



Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

PARKREKORDE

Eine besonders nette Idee ist es, ein wenig von den Wettkämpfen gegeneinander weg zu kommen und stattdessen sich selbst zu fordern. Bei den so genannten „Parkrekorden“ in den Gesunden Parks war das möglich!

Mindestens ein Mal pro Monat konnten sich die TeilnehmerInnen in verschiedenen Disziplinen wie Tischtennis, Volleyball, Basketball, Fußball, Seilspringen und Jonglieren ausprobieren. Dabei sollten die Beteiligten stets versuchen, ihren eigenen, persönlichen Rekord zu brechen und sich nicht auf einer Konkurrenzebene mit anderen zu vergleichen. Im Mittelpunkt stand die eigenen Grenzen zu testen und auch in weniger beliebten Sportarten besser zu werden.

Jedes Kind bekam einen Parkrekordzettel, der von den BetreuerInnen verwaltet wurde. In jeder Disziplin gab es nach einer gewissen Übungszeit drei Versuche, der beste Versuch wird dann auf diesem Zettel festgehalten. Die Vorlage ist einfach zu erstellen:



Fotos © Kinderfreunde Leopoldstadt

MEINE PARKREKORDE		PARKNAME 2016				
Name: _____						
DATUM	Tischtennis	Fußball	Volleyball	Basketball	Jonglieren	Seilspringen

Vorlage Parkrekorde © Kinderfreunde Leopoldstadt

Durch die Vielzahl an angebotenen Disziplinen bewegen sich die Kinder und Jugendlichen immer anders und trainieren dadurch auch immer verschiedene Muskeln. Den TeilnehmerInnen wird durch die Übungsphasen bewusst, dass Training Ihre Motorik und ihre Ergebnisse verbessert. Durch das Aufschreiben der Resultate wird den TeilnehmerInnen dies auch visuell veranschaulicht.

Uns hat die Idee gefallen, dass die Kinder gegen sich selbst antreten und für sie war es super zu sehen, wie sie sich selbst im Lauf der Zeit und mit mehr Übung verbessern!

ZWEI KLEINE TIPPS NOCH ZUM SCHLUSS:

Es sollten immer mehrere BetreuerInnen an der Aktion teilnehmen, dann können verschiedene Disziplinen parallel laufen, was die Wartezeiten verringert.

Beim Basketball sollte immer ein ähnlicher Hindernislauf aufgebaut werden, z.B. Dribbeln um auf dem Boden aufgestellte Hütchen herum, damit Schwierigkeitsgrad und Zeit vergleichbar sind.