

Morgen lesen Sie
Die Skipiste an der Arena



freizeitsport

ABENDZEITUNG DIENSTAG, 20. NOVEMBER 2012
TELEFON 089.23 77 325 FAX 089.23 77 347
E-MAIL SPORT@AZ-MUENCHEN.DE

„Keine Plastikschuhe!“

Ist Eislaufen der richtige Sport für Kinder? Der Experte erklärt, auf was man achten sollte

Herr Authorsen, können Sie guten Gewissens sagen: Kinder, lernt Schlittschuhlaufen?

SVEN AUTHORSEN: Kinder sollten Schlittschuhlaufen! Denn der Sport hat mehrere Vorteile. Schlittschuhlaufen ist ein koordinatives Ganzkörpertraining mit Ausdauerkomponente. Und man bringt sich kreativ ein. Zumindest ist das beim Eiskunstlauf so. Beim Eisschnelllauf wird vorrangig die Ausdauer trainiert.

Welche Muskeln werden gestärkt?

Gerade im Kinder- und Anfängerbereich sind es die Beine, besonders die Oberschenkel sowie Hüft- und Rückenmuskulatur. Die Arme kommen später hinzu, wenn man Pirouetten dreht oder springt. Auch das Immunsystem wird gestärkt. Der Wechsel vom Kalten, Feuchten in der Halle und der Außentemperatur härtet zudem ab.

Ist der Sport nicht auch gefährlich?

Beim Freizeiteislaufen ist die Verletzungsgefahr größer, weil viele Menschen auf dem Eis sind, da kann man schneller stürzen und es gibt mal Schnittwunden, wenn Kufen und Finger aufeinandertreffen. Also schnell Finger weg! Im Verein sind wenige auf dem Eis. Kleine Kinder sind übrigens gewohnt zu fallen und haben entsprechende Reflexe.

Mit wie vielen Jahren können Kinder schon Schlittschuhlaufen?

Grundsätzlich ab vier Jahren, weil dann die Koordination die gewisse Reife hat, in der man Kinder auf was Rutschiges stellen kann. Sie müssen selbst laufen können und Gefühl für



Für Anfänger gibt es auf dem Eis Laufhilfen - das nimmt die Angst bei den ersten Versuchen.
Foto: Martha Schlüter

AZ-INTERVIEW

mit
Sven Authorsen

Der 45-Jährige aus Ratingen ist Verbandsarzt der Deutschen Eislauf-Union, Orthopäde und zudem Unfallchirurg.

ihre Bewegung im Raum haben.

Welche Ausrüstung braucht ein Kind? Was ist wichtig beim Schlittschuhkauf?

Erst mal reicht ein Skianzug, auf Tempo bewegen sich Kinder am Anfang ja nicht. Handschuhe sind wichtig. Manche Vereine fordern Helme, ich bin da kein großer Fan von, weil er Sicherheit vorgaukelt. Kinder sollen lernen, richtig zu fallen und sich abzurollen.

Auf was ist bei den Schuhen zu achten?

Man sollte keine weichen Plastikschuhe kaufen. Die sind häufig zu locker im Knöchelbereich. Ein guter Schaft ist wichtig und den hat man eher im Lederschuh. Der Schuh sollte passen. Auch wenn das zur Folge hat, dass das Kind schnell rauswächst. Kauft man zu große, rutscht man im Schuh und hat eine schlechtere Kontrolle über sein Sportgerät. *Interview: Silke Keul*



In der Boulderwelt am Ostbahnhof gibt es unzählige Kletter-Herausforderungen in jeglichen Schwierigkeitsgraden.

Fotos: Petra Schramek

Einmal um die Weltkugel

Neue AZ-Serie: Sportarten für den Winter. Auf den 1300 Quadratmetern der Boulderwelt nahe des Ostbahnhofs trainieren nicht nur die Stars der Szene – genauso Freizeitkletterer und Familien

Der Promifaktor ist recht hoch. Man muss sich in der Szene allerdings gut auskennen. Sonst kann es einem schon mal passieren, dass man an der Wand hängt und gar nicht merkt, dass neben einem gerade Kilian Fischhuber, Anna Stöhr oder Daniel Woods klettern. Drei große Stars aus der Kletterszene, die gerne in der Boulderwelt vorbeischaun und trainieren.

„Wenn man genau hinschaut, kann man schon allein an der Technik und an dem Schwierigkeitsgrad erkennen, dass da gerade ein Profi an der

Wand sein muss“, sagt Sportstudent Peter Klausner und betont: „Aber die großen Namen sind mir eigentlich ziemlich egal. Ich bin hier zum Bouldern.“ Bouldern ist das Klettern ohne Seil und Gurt in einer sicheren Absprunghöhe. Und das kann man hier direkt neben dem Münchner Ostbahnhof in der Friedenstraße vom Allerfeinsten.

Mit 1300 Quadratmetern Kletterfläche zählt die Halle zu den größten Boulderspots der Welt. Hinter der schweren Eisentür einer alten Fabrikhalle versteckt sich die Welt

aus künstlichen, überhängenden, schroffen Felswänden, die mit bunten Griffen übersät sind. Erwachsene zahlen 9,50 Euro, Kinder 6,50 Euro. Die Routen tragen Namen wie Tussi-Eck, Englischer Garten, Plattenladen oder Eisbach Brücke, ragen knapp fünf Meter hoch gen Hallendecke und haben in jedem Schwierigkeitsgrad etwas zu bieten.

Peter Klausner liegt auf einer der dicken Schaumstoffmatten, streckt alle Viere von sich und keucht. Seine Finger zittern, sind rot und von einer dünnen Schicht Magnesia umgeben. „Man kann hier wirklich alles machen. Vom entspannten Feierabend-Bouldern bis hin zum absoluten Profiklettern.“

Und genau das macht ein-

fach Spaß, fordert einen immer wieder heraus“, sagt er und lacht: „Langeweile kommt hier definitiv nicht auf.“ Er steht auf, will noch ein paar Griffe an der Boulderwelt-Kugel probieren. Auf der sind die bekanntesten Klettergebiete der Welt markiert – wie Magic Wood, Val die Mello oder das Frankenjura.

Die Boulderwelt fordert allerdings nicht nur große Kletterstars und ambitionierte Freizeitsportler heraus. Auch Anfänger und Familien mit Kindern können in der Halle klettern und herumtoben. In der Kinderwelt gibt es für den Nachwuchs kleine, bunte Kletterwände, die die Form einer Ritterburg oder eines Piratenschiffs haben. Geburtstage kann man dort auch feiern. An

die ganz Kleinen wird ebenso gedacht – für die gibt es zwar keine künstlichen Felswände, dafür aber einen Wickeltisch. Neben Kinderkursen, Boulder-Workshops und sogenannten „Knackarsch-Kursen“ werden auch Mutter-Kind-Kurse angeboten.

An Kurse denkt Peter Klausner nicht. Er hat seine Kletterschuhe ausgezogen und sitzt mit Freunden oben im sogenannten Bistroblock. Der Sportstudent trinkt eine Apfelschorle: „Die habe ich mir jetzt verdient!“

Infos: www.boulderwelt.de

Sebastian Schulke

Morgen lesen Sie:

Tischtennis-Action mitten in Schwabing