



© HORST VON BOHLEN

Laufspaß für Kinder



Das Wichtigste ist, den Kindern die Freude an der Bewegung zu vermitteln.

DER NACHWUCHS IM FOKUS Sie laufen stundenlang – spielerisch und unermüdet. Denn Ausruhen ist langweilig.

MAG. EDITH ZUSCHMANN

Kinder erachten Laufen – verpackt in Spiel und Spaß – als das Einfachste und Natürlichste der Welt. Wie die Freude bleibt, worauf es beim Kinder-Lauftraining ankommt und warum es bei Kinderläufen nur Gewinner gibt, darum geht es in diesem Artikel.

Je jünger der Nachwuchs, desto selbstverständlicher erscheint das Laufen. Es braucht keine Motivatoren. Fast unermüdet hüpfen und sprinten die Kinder in Haus, Wohnung oder Garten herum. Mit zunehmendem Alter, spätestens mit Eintritt in die Schule, beginnt sich das Blatt zu wenden. „Ruhig sitzen“ lautet ab dann die Devise – eine Radikalkur für den jungen Körper, der geradezu nach Bewegung lechzt. Die Folgen bleiben nicht aus: Gesundheitsberich-

te der vergangenen fünf Jahre zeigen, dass bereits in den ersten beiden Schuljahren bei 50–65% der Schüler Haltungsschwächen auftreten, ein Drittel der Kinder Koordinationschwächen zeigt und mittlerweile 19% der 6–15-Jährigen an Übergewicht leiden. Zahlen, die nicht nur auf das Sitzen in der Schule zurück zu führen sind. Nichts desto trotz: Grund genug, den Nachwuchs zur Bewegung und zum Laufen zu animieren. Studien belegen, dass statistisch gesehen Kinder aus einem sportlichen Lebensumfeld eher aktiv werden und bleiben. Zudem finden Dank ambitionierter Lehrer und Vereinstrainer immer wieder Kinder und Jugendliche aus den unterschiedlichsten Familien zum Laufsport.

MEDIZINISCHE ASPEKTE

Es liegt in der Natur des Kindseins, zu laufen und sich zu bewegen. Je vielseitiger die Bewegungserfahrung bereits im Kleinkindalter ausfällt, umso leichter gelingt das Erlernen von neuen Sportarten, sowie der weiterführende Trainingsaufbau im Laufsport.

Durch die ständige Bewegung wachsen Halte- wie Stützapparat mit dem Kind mit. Potentielle Koordinations- oder Haltungsschwächen können so eher vermieden werden. Fehlbelastungen lassen sich durch frühes Erlernen der passenden Lauftechnik vermeiden. Gezieltes Kinderlauftraining hilft zudem, vor allem Fußfehlstellungen vorzubeugen oder durch gezieltes Beinachsentraining dem entgegen zu wirken.

Entgegen alter Thesen sollen Kinder während ihrer Wachstumsphasen Sport betreiben. Gerade in dieser Zeit kann eine gesunde Portion Bewegung helfen, auftretende Koordinationsschwierigkeiten aufgrund unproportionaler Körperteillängen rascher zu bewältigen. Einzig: Hohe Belastungen auf den Stützapparat sollten unterlassen werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Leiden Kinder an Übergewicht, hilft gerade regelmäßige Bewegung, ihrem möglichen Schicksal gegenzusteuern. Beim Einstieg ist vor allem auf mögliche körperliche Defizite zu achten. Diese gilt es im ersten Schritt durch ein altersadäquates Programm zu verringern.

**SPIEL UND SPASS:
LAUFTRAINING FÜR KINDER**

Kinder-Lauftraining macht Sinn, muss aber der Entwicklungsphase des Kindes entsprechen. Je jünger der Nachwuchs, desto spielerischer und vielseitiger sollte das Bewegungsprogramm sein. Ziel ist es, möglichst viele unterschiedliche Bewegungserfahrungen zu sammeln. Unter dem Stichwort „polysportive Ausbildung“ gehören auch andere Sportarten eingebaut. Das schult zusätzlich Koordination und Beweglichkeit. Denn eine breite motorische Basis und eine solide Technik bilden gemeinsam das Fundament für erfolgreiches Laufen im Erwachsenenalter.

Passend zum biologischen Alter und der Trainingserfahrung des Kindes kann nach einem zwei bis dreijährigen breitgefächerten Grundagentraining mit einem spezifischeren Aufbautraining begonnen werden. Dabei erhöht sich die Trainingshäufigkeit und auch die Inhalte nähern sich mehr an ein spezifischeres Lauftraining an.

