



Erlebnispädagogik

Wolfgang W. Schüler: Lauftherapie mit Kindern und Jugendlichen – Psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch ausdauerndes Laufen, 430 Seiten, zahlreiche Tabellen, Meyer&Meyer Verlag, 24,95 €, ISBN 978-3-89-899-844-4

Schüler für Schüler! Der Autor gilt als Experte für Kinder- und Jugendtraining. Als Sozialpädagoge hat er praktische Erfahrung aus 30 Jahren, die er in mehreren Büchern eingebracht hat. Das vorliegende Werk ist so etwas wie das Vermächtnis von Wolfgang W. Schüler, ein Handbuch, in dem man immer wieder nachblättern kann. Auch erfahrene Lauftherapeuten und Trainer können von diesem Pionier noch lernen. Verdienstvoll, allerdings viele Seiten füllend, ist das Abwägen von Für und Wider in der Arbeit mit dem Nachwuchs, Meinung und Gegenmeinung oder wie entstandene Problemfälle gelöst oder auch nicht gelöst wurden. Schüler zitiert zahlreiche Experten und weist ausführlich auf die Quellen hin. Erwähnt seien die Arbeiten von Ernst van Aaken, Karl Lennartz und Alexander Weber und Ulrich Bartmann. Es finden sich auch zahlreiche Hinweise auf frühere Beiträge in SPIRIDON.

Das Vorwort stammt von dem ersten Lauftherapeuten, dem amerikanischen Arzt Dr. med. Thaddeus L. Kostrubala, eine Art längeres Nachwort von Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck, der sportmedizinisch die Physis des heranwachsenden Menschen darlegt und

die Immunstärkung des Laufens hervorhebt.

Kindgerecht und nicht überfordernd soll die Lauftherapie – und gemeint ist natürlich auch jedes Lauftraining mit sportlichem Hintergrund – sein. In den letzten Jahrzehnten hat der Ausdauersport eine zentrale Stellung eingenommen. Dabei hat der Dauerlauf für Kinder und Jugendliche ein beachtliches Eigenleben von den Anfängen mit van Aaken („Die Ausdauer des Kindes“), Lennartz („Kinder laufen lieber länger“) und anderen entwickelt. Die einzelnen Lebensalter und die geschlechtsspezifischen Unterschiede werden dargestellt. Schüler skizziert die Inhalte zahlreicher lauftherapeutischer Studien und widmet sich dann der Diskussion von drei Projekten.

Hier lesen sich einige Ergebnisse schon von den Zwischenüberschriften her programmatisch: Wohlbefinden gesteigert, Stimmung verbessert, Selbstbewusstsein gestärkt, Kognitive Leistungsfähigkeit erhöht, Lern- und Unterrichtsstörungen vermindert, Ängste und Depressionen gesenkt, Hyperaktivität und Stereotypen verringert, Aggressivität abgebaut, Medikation reduziert bzw. eingestellt, Suchtverhalten entgegengewirkt, Sozialverhalten und Integration verbessert, Aktives Freizeitverhalten stimuliert, Konfliktthemen angegangen.

Ausführlich geht es auch in die Praxis bis zu konkreten Trainingsplänen für Teenager - so zum Laufeinstieg mit Kindern in zwölf Wochen, der Vorbereitung für die Laufabzeichen des DLV, aber auch dem Ziel Halbmarathon und Marathon. Hier befinden wir uns dann in der endlosen Diskussion, ob Kinder Marathon laufen sollen oder nicht. Kostrubala und van Aaken sagten ja, die hier nicht erwähnten Marathon Medical Directors (IMMDA) schoben bis 18 Jahre einen Riegel davor, woran sich auch der Deutsche Leichtathletik-Verband weitgehend hält. Ein anderes Konzept wählte die Organisation „Students Run America“, die Kinder und Jugendliche mit nichtsportlicher Optik in Scharen zum Marathon in Los Angeles brachten. Deren aktualisiertes Wirken werden wir in einem anderen Beitrag näher beleuchten. Leider nicht erwähnt sind in Schülers Buch die so erfolgreichen Ekidenläufe, Marathonstaffeln wie sie seit vielen Jahren nach japanischem Vorbild höchst erfolgreich besonders in Mainz und Köln durchgeführt und vor allem mit schulischem Programm vorbereitet wurden und werden.

