

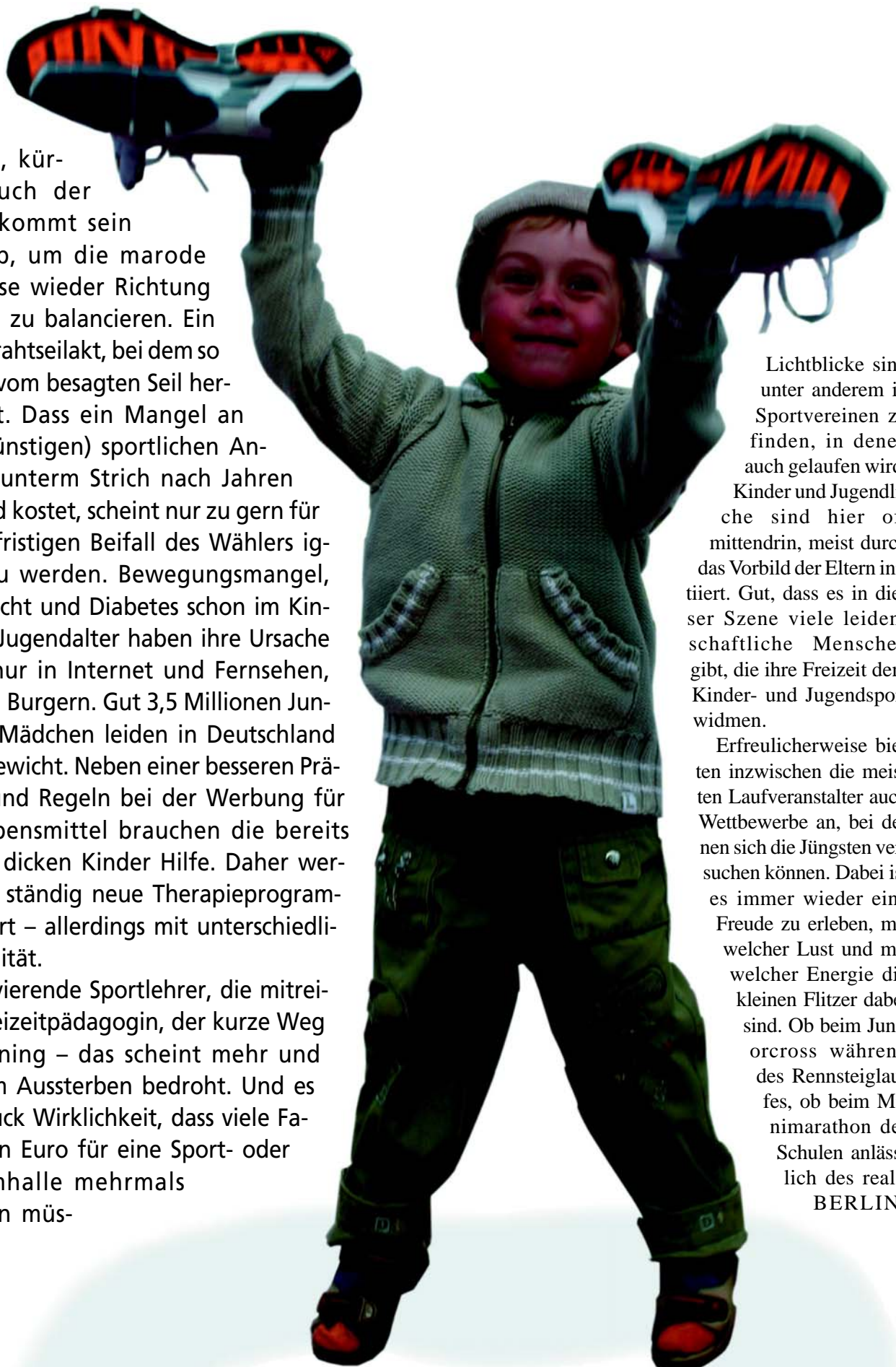
Von Kindesbeinen an

Sparen, streichen, kürzen – auch der Sport bekommt sein „Fett“ ab, um die marode Staatskasse wieder Richtung Ausgleich zu balancieren. Ein wahrer Drahtseilakt, bei dem so manches vom besagten Seil herunterfällt. Dass ein Mangel an (kostengünstigen) sportlichen Angeboten unterm Strich nach Jahren mehr Geld kostet, scheint nur zu gern für den kurzfristigen Beifall des Wählers ignoriert zu werden. Bewegungsmangel, Übergewicht und Diabetes schon im Kinder- und Jugendalter haben ihre Ursache ja nicht nur in Internet und Fernsehen, Chips und Burgern. Gut 3,5 Millionen Jungen und Mädchen leiden in Deutschland an Übergewicht. Neben einer besseren Prävention und Regeln bei der Werbung für Kinderlebensmittel brauchen die bereits heute zu dicken Kinder Hilfe. Daher werden auch ständig neue Therapieprogramme initiiert – allerdings mit unterschiedlicher Qualität.

Der motivierende Sportlehrer, die mitreißende Freizeitpädagogin, der kurze Weg zum Training – das scheint mehr und mehr vom Aussterben bedroht. Und es ist ein Stück Wirklichkeit, dass viele Familien den Euro für eine Sport- oder Schwimmhalle mehrmals umdrehen müssen.

Lichtblicke sind unter anderem in Sportvereinen zu finden, in denen auch gelaufen wird. Kinder und Jugendliche sind hier oft mittendrin, meist durch das Vorbild der Eltern initiiert. Gut, dass es in dieser Szene viele leidenschaftliche Menschen gibt, die ihre Freizeit dem Kinder- und Jugendsport widmen.

Erfreulicherweise bieten inzwischen die meisten Laufveranstalter auch Wettbewerbe an, bei denen sich die Jüngsten versuchen können. Dabei ist es immer wieder eine Freude zu erleben, mit welcher Lust und mit welcher Energie die kleinen Flitzer dabei sind. Ob beim Juniorkross während des Rennsteiglauferes, ob beim Minimarathon der Schulen anlässlich des real-BERLIN-



