

Laufprojekt - Projekt am Laufen

Im Februar entdeckte mein Mann in der Zeitung einen Artikel über den Domlauf am 19. April. Er und unsere beiden ältesten Töchter (9 und 6) entschieden, daran teilzunehmen. Für die Kinder war eine Strecke von 1300m zu bewältigen.

Angefangen haben wir stückchenweise, fast täglich ein bisschen Laufen. Nach ein paar Tagen wollten wir dann wissen, wie lang die Strecke von unserem Haus bis zum Elektriker ist. Also haben wir eine Schnur von uns bis dorthin ausgerollt. Beim Zusammenrollen ist sie leider verfützt und Ausmessen war nicht mehr möglich. Am nächsten Tag bin ich dann mit unserer Ältesten und einem 2m-Stab die Strecke abgegangen und wir haben sie auf gut 100m vermessen. weiterlesen...

Danach haben wir gemeinsam rausgebracht, wie oft unsere Kinder nun diese Strecke laufen müssen, um 1300m zu schaffen. Jedes Mal haben wir die gelaufenen Strecken in eine Tabelle am Küchenschrank eingetragen, die direkt neben der Laufaufschreibung hing. So weit so gut.

Als Ansporn kauften wir den Kindern gescheite Laufschuhe. Wir erklärten ihnen, worauf bei einem Laufschuh zu achten ist.

Manchmal war die Straße so vereist, dass wir immer nur 20m hin und her laufen konnten. Manchmal mussten wir auf eine Pause zwischen zwei Regenschauern warten, bis wir laufen konnten. Während der Mittagszeit im Frühling sind unsere Kinder nie gelaufen, weil es ihnen zu heiß war.

Oft haben wir gegen unseren inneren Schweinehund gekämpft und allmählich haben wir gemerkt, dass sich unser Üben auszahlt. Wir wurden fitter. Die Kinder schafften schon sehr lange Strecken und merkten, dass die Jüngere mehr Zeit zum Laufen braucht, als die Ältere. Also wollte vor allem die Ältere jetzt nur noch einzeln mit einem von uns Erwachsenen laufen. Dieser doppelten Anstrengung kurz hintereinander habe ich mich geschlagen gegeben!

Ein Fahrradcomputer wurde angeschafft und anmontiert. Damit haben wir dann verschiedene Strecken bei uns im Ort ausgemessen. Von nun an bin ich immer mit dem Radl neben meinen Kindern hergefahren. Die Allerjüngste im Sitz hinter mir.

Ab da haben wir in die Tabelle nicht nur die Strecken sondern in den letzten beiden Wochen immer auch die Laufzeiten eingetragen. Unsere Älteste fand Gefallen an ihrer Durchschnittsgeschwindigkeit und ich musste immer mit ungefähr 10km/h neben ihr herfahren, damit sie ein sicheres Gefühl für ihre Zeit hatte.

Ungefähr zu der Zeit hatten wir auch ein Video über den New York Marathon ausgeliehen und zusammen angeschaut. Das hat unsere Mädchen sehr interessiert und nochmal motiviert. Auf einmal waren dann zwei wunderschöne rote Laufhosen für sie da und sie liefen damit gleich noch schneller. Der Osterhase brachte dann die passenden Trikots dazu.

In der letzten Woche vor dem Lauf konnten wir im Internet die Anmeldungen verfolgen. Täglich wurden es mehr. Insgesamt über 250 Kinder hatten sich angemeldet. Wir konnten auch die Ergebnislisten vom Vorjahr einsehen und so ihre Erfolgchancen abschätzen.

Ein paar Tage vor dem Lauf hatte sich unsere Älteste dann das Knie aufgeschlagen und jetzt ging es viel um Wundheilung, Dehnbarkeit der Haut und eine notwendige Trainingspause. Zugleich haben wir angefangen ein Buch über den menschlichen Körper, die Bedeutung von Sport in der Kindheit und Jugend und den Knochenaufbau zu lesen.

Am Abend vor dem Lauf kochte mein Mann Nudeln, dann zum Frühstück noch einmal. Danach haben unsere Kinder schnell ihr Laufgewand und noch eine lange Garnitur darüber angezogen, damit

die Muskeln nicht kalt sind. Und auf gings zum Lauf. Dort haben wir am Dom die Startnummern, Messchips, Erinnerungs-Tshirt und Einfaufgutscheine abgeholt, das Ziel angeschaut und sind die Strecke bis zum Start abgegangen. Eine ganze Menge anderer Läufer war schon unterwegs. Es lag eine tolle Atmosphäre in der Luft.

Eine Stunde vor dem Lauf saßen unsere Kinder auf einer Wiese und haben sich all ihre Sachen angeschaut und gefragt: „Wie der Chip funktioniert? Warum er am Schuh festgemacht werden muss? Wo die Startnummer hinmuss? Was 20% Preisnachlass beim Gutschein bedeutet? Wieviel das bei 10 Euro und bei 100 Euro sind?“

Dann gings an den Start. Mein Mann blieb bei ihnen. Ich machte mich mit unserer Jüngsten schon auf zum Ziel. Unsere beiden Mädchen haben gekämpft. Sie sind nicht stehengeblieben und sind diese 1300m so schnell wie nie zuvor gelaufen. Sie waren toll!

Nach dem Ausruhen haben sie mir dann alles vom Lauf erzählt: *wie mit einer echten Pistole der Startschuss gegeben wurde, wie anstrengend es war, wie schnell andere waren, wieviele stehengeblieben und gegangen sind, wer gedrängelt hat, wie schnell die Zeit vergangen ist und wie sie anderen Kindern unterwegs Mut gemacht haben.*

Am Ende gabs ein riesengroßes Eis, ein Stadtbummel im Laufgewand durch die Innenstadt zum Spielplatz. Zu Hause haben sie dann vor dem Haus den Lauf inklusive Startnummern und Startpistole nachgespielt und abends im Internet die Ergebnislisten angeschaut und ausgewertet.

In diesem Projekt sind viele verschiedene Themengebiete vorgekommen. Nicht weil wir es vorher so geplant hatten, sondern durch eine allmähliche Entwicklung und unser Interesse für den Lauf.