Es muss aber nicht ein wettkampfmäßiger Einsatz sein. Schüler stellt eine Fülle von Beispielen abwechslungsreicher Laufgestaltung in den Übungsstunden vor. Da findet man auch das schöne Stichwort Erlebnispädagogik.

Manfred Steffny

Feel-Good-Movie

„MIT GANZER KRAFT – Hürden gibt es nur im Kopf“; Originaltitel: „De toutes nos forces“, Drama, Frankreich 2013, 90 min, Regie: Nils Tavernier, Besetzung: Jacques Gamblin, Alexandra Lamy, Fabien Héraud, Sophie de Fürst u.a., Kinostart: 04. September 2014

„Ich schaffe es nicht, du schaffst es nicht, ein Rennrollstuhl wär zu teuer, außerdem hab ich keine Lust dazu.“ Klare Abfuhr! Sie kommt von Vater Paul, der immerhin ein paar barsche Worte für seinen Sohn übrig hat und nicht nur Schweigen wie üblich. Sohn Julien ist 17, träumt von Action und Abenteuern und möchte gemeinsam mit seinem Vater den Ironman France bestreiten. Was für eine wahnwitzige Idee! Nicht nur, weil dies einer der schwersten Triathlons der Welt ist, sondern weil es ein kleines Problem gibt: Julien ist seit seiner Geburt gelähmt und sitzt im Rollstuhl.

Behindert?

Keine Sorge, dies ist kein schmalziger Behindertenfilm. Es ist ein Jungenfilm! Er atmet Abenteuer und schert sich keinen Deut um die Behinderung, sondern zeigt packend die Metamorphose einer Familie und die Eskapaden eines energiegeladenen Teenagers, der seinen Herzenswunsch gegen alle Widrigkeiten durchsetzt. Denn Julian ist ein Jugendlicher, wie er im Buche steht: stur, albern, neugierig, lebenshungrig. Er verknallt sich, beobachtet eine nackte Fremde im Fernrohr, rebellierte, haut von zu Hause ab, instrumentalisiert seine Freunde, zieht alle Register, um seinen Vater zum Ironman zu bewegen.

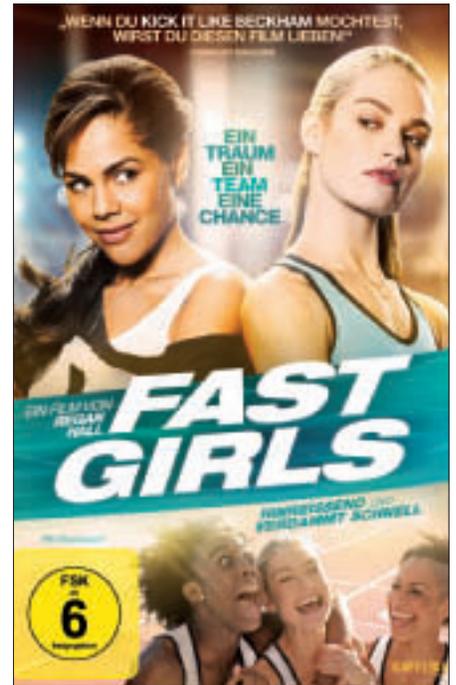
Ohne viel vorwegzunehmen: Klar, Vater und Sohn fangen an zu trainieren. Ganz schön halsbrecherisch, wie sie mit 55 km/h auf einem umgebauten Tandem-Fahrrad ins Tal runterbrettern. Klar, sie fliegen aus der Kurve und landen im Krankenhaus. Und klar, es gibt noch haufenweise Schwierigkeiten auf dem Weg zum Start in Nizza, vor allem den Widerstand der glückhaften Mutter und die Absage der Zulas-



Regie: Regan Hall, Besetzung: Leonora Crichtlow, Lily James, Bradley James. DVD- und Blu-ray-Veröffentlichung.

