



## Hinweise und Tipps zur Ausdauerförderung mit Kindern

- Die Ausdauerfähigkeit kann in allen Altersstufen des Kindes gefördert werden.
- Ruheherzfrequenz (ca. 65–105 Schläge/Minute) und maximale Herzfrequenz (bis ca. 230 Schläge/Minute) sind bei Kindern höher als bei Erwachsenen. (Übliche Formeln zur Bestimmung der Belastungsherzfrequenz können bei Kindern nicht angewandt werden.)
- Der anaerobe Energiestoffwechsel ist bei Kindern noch nicht komplett ausgebildet. Kinder bauen schlechter Laktat ab und haben daher eine längere Regenerationszeit.
- Kinder haben eine geringere Schweißbildung und dadurch eine schlechtere Wärmeregulation. Es ist besonders auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.
- Kinder haben eine geringere Konzentrationsspanne.
- Bei Kindern spielt die Motivation eine große Rolle. Deshalb ist es wichtig motivationaler Komponenten in der Ausdauerschulung zu berücksichtigen
- Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der mit zunehmendem Alter (besonders ab der Pubertät) abnimmt.
- Kinder bevorzugen Intervallbelastungen, bei denen sie ihr Tempo selber bestimmen können.
- Kinder können schnell von Ruhe auf Belastung umstellen.
- Die Ausdauerleistungsfähigkeit sollte über längere Zeiträume verbessert werden. Schulung des Zeit-, Strecken- und Tempogefühls sind hierzu sehr wichtig. Es sollten keine plötzlichen Belastungssteigerungen und hohe Belastungsintensitäten (wie z.B. bei Tempoläufen) durchgeführt werden.
- Einseitige und plötzliche Belastungssteigerungen sollten vermieden werden, um insbesondere den Bewegungsapparat vor Überbelastungen zu schützen.
- Werden Kinder bereits früh an die Grenzen ihrer psychophysischen Belastbarkeit geführt, werden sie diesen Belastungen freiwillig nicht entsprechen und „aussteigen“.

