



Informationsbox

Das richtige Schuhwerk für
Sport- und Bewegungseinheiten
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, März 2023

Der richtige (Sport-)Schuh für Kinder

Das Wichtigste:



Schuhe nicht zu **klein** kaufen.

Schuhe nicht zu **locker** kaufen.

Schuhe nicht zu **eng** kaufen.

Die Schuhe sollten

- **leicht** sein
- **allein** anziehbar sein
- eine **rutschfeste, leicht knickbare** Sohle haben



Beim Anprobieren der Schuhe müssen die Socken richtig sitzen.

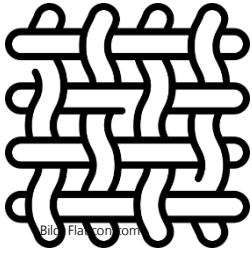
Kind laufen lassen:

- stolpert das Kind, dann passt der Schuh wahrscheinlich nicht

Sportschuhe am besten am späten Nachmittag anprobieren:

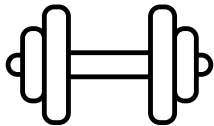
- die Füße sind durch das Laufen und Stehen etwas angeschwollen
 - geringere Gefahr, dass die Schuhe zu klein gekauft werden
-

Das Material



Der Schuh sollte Flüssigkeit aufnehmen und ableiten können.

Das Gewicht



Leichte Schuhe kaufen

- Bei Kinderschuhen ist ein niedriges Gewicht erwünscht.

Regelmäßig Prüfen



Sind die Schuhe noch groß genug?

- Monatlich 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 klein ist.



Fuß von oben

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

- Rötungen an den Zehenmittelgelenken deuten darauf hin, dass er zu niedrig ist.
- Ist der Fuß an den Innen- oder Außenrändern gerötet, 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 ausreichend Platz haben (Schuhe ca. 15 mm größer als die Füße).

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

- Fuß 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 Zehen.
- Stoßen die Zehen an die Kappe der Schuhe?
 - Wenn ja, dann ist der Schuh zu klein.

2. Schablone (Hilfe beim Anprobieren)

Basteln Sie eine Schablone.

1. Ihr Kind steht dazu auf einem Karton.
2. Malen sie um den Fuß.
3. Zeichnen Sie eine weitere Linie 1,5 cm von den Zehen entfernt (blaue Linie).
4. Schablone ausschneiden.
5. Schablone mit zu Schuhkauf nehmen.



(Quelle: Deutsches Schuhinstitut GmbH 2019).

Mit der Schablone können Sie die Passform besser einschätzen.

Schuhkauf nach Alter

2-4 Jahre

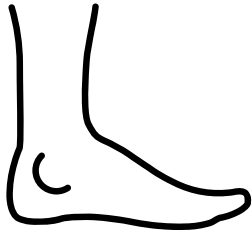
- flache Sohle
- Turnschlappchen
- Schuh unterstützt Ferse
- stabile, aber an den Rändern flexible Fersekkappe



4-6 Jahre

- Die Schuhsohle sollte aus einem Gummigemisch bestehen.
- flache Schuhe & hohe Vorderfußflexibilität
- 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.