

Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

WIR SIND ZIRKUS!

I. WORUM GEHT ES?

Im Zirkus geht es bunt zu! KünstlerInnen / ArtistInnen stellen ihr Können mit verschiedensten Übungen unter Beweis und verblüffen das Publikum. Dabei geht es um Geschick, Beweglichkeit, Koordination und Feingefühl. Folgende Beispiele können ganz einfach ausprobiert werden:

BEISPIEL 1

JONGLIEREN

Jonglieren kann man nicht nur mit Bällen. Auch mit Tellern, Pois (Ball an einer Schnur, oft mit Schleifen), Tüchern, Diabolos und Ringen lässt sich mit etwas Geschick und Übung die Kunst der Jonglage erlernen. Besonders mit Tüchern aus leichtem Material ist es am Anfang noch einfacher, da sie langsamer fallen. Bälle und Pois können auch ganz einfach selbst gebastelt werden! (Siehe Arbeitsblatt 4: Bewegung selber basteln)

WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?
„JA, SCHAU, ICH KANN ES ENDLICH!“

HOOLA-HOOP-TRAINING

Ein Hula-Hoop-Reifen ist eines der simpelsten Fitnessgeräte und besonders effektiv. Der Schwung mit dem Reifen ist nicht nur (vor allem auch in der Gruppe) sehr lustig, sondern hat auch stärkende Effekte auf die Muskulatur. Die bunten Reifen erregen Aufmerksamkeit, sind altbekannte Spielgeräte und kommen nach wie vor einfach gut an!

WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?
„MEIN HULA LÄCHELT MICH AUCH SEIT TAGEN FRECH AN“

BEISPIEL 2



Foto © Kinderfreunde Brigittenau

BEISPIEL 3



Fotos © IFEP Margareten und © Kinderfreunde Ottakring

SLACKLINE

Ob Balancierseil oder Slackline, hier ist eine gute Körperbeherrschung und Körperspannung gefragt! Die Slackline ist einfach zu transportieren, für Groß und Klein herausfordernd und lässt sich zum Beispiel gut zwischen zwei Bäumen spannen. Am Anfang ist gegenseitige Hilfe und Abstützen gefragt!

WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

„FRÜHER GING DAS SCHON MAL BESSER,...“
„DIE KLEINSTEN MACHEN DIE BESTE FIGUR,...“

BEISPIEL 4

ARTISTIKFEST

Im Rahmen des Artistikfestes konnten die Kinder mittels angeleiteter Übungen das Jonglieren und den Umgang mit dem Hula-Hoop-Reifen ausprobieren. Die Jonglierbälle wurden zuvor selbst aus Luftballons, gefüllt mit Gries, Reis, Couscous oder Mehl, hergestellt. Ausprobieren konnte man auch, am Einrad zu fahren. Eine Hula-Hoop-Trainerin hat den Kindern und den BetreuerInnen außerdem tolle Spiele und Übungen zum Schwingen des Hula-Hoop-Reifens gezeigt und sie zum Mitmachen animiert. Zum Ende des Festes konnten die Kinder selbst eine kleine Hula-Hoop-Choreografie vorführen, was ihnen sichtlich sehr viel Freude und Spaß bereitet hat.



Fotos © Kinderfreunde Favoriten

II. WELCHE (GESUNDHEITSFÖRDERNDE) WIRKUNG KONNTEN WIR DURCH DIE AKTIVITÄT ERZIELEN?

• JONGLIEREN

Fördert die Konzentration und Feinmotorik. Außerdem wird die Armmuskulatur trainiert.

• HOOLA-HOOP

Bauch, Rücken und Kondition werden trainiert und die Übungen bringen auch noch gute Laune. Durch die Bewegung des Körpers wird außerdem der Kreislauf angekurbelt und die Ausdauer gesteigert. Durch Geschicklichkeitsübungen und kleinen Spiele mit den Hula-Hoop-Reifen konnten die Kinder zum begeisterten Mitmachen angeregt werden.

• SLACKLINE

Sensomotorik, Gleichgewichtssinn, Stärkung der Muskulatur, Körperspannung und Konzentration: Mit der Slackline lässt sich das sensomotorische System nicht nur in aufrechter Position trainieren. Es gibt diverse Positionen, die sich auf der Slackline einnehmen lassen, welche die Gleichgewichtsfähigkeit aufs Äußerste fordern.

III. WAS HABEN WIR SELBST GELERNT? WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUER/INNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- **JONGLIEREN**

Unbedingt die Materialübersicht behalten, wenn so viele unterschiedliche Dinge da sind. Wir haben die Regel eingeführt: Die Dinge sind nur bei uns zu borgen und direkt an uns zurückzugeben!

- **HOOLA-HOOP**

Weil die Kinder beim Hula-Hoop-Training im Rahmen des Artistikfestes so viel Spaß hatten, beschlossen die ParkbetreuerInnen ein paar professionelle Hula-Hoop-Reifen in das Sportgeräte-Sortiment aufzunehmen. So wurde ein neuer sportlicher Schwerpunkt für die Parks gefunden!

- **SLACKLINE**

Man sollte die Slackline nicht zu hoch aufspannen (Verletzungsgefahr). Das unterstützende Begleiten ist am Anfang sehr wichtig, kann dann aber immer mehr reduziert werden.