderung eines jungen Talents verbunden sind, erkennt schnell, wie früh finanzielle Hürden Karrieren verhindern können. Hinzu kommt, dass in vielen Regionen die nötige Infrastruktur fehlt.

Wie knapp sportliche Laufbahnen manchmal am Scheitern vorbeischrammen, zeigt die Geschichte des argentinischen Fussballers Ángel Di María. Als er mit sieben Jahren vom Club Rosario Central aufgenommen wurde, hatte seine Familie kein Auto, um ihn zum Training zu fahren. Also setzte sich seine Mutter auf ein altes Fahrrad, nahm den kleinen Ángel mit, dazu seine jüngere Schwester – und radelte los.

«Bergauf, bergab. Durch gefährliche Viertel. Im Regen, in der Kälte, im Dunkeln. Egal – meine Mutter radelte», erinnert sich Di María in einem Gastbeitrag für «The Players' Tribune».

Aus dem Französischen übersetzt von Yolanda Di Mambro