

# Aufwärmen ist wichtig

## Sportverletzungen bei Kindern

**Basel.** Dank Aufwärmübungen erleiden Kinder beim Fussballspielen weniger Verletzungen. Ein 20-minütiges Warm-up mit dem speziell für Kinder entwickelten Programm «11+Kids» halbiert laut Basler Sportwissenschaftlern das Verletzungsrisiko.

Die Verletzungsmuster im Kinderfussball unterscheiden sich von denen bei Jugendlichen und Erwachsenen. «Kinder erleiden beispielsweise häufiger Knochenbrüche oder Verletzungen der oberen Extremitäten», wird der Sportwissenschaftler Oliver Faude in einer Mitteilung der Universität Basel zitiert. Aufgrund von Studien zu diesen Verletzungsmustern im Kinderfussball, die von Roland Rössler vom Departement Sport, Bewegung und Gesundheit an der Uni Basel erhoben wurden, entwickelte ein internationales Team von Fachleuten ein 20-minütiges Aufwärmprogramm, das zu Beginn des regulären Fussballtrainings zu absolvieren ist.

Es besteht aus sechs Übungen, welche die Beweglichkeit, die Stabilität der Beine und die Kraft im Rumpf fördern sollen, wie Hüpfen und Springen. Die siebte Übung dient zum Trainieren einer Sturztechnik, wie die Forscher im Fachblatt *Sports Medicine* berichteten. Um das Warm-up erstmals wissenschaftlich zu untersuchen, wurden Trainer instruiert, mit ihren kleinen Fussballern das Programm «11+Kids» durchzuführen. Eine Kontrollgruppe wärmte sich hingegen wie gewohnt auf.

Im Vergleich zur Kontrollgruppe lag die Verletzungsrate bei den Teams, die das Spezialprogramm angewandt hatten, innerhalb einer Fussballsaison 48 Prozent tiefer. Bei den schweren Verletzungen reduzierte sich die Rate sogar um 74 Prozent. Insgesamt nahmen 3895 Spielerinnen und Spieler zwischen sieben und 13 Jahren aus der Schweiz, Deutschland, der Tschechischen Republik und den Niederlanden an der von der Fifa unterstützten Studie teil. Die Datenauswertung besorgte unter anderem die Uni Basel. SDA