

Ballsportarten

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



Was in jede Sporttasche gehört

Bekleidung

- Shirt
- Turnhose
- Sportsocken
- Unterwäsche
- Shirt oder leichte Jacke für die Aufwärmung
- Regenjacke

Körperpflege

- Waschtasche mit Bürste, Haarshampoo, Duschgel
- Badelatschen
- Duschhandtuch
- kleines Handtuch
- Deodorant (ab dem Teenageralter)
- Tüte für schmutzige Kleidung

Im Sommer

- Schirmmütze
- Sonnencreme

Im Winter

- Langarmshirt
- Handschuhe
- Mütze

Sonstiges

- ausreichend Wasser
- Stützbandagen, Sport-Tape
- kleines Erste-Hilfe-Set

Sporttasche für...

Fussball

- Fußballschuhe
- Fußballtrikot
- Fußballhose
- Schienbeinschützer
- Strümpfe für Schienbeinschützer
- Stutzen und Stutzenhalter
- (Torwarthandschuhe)

Basketball

- Basketballschuhe
- Basketballtrikot
- Basketballshorts
- Basketballsocken
- Knieschoner

Volleyball

- Volleyballschuhe
- Volleyballtrikot
- Volleyballhose
- Knieschoner



Der richtige Sportschuh

Fußballschuhe

- ✓ Halt durch Stollen oder Nocken*
- ✓ Laufkomfort

Basketballschuhe

- ✓ Stabilität durch höheren Schaft
- ✓ Dämpfung bei Sprüngen

Volleyballschuhe

- ✓ Rutschfestigkeit
- ✓ Abfederung bei Sprüngen

* Bei Kindern werden Fußballschuhe mit Nocken empfohlen, da sie das Körpergewicht besser verteilen.