



KLETTERKURSE

Kinderkurs: Ab November bietet Bettina Schöpf in der Kletterhalle in Imst wieder Kurse für Vierjährige an. In der Gruppe sind sechs bis acht Kinder. Anmeldungen per Mail über info@inout.cc.

Kosten: Ein Kurs mit zehn Einheiten kostet zirka 130 Euro. Klettergurt und Schuhe kann man sich ausleihen. Wer eigenes Material möchte: Einen größenverstellbaren Gurt und Kletterpatschen gibt's um rund 80 Euro.

Früh übt sich. Schon im Alter zwischen vier und sechs können Kinder das Klettern mit allem Drum und Dran lernen.

Foto: Riha

Ab **4** steht Mini und Maxi die Sportwelt offen

Voll Tatendrang, es den Großen gleich zu tun. Doch welches Alter ist das richtige, um Kinder an die Kletterwand oder auf die Piste zu lassen?

Seit einem Jahr bietet Bettina Schöpf in Imst Kletterkurse für Vier- bis Sechsjährige an. Das Interesse ist groß. Egal, ob die Motivation daher rührt, dass die Kinder ohnehin überall hinaufkraxeln oder weil die Eltern selbst klettern, „man kann nicht früh genug anfangen“, ist die ausgebildete Kindergärtnerin und Pädagogikstudentin überzeugt. „Es ist sicher nicht sinnvoll in

dem Alter zu trainieren“, betont Schöpf: „Die Kinder sollen erste Bewegungserfahrungen sammeln und einfache Knoten und Sicherungsmethoden lernen – und das spielerisch.“ Die Profi-Kletterin mit Lehrwart-Ausbildung ist überzeugt, dass so die Motorik der Kleinen gefördert wird.

Egal ob klettern, Ski fahren oder Eis laufen, das vierte Lebensjahr ist grundsätzlich der geeignete Zeitpunkt, damit zu beginnen. Das sagt Elmar Kornxl, Leiter des Instituts für Sportwissenschaften an der Uni Innsbruck: „Mit vier Jahren, bzw. einem Jahr auf oder ab, sind die all-

gemeinen motorischen Voraussetzungen so, dass sie mit einfachen Bewegungsabläufen beginnen können.“

Eine Einschränkung macht Kornxl aber: „Alles, was Kraft beansprucht, sollte vermieden werden.“ In dem Alter sei die Muskulatur noch nicht ausreichend ausgeprägt. „Ein vierjähriges Kind kann noch keine Liegestütze“, gibt er ein Beispiel. So müsse auch darauf geachtet werden, dass die Kleinen beim Klettern noch rein auf Technik gehen und beim Skifahren nicht zu schnell werden. „Denn eine Bodenwelle stehen sie, wenn zu rasant unterwegs, kraftmäßig nicht durch.“

Auch Ballspiele überfordern den Nachwuchs in dem Alter großteils noch, weil das taktische Spielvermögen fehlt. „Einen Fußball in Richtung Tor schießen geht schon, aber Fußball als Mannschaftssport ist noch



nicht möglich“, sagt der Sportwissenschaftler.

Wichtig sei aber in jeder Sportart, dass sie Gleichaltrige um sich haben. Nicht nur weil es mehr Spaß macht, sondern weil es sie auch motiviert. „Denn ab dem vierten Lebensjahr entwickelt sich die Fähigkeit, die eigene Leistung mit der anderer zu vergleichen.“ (sta)