

Kinder-Uni

# Fit wie ein Fußballprofi

Habt Ihr Euch auch schon einmal gefragt, wie der Trainingsalltag von Fußballprofis aussieht und warum sie so fit sind? Oliver Faude erklärt es Euch am 25. Mai bei der Kinder-Uni.



Von SZ-Redaktionsmitglied Anke Bauer

**Saarbrücken.** Wer selbst Fußball spielt, weiß genau, wie anstrengend so eine Partie sein kann. Man braucht ganz schön viel Puste, um ein ganzes Spiel durchzuhalten. Doch während Hobbyfußballer meistens genügend Zeit zum Ausruhen haben, müssen die Stars aus der Fußball-Nationalmannschaft immer fit sein. „Fußballprofis müssen nicht nur technisch und taktisch gut ausgebildet sein, sondern auch ausdauernd, schnell und

stark sein“, weiß Oliver Faude, der am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Saar-Uni arbeitet. „Das ist wichtig, damit sie das ganze Spiel über viel laufen und sich den Ball erkämpfen können – und auch am Ende des Spiels noch konzentriert genug sind, um im richtigen Moment das vielleicht entscheidende Tor zu schießen.“ Dafür trainieren die Profis so gut wie jeden Tag. Doch was zeichnet die Profikicker eigentlich aus



Fußballprofis müssen fit sein, um viele Tore schießen zu können. Oliver Faude kennt die Spitzensportler der deutschen Nationalmannschaft höchstpersönlich, denn er testet ihre Fitness. Bei der Kinder-Uni am 25. Mai erklärt er, wie er das macht. Foto: Iris Maurer

und wie kann man feststellen, wie fit sie sind? Oliver Faude, der selbst seit über 30 Jahren leidenschaftlich gerne Fußball spielt und sich in seinem Beruf mit der Fitness von Spitzensportlern beschäftigt, wird Euch bei der Kinder-Uni am 25. Mai diese und andere Fragen rund ums Thema Fußball beantworten. Er und seine Kollegen betreuen nämlich seit vielen Jahren die deutsche Fußball-Nationalmannschaft und viele Fußballvereine. Sie testen beispielweise, wie fit Poldi, Schweinsteiger, Gómez und Co. sind. „Wir untersuchen, wie schnell und wenig die Profis sind und wie gut ihre Kondition und Sprungkraft sind“, er-

klärt er. Wie solche Tests aussehen und warum sie gemacht werden, wird Oliver Faude bei der Kinder-Uni zeigen. In seiner Vorlesung führt er zum Beispiel vor, wie man Kondition, Wendigkeit, Schnelligkeit und Sprungkraft testet. Außerdem erklärt er, wie ausdauernd und schnell ein Fußballprofi im Vergleich zu anderen Spitzensportlern ist. Er wird sogar der Frage nachgehen, ob man die Schnelligkeit eines Fußballers mit der eines Tieres vergleichen kann. Wer möchte, kann bei einigen der Fitness-Tests in der Vorlesung selbst ausprobieren, ob er vielleicht das Zeug zu einem Fußballprofi hat.

## Kinderleichte Anmeldung per Coupon oder Internet

**Saarbrücken.** Die Kinder-Uni wird von der Universität des Saarlandes und der Saarbrücker Zeitung gemeinsam organisiert. Jungen und Mädchen zwischen acht und 14 Jahren sind herzlich dazu eingeladen und können sich für die kostenlosen Vorlesungen anmelden – entweder schriftlich mit dem Coupon links auf dieser Seite oder im Internet. Im April werden die Studentenausweise verschickt. Die drei Vorlesungen des Sommersemesters 2011 finden immer mittwochs (11. Mai, 25. Mai und 15. Juni) um 16

Uhr im Audimax statt, dem größten Hörsaal auf dem Saarbrücker Uni-Campus. Sie dauern rund eine Stunde und werden für die erwachsenen Begleiter in einen Nebenhörsaal übertragen. SZ-Maskottchen Klecks Klever freut sich schon sehr auf die Kinder-Uni. Er wird bei der Eröffnung der Kinder-Uni am 11. Mai dabei sein und für jeden Kinder-Studenten eine kleine Überraschung parat haben. aba

**Im Internet:**  
www.uni-saarland.de/kinderuni  
www.saarbrücker-zeitung.de/kinderuni

 **Ich möchte im Sommersemester 2011 bei der Kinder-Uni Saar mitmachen.**

Sämtliche Vorlesungen der Kinder-Uni beginnen mittwochs um 16 Uhr im Audimax auf dem Campus in Saarbrücken.

