

Übersicht über die unterschiedlichen Sporttypen

Typ	Charakteristik	Empfohlene Sportarten
Spielertyp	Ziel: Anregung, Zerstreuung weniger bedeutend: Trainingseffekte, Wettkampferfolge	Teamsportarten wie Fußball, Volleyball, Basketball ohne Leistungsdruck (z. B. in Hobbyvereinen), Golf, alle Racketsportarten wie Tennis, Beachvolleyball
Feedbacktyp	Ziel: messbare Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit	alle Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Triathlon, Ergometertraining
Körpertyp	Ziel: in Einklang mit seinem Körper zu kommen	asiatische Sportarten wie Yoga, Qigong, Pilates, auch „sanfte“ Kampfsportarten wie Tai-Chi
Adrenalintyp	Ziel: Grenzerfahrungen zu machen	einsteigertaugliche „Adrenalinschübe“ gibt es z. B. beim Rafting, bei leichten Canyoningtouren, Klettern (Klettergarten, Klettersteig).
Kommunikativer Typ	Ziel: sozialer Austausch, Gemeinschaftsgefühl	alle Team- und Vereinsportarten ohne Leistungsdruck, Nordic- Walking- und Lauffreize, Biken oder Wandern in der Gruppe, Fitnessstudio.
Wettkampftyp	Ziel: sich mit anderen oder sich selbst zu messen	Ausdauerwettkämpfe wie Lauf- oder Radveranstaltungen
Zwecktyp	Ziel: Erreichen einer Idealvorstellung, Verbesserung der Gesundheit bei spezifischen Erkrankungen	abhängig von den Erkrankungen, z. B. Rückentraining, Herz- Kreislauf-Training, Krafttraining, Fitnessstudio.
Naturtyp	Ziel: Ruhe, Abschalten vom Alltag in der Natur	Wandern, Bergsteigen, Mountainbiken, Wildwasserpaddeln, Nordic Walking, Laufen im Grünen
Tänzertyp	Ziel: Gefühlsausdruck, Zerstreuung, Erleben des Gemeinschaftsgefühls weniger bedeutend: Trainingseffekte, Wettkampferfolge	Verbindungen zwischen Sport und Tanz, z. B. Hip-Hop- Dance, Latin Fit
Arbeitertyp	Ziel: soziale Anerkennung	Trendsportarten wie Golf, Kitesurfen, Wakeboarden, Beachvolleyball, Paragliding

Quelle: Steinbauer K, Göschl W: Basis- und Vertiefungsseminare im Bewegungsbereich (2009).