Laufschuhe für die Jüngsten

Gesundheitsaspekte und Empfehlungen



ADIDAS

Response Trail X J

Charakteristik: Trail-Schuh für Normalfußläufer
Größen: UK 3.5 – 6.5 (unisex)

Gewicht: 260 g

Preis: 65 EUR

www.adidas.de



ADIDAS

Supernova Cushion J

Charakteristik: Laufschuh der Kategorie Dämpfung Normalfußläufer

Größen: UK 3.5 – 6.5 (unisex)

Gewicht: 240 g

Preis: 50 EUR

www.adidas.de



ASICS

GEL-1090 JR

Charakteristik: Laufschuh mit Eigenschaften wie der „große“ 1090, u.a. GEL-Dämpfungssystem im Rückenfußbereich

Größen: 1 – 7

Gewicht: k. A.

Preis: 49,95 EUR

www.asics.de



ASICS

GEL-Trabuco VII JR

Charakteristik: Kinder-Trail-Laufschuh mit GEL-Dämpfungssystem im Rückenfußbereich

Größen: 3 – 6

Gewicht: k. A.

Preis: 49,95 EUR

www.asics.de

MARATHON – die Zuwachsraten in der Laufbewegung rekrutieren sich glücklicherweise auch aus den ganz jungen Jahrgängen. Wie besser könnte man Kinder und Jugendliche in unserer von Bewegungsarmut gekennzeichneten Umwelt für körperliche Aktivität, sprich: für den Lausport begeistern? Und wo, wenn nicht hier,

neue Marathon-Größen heran, die Paula Radcliffe oder Paul Tergat nacheifern und bei denen eines Tages die Uhren überm Zielband noch bessere Siegerzeiten ausweisen ...



Vor dem Schnüren lesen

Unverzichtbar ist und bleibt vom ersten Lausritt an auch bei den Jüngsten der Laufschuh. Dafür hat sich LAUFZEIT, sozusagen als Handreichung für die Eltern, bei den Herstellern umgehört

und Daten einiger Modelle zusammengetragen, damit der Nachwuchs so früh wie möglich mit dem Training anfangen kann. Dabei sollten die Schuhe den spezifischen Anforderungen des Ausdauerlaufens gerecht werden. Mit Fun- oder Hallenschuhen kann unter Umständen schon früh Schaden angerichtet werden.



