

DAS FITNESS-MAGAZIN FÜR STUDIO-MITGLIEDER

SHAPE UP

FITNESS

SEELEN(MUSKEL)SCHMERZ

Ganzheitliche Ansätze
gegen die Betonhüfte

**TRAININGSTREND
AGILITY**

So trainierst du Schnellkraft

**PILATESPOWER
FÜR LÄUFER**

Langsam schneller werden

BOTTOM UP

Integratives Kettlebell-Training

AUTORENABDRUCK

A close-up portrait of a man with short dark hair, smiling broadly, showing his teeth. He is wearing a dark-colored shirt. The background is a plain, light blue-grey color.

„KINDER SIND
NICHT NUR KLEINE
ERWACHSENE.“

PATRICK HARTMANN

Viele Kinder und Jugendliche leiden unter einem erheblichen Bewegungsmangel – Übergewicht und gesundheitliche Probleme sind die Folgen. Um diese zu verhindern, braucht es körperliche Aktivität und mehr Spaß am Sport.

Woher kommt die Begeisterung für das Training mit Kindern?

Zunächst war das gar nicht mein Vorhaben. Mein Schwerpunkt war immer das Training mit Erwachsenen. Doch in Kursen zu diesem Thema stellten mir Teilnehmer immer wieder die Fragen, wie es denn bei Kindern und Jugendlichen ist? Was bei ihnen anders und speziell zu beachten ist? Darauf konnte ich oftmals für mich nur unzufriedenstellende Antworten geben.

Also begann ich vor einiger Zeit, tiefgründig zu recherchieren und das Thema hat mich gepackt. Es gibt zu diesem Thema so viele Mythen, die kursieren und Unklarheiten, die in deutscher Sprache kaum fundiert beantwortet werden. Dem möchte ich entgegenwirken. Ich möchte interessierten Trainern und Übungsleitern, aber auch Eltern wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verständlich zugänglich machen. Denn das Training mit Kindern und Jugendlichen ist heutzutage wichtiger denn je. Ihre körperlichen Fähigkeiten sind seit Jahren abnehmend. Dieser Trend muss dringend umgekehrt werden, denn es leidet deren Gesundheit darunter.

Worauf muss man speziell beim Training mit Kindern achten?

Kinder und Jugendliche befinden sich körperlich, geistig und sozial in einer Entwicklungsphase. Dem muss sich der Trainer bewusst sein und das Training dementsprechend gestalten.

Kinder sind aber keine zerbrechlichen Wesen. Wie Erwachsene können auch Kinder und Jugendliche in jeder Phase ihrer Entwicklung sämtliche körperliche Fähigkeiten trainieren und dabei Trainingsanpassungen erfahren. In bestimmten Altersstufen sind diese jedoch ausgeprägter als in anderen. Ein Trainer sollte daher wissen, in welchen Entwicklungsphasen welche Trainingsschwerpunkte zu setzen sind, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen.

Welche Rolle spielt die Eltern-Kind-Beziehung beim Training?

Eltern beeinflussen stark, wie viel ihre Kinder körperlich aktiv sind. Sind sie bewegungsfreudig, werden es mir hoher Wahrscheinlichkeit auch ihre Kinder sein. Das bildet ihre körperlichen Fähigkeiten aus, die durch ein gezieltes Training verfeinert werden können. Die Eltern-Trainer-Beziehung ist meiner Meinung nach gar nicht so entscheidend. Aber natürlich müssen die Eltern das Vertrauen haben, dass ihre Kinder in den besten Händen sind.

Hast du selbst Kinder und wie trainierst du mit ihnen?

Ja, ich habe zwei Mädchen. Mit ihnen mache ich kein spezielles Training. Wir sind zusammen aber ziemlich körperlich aktiv. Im Sommer machen wir beispielsweise Bergtouren zu Fuß, fahren Fahrrad, gehen schwimmen und spielen im Garten. Im Winter gehen wir Skifahren, Schneeschuhwandern und bauen Schneemänner. Natürlich ist der Umfang an ihr Alter angepasst. In erster Linie sollen alle diese Dinge einfach nur Spaß machen.

Wie viel und welchen Sport treibst du?

Ich selbst komme aus dem Ausdauersport. Schon früh als Kind bin ich über einen Lauf-Treff an unserer Schule zum Laufen gekommen. Dort konnte man goldene, silberne und bronzene Taler gewinnen, wenn man gewisse Strecken in einem bestimmten Tempo zurücklegen konnte. Das hat mich total angespornt. Etwas später hat mich dann das Mountainbiken fasziniert. Über einige Jahre bin ich viele Rennen gefahren. Ich mochte es, mich mit mir selbst und anderen zu messen.

Heute habe ich keine ehrgeizigen sportlichen Ziele mehr. Der Spaß steht für mich im Vordergrund. In meinem Keller habe ich mir einen kleinen Trainingsraum eingerichtet, in dem ich regelmäßig ein Krafttraining mache. Das ist für mich die Basis.

Zusätzlich gehe ich Laufen, Mountainbiken, Skifahren und mache vieles weitere, wenn es sich gerade anbietet. In einer gewöhnlichen Woche komme ich auf etwa drei bis sechs Stunden.

Mit welchen Verletzungen hast du am häufigsten zu tun?

Derzeit habe ich mit keinen Verletzungen bei Kindern und Jugendlichen zu tun. Physiotherapeutisch arbeite ich größtenteils mit Erwachsenen. In der Vergangenheit habe ich aber mehrere Jugendmannschaften betreut. Dort hatte ich verstärkt mit Überlastungsproblematiken des Bewegungsapparates zu tun, denn die Spieler und Spielerinnen mussten sehr viel und sehr hart trainieren. Sie spielten in einer Landes- oder Nationalauswahl Volleyball. Aber natürlich kam das ein oder andere Mal auch eine Verletzung wie ein Inversionstrauma vor.

Ist es einfacher mit Kindern zu trainieren?

Ich würde sagen, es ist anders und kaum vergleichbar. Kinder verspüren normalerweise einen hohen Bewegungsdrang. Bei ihnen muss eine Trainingseinheit einfach nur interessant gestaltet werden und sie sind kaum mehr zu bremsen. Aber natürlich kommt man heutzutage verstärkt auch mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt, bei denen es genau gegenteilig ist. Bei ihnen muss die Motivation durch kleine Erfolgserlebnisse erst wieder geweckt werden. Das Gleiche gilt aber auch für Erwachsene. Es gibt solche, die sich durch ein Training sehr ehrgeizig ihren gesundheitlichen oder sportlichen Zielen nähern und andere, die sich nur schleppend motivieren können. Als Trainer ist es natürlich am einfachsten, wenn man mit Hochmotivierten zu tun hat – egal ob es Kinder, Jugendliche oder Erwachsene sind.

MICHELLE DIAN