

## EMOTIONEN MIT FREESTYLESPORTARTEN



### **Wieso Sie gerade Freestylesportarten fördern sollten:**

Wir sind überzeugt davon, dass gerade Freestylesportarten wie Streetskate, Slalom- und Longboard, Breakdance, Footbag und Frisbee die idealen Mittel sind, um Jugendliche zu mehr Bewegung zu animieren. Die meisten klassischen Sportarten gelten als uncool und bei beliebten Mannschaftssportarten ist der Leistungsdruck gerade für unsportliche Jugendliche zu hoch. Freestylesportarten sind auch für unsportliche Jugendliche erlernbar, kleine Erfolge stellen sich rasch ein, was sich motivierend auswirkt. Die anspruchsvolleren Disziplinen wie Vert- oder Streetskating fordern hingegen auch sehr sportlichen Jugendlichen alles ab. Wenn man Jugendliche zu mehr Bewegung animieren will, muss man zeigen, dass Bewegung auch Spass machen kann.

### **Warum diese Sportarten die Quadratur des Kreises vollbringen:**

- Sie sind auch für Jugendliche mit kleinem Geldbeutel erschwinglich.
- Erfolge stellen sich relativ schnell ein, sind aber nicht ohne Einsatz zu haben. Das erhöht die Frustrationstoleranz - ohne demotivierend hohe Hürden.
- Freestylesportarten vermitteln Erfolgserlebnisse ohne Leistungsdruck, sind sowohl Ausdruck von Individualität als auch Motor für Gemeinschafts-erlebnisse.
- Die Jugendlichen können sich ohne selbst- und fremddestruktives Verhalten von der Erwachsenenwelt abgrenzen.
- Freundschaften unter Gleichgesinnten werden rasch geknüpft, wobei Alter und Herkunft NIE ein Problem darstellen.
- Den Kindern und Jugendlichen wird ermöglicht, Risikokompetenzen zu entwickeln, respektive ihre Selbstverantwortung zu fördern und das Selbstvertrauen zu stärken.
- Im Gegensatz zu anderen Sportarten bringen Freestylesportarten auf jedem Leistungsniveau ein Maximum an Spass und animieren zu selbstständiger Freizeitgestaltung statt zu passivem Konsum.