Die aus der Karibik stammende Halb- waise Shania Andrews wächst im rauen Milieu der englischen Arbeiter- klasse auf. Ihr großes Talent ist ihre Schnelligkeit, mit der sie dem tristen Alltag davon läuft, am liebsten auf der Bahn und am liebsten die Kurzdis- tanz. Mit ihrem väterlich beistehenden Amateurtrainer bewirbt sie sich für den Kader des Nationalteams der UK Athletics, wo sie nicht nur aufgenommen, sondern auch zur Hoffnungsträ- gerin des Staffelteams aufsteigt, das die Weltmeisterschaften im eigenen Land mit einer Goldmedaille krönen will. Doch in der hochnäsigen erfolgs- verwöhnten Lisa Temple findet sie eine erbitterte Konkurrentin, die auch noch unter dem Druck steht, den Ansprü- chen ihres einflussreichen, ehrgeizi- gen Vaters – selbst einst Profisportler - gerecht werden zu müssen. Um den gemeinsamen Traum vom Gold zu verwirklichen, müssen die jungen Talente lernen, einander zu vertrauen und fürs Team zurückzustecken, um in der Welt- elite zu bestehen.

Mit dem einst vierfach oskarprämier- ten Film „Stunde des Siegers“ um zwei olympische 100-m-Sprinter be- wiesen sich die Briten bereits in den 80er-Jahren im Sportgenre. Nun ste- hen Athletinnen im Fokus. Ursprüng- lich sollte der Wettkampf der „Fast Girls“ im Olympiastadion von London 2012 gipfeln, doch das Internationale Olympische Komitee lehnte die Ver- knüpfung ab. Man wollte im Vorfeld keinen Film mit zwar fiktiven, aber dennoch benannten Siegern haben. So wird der Zuschauer des Films mit Weltpremiere am 7. Juni 2012 keine Hinweise auf die wenige Wochen spä- ter beginnende Olympiade finden. Dies verminderte den Anspruch an athleti-



sche Authentizität nicht. Die britischen, olympiaerfahrenen Staffelläuferinnen Jeanette Kwakye und Shani Anderson trainierten die Schauspielerinnen für eine glaubwürdige Laufperformance auf der Leinwand. Ganz ohne Pannen ging der Plan nicht auf. Nach intensi- ver Vorbereitung mit u.a. 600 Sit-Ups täglich über sechs Wochen und dem obligatorischen Laufen mit Spikes, er- litt Hauptdarstellerin Lenora Crichtlow während des Drehs einen doppelten Ermüdungsbruch. Die Szenen holte sie Monate später nach. Der Film überzeugt durch die positive Entwicklung seiner jungen Charaktere und die Spannung der Wettkämpfe auf der Weltbühne Spitzensport. Heran- wachsende und Leichtathletikbegeiste- te werden Gefallen finden. Ab dem 27. Juni ist „Fast Girls“ als DVD und Blu- ray erhältlich.

Nina Wille

sungskommission des Ironman France ...

Die Story ist fiktiv, aber inspiriert von einer wahren Geschichte. Die Bilder sind eine Wucht, vor allem die origi- nalen Startaufnahmen des Ironman. Sieben Kameras filmten in der Menge und aus der Luft den fulminanten Akt, wie 2.700 Athleten ins Wasser steigen. Auch die Tonspur begeistert, die Schwimmgeräusche werfen den Zau- schauer ins offene Meer. In den Wellen kämpft Paul und zieht ein Schlauchboot hinter sich her ... Das Finale? Wird nicht verraten. Nur soviel: wenn die Lichter im Kinosaal wieder angehen, möchte man die ganze Welt umarmen.

JoAnna Zybon

Mannschaftsmagie

„Fast Girls“, Sport-/Adoleszenz-Spiel- film, Großbritannien 2012, 90 min, Re-

**MIT EINGEBAUTEM
HERZFREQUENZMESSER**

MEHR INFOS AUF
WWW.TOMTOM.COM/SPORTS

TOMTOM

GPS-SPORTUHREN