

ALLE KINDER,**FERTIG, LOS!****PODCAST**

Wieso dieses Interview?

In dieser Folge spreche ich mit Marion Maruska – ehemalige Tennisprofi-Spielerin, Sportkoordinatorin beim Österreichischen Tennisverband und Billie-Jean-King-Cup-Kapitänin. Wir reden darüber, was Kinder im und durch Leistungssport lernen können, warum frühe Spezialisierung nicht immer sinnvoll ist, wie man mit Niederlagen umgeht und welche Rolle Eltern und Trainer:innen als Begleiter haben. Marion erzählt sehr offen von ihrem eigenen Weg, von ihren Erfahrungen als Athletin und als Mutter – und von dem, was sie jungen Spieler:innen heute mitgibt.

[Jetzt abonnieren!](#)

Was Kinder im und durch Leistungssport lernen können

Interview mit Marion
Maruska

Jetzt anhören >

In dieser Folge erfährst du:

- warum Freude und Spiel am Anfang jeder Sportkarriere stehen sollten
- welche Fähigkeiten Kinder im Leistungssport entwickeln – von Durchhaltevermögen bis Emotionsregulation
- weshalb Breite wichtiger ist als frühe Spezialisierung
- wie man Kinder stärkt, ohne Druck aufzubauen
- welche Strukturen der ÖTV bietet, um junge Talente gut zu begleiten

Folge 11: Was Kinder im und durch Leistungssport lernen können Interview mit Marion Maruska

Zentrale Gedanken aus dem Gespräch

- Leistungssport funktioniert nur auf einer breiten Basis aus Spiel, Koordination und Freude an Bewegung.
- Emotionen zu regulieren, mit Fehlern umzugehen und weiterzumachen: Das sind zentrale „Lebenskompetenzen“, die Sport vermittelt.
- Kinder brauchen Vielfalt: Turnen, Ballspiele und allgemeine Bewegungserfahrungen bilden ein stabiles Fundament fürs Tennis.
- Eltern prägen das Sportumfeld stark – Unterstützung ja, aber ohne Druck und Erwartungshaltungen.
- Niederlagen gehören dazu. Entscheidend ist, wie Kinder begleitet werden, wenn etwas nicht gelingt

Für Pädagog:innen: <https://muttergut.at/downloads>

Zitat aus dem Interview

„Bewegung ist für mich lebensnotwendig.“ – Marion Maruska

Bewegungstipps aus dem Interview

- **Balljonglage für Reaktion und Koordination**
Einen Ball hochwerfen und fangen. Später zwei oder drei Bälle bzw. Sockenbälle. Stärkt Reaktion, Konzentration und Feinmotorik – ideal für kurze Pausen.
- **Mini-Tennis ohne Schläger**
Mit der Hand als „Schläger“ einen Ball oder Luftballon hin und her spielen. Perfekt für erstes Ballgefühl, ohne Verletzungs- oder Bruchgefahr.
- **Zielwurf für ruhige Momente**
Papierkugeln oder Softbälle in Körbe oder Kisten werfen, Abstände variieren. Trainiert Konzentration und Zielgenauigkeit – auch für die Klasse geeignet.

Buchtipps aus der Folge

- **Andre Agassi: Open**
Ein sehr ehrliches Buch über Druck, Erwartungen und den langen Weg zurück zur eigenen Freude am Sport. Agassi erzählt schonungslos über Kindheit, Training, Selbstzweifel und darüber, wie er Motivation neu gefunden hat.

Mehr zum Thema Tennis & Leistungssport

Billie-Jean-King-Cup-Team: <https://www.oetv.at/billie-jean-king-cup>

Ansprechpersonen im ÖTV-

Leistungssport: <https://www.oetv.at/leistungssport/sport-ansprechpartner>

Ich freue mich, wenn du reinhörst, die Folge teilst und den Podcast abonnierst!

Damit Bewegung wieder ein selbstverständlicher Teil von Kindheit wird.

Ab 03. Februar 2026

Auf www.allekinderfertiglos.at und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Alle Kinder fertig los

1030, Wien

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} versandt.

Wenn Du keine E-Mails mehr von mir erhalten möchtest, kannst du dich natürlich jederzeit abmelden:

Abbestellen

