Praxisbeilage 56: Laufen Kids

Leichtathletik ist eine vielfältige und attraktive Sportart im Kindesalter. Durch Bewegungserfahrungen in den Disziplinengruppen Lauf, Sprung und Wurf lernen die Kinder ihren Körper kennen und steigern koordinative wie auch konditionelle Fähigkeiten. Diese Praxisbeilage bildet den Auftakt zur Trilogie «Laufen – Springen – Werfen ».

Laufen spielt in der Leichtathletik eine zentrale Rolle. Neben den vielen Disziplinen im Laufbereich profitieren auch Sprung- und Wurfdisziplinen von dem Schnelligkeitstraining. So kann ein Kind im Weitsprung weiter springen, wenn es schnell laufen kann. Aber auch für andere Sportarten, bei denen die Schnelligkeit oder Ausdauer eine wesentliche Rolle spielen, kann die nachfolgende Übungssammlung eine Bereicherung sein.



Schnell Laufen vs. ausdauernd Laufen

Wir kennen zwei verschiedene Formen des Laufens. Auf der einen Seite steht das schnelle Laufen, auf der anderen das ausdauernde Laufen. Im Kindesalter muss vor allem grossen Wert auf das schnelle Laufen gelegt werden. Denn nur durch regelmässige Schnelligkeitsreize werden die schnellen Muskelfasern der Kinder aktiviert – eine Anpassungsfähigkeit des Körpers auf Trainingsreize, die bereits ab dem 13. Lebensjahr stark abnimmt. Anders sieht dies bei den langsamen Muskelfasern aus. Diese können auch noch im Erwachsenenalter durch entsprechende Reize aktiviert werden. Das Trainieren von spezifischen Ausdauerleistungen ist demnach im Kids- Alter noch nicht notwendig, da die Grundlagenausdauer mit spielerischen Formen über die Steuerung des Trainingsumfanges ausreichend gefördert wird.

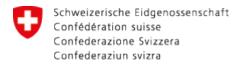
Duelle und Wettkämpfe

Kinder duellieren sich gerne. Sie wollen das Gelernte anwenden und überprüfen, wer die Aufgabe am besten meistert. Dabei ist es wichtig, dass immer ein Sieger erkoren wird. Dies löst zusätzliche Motivation für das Training aus. Die Leichtathletik bietet dabei die optimale Plattform für diese kleinen Wettkämpfe. Schneller, höher und weiter lautet die Devise, wobei ein vielseitiges Kräftemessen entsteht. Das Tolle ist, dass es viele verschiedene Sieger gibt. Denn das eine Kind läuft schneller von A nach B, das zweite erreicht mehr Seilsprünge und dem dritten Kind gelingt es am besten, einen Pneu möglichst nah an ein Ziel zu schleudern.

Leichtathletik als Basissportart

Die Leichtathletik bietet eine sehr gute Grundschulung im Schnelligkeits- und Ausdauerbereich. So kommt es nicht von ungefähr, dass ein Kind, welches Leichtathletik betreibt, sich rasch in anderen Sportarten zurechtfindet, da in der Leichtathletik sehr stark die konditionellen Faktoren wie Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert werden. Diese Faktoren spielen in unzähligen Sportarten eine entscheidende Rolle.

Praxisbeilage 56: Laufen Kids (pdf)



Bundesamt für Sport BASPO