

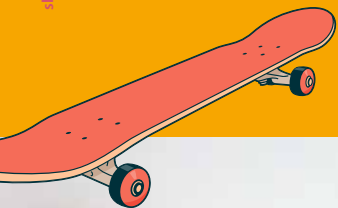


Fotos: P.Bartl



Auf das Gleichgewicht kommt es an!

Skateboarden im Kindergarten



Fotos: P.Bartl



Fotos: P.Bartl

Mit ihrem persönlichen Trainer Stefan Ebner konnten die Kinder eines Kindergartens in Innsbruck (Österreich) im Laufe mehrerer Einheiten immer wieder mit dem Skateboard ihr Gleichgewicht, ihre Koordination und ihre Balance üben sowie ihre Körperstabilität und Grobmotorik trainieren und all diese Fähigkeiten auf die Probe stellen.

Patrizia Bartl

Sportart: Skaten

Beim Skateboardfahren werden mehrere Gehirnareale zur selben Zeit beansprucht: Einerseits muss die Bewegung an sich gesteuert, andererseits muss gleichzeitig die Lage des Körpers in der Luft kontrolliert werden. Die verschiedenen Tricks stellen immense und überaus herausfordernde Ansprüche sowohl an das Gehirn als auch an die Motorik. Beispielsweise bleibt oft vom Absprung bis zur Landung nicht einmal eine halbe Sekunde Zeit, um eine Bewegung abzuschließen. Dies ist viel zu wenig Zeit, als dass die Signale der körpereigenen Sensoren in den Muskeln und Gelenken sowie jene des Gleichgewichtsorgans im Innenohr das Gehirn noch pünktlich erreichen könnten. Nun melden zwar die Sensoren die Position des Körpers an das Kleinhirn, aber die menschlichen Leitungsbahnen im Rückenmark arbeiten zu langsam. So erreichen die Informationen das Gehirn erst, wenn die Bewegung bereits abgeschlossen ist.

Physische Auswirkungen

Körpergefühl

Damit eine Bewegung jedoch dennoch blitzschnell und letztlich unbewusst ablaufen kann, muss diese seitens des Kindes bereits im Vorfeld sehr präzise erlernt worden sein. Es kann davon ausgegangen werden, dass gute Skater über ein ausgezeichnetes Körpergefühl und eine Tiefensensibilität verfügen. Dieser „sechste“ Sinn übermittelt dem Gehirn Eindrücke über unseren Körper im Raum, auch Propriozeption genannt (vgl. Krämer 2011).

Bei einem solch ausgeprägten Körpergefühl ist das Gehirn besser in der Lage, eine bestimmte Bewegung bzw. einen individuellen Bewegungsablauf – wie es bei Skateboardtricks notwendig ist – zu erlernen. Dennoch ist dies eine zeitaufwändige Angelegenheit, und so steckt jahrelanges Training hinter der Leichtigkeit der Abläufe, wenn wir coolen Skatern bei ihren Tricks zusehen. Wie bei vielen anderen Sportarten auch muss das Gehirn bestimmte Bewegungsabläufe immer wieder üben, damit diese schließlich zielgerichtet, unbewusst und vor allem automatisch ablaufen (vgl. praxisvita 2019).

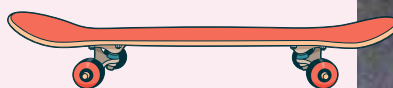
Grobmotorik und Gleichgewicht

So mancher mag vielleicht denken, Skateboarden wäre ein gefährlicher Sport. Eine intensive Vorbereitung mithilfe eines Personal-Trainers sowie die geeignete Schutzausrüstung (Protektoren wie Helm, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer) können allerdings Verletzungen vorbeugen bzw. abwenden. Richtig angeleitet, handelt es sich beim Skaten definitiv um eine spannende Möglichkeit zur Förderung der Grobmotorik und um eine gleichgewichtsfördernde Maßnahme, die den Kindern höchste Konzentration abverlangt und ihnen zudem irrsinnigen Spaß macht.

Rechts-Links-Orientierung

Beim Skateboard handelt es sich auch aus sportwissenschaftlicher Sicht um ein ideales Trainingsgerät für Kinder und Jugendliche. Ein zentraler Aspekt beim Skaten liegt definitiv auf der Erweiterung des Körperbegriffes sowie der Förderung der Rechts-Links-Orientierung bzw. Seitigkeit (Lateralität) des eigenen Körpers. Da gibt es Kinder, die bemerken gleich, mit welchem Fuß sie besser „anschupfen“ (oder „antauchen“ bzw. „pushen“, wie es in Skaterkreisen heißt) können und welcher besser auf dem Board verbleiben sollte. Für andere ist die persönliche Lateralität noch nicht eindeutig.