Kinder brauchen in Laufschuhen so viel wie möglich Platz, da sich der Fuß noch im Wachstum befindet. Wegen des geringeren Gewichts



sollten die Talente unter den Zöglingen hervorgehoben und entdeckt werden. Die Hoffnung stirbt zuletzt: Vielleicht wachsen ja hier oder dort



BROOKS

VAPOR KIDS

Charakteristik: Flexibler Schuh mit guter Dämpfung und Pronationsstütze Überpronierer

Größen: 1 – 5 (32 – 37.5)

Gewicht: 220 g

Preis: 49,95 EUR

www.brookssports.de



Foto: Schöffel, R. Bösch

und selten ausgeprägter Fußfehlstellungen sind nur schwächer ausgelegte Pronationsstützen, Torsionsbrücken etc. eingebaut, oder man verzichtet gänzlich darauf. In der Fachsprache ist von „Take Downs“, also abgespeckten Varianten, die Rede. Das vereinfacht und verbilligt die Herstellung

natürlich ganz erheblich. Die Kinder- und Jugendschuhgrößen sind maximal bis zu einem Alter von 14 bis 15 Jahren ausgelegt. Dann ist meist die Fußgröße von Erwachsenen erreicht, für die dann die bekannten Modelle aus der Schuhwand beim Händler zum Einsatz kommen.

Masse braucht Fläche

Ausnahmen sind bereits stark übergewichtige Kinder, die zum Sport finden. Dort sollte ein Schuh mit einer breiteren Mittelsohle gewählt werden, damit sich die Belastung beim ungewohnten Einstieg in den Sport auf eine größere Fläche verteilt.

Treten Beschwerden auf, sollte grundsätzlich ein Orthopäde zu Rate gezogen werden, der die nötigen Maßnahmen bis hin zu einer Versorgung mit Sporteinlagen ergreift. Dauerschmerz ist Dauerfrust und lässt die Lust auf Sport oft schneller vergehen, als sie mühsam aufgebaut worden ist.

Empfehlenswert könnte auch ein Vorabbesuch ohne Kind beim Händler sein, um zu erfahren, ob der sportliche Eleve auf den Verkäufer „abfährt“, und um den Sprössling auf die eventuell nicht ganz so hippen Modelle einzustimmen. Beim Kauf sollte ein Paar dicke Wollsocken dabei sein, denn der Kinderfuß wächst schnell. Das kann man für einige Zeit mit der Strumpfdicke kompensieren. Insgesamt macht das Kinderschuhsegment nach Angaben von Reebok ungefähr fünf Prozent aller verkauften Laufschuhe aus.

Text: Matthias Thiel, Übersicht: Chr. Siewert



NEW BALANCE

KJ 603

Charakteristik: Äußerst strapazierfähiger Allround-jogger, NB-Dämpfung „Abzorb“ in der Ferse

Größen: 3.5 – 6.5 (35.5 – 39)

Gewicht: 250 g

Preis: 45 EUR

www.newbalance.de



NEW BALANCE

KJ 764

Charakteristik: NB-Dämpfungssystem „Abzorb“ im Fersen- und Vorderfußbereich
Running

Größen: 1– 6.5 (33.5 – 39)

Gewicht: 250 g

Preis: 50 EUR

www.newbalance.de



NIKE

Terra Sebec 7

Charakteristik: Laufschuh mit wasserabweisenden Materialien

Größen: 3.54 – 6.54 (35.5 – 39)

Gewicht: k. A.

Preis: 50 EUR

www.nike.de



REEBOK

Reebok Quick Turn

Charakteristik: Kids Runningsschuh mit wasserabweisenden Materialien
Zwischensohlen und Gummi-Außensohle
Running/Trail

Größen: 3.5 – 7

Gewicht: k. A.

Preis: 40 EUR

www.reebok.de