



Informationsbox

Das richtige Schuhwerk für
Sport- und Bewegungsein-
heiten in der KiTa

Impressum:

Herausgeber:



VEREINSSPORT IN DER KOMMUNE
**MIT SICHERHEIT
VERLETZUNGSFREI**

Stiftung SICHERHEIT IM SPORT

Universitätsstraße 105

44789 Bochum

Tel.: +49 (0) 234 3226084

E-Mail: stiftung@sicherheit.sport

www.sicherheit.sport

Redaktion: Julia Fitzek, Sabrina Gorks, Lisa Schiemenz

Verantwortlich:

David Schulz, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Claus Weingärtner, Vorstand Stiftung Sicherheit im Sport

Titelbild: © LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Bochum, Juni 2022

Der richtige (Sport-)Schuh für Kinder

Das wichtigste:



Schuhe nicht zu **klein** kaufen.

Schuh nicht zu **locker** kaufen.

Schuhe nicht zu **eng** kaufen.

Leichter Verschluss.

- Das Kind soll selbst die Schuhe schließen können (bspw. Klettverschluss).

Die Sohle sollte einfach zu knicken sein (keine steife Sohle).

Socken müssen richtig sitzen beim Schuhe anprobieren.

Kind laufen lassen:

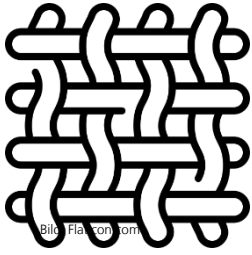
- stolpert das Kind passt der Schuh wahrscheinlich nicht

Sportschuhe am besten am späten Nachmittag anprobieren:

- die Füße sind durch das Laufen und Stehen etwas angeschwollen
 - Weniger Gefahr, dass die Schuhe zu klein gekauft werden
-

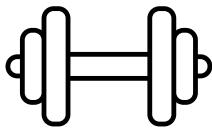


Das Material



Der Schuh sollte Flüssigkeit aufnehmen und nach außen ableiten können.

Das Gewicht



Leichte Schuhe kaufen

- Bei Kinderschuhen ist ein niedriges Gewicht erwünscht.

Regelmäßig Prüfen



Sind die Schuhe noch groß genug?

- Einmal im Monat überprüfen!

Hat das Kind Druckstellen am Fuß?

Rote Stellen am Fuß zeigen, dass der Schuh nicht passt.

- Rote Stellen an den Zehenballen zeigen, dass der Schuh zu kurz ist.



Fuß von oben

(Quelle: Graphik in Anlehnung an: Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG 2020)

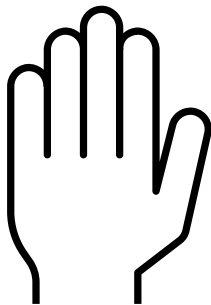
- Rötungen an den Zehenmittelgelenken, dass er zu niedrig ist.
- Ist der Fuß an den Innen- oder Außenrändern gerötet, so ist der Schuh zu schmal.

Weitere Warnzeichen für zu kleine Schuhe:

- Hochgebogene oder geschliffene Zehennägel
- Blutergüsse unter den Zehennägeln.

Wie weiß ich, ob der Schuh passt?

1. Abtasten



- Ist der Schuh groß genug?
- Eine Hand liegt auf dem Vorfuß
- Kind darf die Zehen nicht einziehen
- Die Zehen müssen im Schuh Platz haben (ca. 15 mm größer als die Fußlänge)

Hilfreich dabei ist das **Abtasten** der Füße:

- Fußes im Schuh durch Abtasten mit beiden Händen von hinten nach vorne prüfen.
- Das Kind steht dabei auf beiden Füßen
- Die andere Hand fühlt die Lage der Zehe
- Stoßen die Zehen an die Kappe der Schuhe?
 - Wenn ja, dann ist der Schuh zu klein

-
- Oder ist noch genügend Platz zwischen Zeh und Schuhende?
 - Größenabhängig sollten 9–15 mm Platz vor den Zehen sein.

Oder: Schuhsole herausnehmen und Fuß draufstellen. Der Fuß muss dabei so platziert werden, dass die Ferse mit dem Ende der Sohle abschließt

2. Schablone

Basteln Sie sich eine Schablone vom Fuß ihres Kindes.

1. Stellen Sie ihr Kind dazu auf einen Karton
2. Malen sie einmal um den Fuß
3. Zeichnen Sie eine weitere Linie 1,5cm von den Zehen entfernt (Blaue Linie)
4. Diese Schablone ausschneiden
5. Schablone mit zu Schuhkauf nehmen

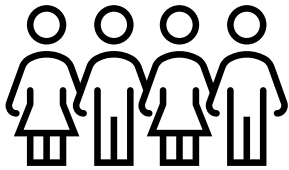


(Quelle: Deutsches Schuhinstitut GmbH 2019).

Die Schablone können sie die Passform besser einschätzen.

- Schuh im Zweifelsfall länger und weniger weit gekauft werden als zu kurz.
- Auf eine ausreichende Flexibilität der Sohle achten
- Test: Schuh schräg gegen den Boden pressen
 - Sohle soll im Bereich der Zehen abknicken

Schuhkauf nach Alter



2-4 Jahre

- Flache Sohle
- Turnschlappchen
- Schuh unterstützt Ferse
- Stabile, aber an den Rändern nicht unflexible Fersenkappe

4-6 Jahre

- Die Schuhsohle sollte aus einem Gummigemisch bestehen
- Flache Schuhe & hohe Vorfußflexibilität
- Die Biegung des Schuhs sollte in Höhe der Zehengrundgelenke stattfinden

Barfuß in der KiTa



Kinder könne in der KiTa barfuß turnen. Das trainiert und stärkt die Fußmuskulatur.

- Crocs oder Flip Flops sind für die KiTa nicht geeignet.

Quellen:

- Deutsches Schuhinstitut GmbH (2019). Onlinequelle. Kinderfüße messen. In Internet unter: <https://www.wms-schuh.de/kinderfuesse-messen>. Abruf am: 17.12.2019.
- DGUV (Hrsg.). (2018). So läuft es (sich) gut. KinderKinder Sicherheit & Gesundheit in Kindertageseinrichtungen, 2.
- Walther, M., Herold, D., Sinderhauf, A., Körger, H., Kleindienst, F. & Krabbe, B. (2005). Anforderungen an den Kindersportschuh vor dem Hintergrund der Entwicklung des Kinderfußes. Fuß & Sprunggelenk, 3 (1), 23-33.
- Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG (2020). Diabetischer Fuß. Das diabetische Fuß-Syndrom ist eine häufige Folgeerkrankung bei Diabetes. Mehr zu Ursachen, Symptomen, Vorsorge und Therapie. Im Internet unter: <https://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetisches-Fuss-syndrom>. Abruf am: 16.12 2020.