

Eine Rolle vorwärts für die Zukunft

Kleinkindern macht der Purzelbaum viel Spaß. Besorgte Eltern sollten ihren Nachwuchs davon nicht abhalten, denn die Rolle vorwärts sollte beherrscht werden. Vorsicht gilt am Trampolin.

TEXT: MANUEL LUTZ

Ohne viel nachzudenken zeigen Kleinkinder stolz, dass sie einen Purzelbaum bereits beherrschen. Der Untergrund ist dabei egal – weiche Matten brauchen sie keine. In manchem erwachsenen Zuschauer wächst vielleicht Neid über die Leichtigkeit. Bei anderen entstehen wiederum Sorgenfalten bei der Vorstellung, was dabei alles passieren kann.

Dabei ist dies für die Entwicklung der Kinder wichtig, wie Sportwissenschaftler Robert Csapo von der Uni Wien erklärt: „Purzelbäume zählen zu grundlegenden Bewegungsformen, die von Kindern – sofern man sie lässt – in der Regel spontan geübt und erlernt werden, sobald ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten entsprechend entwickelt sind. Bei ausreichend Platz ist das Verletzungsrisiko gering.“

Auch wenn die motorische Entwicklung bei Kindern sehr unterschiedlich verläuft, sollte die Rolle vorwärts – so der richtige Name – bis zum Alter von vier bis fünf Jahren erlernt werden. „Beherrschen Kinder beim Eintritt in die Volksschule die Rolle vorwärts noch nicht, was heute leider häufig der Fall ist, ist das als Bewegungsdefizit zu werten. Dann ist tatsächlich das Verletzungsrisiko erhöht,

wenn Kinder etwa beim Fallen natürliche Abrollbewegungen nicht mehr intuitiv beherrschen“, gibt Csapo zu bedenken.

Purzelbaum ist komplex

Denn die Rolle vorwärts ist eine komplexe Tätigkeit. Sie verbindet eine Vorwärtsbewegung mit einer Drehbewegung um „eine nicht ortsfeste Breitenachse“. Um den Purzelbaum erfolgreich auszuführen, ist daher eine Vielzahl entsprechend ausgebildeter konditioneller und koordinativer Fähigkeiten notwendig.

„Dazu zählen Körperwahrnehmung, räumliches Orientierungsvermögen, Rumpfkraft und bilaterale Koordination, das ist die Fähigkeit, beide Körperseiten zeitgleich fein abgestimmt steuern zu können. Nicht zuletzt spiegelt die Beherrschung eines Purzelbaums auch das Vertrauen eines Kindes in die eigene Körperbeherrschung wider.“

„Purzelbäume zählen zu grundlegenden Bewegungsformen, die Kinder spontan üben und erlernen.“

Robert Csapo,
Sportwissenschaftler



FOTOS: ISTOCK

Bei den beliebten Trampolinen ist ebenfalls Körperbeherrschung gefragt. Zwar können Kinder sich darauf gut austoben, nicht selten gehen damit aber Verletzungen einher. „Im Vergleich zu normalen Sprüngen wirken auf dem Trampolin wesentlich größere Kräfte auf den noch unfertigen Bewegungsapparat des Kindes ein“, so der Sportwissenschaftler.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2019 treten beim Springen am Trampolin schwerere Verletzungen auf als bei anderen kindlichen körperlichen Aktivitäten. „Angesichts der sich häufenden Bandverletzungen, Verstauchungen sowie Knochenbrüchen warnen verschiedene medizinische Organisationen vor unsachgemäßer Verwendung. Ihre Untersuchungen haben ergeben, dass Verletzungen vorrangig dann auftreten, wenn mehrere Kinder

gleichzeitig am Trampolin springen“, berichtet Csapo.

Schwierige Sprünge vermeiden

Vor allem die Annahme, dass auf dem Trampolin nicht viel passieren könne, sei gefährlich. Von Salti und Überschlägen wird abgeraten, sofern Kinder dies nicht etwa in einem Turnverein erlernt haben. „Im schlimmsten Fall können schwerwiegende Verletzungen der Wirbelsäule auftreten.“

Kinder sollten beim Springen immer von Erwachsenen beaufsichtigt werden“, so Csapo.

Dies soll aber nicht zur Überbehütung der Eltern führen. Denn diese hemmt unter Umständen die Bewegungsneugierde des Nachwuchses. „Man sollte die Kinder wo raufklettern, drüberspringen oder runterrollen lassen. Sie haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang und das Ausleben dieses Grundbedürfnis-

ses ist für ihre ganzheitliche Entwicklung essenziell.“ Je vielseitiger und abwechslungsreicher der Sport, umso besser. Denn so lernen Kinder nicht nur neue Bewegungsformen, sie kräftigen auch ihre Muskulatur und beugen damit Haltungsschäden und Übergewicht vor. „Zudem stärkt die körperliche Aktivität bei Kindern u. a. das Selbstwertgefühl und fördert den kognitiven Lernerfolg in der Schule“, betont Csapo. ■

Gut zu wissen

Der Begriff Purzelbaum setzt sich aus Purzel (rollen) und Baum (sich aufbäumen) zusammen.

Der 27. Mai ist der „Welttag des Purzelbaums“.

Ashrita Furman aus den USA ist der Purzelbaumrekordhalter: In einer Stunde schaffte er 1330, was einer Strecke von 3,4 Kilometern entspricht.

Die größte Distanz legte mit zehn Kilometern aber eine Turngruppe aus Neuseeland zurück.

Da geht doch noch was.

Mehr Männlichkeit.
Mehr Ausdauer.
Mehr Vitalität.

Mit der Kraft aus Bockshornklee. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter www.andropeak.com