



KINDERLAUF

2K

So wird Ihr Kind fit für den VCM Kinderlauf

Der VCM Kinderlauf ist ein Lauf über 2,2 km beim Vienna City Marathon. Kinder und Jugendliche im Alter von 6-15 Jahren können daran teilnehmen. Das Ziel ist es, mit spielerischem Training die Kinder so vorzubereiten, dass der 2-Kilometer-Lauf gut und mit Spaß gelingt. Wir geben Ihnen hier Tipps zur Vorbereitung.

Sportliche Eltern möchten ihre Kids oft auf ihre eigenen Trainingsläufe mitnehmen. Das Training von Erwachsenen ist für Kinder jedoch nicht geeignet. Schnelligkeit und Koordination werden in jungen Jahren am besten trainiert, daher sollten Kinder noch nicht zu viel Ausdauertraining absolvieren.

Kinder bewegen sich gern, jedoch mögen sie keine monotonen Bewegungsformen. Zu lange Belastungen sollten daher 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

The Daily Mile

Viele Volksschulen in Österreich machen schon [The Daily Mile](#). Einfach 15 Minuten raus gehen und laufen, und das am besten täglich. Dieses Konzept ist auch für die Ferien und für die Familie perfekt. An Tagen, an denen es keine andere Aktivität gibt, können Eltern und Kinder – gemeinsam oder alleine – eine Viertelstunde im eigenen Tempo laufen.

Alterslauf

Die Kinder laufen ihr eigenes Alter, Fortgeschrittene laufen ihr doppeltes Alter. Z. B. 7-Jährige 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. Solche Aktivitäten verlangen auch von den Eltern mehr Einsatz als der Kinderlauf von Ziel zu Ziel. Mitspieler müssen eingeladen werden, Spiele überlegt und vorbereitet werden.

Klammerklau (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 Klammern 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 Tonnen 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 Marathon-Rekordtempo von Eliud Kipchoge (2:50 Minuten pro Kilometer)?

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

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