

Laufabzeichenwettbewerb für Kinder – eine kindgemäße Belastung?!

Im Rahmen des Laufabzeichenwettbewerbs für Schulen bietet der LVMV in Zusammenarbeit mit lokalen Partnern die Möglichkeit, das Laufabzeichen des Deutschen Leichtathletik Verbandes für die Stufen 1 = 15 min, 2 = 30 min oder 3 = 60 min abzulegen.

Dabei ist der Laufabzeichenwettbewerb kein Wettkampf im eigentlichen Sinne. Vielmehr sollen Kinder ihre eigenen Fähigkeiten testen und einschätzen lernen, sich selbst überraschen mit Leistungen, die sie sich selbst vielleicht gar nicht zugetraut hätten und nicht zuletzt erfahren, dass ausdauerorientierte Bewegung in der Gemeinschaft motivieren und zusammenführen kann. Auch deshalb kommt es nicht auf die gelaufene Strecke oder Geschwindigkeit an, sondern allein auf die Dauer, die laufend absolviert wird. Das heißt, dass dabei „Erzählen“ durchaus noch möglich 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. grippale 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.



60 min laufend unterwegs - GrundschülerInnen mit Spaß und Ausdauer in der Endphase des Laufabzeichenwettbewerbs im Neubrandenburger Kulturpark



Hier gewinnen die ausdauerndsten und teilnehmerstärksten Schulen – Siegerehrung beim Laufabzeichentag 2016

Aktuelle präventivmedizinische Empfehlungen der WHO sehen einen täglichen Mindestumfang von 60 Minuten moderater bis intensiver Bewegungen für Kinder und Jugendliche vor, andere Empfehlungen sogar 90 Minuten. Zeitlich gesehen würde also die Absolvierung der dritten Stufe des Laufabzeichens 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 Laufabzeichenwettbewerb 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.

Referenzen:

- 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.