



Pubeszenz (1. Puberale Phase)

- Die körperlichen und seelischen Veränderungen in diesem Altersabschnitt stehen in einem engen Zusammenhang mit der vermehrten Entwicklung geschlechtsspezifischer Hormone.
- Biologische Voraussetzungen und Umwelteinflüsse wirken zusammen und führen dazu, dass die jungen Menschen mit sich und der Welt nicht immer im Einklang befindlich sind und erwachsene Bezugspersonen ebenso von Schwierigkeiten im Umgang miteinander berichten.
- Häufige Stimmungswechsel, der Wunsch, sich auszuprobieren, der Wunsch nach Selbstständigkeit und Eigenverantwortung und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität.
- Bei der **sozialen Entwicklung** fallen die Hinwendung zu Gleichaltrigen und die Ablösungstendenzen vom Elternhaus auf.
- Im sozialen Umfeld und in „Cliquen“ werden Respekt, Mitbestimmung und Mitgestaltungsmöglichkeiten eingefordert. Daher sollten ÜL anstreben, den jungen Menschen viele Freiräume zu bieten, innerhalb derer sie Einfluss nehmen können, und sich in diesen Räumen auch informell mit Gleichaltrigen treffen können.
- Wichtig ist es, sich als ÜL selbst der Kritik der jungen Menschen zu stellen, ihnen Respekt entgegenzubringen, aber beim Übertreten von möglichst gemeinsam festgelegten Regeln auch Grenzen zu setzen.
- Die **geistige Entwicklung** ermöglicht intellektuelle Auseinandersetzungen über Ziele und Werte des Lebens und im Sport. Jugendliche sind fähig, formale Denkkoperationen zu leisten.
- Autoritäten werden in Frage gestellt und Erwachsene, auch ÜL, zunehmend kritisch bewertet.
- Interessen erweitern sich, bei vielen Jugendlichen geht dabei die Freude am Sport zurück.



Eine Vielfalt an sportlichen Angeboten ist gewünscht, und anstatt des normierten Turnens wünschen sich Mädchen und Jungen, geschlechtsspezifisch unterschiedlich ausgeprägt, in diesem Alter Angebote in Fitness, Akrobatik, Cheer-Leading oder Le Parcours. Trendsportangebote kommen gut an, und alternative und jugendgerechte Wettkampfformen werden im Vergleich zum konventionellen Wettkampf- und Leitungsdenken bevorzugt.