Skateboard-Trainer Stefan Ebner erklärt diesbezüglich: „Gerade im Kindergarten ist diese Rechts-Links-Orientierung oft noch nicht ganz klar – manche Kinder vergessen es vom einen zum anderen Mal, ja, manchmal sogar innerhalb einer Einheit, welcher ihr besserer Standfuß war, und können plötzlich offensichtlich nicht mehr pushen, obwohl sie es schon gekonnt haben. Entweder der Kursleiter kann sich noch an die bevorzugte Seite des Kindes erinnern oder er lässt das Kind einfach nochmals mit dem anderen Fuß probieren und plötzlich funktioniert es wieder. Genauso gibt es auch Kinder, die keine offensichtlich bevorzugte Seite haben und eigentlich mit beiden Beinen gleich gut aufsteigen können. Ältere Kinder und Erwachsene finden meist schnell



shutterstock.com/Agor2012

Fotos: P.Bartl

ihre bevorzugte Fahrtrichtung. Für Kinder im Kindergartenalter probiere ich meist den Fuß als vorderen, der beim mehrmaligen Aufsteigen auf das stehende Brett öfter als Erstes aufs Board gesetzt wird. Es gibt zudem auch einen Test, bei dem das Kind mit geschlossenen Augen geschubst wird; der Fuß mit dem der Ausfallschritt gemacht wird, wäre theoretisch der vordere bzw. Standfuß am Board. Jedoch ist der Test nicht immer zwingend aussagekräftig.“

Stefan Ebner erklärt weiter: „Aus diesen Gründen gilt für mich gerade im Kindergarten noch mehr als sonst beim Skaten: Es gibt kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘! Ich kann Tipps geben, wie das Aufsteigen und Fahren möglicherweise leichterfällt, aber alles ist erlaubt. Skaten im Kindergarten ist für mich nicht dasselbe wie ‚sportliches Skateboarding‘ im Skatepark oder gar authentisches Street-Skaten in der urbanen Umgebung, sondern das Spiel mit dem eigenen Gleichgewicht auf einer labilen Unterlage. Nur, dass Kinder für das Skateboard eine ganz andere Faszination entwickeln als für ein Wackelbrett oder andere in der Physiotherapie verwendete Geräte. (Ich sehe oft, wie Eltern mit den Kindern am Skatepark vorbeiradeln, kurz stehenbleiben und dann ewig nicht weiterkommen, weil die Kinder fasziniert von den Tricks der Skater sind.) Allerdings übe ich mit den Kindern nicht sofort „echte“ Skateboard-Tricks, sondern zum Beispiel Positionswechsel am stehenden Board und später auch während der Fahrt.“

Grundsätzlich gilt jedoch: Je geübter die Kinder sind, desto eher können sie auch einmal einen Seitenwechsel durchführen und mit dem anderen Fuß versuchen anzutauchen bzw. zu pushen, denn das ist die einzige „körperliche“ Problematik, welcher sich bereits Anfänger bewusst sein sollten, so der Sportwissenschaftler Thomas Verhounik: „Wer immer nur dasselbe Bein zum Antauchen verwendet, belastet sich auch einseitig“ (Verhounik 2015, 1).

Das Training in Kleingruppen

Aufwärmen

Zu Beginn wärmen sich die Kinder gemeinsam mit ihrem Trainer Stefan Ebner, der selbst ausgebildeter Physiotherapeut ist, auf. Denn wie bei jeder anderen Sportart ist das Aufwärmen der einzelnen Körperregionen von enormer Wichtigkeit, um Verletzungen vorzubeugen. Beim Aufwärmen wird zudem versucht, das Brett einzubauen, um eine gewisse Gewöhnung an das Gerät zu erlangen. Es kann im Speziellen auch mit ein paar Runden „Sitzskaten“ begonnen werden, denn wenn die Kinder vorab im Garten waren und auf Gerüsten herumgeklettert sind oder Fangen gespielt haben, wärmen sie sich auf diese Weise ohnehin vorher auf.

Schritt für Schritt

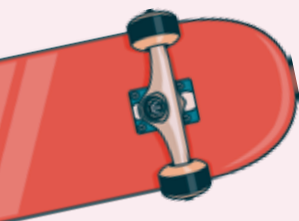
Spielerisch und in langsamen, gut angeleiteten Schritten lernen die Kinder, was sie ihrem eigenen Körper zutrauen können. Empathisch und in einer angenehm ruhigen Art erklärt Stefan den Kindern in Kleingruppen, was beim jeweiligen Termin geübt und perfektioniert werden kann. Das Training ist hierbei aufbauend und die Schwierigkeit der Übungen richtet sich sowohl nach dem Alter als auch dem individuellen Fortschritt, den die Kinder in den einzelnen Übungssequenzen bereits gemacht haben.

