



Kinder-Uni

Der Sportwissenschaftler Dieter Bubeck zeigt, wie der Reaktionstest funktioniert. Schnell sein ist alles!

# Sport macht Spaß!

Wie wichtig Bewegung ist, erklärt Sportwissenschaftler Dieter Bubeck von der Uni Stuttgart bei der Vorlesung der Kinder-Uni. Unsere Kinderreporter Malya (10), Lena (11), Lennart (12) und Katharina (14) haben ihn vorher in seinem Labor besucht.

In diesem Labor dreht sich alles um Sport: Hier lernen Studierende, wie Bewegung den Körper fit macht und wie gut dies auch für das Gehirn ist! Angehende Sportlehrer und -lehrerinnen werden hier ausgebildet, um später den besten Sportunterricht für die Schule zu machen. Gleichzeitig wird auch geforscht, wie sich Leistungssportler am besten auf Wettkämpfe vorbereiten können. Unsere Kinderreporter haben mal einige Tests im Labor selbst ausprobiert!

## Schnelligkeit



Beim Test der Reaktionszeit geht es darum, in wenigen Sekunden möglichst viele Lichter auszuschalten, die an unterschiedlichen Stellen im Raum aufleuchten – indem die Lichtschranke mit der Hand durchbrochen wird. Im Einzeldurchlauf zeigen Malya (links) und Lena (rechts), dass sie ganz schön schnell sind! Kein Wunder, beide sind richtige Sportkanoniker: Lena spielt dreimal in der Woche Fußball und geht auch noch ins Ballett, Malya macht Eiskunstlauf. „Auch Profis trainieren ähnlich, etwa im Fußball. Sie müssen aus dem Augenwinkel erkennen, woher ein Ball kommt und sofort reagieren“, erklärt Bubeck.

## Springen



Ein Computer zeichnet auf, wie hoch Katharina springt – wie sie ausholt, sich abdrückt, wie lange sie in der Luft bleibt und wie sie wieder aufkommt. Das wird auch im Profisport genau analysiert. Alle Kinder springen wesentlich höher als der Durchschnitt der Kinder in ihrem Alter! Auch Katharina. Klar, sie besucht den Sportzug ihrer Schule.



Lena, 11 Jahre

„Dürfen Kinder Krafttraining machen?“



Lennart, 12 Jahre

„Wie trainiere ich Ausdauer?“

„Es gibt zwei Möglichkeiten: lange Läufe mit niedriger Intensität. Oder hochintensives Intervalltraining: 10 Sekunden Sprint, 10 Sekunden Pause, zehnmal hintereinander. Das funktioniert vor allem bei Kindern ganz gut!“



## AUSPROBIERT

„Früher dachte man, Krafttraining sei für Kinder schädlich. Das stimmt nicht! Ganz im Gegenteil. Gutes, gezieltes Krafttraining ist gut für die Haltung, für die Gelenke, die Muskeln und die Knochen. Wer Kraft hat, verletzt sich weniger schnell und stärkt sein Selbstvertrauen. Es gibt kein zu frühes Krafttraining, sondern nur ein falsches!“



Malya, 10 Jahre

„Wie werde ich schneller beim Sprinten?“

„Auch für die Schnelligkeit ist Krafttraining gut. Kniebeugen helfen, ebenso Sprünge. Und laufen üben: etwa bei leichtem Gefälle ganz schnell laufen über kurze Strecken, immer wieder. Das stärkt die Beine.“



Dieter Bubeck

„Wie wichtig sind gute Schuhe?“

„Wir testen hier, wann und wie man sich beim Sport etwa an den Fußgelenken verletzt. Und welche Schuhe sich bei welchem Sport am besten eignen. Denn gute Schuhe sind sehr wichtig. Beim Schuhkauf sollte man sich beraten lassen, etwa mit einer Laufanalyse.“



Katharina, 14 Jahre

## Anpassung



Darts mit Prismenbrille! Das ist lustig, denn eine Prismenbrille lenkt Lichtstrahlen um. In diesem Fall wird das Licht nach links geleitet. Handballer Lennart schießt nun logischerweise daneben, viel zu weit rechts. Denn seine Augen versuchen, die Sicht auszugleichen. Und klappt wieder, wenn er die Brille abnimmt? Nicht sofort, aber recht schnell. Man erkenne hier, so erklärt Bubeck, wie schnell man sich anpassen könne.

## Kinder-Uni

„Sport im Kindesalter - besser als gedacht?!“ Darüber spricht der Sportwissenschaftler Dieter Bubeck bei der Vorlesung der Kinder-Uni der Universität Stuttgart. Sie findet am 8. Juni von 13 bis 13.45 Uhr statt im Hörsaal 53.01, Pfaffenwaldring 53, Campus Vaihingen. An diesem Tag ist auch der Tag der Wissenschaft an der Uni, es gibt viele weitere Veranstaltungen.