

## Grundlagentraining Gehen 11 bis 14 Jahre

### Baustein Gesundheit & Belastbarkeit

#### Hintergrund:

- 11 bis 14 Jahre Wachstumsphase (Körperlängenwachstum, -breitenwachstum und Körpergewicht)
- zunehmende Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Organe

#### Ansatzpunkte:

- „harmonische Entwicklung“ (z. B. Verhältnis Körperlänge zu Körpergewicht)
  - rechtzeitiges Erkennen und Vorbeugen von Gesundheitsproblemen
  - Abklären von Besonderheiten und Auffälligkeiten
- 
- sportmedizinische Grunduntersuchung (regelmäßig, mind. 1x /Jahr)
  - Schwachstellen untersuchen (Füße, Rumpf, ...)
  - Zusammenarbeit mit den Eltern (leichte und nachprüfbare „Hausaufgaben“)

GEHER-TEAM  
Deutschland e.V.