- Zu Beginn – also in den ersten Übungseinheiten – bewegen sich die Kinder auf dem Bauch liegend auf den Skateboards fort. Dabei müssen sie unbedingt darauf achten, nicht über ihre eigenen Hände zu fahren. Auch auf dem Rücken liegend ist es möglich, sich auf dem rollenden Brett einer vorgegebenen Bahn entlang zu bewegen.
- Dann versuchen die Kinder sitzend eine Bahn von links und rechts aufgestellten Hütchen zu durchfahren. Wenn diese Übungen für die Kinder gut funktionieren, werden Hütchen so aufgestellt, dass es möglich ist, sie im Slalom zu durchfahren.
- Eine geniale Übung für Gleichgewicht und Balance ist das Aufstehen auf dem dahinrollenden Board aus dem Sitzen bzw. das wieder Hinsetzen aus dem Stand.
- Die ganz Geübten können bereits stehend Kurven fahren, bekommen relevante Anleitungen und Tipps vom Profi und dürfen auch schon im Stand eine Rampe hinunterrollen. Dass die Kinder Spaß an der Sache haben, steht für Trainer Stefan immer im Vordergrund und nicht primär ein individueller Lernerfolg oder Fortschritt: „De facto ist es meistens so, dass sehr viele Kinder den größten Spaß dabei haben, im Sitzen irgendwo hinunterzufahren. Das heißt, ich versuche sie dann zwar einzuladen, mit mir auch etwas im Stehen zu üben, aber ganz oft ist dieses ‚Training‘ dann von kurzer Dauer und sie dürfen dann wieder im Sitzen fahren.“

Das Skateboard ist im Verhältnis zum kindlichen Körper relativ groß und eignet sich daher sehr gut für diese Form von Übungen. Es handelt sich um eine ziemlich wackelige Angelegenheit und so müssen ständig kleine Ausgleichsbewegungen seitens der Kinder gemacht werden, um stabil zu bleiben – eine gewaltige Herausforderung in Sachen Koordination und Gleichgewicht!

Dazu meint Stefan Ebner: „Gerade bei motorisch weniger geübten Kindern ist es oft schon eine riesige Anforderung und Überwindung, auf das Board aufzusteigen, ohne sich an mir oder an der Wand festzuhalten. Oft trauen sich diese Kinder auch automatisch wenig zu. Es gibt auch solche, die zwar eigentlich gar nicht ungeschickt sind, sich aber dennoch wenig zutrauen. Gerade bei jenen motorisch nicht so geübten Kindern und solchen, die sich nichts zutrauen, werden dann eben auch kleine Erfolge

**Genial zum Üben
von Gleichgewicht
und Balance**



(allein aufsteigen und 10 Sekunden stehen bleiben) umso mehr gefeiert und sie erkennen, dass sie etwas Fantastisches zustande gebracht haben, egal ob nun andere schon mehr können oder nicht.“

Eine flexible Sportart

Es gibt viele Gründe, die fürs Skaten sprechen, und einige davon wurden bereits genannt. Vielleicht ist es aber auch noch relevant zu erwähnen, dass es sich um eine relativ flexible Sportart handelt. Geskated kann nahezu überall werden, vorausgesetzt der Untergrund ist einigermaßen flach, eben und gerade. Außerdem ist es ein verhältnismäßig günstiger Sport: Wenn man sich das geeignete Board, die Schützer und den Helm angeschafft hat, entstehen keine weiteren hohen Kosten wie etwa beim Skifahren oder Snowboarden, Reiten oder Tennis. (Helme haben die Kinder meist sowieso vom Radfahren.) Skaten ist definitiv eine Trendsportart und kann sowohl in Gruppen als auch allein betrieben werden. Wetterbedingte „Trainingsausfälle“ können mit Übungseinheiten in speziellen Skatehallen kompensiert werden.

Die Kindergartenkurse werden in Innsbruck vom Verein Skateboard Club Innsbruck initiiert und sind – weil sie über das Projekt der Sportunion Tirol „Kinder Gesund Bewegen“ laufen – für die Einrichtungen kostenlos.

