

Wie viel darf mein Kind eigentlich laufen? Joggen als Training für Kids

Ja, es gibt sie, die zarten achtjährigen „Wunderkinder“, die an der Seite ihres Vaters einen Marathon mitmachen. Es gibt sogar einige, die ihn ganz alleine laufen, und zwar in erstaunlicher Endzeit. Nein, liebe Eltern, dieser Artikel möchte trotzdem nicht dazu aufmuntern. Und, ja, es gibt mehrere unterschiedliche wissenschaftliche Meinungen zur Abwann-wie-viel-Fragestellung, aber immer noch keine absolut gültige.

Ihr Nachwuchs scheint von sich aus hochmotiviert und will sofort Lauf-Olympiasieger werden? Ein regelmäßiges (!) Ausdauertraining im Sportverein sei ihm gegönnt. Allerdings wird es auch dort, unter professioneller Anleitung, erstmal um die Ausbildung einer guten aeroben Grundlagenausdauer gehen. Auch Kinder sind trainierbar, doch sie sind keine Mini-Erwachsenen.

Natürlich „darf“ ein Kind joggen, wenn es – das ist ausschlaggebend – offensichtlich Freude daran hat. Wie lang und vor allem wie intensiv dürfen die Läufe sein? Das hängt von der Altersstufe und der individuellen Entwicklung ab. Grundsätzlich haben Jugendliche vor der Pubertät wegen des günstigen Verhältnisses von Herzgröße und Körpergewicht eine gute Voraussetzung für eine hohe Ausdauer- Leistung. Aber: Ihr unfertiger Skelettmuskel ermüdet schnell.

Manfred Steffny, Autor mehrerer Laufbücher, formulierte das mal so: „Ein dauerlaufendes Kind ist wie ein Golf mit Porsche-Motor, dabei jedoch mit klapprigem Fahrwerk.“ Kinder wachsen ja noch, ihr Knochen-, Knorpel-, Sehnen- und Bandapparat ist gering belastbar. Hinzu kommt, dass ihr unfertiger Körper anaerobe, also intensive Belastungen unter Sauerstoffschuld, nicht gut verträgt. Bis mindestens zur Pubertät steht also bei laufbegeisterten Kids langsames Joggen im Vordergrund, bei dem sie schwatzen können und nicht stark schwitzen.

Kinder bis zehn Jahre sollten vor allem durch vielseitige Bewegungsformen in ihrer Motorik gefördert werden. Auch im Laufverein bekommen sie erstmal eine breit gefächerte leichtathletische Grundausbildung, pures Dauerlaufen steht keineswegs oben an. Der Erlebnis- und Spaßcharakter darf auch bei der Ausdauerschulung nicht zu kurz kommen. Die allermeisten Kinder haben ohnehin eine Abneigung gegen monotone Bewegungen – und dies ist gut so, da es sonst zu einem Bewegungstereotyp kommen kann. Und wenn der untrainierte, vereinslose Steppke auf einmal bei Mutti mitjoggen will – 5 bis 15 Minuten am Stück in lockerem Tempo sind bei gesunden Kindern unbedenklich. Das Laufen ist ohnehin natürlicher Bestandteil all ihrer Bewegungsaktivitäten. Bis zum Alter von 14 Jahren sind aggressive Tempolaufserien allerdings nicht zu empfehlen.

Achten Sie darauf, dass Ihr joggendes Kleines genug trinkt, Kinder vergessen das manchmal. Sie können auch noch nicht so viel Schweiß produzieren, überhitzen dadurch schneller. Und lassen Sie Ihren Nachwuchs gelegentlich orthopädisch untersuchen, um ein sich gesund entwickelndes Bewegungssystem zu garantieren. Und: Wenn Ihr Achtjähriger nach 15 Minuten von sich aus immer noch weiterjoggen möchte – warum nicht? So lange er Spaß daran hat und immer wieder Pausen machen kann, wird er sich bestimmt nicht überanstrengen.

Silke Seelhoff

Silke Seelhoff,
Freie Journalistin (u.a. für Kinder/Jugend und Sport)
seelhoff@gmx.net