

Kindersport

Kinder sind anders: qualitativ und quantitativ

Vorbeugen ist besser als heilen. Daher: Sportschäden vermeiden ist besser als [Sportschäden](#) heilen.

Sport

Sport ist ein Bestandteil unseres Lebens geworden, der nicht mehr wegzudenken ist. Sport - richtig ausgeübt - ist auch medizinisch und psychologisch sehr zu empfehlen. Sport kann und soll für das Kind ideale Freizeitgestaltung sein, da Sport dem kindlichen Bewegungsbedürfnis entspricht und die körperliche und psychische Entwicklung des Kindes fördert.

Sport im Kindesalter bietet:

- ✍ Zerstreung, Unterhaltung und Lebensfreude
- ✍ Ausgleich der zivilisationsbedingten Bewegungsarmut
- ✍ Steigerung der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit und
- ✍ Ist ein wichtiger Teil der Gesamterziehung

Kinder sind anders als Erwachsene

Kinder sind ...

- ✍ Klein (auch ihre Organe, das Herz, die Lunge, die Bronchien u.s.w.)
- ✍ Unreif (auch ihr Nervensystem, ihre Bewegungen, ihre Koordination)
- ✍ Unerfahren (sie kennen noch keine Gefahren)
- ✍ Abhängig (sie entscheiden noch nicht, es wird für sie entschieden)

Kinder sind psychisch und körperlich unreif:

- ✍ Vom Kleinkind (3-6 Lebensjahr) kann man noch keine Leistungen erwarten, es imitiert nur spielerisch den Erwachsenen
- ✍ Das Volksschulkind (7-10 Lebensjahr) will schon brauchbares leisten, kennt aber noch kein Gemeinschaftsgefühl (Mannschaftssport).
- ✍ Die Herzfrequenz ist höher als beim Erwachsenen.
- ✍ Belastungen werden durch Frequenzsteigerung und nicht durch Erhöhung des Schlagvolumens ausgeglichen. Das heißt:
- ✍ Kinder haben geringere Reserven.
- ✍ Das gleiche gilt für die kindliche Lunge
- ✍ Der Stoffwechsel kann nicht ohne Sauerstoff (anaerob) arbeiten. Sprintleistungen sind deshalb noch nicht möglich.
- ✍ Das Skelettsystem ist nicht ausgereift, komplizierte Bewegungen sind für Kleinkinder deshalb noch unmöglich.

Sportarten	Geeignet ab	Sportintensität
Ausdauersportarten	4. - 6. Lj.	Normalsport =Gesundheitssport
Ausdauersport mit Krafteinsatz		

Schnellkraftsportarten Rückschlagspiele	7. - 10. Lj.	Leistungssport
Mannschaftsspiele	Ab 10. Lj.	
Kraftsportarten Kampfsportarten	Ab 14. Lj.	Hochleistungssport =Spitzensport

Grundregel

Ein Kind muß für den betreffenden Sport geeignet und reif sein.

Normalsport:	ab dem 4. Lebensjahr
Leistungssport:	ab dem 7. Lebensjahr
Hochleistungssport=Spitzensport:	ab dem 11. Lebensjahr

Spitzensport

Spitzensport ist bis zum 10. Lebensjahr abzuraten. Unter medizinischer und psychologischer Führung kann er ab dem 11. Lebensjahr toleriert werden.

Sport ist positiv

solange bestimmte Regeln eingehalten werden.

Das gilt ganz besonders für Kinder.

Sportschäden sind die logische Folge...

- ✍ unsachgemäßer
- ✍ vorschriftswidriger
- ✍ nicht dem Können und Kräften entsprechender
- ✍ nicht altersgemäßer

...Sportausübung

- ✍ Unsachgemäß schlechte Ausrüstung
- ✍ Vorschriftswidrig: Befahren von Lawinhängen
- ✍ Nicht dem Können und Kräften entsprechend:
- ✍ Das Können ist des Dürfens Maß.
- ✍ Nicht altersgemäß: noch nicht reif dafür

Sport verlangt körperliche Leistung und ist damit körperlicher Arbeit gleichzusetzen. Dazu muß man gesund sein!

Mit Angina, Bronchitis oder gar einer Herzmuskelentzündung gehört man ins Bett und nicht auf den Sportplatz!

Das gilt zwar für alle Menschen, aber ganz besonders für Kinder.

Ernährung

Die Ernährung des sporttreibenden Jugendlichen ist richtig, wenn auf längere Sicht:

- ✍ Die Energiezufuhr den Energieverbrauch deckt
- ✍ Die Nährstoffrelation (Eiweiß 15%, Fett 30%, Kohlenhydrate 55%) richtig ist.
- ✍ Die Flüssigkeits- und Elektrolytbilanz ausgeglichen ist.
- ✍ Alle Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe ausreichend zugeführt werden.
- ✍ Wachstum und Gewichtszunahme normal sind.

Ein Kind hat weniger Flüssigkeitsreserven

Flüssigkeitszufuhr während des Sports ist ganz besonders wichtig.

Turn- und Sportverbot besteht ...

- ✍ Bei allen akuten Erkrankungen
- ✍ Bei schwerer Blutarmut
- ✍ Bei krankhafter Blutungsneigung
- ✍ Bei akuten Schüben chronischer Krankheiten
- ✍ Unmittelbar nach Operationen

Chronisch Kranke Kinder dürfen und sollen im Rahmen ihrer Möglichkeiten Sport betreiben. Er muß individuell gestaltet sein und darf die Kinder nicht überfordern.