



# SPORT FÜR KINDER: WAS TUT GUT?

GEHT ES UM SPORT, SIND DIE EINEN NICHT ZU HALTEN, DIE ANDEREN KAUM AUFZUSCHEUCHEN. DOCH BESONDERS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE TUT NUR DAS GESUNDE MITTELMASS GUT.

Andi Müller 4.Dan, SSSF Karatelehrer und dipl. Fitnessfachmann über Kindersport und wie er den besten Nutzen bringt.

Regeln befolgen, pünktlich sein und Autoritäten akzeptieren, alleine oder in der Gruppe ein Ziel erreichen, kontrolliert Aggressionen abreagieren, auch mal eine Niederlage hinnehmen, ohne gleich in die Luft zu gehen: Kinder lernen beim Sport mehr als perfektes Dribbeln und die Rolle am Barren und die Einsicht wächst, dass die sozialen Fähigkeiten, die der Sport vermittelt, wichtiger als jede Technik sind.

Eine Studie zeigt, dass Primarschüler täglich weniger als 15 Minuten so herumtoben, dass sie ins Schwitzen geraten. Das ist zu wenig. In der Regel reicht auch der obligatorische Turnunterricht nicht aus, um Muskulatur, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination aufzubauen und zu schulen und das Körpergewicht im gesunden Rahmen zu halten.

Für ein gesundes Wachstum brauchen Kinder Belastungsreize durch Bewegung. Diese fördert auch die Durchblutung des Gehirns - die Kinder konzentrieren sich besser und sind weniger nervös. Ausgeglichen trainierte Muskeln sind auf Schritt und Tritt wichtig: Sie stützen und schützen ein Leben lang vor Verletzung und Fehlbelastung. Am einfachsten werden sie in der Kindheit und Jugend aufgebaut.

Eltern sollten ihrem Kind also ermöglichen, an sportlichen Aktivitäten ausserhalb der Schule teilzunehmen. Wichtig bei der Wahl der Sportart ist nicht - wer hätte es gedacht - der Traum des Vaters, sondern der Wunsch des Kindes, denn es sollte einige Jahre Freude daran haben. Grenzen setzen Portemonnaie und Zeitbudget der Eltern sowie das rund um den Wohnort erreichbare Angebot. Optimal ist, wenn die angestrebte Sportart vielseitig ist, wenn Spiel, Kampf und Geschicklichkeit gleichermaßen zum Zuge kommen. Verwehren muss man dem Nachwuchs fast keine Sportart, und eine untere Altersgrenze gibt es nicht: Die «Gefährlichen» haben entweder besondere Regeln zum Schutz der Kleinsten, oder sie lassen sie bis zu einem bestimmten Alter nur als Zuschauer zu.

Wer sich an einen neuen Sport wagt, braucht einen guten Trainer, der die richtige Technik vermittelt und Über- wie auch Fehlbelastungen erkennt. Denn in der Kindheit und in der Pubertät ist die Wirbelsäule besonders anfällig auf Verletzungen. Das verlangt nach besonderer Vorsicht. Gute Trainer finden sich ausserhalb der Schule meist in Vereinen. Wie wählt man den Passenden aus?

Der gute Trainer ist fundiert ausgebildet - zum Beispiel in einem Leiterkurs an der Sportschule in Magglingen -, oder er verfügt über jahrelange Erfahrung. Der vorbildliche Verein kümmert sich nicht nur ehrgeizig um eine schmale Elite, sondern steckt bedeutende Mittel ins Kinder- und Jugendtraining. Das zeigt sich nicht nur an den Resultaten von Meisterschaften, sondern auch an der Zahl der Kinder, an der Ernsthaftigkeit, mit der die Grossen die Kleinen trainieren - und an den begeisterten Kommentaren von Schulkameraden.

Kinder sind rasch motiviert - und beim Ballspiel lassen sich langweilige Hausaufgaben vergessen. Wann ist es zuviel des Trainings? Als Faustregel gilt: Wenn die Schulleistung nachlässt und das Kind ständig müde ist. Zum Kinderalltag gehören auch Erholung und Freiheit: Nicht jede Stunde darf verplant sein - und der allfällige Ehrgeiz der Eltern ist kein Massstab für das sportliche Wirken des Kindes.

Besondere Beachtung verdient die Pause nach Verletzungen. So verständlich der Drang zurück ins geliebte Training ist - grünes Licht kommt immer nur von Chiropraktor und Arzt und das nach einem gründlichen Untersuchen.

Bleibt die Frage zum Schluss: Wie überzeugt man Kinder, die sich ausserhalb des Turnunterrichtes nicht bewegen mögen? Nicht selten sind das Kinder, deren Eltern nicht mit dem aktivsten Beispiel vorangehen. In solchen Fällen wirken zum Beispiel gemeinsame Kanuferien auf dem nächsten See als Zünder. Mit Mutter und Vater im Kanu, wohlverstanden.

## SPORT GEGEN ÜBERGEWICHT?

Bewegung ist ein wichtiges Element im Kampf gegen das Übergewicht. Zweifelhaft ist jedoch, ob der Eintritt ins Sporttraining eines Vereins der richtige Weg ist. Übergewichtige Kinder vermögen in diesem Umfeld oft nicht mitzuhalten, kriegen den «Verleider» - und tun gar nichts mehr. Besser ist in solchen Fällen ein Bewegungstraining zusammen mit Kindern, die das gleiche Problem haben.

