

# Mein Sport-Profil

Was mag ich · Was kostet mich Energie · Was brauche ich

Dieses Arbeitsblatt gehört mir. Ich kann es für mich behalten, meinen Eltern zeigen oder dem Verein mitgeben.

## 1 WER ICH BIN

Mein Name (freiwillig):

Mein Alter:

Ich fülle dieses Blatt aus:

für mich selbst

zusammen mit Eltern

## 2 MEINE BISHERIGEN SPORTERFAHRUNGEN

Sportarten, die ich schon ausprobiert habe:

Was mir daran gut gefallen hat:

Was mich gestört oder überfordert hat:

## 3 WAS ICH AM SPORT MAG – UND WAS NICHT

Das mag ich an Sport (alles ankreuzen, was zutrifft):

Bewegung an der frischen Luft	Klare Regeln	Mich verbessern	Alleine trainieren	Feste Abläufe
Messbarer Fortschritt	Körpergefühl stärken	Tiefe Muskeln spüren	Ruhige Umgebung	Mit einer Person
Musik beim Training	Draußen sein			

Was ich gar nicht mag (alles ankreuzen):

Laute Hallen	Unvorhersehbarkeit	Körperkontakt	Teamdruck	Wettkampf	Großgruppen	Starke Gerüche
Grelles Licht	Viel Smalltalk	Enge Kleidung	Lange Wartezeiten	Kritik vor anderen		

Ergänzung – was noch wichtig ist:

## 4 WAS KOSTET MICH WIE VIEL ENERGIE?

Markiere auf jeder Skala: 1 = kaum Energie · 5 = sehr viel Energie  
**Körperkontakt vermeiden**



Lärm aushalten



Unerwartetes verarbeiten



Teamkommunikation



Blickkontakt halten



Anweisungen verstehen



Umkleide & Drumherum



Wettkampfsituationen



Neue Menschen kennenlernen



Nach Sport erholen



## 5 MEINE SENSORISCHEN BEDINGUNGEN

Lautstärke: Ich trainiere am liebsten in einer Umgebung, die ...

- sehr ruhig ist
- etwas Hintergrundgeräusch hat
- normale Sportatmosphäre hat

Kleidung: Was ich beim Sport anhaben kann/nicht kann:

.....

.....

Hilfsmittel, die ich manchmal brauche (Ohrstöpsel, Sonnenbrille, bestimmte Socken ...):

.....

.....

## 6 MEINE SOZIALEN BEDINGUNGEN

Gruppengröße: Ich fühle mich wohl in ...

- Einzeltraining (nur ich + Trainer/in)
- Kleiner Gruppe (2–5 Personen)
- Normaler Gruppe (6–12)
- Große Gruppe ist ok

Was ich von einem/einer Trainer/in brauche:

.....

.....

Was ich gar nicht mag bei Trainer/innen:

.....

.....

## 7 SPORTARTEN, DIE MICH INTERESSIEREN

Diese Sportarten möchte ich ausprobieren (ankreuzen oder selbst schreiben):

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> ■ Schwimmen          | <input type="checkbox"/> ■ Radfahren      | <input type="checkbox"/> ■ Laufen / Joggen      |
| <input type="checkbox"/> ■ Kampfsport         | <input type="checkbox"/> ■ Yoga / Pilates | <input type="checkbox"/> ■ Tennis / Tischtennis |
| <input type="checkbox"/> ■■ Krafttraining     | <input type="checkbox"/> ■ Reiten         | <input type="checkbox"/> ■ Klettern             |
| <input type="checkbox"/> ■ Ski / Snowboard    | <input type="checkbox"/> ■ Eislaufen      | <input type="checkbox"/> ■ Bogenschießen        |
| <input type="checkbox"/> ■ Turnen / Akrobatik | <input type="checkbox"/> ■ Rudern / Kanu  | <input type="checkbox"/> ■ Sonstiges:<br>.....  |

## 8 MEIN IDEALER SPORT-TAG

Uhrzeit: Ich trainiere am liebsten ...

- Morgens (vor 10 Uhr)    
  Mittags    
  Nachmittags    
  Abends

Trainingsort: Ich bevorzuge ...

- Draußen / Natur  
 Drinnen, ruhige Halle  
 Zuhause / Home Workout  
 Egal

Trainingsdauer: Am liebsten ...

- unter 30 Min    
  30–45 Min    
  45–60 Min    
  über 60 Min

## 9 WAS ICH DEM VEREIN / TRAINER SAGEN MÖCHTE

Das ist mir beim Training am wichtigsten:

.....

.....

.....

Wenn es mir zu viel wird, werde ich ...

.....

.....

Bitte sag mir Bescheid, wenn ... (z.B. Änderungen, Pausen, Besonderes):

.....

.....

**Denk daran:**  
 Dieses Profil gehört dir. Es ist kein Test und kein Vertrag. Du kannst es verändern, ergänzen oder einfach für dich behalten.  
 Es soll dir helfen herauszufinden, was Sport für *dich* bedeutet.