

# Ballsportarten

Turnsachen, ausreichend Wasser und Handtücher. So einiges muss in der Tasche Platz finden, damit Ihr Kind beim Training bestens ausgerüstet ist. Unsere praktische Übersicht zeigt auf einen Blick, was alles in die Sporttasche gehört.

Was in jede Sporttasche gehört	
<p><b>Bekleidung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Shirt</li> <li><input type="checkbox"/> Turnhose</li> <li><input type="checkbox"/> Sportsocken</li> <li><input type="checkbox"/> Unterwäsche</li> <li><input type="checkbox"/> Shirt oder leichte Jacke für die Aufwärmung</li> <li><input type="checkbox"/> Regenjacke</li> </ul>	<p><b>Im Sommer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Schirmmütze</li> <li><input type="checkbox"/> Sonnencreme</li> </ul> <p><b>Im Winter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Langarmshirt</li> <li><input type="checkbox"/> Handschuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Mütze</li> </ul>
<p><b>Körperpflege</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Waschtasche mit Bürste, Haarshampoo, Duschgel</li> <li><input type="checkbox"/> Badelatschen</li> <li><input type="checkbox"/> Duschhandtuch</li> <li><input type="checkbox"/> kleines Handtuch</li> <li><input type="checkbox"/> Deodorant (ab dem Teenageralter)</li> <li><input type="checkbox"/> Tüte für schmutzige Kleidung</li> </ul>	<p><b>Sonstiges</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ausreichend Wasser</li> <li><input type="checkbox"/> Stützbandagen, Sport-Tape</li> <li><input type="checkbox"/> kleines Erste-Hilfe-Set</li> </ul>

Sporttasche – Fußball	Sporttasche – Basketball	Sporttasche – Volleyball
<p><b>Bekleidung und Schuhwerk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fußballschuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Fußballtrikot</li> <li><input type="checkbox"/> Fußballhose</li> <li><input type="checkbox"/> Schienbeinschützer</li> <li><input type="checkbox"/> Strümpfe für Schienbeinschützer</li> <li><input type="checkbox"/> Stutzen und Stutzenhalter</li> <li><input type="checkbox"/> (Torwarthandschuhe)</li> </ul>	<p><b>Bekleidung und Schuhwerk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Basketballschuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Basketballtrikot</li> <li><input type="checkbox"/> Basketballshorts</li> <li><input type="checkbox"/> Basketballsocken</li> <li><input type="checkbox"/> Knieschoner</li> </ul>	<p><b>Bekleidung und Schuhwerk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Volleyballschuhe</li> <li><input type="checkbox"/> Volleyballtrikot</li> <li><input type="checkbox"/> Volleyballhose</li> <li><input type="checkbox"/> Knieschoner</li> </ul>

Der richtige Sportschuh		
<p><b>Fußballschuhe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Halt durch Stollen oder Nocken*</li> <li>✓ Laufkomfort</li> </ul>	<p><b>Basketballschuhe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Stabilität durch höheren Schaft</li> <li>✓ Dämpfung bei Sprüngen</li> </ul>	<p><b>Volleyballschuhe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rutschfestigkeit</li> <li>✓ Abfederung bei Sprüngen</li> </ul>
<p>* Bei Kindern werden Fußballschuhe mit Nocken empfohlen, da sie das Körpergewicht besser verteilen.</p>		

Weitere Infos finden Sie in unserem Beitrag zum Thema [Ballsport](#).