Vorname und Name \_\_\_\_\_

Straße und Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl und Ort \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_ Jahre  Ich bin ein Junge  Ich bin ein Mädchen

Schneidet diesen Anmeldecoupon einfach aus und schickt ihn in einem Umschlag mit Briefmarke drauf an: Kinder-Uni Saar – Postfach 15 11 50 – 66041 Saarbrücken

## Verlosung

### Bücher vom Geburtstagskind

Am 11. März wurde der berühmte Kinderbuchautor Janosch 80 Jahre alt. Deswegen hat der Beltz-Verlag ein Sammelsurium aus den schönsten Geschichten des Erfinders der Tigerente zusammengestellt. In „Janoschs tierische Parade“ sind enthalten: Die Fiedelgrille und der Maulwurf, Oh wie schön ist Panama, Die Tigerente und der Frosch und vieles mehr. Wie im-



mer in Janoschs Geschichten erleben die Tiere skurrile Abenteuer, bei denen ihnen eine kreative Lösung einfällt. Die Saarbrücker Zeitung verlost fünf Exemplare. Sende, um an der Verlosung teilzunehmen, eine Postkarte mit dem Stichwort „Janosch“ an die Saarbrücker Zeitung, Redaktion Kinderseite, Gutenbergstraße 11-23, 66 103 Saarbrücken. sedi

## Witze

**Ein älterer Herr** steigt in den Bus und zeigt dem Fahrer eine Monatskarte. „Aber, aber“, meint der Fahrer. „Das ist doch eine Schülerkarte.“ – „Da können Sie mal sehen, wie lange ich an der Haltestelle auf Ihren Bus gewartet habe.“

**Der Lehrer** erklärt seinen Schülern die Mengenlehre und sagt: „Ich mache jetzt drei Haufen hier auf den Tisch!“ Lautes Gelächter in der Klasse. „Was gibt es denn da zu lachen?“, faucht der Lehrer. „Wenn ihr jetzt nicht damit auf-

hört, setze ich noch einen vor die Tür!“

**Ein Angler** kommt nach Hause. Stolz sagt er zu seiner Frau: „So einen großen Fang habe ich noch nie gemacht.“ Sie stutzt: „Das ist doch nur ein alter Schuh!“ – „Ja, aber Größe 49.“

**Christian** fragt den Onkel: „Du, sag mal, was ist eigentlich ein Computer?“ – „Das ist ein Apparat“, erklärt der Onkel, „der alles weiß, wenn man ihn richtig füttert.“ – „Hm“, meint Christian nachdenklich,

„dann wurde ich wohl bisher noch nicht richtig gefüttert.“

**„Sie sehen aber schon wieder sehr gesund aus“,** sagt der Arzt zu seinem Patienten. „Ja, ich habe mich auch genau an die Beschreibung gehalten, die auf der Arznei draufstand.“ – „Und was stand drauf?“ – „Stets geschlossen halten!“

**Treffen sich zwei Holzwürmer** in einem Käse. Fragt der eine den anderen: „Na, auch wieder Probleme mit den Zähnen?“

## Klecks Klever



### surft im Internet

### Plattform für junge Reporter

Für Kinder, die gerne eigene Geschichten schreiben, lohnt sich ein Blick auf die Internetseite [www.sowieso.de](http://www.sowieso.de). Hier können sie als sogenannte Kinderreporter über alles schreiben, was sie interessant finden oder was sie bewegt. In einem Online-Kurs lernen sie, welche Fragen man als Reporter am besten stellt. Für die Geschichten gibt es verschiedene Themenbereiche wie Schule, Leben oder Träume. aba

**Im Internet:**  
[www.sowieso.de](http://www.sowieso.de)

Produktion dieser Seite  
Anke Bauer  
Martin Lindemann

## Klecks-Klever-Comic