Besonders vielseitige Koordinations- und Schnelligkeitsübungen gelten als die wichtigsten Inhalte im Kindertraining und sollten abwechslungsreich auf dem Programm stehen. Die Einheiten sollten immer einen abenteuerlichen sowie spielerischen Charakter haben, bei dem Aufgaben zu lösen sind. Eine Herausforderung für Trainer, doch der Einsatz lohnt sich.

Klassisches Grundlagen-Ausdauertraining, wie es Erwachsene praktizieren, haben auch im Kindertraining nichts zu suchen. Ausdauer tankt der Nachwuchs schon alleine durch das spielerische Aktivsein. Lange Läufe langweilen sie. Da Kinder nur über eine geringe Anzahl an Stoffwechselenzymen verfügen, können sie anfallendes Laktat nur sehr schwer und langsam abbauen. Daher empfehlen Mediziner wie erfahrene



© REINHARD HORNUNG/STEGE

Finishermedaillen für alle steigern die Freude an der Bewegung.

Trainer erst nach Ende der Pubertät mit intensivem Ausdauertraining, wie etwa mit längeren, intensiven Intervallen, zu beginnen.

Vereinzelt sehen Vereine Kindertraining als Kinderspielplatz ohne Struktur oder als reduzierte Erwachsenen-Workouts. Doch gerade im Umgang mit dem Nachwuchs sollte in ausgebildete Trainer investiert werden, die den Kindern passende Inhalte mit Spaß und Freude vermitteln.

KINDERLÄUFE: ALLE GEWINNEN

Für eine gute Portion Motivation sorgen Wettbewerbe, nicht nur des Vergleichs- und Siegeswillen wegen. Einmal so laufen wie Papa und Mama – alleine das Bewusstsein bei einem Wettbewerb dabei zu sein, macht Kinder stolz und glücklich. Sie genießen die Anfeuerungsrufe und freuen sich über den jubelnden Empfang im Ziel. Da bekanntlich nur einer siegen kann, bieten Sportbewerbe ein ideales Lernfeld, mit Sieg und Niederlage umzugehen. Als Trost gibt es für jeden Starter – unabhängig von seiner Platzierung – etwa Finishermedaillen oder Goodies. So fahren alle als stolze Gewinner nach Hause und der gesunde Ehrgeiz sorgt dafür, beim nächsten Mal wieder alles zu geben.

Doch Vorsicht vor zu viel Ehrgeiz! Gerade wenn Eltern und Vertraute zu viel Verbissenheit und Zwang an den Tag legen, kann dies beim Nachwuchs zu Überlastungen führen aber auch Widerstand hervorrufen. Besonders in der Pubertät geht dann die Lust an der Bewegung verloren. Betreibt das Kind und auch sein Umfeld Sport aus Leidenschaft und Spaß, steigt die Chance, dass der heranwachsende Jugendliche seinem aktiven Hobby treu bleibt. Vorbilder, wie Trainer,

spielen dabei eine entscheidende Rolle. Sie werden zu Vertrauten und übernehmen zu dem eine verantwortungsvolle Aufgabe.

VON SCHUL- UND VOLKSLÄUFEN

Als größte, flächendeckende Kinderlaufveranstaltung gilt der Nestlé Schullauf. Seit 15 Jahren finden in den Landeshauptstädten im Herbst und Frühjahr Rennen statt. Im vergangenen Schuljahr 2012/13 nahmen 11.000 Schüler zwischen dem 6. und 19. Lebensjahr aus ganz Österreich an dieser Veranstaltung teil. Die Schnellsten aus den jeweiligen Bundesländern qualifizieren sich für das große Bundesfinale, bei dem in den einzelnen Altersklassen die Bundessiegerinnen und -sieger ermittelt werden. Unter anderem konnte sich Andreas Vojta 2007 in die Siegerliste eintragen.

Ebenso erfreuen sich Kids-Bewerbe bei Volksläufen immer größerer Beliebtheit. Organisatoren investieren gerade in diese Zielgruppe durch eine liebevolle Aufbereitung. Immerhin sind die jungen Athleten die Teilnehmer von morgen. Die Distanzen variieren entsprechend der Altersklassen, sind aber auch von Event zu Event unterschiedlich. Beim Vienna City Marathon wartet auf die 6- bis 10-Jährigen eine 2,2-km-Distanz. Im Gegenzug werden beim Kinderlauf im Rahmen des Österreichischen Frauenlaufs in der gleichen Altersklasse Strecken zwischen 400 und 800 Metern angeboten.

Dem umfangreichen Angebot an Kinderläufen und dem gesunden Kinderehrgeiz zum Trotz, sollten Eltern die Verantwortung ernst nehmen und Lauf-Teilnahmen dosiert auswählen. Wie bei Erwachsenen kann ein Zuviel des Guten bei Kindern – im Training und bei Rennen – das Gegenteil bewirken. ((