

Pressekonferenz

Lauf-Spaß für Kinder

1. Familienbund-Kids-Run

mit

Bernhard Baier,

Landesobmann OÖ Familienbund

und

Günther Weidlinger,

vierfacher Olympiateilnehmer

im Langstrecken- und Hindernislauf

am

Donnerstag, 30. August 2018, 11:00 Uhr

OÖ Presseclub, Landstraße 31, Saal B, 4020 Linz

1. Familienbund Kids-Run

„Auf die Plätze, fertig, los!“, heißt es am Samstag, 22. September beim 1. Familienbund-Kids-Run am Linzer Pleschinger See: Die nächste Veranstaltung im Rahmen der Aktion „Familie bewegt!“. Im Mittelpunkt steht dabei der Spaß an der Bewegung der Kinder. Der Kids-Run soll in Zeiten von Bewegungsmangel den Familien Lust auf sportliche Betätigung machen. OÖ Familienbund Landesobmann Bernhard Baier will mit der Initiative den Nachwuchs zum Sport animieren. Damit greift Baier auch die alarmierenden Aussagen von Experten auf, dass immer weniger Volksschulkinder Radfahren und Schwimmen können.

„Beim Familienbund-Kids-Run steht die Freude am Laufen im Vordergrund, nicht der Wettbewerb. Darum erhalten alle Teilnehmer als Erinnerung eine Medaille. Bei der Startnummernabholung erwartet sie außerdem ein Läuferbeutel mit Goodies und Gutscheinen“, freut sich OÖ Familienbund-Landesobmann Bernhard Baier auf die Veranstaltung.

Der 1. Familienbund-Kids Run richtet sich an laufbegeisterte Kinder zwischen 4 und 11 Jahren. Gelaufen wird auf vier verschiedenen Distanzen.

Die Strecken führen vom Seerestaurant „Das L“ über die Seewiese und wieder zurück zum Ausgangspunkt. Nach dem Einlauf ins Ziel bekommen die Kids an der Versorgungsstation Kuchen, Obst und Getränke zur Stärkung. Zudem erhält jeder Läufer eine Ermäßigung für das Spieleland „Pamuki“.

Zeitplan für den Kids-Run am 22. September



10.00 Uhr	Minis (Jg. 2013-2014)	100m
10.15 Uhr	Kids (Jg. 2011-2012)	200m
10.30 Uhr	Juniors A (Jg. 2009-2010)	500m
10.45 Uhr	Juniors B (Jg. 2007-2008)	1000m

Anmeldungen sind bis 18. September unter www.ooe.familienbund.at möglich. Das Startgeld beträgt 5 Euro bzw. 3 Euro für Familienbund-Mitglieder pro Kind und Bewerb. Ab 10 Personen gibt es eine Gruppenermäßigung von 50 Prozent auf den Startpreis. Nachnennungen sind direkt bei der Veranstaltung bis 9.30 Uhr um 7 Euro bzw. 5 Euro für Familienbund-Mitglieder möglich. Die Startnummer kann ab 8 Uhr abgeholt werden. Die technische Abwicklung des Kids-Run übernimmt der Lauf- und Triathlonverein Tri-Run Linz.

Aktion „Familie bewegt!“

Im Juni 2017 hat der OÖ Familienbund die Schwerpunktaktion „Familie bewegt!“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Familien und Kinder zu mehr Bewegung zu motivieren. Seit dem Start gab es zahlreiche Aktionstage mit Spitzensportlern aus den Bereichen Skifahren, Radfahren, Tischtennis und vielen mehr. Die Veranstaltungen fanden bei den Kindern und ihren Eltern großen Anklang. „Uns ist besonders wichtig, dass die Kinder viele unterschiedliche Sportarten ausprobieren können, um sie für die vielseitigen Möglichkeiten von Bewegung zu begeistern“, erklärt Baier.

19. August 2017	Tischtennistraining mit Tischtenniseuropameisterin Jia Liu
1. September 2017	Reiten mit Staatsmeisterin Victoria Max-Theurer

8. September 2017 Lauf- und Koordinationstraining mit dem vierfachen Olympiateilnehmer im Langstrecken- und Hindernislauf Günther Weidlinger
16. September 2017 Spiel und Spaß im Turnsaal mit Extremsportler Wolfgang Fasching
2. Dez. – 30. Apr. 2018 Stempelpassaktion „Pistengaudi“ in Oberösterreichs Skigebieten
10. März 2018 Skitraining mit Super-Kombinations-Weltmeisterin Kathrin Zettel
14. Apr. - 30. Sept. 2018 Wandern im Rahmen der Stempelpassaktion „Almgaudi“
2. - 3. Juni 2018 Fußballturnier „Familienbund-Kids-WM“

„Smartphone, Spielekonsole und Fernsehen tragen maßgeblich dazu bei, dass sich unsere Kinder immer weniger bewegen wollen. Um den Kindern zu zeigen, wie viel Spaß Bewegung und Aktivitäten an der frischen Luft machen, haben wir ‚Familie bewegt!‘ ins Leben gerufen.“

Nun steht das nächste Highlight im Rahmen von „Familie bewegt!“ vor der Tür.