Wenn man mit Stefan über das Skaten und die Kurse, die er für Kinder abhält, spricht, merkt man deutlich, wie sehr er für die Sache brennt: *„Ja, auch nach 30 Jahren noch, aber der Zugang hat sich etwas verändert – jetzt interessiert mich der professionelle und sportliche Teil weniger, dafür umso mehr die Freude von Kindern. Ganz egal, ob geschickte Kinder einen neuen Trick gelernt haben, unsichere Kinder sich mit ein wenig Hilfe doch getraut haben, ein kleines Risiko einzugehen, oder motorisch schwächere Kinder das erste Mal allein Schwung geholt haben und ins Rollen gekommen sind – die Freude darüber ist immer die gleiche und der Übungsleiter hat dann meist den gleichen breiten Grinsen im Gesicht wie das Kind. Es ist ein wunderbares Gefühl an solchen Erfolgserlebnissen mitzuwirken!“*

Den Skate-Nachwuchs-Kids im Kindergarten in Innsbruck gefallen die Einheiten mit ihrem Trainer jedenfalls so gut, dass sie immer schon Tage vorher gespannt sind, was Stefan für sie vorbereitet hat und wer es diesmal schaffen wird, stehend die Rampe hinunterzubrausen.

Prof. Mag. Patrizia Bartl, BEd, ausgebildete Grundschullehrerin, Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin. Sie ist Dozentin am Institut für Elementar- und Primärpädagogik an der Pädagogischen Hochschule Tirol (derzeit in Karenz).

Stefan Ebner, BSc., skatet seit 30 Jahren, setzte sich im Rahmen von Vereinen seit Mitte der Neunziger für die Szene ein und leitet Skatboardkurse seit den frühen Zweitausendern. Er war Redakteur für diverse Skateboard-Magazine, Initiator und Vortragender für Übungsleiter-Ausbildungen und ist Moderator und Organisator von Skateboard-Events sowie ausgebildeter Physiotherapeut.

Kontakt

www.skateboard-club-innsbruck.at

Literatur

Krämer, Tanja: **Der sechste Sinn**. Dasgehirn.info 2011

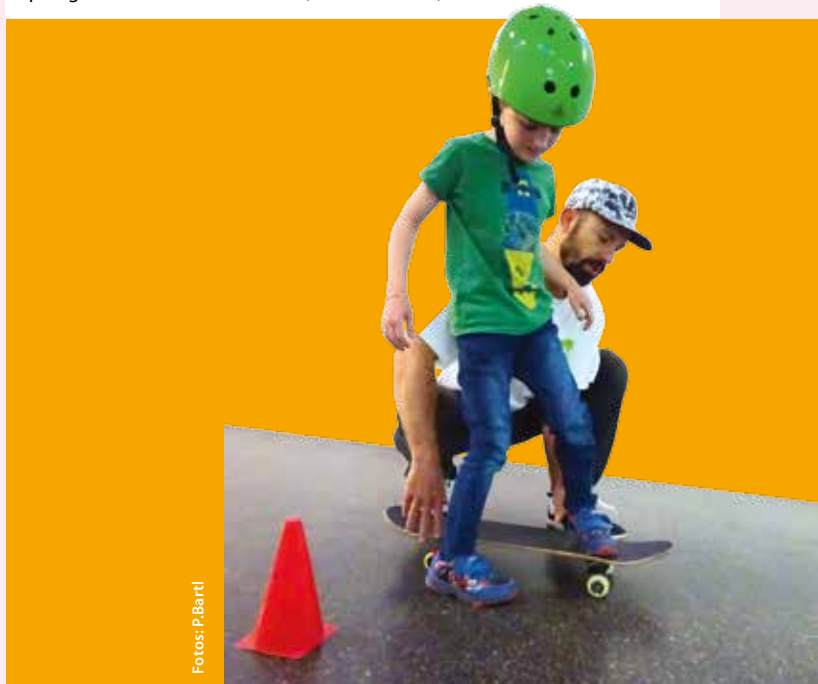
Link: www.dasgehirn.info/wahrnehmen/fuehlen/der-sechste-sinn (Stand 05/2019)

Praxisvita: **Das sollten Eltern über Skateboard fahren wissen**.

Link: www.praxisvita.de/das-sollten-eltern-ueber-skateboard-fahren-wissen-13671.html (Stand 05/2019)

Verhounik, Thomas: **Alle an Board**. Was das Skateboard zum perfekten Sportgerät für Kinder macht. Sportaktiv.com 2015

Link: www.sportaktiv.com/alle-board-was-das-skateboard-zum-perfekten-sportgeraet-fuer-kinder-macht (Stand 05/2019)



Fotos: P.Bartl

