



# KINDERLAUF

# 2K

## So wird Ihr Kind fit für den VCM-Kinderlauf

Der VCM Kinderlauf ist ein Lauf über 2,2 km, den Kinder im Alter von 6-14 Jahren locker schaffen können. Das Ziel ist es mit spielerischem Training die Kinder so vorzubereiten, dass der 2 Kilometerlauf als gut machbarer Wettbewerb gelingt. heranzuführen. Wir geben Ihnen Tipps wie dies gelingt:

Sportliche Eltern möchten ihre Kids oft auf ihre Trainingsläufe mitnehmen. Jedoch das Training, welches wir Erwachsene absolvieren, ist für Kinder nicht geeignet und nicht kindgerecht. Schnelligkeit und Koordination werden in jungen Jahren am besten trainiert, daher sollten Kinder im jungen Alter noch nicht zu viel Ausdauertraining absolvieren. Kinder bewegen sich gern, jedoch mögen sie keine monotonen Bewegungsformen. Daher sollten zu lange Belastungen vermieden werden.

Wichtig:

- Intensität bei Dauerläufen mit dem Sprechtempo kontrollieren.
- Kinder bitte immer wieder aufs Trinken aufmerksam machen.
- Die Freude am Training muss das wichtigste Ziel sein.

### Dauerlauf Formen:

#### Alterslauf

Die Kinder laufen ihr eigenes Alter, Fortgeschrittene laufen ihr doppeltes Alter  
Z.B. Siebjährige laufen 7 Minuten, 15-Jährige laufen 15 Minuten...

#### Bewusster Dauerlauf

Jedes Kind hat die Aufgabe, 10-20 Minuten zu laufen.  
Tempo frei wählen, ab und zu variieren!

#### Minutenläufe

Ausgezeichnet für Anfänger und leistungsschwächere Kinder geeignet

Beispiel:           1 Minute laufen/1 Minute gehen  
                  3 Minuten laufen/1 Minute gehen

Die Intensität wird vom Kind festgelegt.

#### Fahrtspiel

Es gibt zwei Arten von Fahrtspielen:

„Schwedisches Fahrtspiel“: Dem Gelände spielerisch angepasstes Tempo. Freies Variieren von Strecken, Dauer und Intensität (nach körperlicher Verfassung des Kindes- Tagesform).

„Polnisches Fahrtspiel“: Streckenlänge und Pausen sind genormt und die Intensität (Laufgeschwindigkeit) vorgeschrieben (z.B. mittel oder hoch, oder auch mit Herzfrequenzhinweisen). Diese Trainingsform ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

## **Bewegungsspiele:**

Die früher gängige Lehrmeinung, Kinder sollten beim Sport nicht in eine Sauerstoffschuld geraten, ist überholt. Fangspiele und Wettrennen sind ideal, um Kinder fürs Laufen zu begeistern. Jedoch verlangen solche Aktivitäten von den Eltern noch mehr Einsatz als der Kinderlauf von Ziel zu Ziel. Mitspieler müssen eingeladen werden, Spiele überlegt und vorbereitet werden.

### Klammerklauf (für Kinder ab drei Jahren)

Jedes Kind erhält ein bis fünf Wäscheklammern, die gut sichtbar und erreichbar an der Kleidung befestigt werden. Nach dem Startsignal versuchen alle Kinder, den anderen so viel Klammer wie möglich abzunehmen und an der eigenen Kleidung zu befestigen. Wer nach der vorher festgesetzten Zeit (drei Minuten), die meisten Klammern an der Kleidung trägt, hat gewonnen.

### Handicap

Die Kinder starten auf einer bekannten Trainingsstrecke mit leistungsbezogenem Handicap. Wer als erster im Ziel ist, hat das Rennen gewonnen!

### Lauf-Biathlon

Kombination von Laufen mit Geschicklichkeitsübungen. Beim Lauf-Biathlon wird gerannt und geworfen. Die Laufstrecke führt im Garten, Park oder Sportplatz von Wurfstation zu Wurfstation. Dort müssen Tennisbälle in Kisten oder Tonne geworfen werden. Du kannst natürlich auch andere Gegenstände als Ziele verwenden. Das Rennen wird als Mannschaftswettkampf absolviert. Das Team mit den meisten Treffern bei einer vorher festgelegte Zahl von Würfeln pro Station gewinnt.

### Rekordtempo 1:59 Challenge

Wie viele Meter schaffst du im Rekordtempo von (2:50 pro Kilometer)

Du Kannst es auch gerne im Team versuchen: 10 Kinder versuchen 1km zu laufen!

100m	17sec
200m	34sec
400m	68 sec usw...