Sportkleidung

Wie sieht die Kleidung für den Schulsportunterricht aus?

Die richtige Sportkleidung für den Unterricht in der Turnhalle und im Freien ist:

ein kurzärmliges T-Shirt (kein Unterhemd!), eine kurze oder lange Sporthose; bei Mädchen manchmal auch ein Gymnastikanzug. Das Material dieser Kleidung soll hautfreundlich und temperaturausgleichend sein.

Diese Kleidung ermöglicht mir Bewegungsfreiheit. Gute Helfergriffe sind ebenfalls möglich. Beides hält das Verletzungsrisiko für mich gering. Meine Sportsocken sollen weich, passend und schweißaufsaugend sein.

Besonders wichtig sind geeignete, passende Sportschuhe: beim Kauf der Hallenschuhe ist auf die „Non-Marking“ – Sohle zu achten, damit der Hallenboden nicht mit dem Sohlenabrieb farbig beschmiert wird. Für schnelle Drehbewegungen braucht Ihr Kind Turnschuhe, die ein hohes Dämpfungsvermögen haben (empfehlenswert sind: „Universal-Hallen-Sportschuhe“ z.B. Basketball- oder Handballschuhe). Auch der Verschluss ist sehr wichtig. Ihr Kind muss die Schuhe allein an- und ausziehen können. Gymnastikschuhe sind nur für Turnen, Gymnastik und Tanz zweckmäßig.

Bitte besprechen Sie mit Ihrem Kind, dass

1. Sportkleidung keine Straßenkleidung ist, daher das anschließende Umziehen aus Hygienegründen und um Erkältung vorzubeugen beachtet werden soll.

2. Sportkleidung regelmäßig gewaschen werden muss und nicht verschwitzt in der Sporttasche liegen bleibt (Hygiene! Schimmel). Ihr Kind legt sein Sportzeug deshalb dann zu Hause mit zur Wäsche.

3. Sportschuhe, die in der Halle getragen werden, nicht auf der Straße getragen werden, da Schmutz in der Turnhalle das Unfallrisiko und die Verbreitung von Krankheitserregern erhöht.

4. Schmuck und Ohrringe sollten zu Hause bleiben. Ohrstecker sind erlaubt. Lange Haare müssen zusammengebunden werden. Evtl. Haargummi in die Sporttasche, besser: an Sporttagen Haarfrisur bereits zu Hause bedenken!

5. das Tragen richtiger Sportkleidung der eigenen Sicherheit und der Sicherheit der anderen dient.

Das Schwimmzeug während des Schulschwimmens besteht aus:

· einer Badehose bzw. einem Badeanzug - hilfreich sind einfache Trägersysteme, damit Ihr Kind ihn allein anziehen kann.

· Bikinis sollten nur ausnahmsweise getragen werden, da sie beim Spielen und Schwimmen verrutschen und beim Wassersprung noch hinderlicher sind.

· Badekappen und Schwimmbrillen sind erlaubt und oft praktisch.

· Badeschlappen ebenso, allerdings sollten die Kinder ihre Latschen kennen und trainieren, sie auch nach dem Unterricht wieder mit zu nehmen.

· ein Handtuch zum Abtrocknen

· evtl. ein Fußhandtuch zum Draufstellen

· evtl. eine Bürste bei langen Haaren

· evtl. einen eigenen kleinen Fön

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Die Sportfachkonferenz der GS am Moor