

Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

BEWEGUNG SELBER BASTELN

I. WORUM GEHT ES?

Kleinere bewegungsfördernde Spiele oder Utensilien lassen sich teilweise gut selber basteln. Das ist kreativ, spart Kosten und bietet die Möglichkeit für eine gemeinschaftliche Aktion. Zudem kann sich jedes Kind ein (im besten Fall selbst gemachtes) Stück mit nach Hause nehmen. Sportutensilien selbst zu basteln kommt auch bei Erwachsenen sehr gut an und zeigt außerdem, was man durch „upcycling“ mit Materialien (beispielsweise alte Geschirrtücher etc.) noch alles machen kann.

BEISPIEL 1

INDIACA (HANDFEDERBALL)

Es gibt wenig, was im Park beliebter ist als Ballspielen. Aber auch dabei kann man variieren und was Neues ausprobieren – es muss also nicht immer beim Fußballspielen bleiben. In Parks die sehr klein oder umgeben von Wohngebäuden sind, ist Fußballspielen außerdem oft nicht erlaubt oder es führt zu Konflikten. Die Parkbetreuung hat eine tolle Alternative gefunden: Indiacal

Indiacal hat seinen Ursprung in Südamerika. Zwei Mannschaften spielen dabei einen Handfederball (Ball mit langen Federn zur Stabilisation) mit Händen und/oder Füßen über ein Netz. Der Ball kann ganz einfach selbst gebastelt und dann immer wieder verwendet werden.

WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

„DAS IST JA EINE MISCHUNG ZWISCHEN FUSSBALL UND VOLLEYBALL, VOLL COOL!!!“

BEISPIEL 2

HANDTUCHBALL

Zwei SpielerInnen werfen sich gegenseitig mit einem selbstgebastelten Fänger/Werfer, durch den eine ziemliche Geschwindigkeit bzw. Höhe erreicht werden kann, einen kleinen Ball oder kleine Säckchen zu!



Fotos © IFEP Margareten

SPRINGSEILE

Springseile lassen sich ebenfalls leicht selbst machen – beispielsweise aus Müllsackerl. Interessant ist, dass Burschen und Mädchen viel Spaß am Flechten haben und es viele von ihnen bei der Aktion erst erlernen. Die Flechtwerke werden oft multifunktional benutzt: Einige Mädchen binden diese als Schmuck in ihre Haare oder machen Ketten / Armbänder daraus. Nach dem Basteln können gleich Übungen angeschlossen werden und verschiedene Springtechniken ausprobiert werden, wie zum Beispiel: Rückwärtsdrehen der Schnur, mit gekreuzten Armen, das Reinspringen bei einem großen Seil, wieviele Kinder können gleichzeitig in einer Schnur springen, usw.



Foto © Kinderfreunde Leopoldstadt

BEISPIEL 3



Foto © Kinderfreunde Leopoldstadt

JONGLIEREN

Fast schon ein Klassiker und dennoch immer wieder sehr beliebt: Jonglieren zu lernen! Zunächst basteln wir je drei Bälle aus Luftballons, die man mit Mehl füllt. Drei Bälle zwischen den Händen zu jonglieren, benötigt viel Aufmerksamkeit, Durchhaltevermögen und Übung. Aber das Erfolgserlebnis ist dann riesig groß! Die Koordination zwischen rechter und linker Körperseite wird dadurch geübt – besonders schwierig ist es dann, einen vierten Ball dazu zu nehmen! (Siehe auch: Arbeitsblatt 3: Wir sind Zirkus!)

BEISPIEL 4

II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

• INDIACA

Bastelanleitung

Material für 1 Indiacca: Moosgummi in verschiedenen Farben, 3-4 Federn, 2 Beilagscheiben, Schere und Kleber.

Um ein eigenes Indiacca zu basteln, müssen aus Moosgummi 12 Kreise mit einem Durchmesser von 3 cm ausgeschnitten werden. 10 der Kreise werden in der Mitte eingeschnitten, dann werden 3 Federn in eine Beilagscheibe eingepasst und die 10 Kreise mit den Einkerbungen darunter angeklebt. Um das Wurfgeschoss auszubalancieren, wird eine weitere Beilagscheibe angebracht, die überstehenden Schäfte der Federn abgeschnitten und dann die 2 verbleibenden Moosgummikreise angeklebt. Jetzt alles 10 Minuten trocknen lassen und dann kann es losgehen.

• HANDTUCHBALL

Bastelanleitung

Pro Kind ein altes Geschirrtuch vierteln (oder andere Stoffreste verwenden) und an zwei Stöcken befestigen. Als Bälle können kleine Säckchen aus Jerseyresten mit Reis oder anderem Getreide befüllt werden.

- **SPRINGSEILE**

Bastelanleitung

Zum Basteln kann man verschiedene Materialien benutzen: Müllsäcke in verschiedenen Farben, Isolierband oder Gaffa-Tape und Scheren. Die Müllsäcke werden in gleich breite Stücke von etwa 5 cm geschnitten. Dann suchen sich die Kinder drei verschiedene Stücke aus und kleben sie auf einer Seite mit Isolierband zusammen. Die Bänder werden dann miteinander verflochten und am anderen Ende wieder mit Klebeband zusammengebunden. Um größere Springseile herzustellen, muss am Ende eines Bandes einfach ein weiteres angeknüpft werden.

Wenn viele Kinder mitmachen wollen, sollte von den BetreuerInnen das Schneiden der Säcke übernommen werden. Es empfiehlt sich sogar, überhaupt die Müllsäcke vorzuschneiden.

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

- **INDIACA**

Indiaca fördert die Hand/Fuß- und Augenkoordination. Hier ist viel Bewegung im Spiel, da besonders am Anfang das gezielte Schießen Übung verlangt. Außerdem ist es ein Teamsport, die Kinder und Jugendlichen müssen sich untereinander absprechen, dies fördert das Gruppenbewusstsein.

- **HANDTUCHBALL**

Bei diesem Spiel wird die Hand-Augen-Koordination und Ausdauer verbessert. Als Paarspiel an der frischen Luft ist es ebenso gut geeignet und macht einfach viel Spaß.

- **SPRINGSEILE**

Seilspringen fördert die Hand/Fuß- und Augenkoordination. Die Bewegungen vom Seilspringen sind keine alltäglichen Bewegungen und stärken daher jene Muskeln, die sonst nicht so im Einsatz sind. Für den Knochenaufbau und die Stärkung der Knochen ist Seilspringen optimal!