

Eine Aktion des LVB und AOK Nordost – Die Gesundheitskasse.

Informationen zur kindgemäßen Belastung

Im Rahmen des **„run for school 2018/19“** bietet der Leichtathletik-Verband Brandenburg e.V. (LVB) wieder die Möglichkeit an, das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik Verbandes abzulegen.

In diesem Zusammenhang stellt der **„run for school 2018/19“** keinen Wettkampf im eigentlichen Sinne dar. Vielmehr sollen Kinder die Möglichkeit bekommen, ihre eigenen Fähigkeiten testen und einschätzen zu lernen und sich ggf. mit Leistungen überraschen, welche sie sich selbst gar nicht zugetraut hätten.

Ausdauerorientierte Bewegung kann in der Gemeinschaft motivierend und zusammenführend wirken, auch deshalb kommt es beim **„run for school 2018/19“** nicht auf die gelaufene Strecke oder Geschwindigkeit an, sondern alleinig auf die Laufdauer. Das heißt, dass eine Unterhaltung während des Laufes durchaus noch möglich sein und eine geringe bis moderate Belastungsintensität gewählt werden sollte.

Häufig besteht die Sorge, dass Kinder mit solcherart Läufen überfordert sind. Grundsätzlich ist diese Sorge unbegründet, solange keine Grunderkrankung vorliegt, die längeres Laufen verbietet bzw. einschränkt. Auch bei akuten Infektionen (z. B. gripitale Infekte) sollte eine Sportpause eingelegt werden. Verglichen mit dem erwachsenen ist der kindliche Organismus prinzipiell genauso gut – teilweise sogar besser – für das ausdauernde Laufen geeignet. Kinder zeigen in der Regel eine deutlich schnellere körperliche Umstellungsreaktion bei aeroben Ausdauerbelastungen sowie ein schnelleres Erholungsverhalten als Erwachsene.

Auch die Energiespeicher reichen bei gesunden Kindern ohne Probleme für eine einstündige ausdauernde Belastung und bezogen auf das Körpergewicht entspricht die durchschnittliche Ausdauerleistungsfähigkeit von Kindern, der von jungen gesunden Erwachsenen.

Aktuelle präventivmedizinische Empfehlungen der WHO sehen einen täglichen Mindestumfang von 60 Minuten moderater bis intensiver Bewegung für Kinder und Jugendliche vor, andere Empfehlungen sogar 90 Minuten. Zeitlich gesehen würde also die Absolvierung des Laufabzeichens in Gold der täglichen Mindestanforderung entsprechen. Damit ist nicht gemeint, dass Kinder jeden Tag eine Stunde am Stück laufen sollten! Der Umstand soll vielmehr verdeutlichen, dass der **„run for school 2018/19“** vielleicht eine außergewöhnliche sportliche Veranstaltung, aber weit davon entfernt ist Leistungssportlicher Extremsport zu sein.

Dennoch sollte gerade bei sehr ehrgeizigen und laufunerfahrenen Kindern darauf geachtet werden, dass die Intensität von Beginn an niedrig gewählt („bremsen“), (nicht nur) bei heißen Temperaturen ausreichend getrunken und ggf. die Laufdauer auf 15 oder 30 min eingeschränkt wird.

Quellen:

- http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/
- Weineck, J. (1997). Optimales Training. Spitta-Verlag, Weinheim.
- Bramble, D. M. & Lieberman, D. E. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. Nature 432, 345-352.
- Graf et al. (2013). Vorschläge zur Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Monatsschr Kinderheilkd 161:439-446

Run
FOR SCHOOL



ICH BIN EIN
FINISHER