Eckdaten zum Familienbund Kids-Run:



Prominenter Unterstützer: Günther Weidlinger, vierfacher Olympiateilnehmer im Langstrecken- und Hindernislauf

Der vierfache Olympiateilnehmer im Langstrecken- und Hindernislauf Günther Weidlinger unterstützt die Aktion „Familie bewegt!“ und gibt wertvolle Tipps, um Kinder für Sport zu begeistern:

Kinder müssen sich bewegen, das ist allgemein bekannt. Der menschliche Körper ist nicht für Stillstand, Sitzen und Handy spielen geschaffen, sondern für regelmäßige, moderate Bewegung. Unsere Kinder sollten bereits im Kleinkindalter vielseitig aufwachsen.

In Sportvereinen lernt man für`s Leben!

Wichtig ist, dass wir schon bei unseren Kindern anfangen, sie in eine bewegte Richtung zu steuern. Vereinssport ist Lebensschule, die Kinder lernen spielerisch sich in ein System einzuordnen. Kindern kann leicht verständlich beigebracht werden, dass Sport und Beruf viele Parallelen haben. Sich in ein System eingliedern und einem Chef unterordnen sind nur zwei Beispiele, die sportlichen Menschen leichter fallen, weil sie das schon im Verein kennengelernt haben. Ganz wesentlich sind auch die sozialen Fähigkeiten, die in einem Verein erprobt werden, wie Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft. Gemeinsam ist man stärker und im Team kann sich jeder auf jeden verlassen.

Sport macht „kluge Köpfe“

Volksschulkinder sollten viel im Bereich Koordination trainieren, sportliche Grundtechniken erlernen und im Bereich Schnelligkeit üben. Der Körper ist aufnahmefähig für neue Techniken, das Kind freut sich über jede neu erlernte Übung oder Sportart. Zugleich wird im Gehirn die Synapsenbildung angeregt. Radfahren, Schifahren, Schwimmen, Tennis, Fußball aber auch Judo, Karate und ähnliche Sportarten sind optimal, um ein Kind dabei zu unterstützen. Durch die verbesserte Durchblutung wird auch die Hirntätigkeit angeregt und die Konzentration nimmt deutlich zu. Bewegung vor der Schule wäre daher ideal, um den Lernprozess von Beginn an zu unterstützen.

Zuerst Technik, dann Ausdauer trainieren!

Je älter die Kinder werden, desto spezieller sollten Techniken trainiert werden. Hürdentechnik, Wurftechniken, Sprungtechniken aber auch die Laufschiule, um im leichtathletischen Bereich zu bleiben, stehen in diesem Alter hoch im Kurs. Eine Spezialisierung auf eine Sportart kann, wenn das Talent des Kindes schon entdeckt wurde, bereits erfolgen. Trotzdem soll das Kind immer noch multisportiv aufwachsen.

Die Ausdauer kann auch noch im höheren Alter mit den Kindern bzw. Jugendlichen trainiert werden. Ausdauersport erfordert deutlich weniger technische Fähigkeiten, dafür aber viel Motivation, Zielstrebigkeit und Trainingsehrgeiz für eher monotones Training. Dies sind Eigenschaften, die erst mit einem gewissen Alter richtig ausgeprägt sind. Ausdauersport braucht Zeit, nicht nur bei den einzelnen Trainings, sondern auch in der gesamten Vorbereitung des Körpers auf diese Belastung.

Wie begeistert man Kinder fürs Laufen?

Um jüngere Kinder dennoch für den Laufsport begeistern zu können, muss man nur ein wenig erfinderisch und kreativ werden. Kleine Sportspiele helfen die Motivation der Kinder zu wecken. Dabei lässt man natürlich gerne mal die Kinder gewinnen, doch auch verlieren müssen sie lernen, sonst kommt irgendwann ein böses Erwachen auf sie zu.

Kurze überschaubare Runden oder gut einsehbare Strecken, verschiedene Untergründe und unterschiedliche technische Aufgaben machen einen Laufausflug mit Kindern erst so richtig interessant für den Nachwuchs. Besonders wichtig sind aber definierte, erreichbare Ziele. Spannend wird es für Kinder auch, wenn bekannte Strecken in immer schnelleren Zeiten absolviert werden. Der Drang nach Wettbewerb ist grundsätzlich in jedem Kind vorhanden, bei manchen ist er mehr, bei anderen weniger ausgeprägt. Die Vorbildwirkung, weil die ganze Familie zum Sport geht, tut das Übrige dazu. Kinder imitieren gerne die Eltern, sind gerne mit der Familie aktiv, wenn es auch Mama und Papa sind.

Die Erkenntnis, dass im höheren Lebensalter eine kräftige Muskulatur wichtig ist, um das eigene Leben noch gestalten zu können, sollte den Jugendlichen schon sehr früh beigebracht werden. „Use it or lose it“, dieser Spruch beschreibt unsere Muskulatur nämlich am besten. Kinder zum Sport zu animieren sollte daher Normalität sein, Zwang stattdessen vermieden werden.

Kontakt für Rückfragen zur Pressekonferenz

Sarah Kögler MA

Hauptstraße 83-85

4040 Linz

Tel.: 0732/60 30 60-41

Mobil: 0676/95 55 185

presse@ooe.familienbund.at

www.ooe.familienbund.at