

Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

GEHEN UND LAUFEN

I. WORUM GEHT ES?

Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig oder haben zu wenige Möglichkeiten dafür. Dabei wird der Grundstein für ein gesundes und aktives Erwachsenenleben bereits in der Kindheit gelegt. (Siehe auch Arbeitsblatt I: Bewegung für Kinder). Um sich zu bewegen braucht es aber gar nicht unbedingt Sport- und Spielgeräte, es reichen oft unsere Beine!

BEISPIEL 1



Fotos © IFEP Margareten

WIR GEHEN MIT DEM PARK UM DIE WELT

Gemeinsam mit den Kindern wurden bei dieser saisonübergreifenden Aktion Runden um den Park gedreht. Einmal langsam, einmal schnell, mit verschiedensten Bewegungsarten (Hopserschnitt, seitlich, rückwärts, auf einem Bein). Die Kinder durften selbst entscheiden, wie sie sich fortbewegen wollen. Insgesamt sind wir schon beim ersten Mal 46,5 Runden um den Park gegangen und haben somit 16,6 km zurückgelegt. Die einzelnen Leistungen der Kinder wurden dokumentiert und es wurden Pässe gebastelt in denen die Distanzen und Schritte eingetragen werden konnten. Am Ende der Saison haben wir eine ganz schön lange Strecke zurückgelegt! Besonders nett ist es, diese mit realen Distanzen zu vergleichen. Zum Beispiel: Über die ganze Saison ist jede/r von uns die Gesamtstrecke von 400 km gegangen, das entspricht der Strecke Wien – Innsbruck oder gemeinsam haben wir zweimal die Serengeti durchquert bzw. sind bis nach Sizilien gegangen, etc.

WAS HABEN DIE KINDER DAZUGESAGT?

„DAS SIND NUR 350M?
ICH HAB GEGLAUBT DAS IST VIEL LÄNGER!“

BEISPIEL 2

TEILNAHME AM FRAUENLAUF

Ende Mai 2016 fand der 29. Wiener Frauenlauf statt. Jugendliche Mädchen wurden für ihre Teilnahme von den BetreuerInnen dabei psychisch und physisch begleitet. Ab März wurde in regelmäßigen Abständen trainiert, um die jungen Frauen auf die Teilnahme am Lauf vorzubereiten. Die Stimmung beim Frauenlauf ist besonders gut – es geht immer darum so zu laufen, dass es für einen selbst passt, sich dabei gut zu fühlen und auf keinen Fall zu überanstrengen. Das „Dabei-sein“ ist noch wichtiger, als die gelaufene Zeit! Das Erfolgserlebnis, die 5 Kilometer geschafft zu haben, war riesengroß. An einem offiziellen Wettkampf teilzunehmen ist wirklich aufregend, gemeinsam haben wir es gemeistert!



Fotos © Kinderfreunde Donaustadt

BEISPIEL 3



Foto © Kinderfreunde Favoriten

EISLAUFEN

Die Parkbetreuung kann teilweise auch ganzjährige Betreuung durchführen und hat sich vorgenommen, die Bewegung auch in der kalten Jahreszeit nicht zu vernachlässigen. Gemeinsam Eislaufen zu gehen ist eine wunderbare Beschäftigung im Winter! Nach einer eingehenden Klärung der Regeln wagten sich alle voller Mut und Freude aufs Eis. Spiele für die besseren FahrerInnen und Basisübungen mit den AnfängerInnen (richtiges Fahren, Bremsen und Stehen) sind dabei wichtiger Bestandteil, damit alle auf ihre Kosten kommen.

WAS HABEN DIE KINDER DAZU GESAGT?

„ES WAR UUR COOL, MACHEN WIR DAS NOCH EINMAL?“

„DAS EIS TUT WEH!“

„ICH BIN NOCH GAR NICHT HINGEFALLEN!“

WALDSPAZIERGANG

Einen kurzen Ausflug in den Wald zu machen und sich aus dem Park hinauszubewegen entspricht mehreren Zielen der Parkbetreuung: Wir bewegen uns, erleben etwas gemeinsam, erfahren, dass uns Natur kostenlos als Erholungsraum zur Verfügung steht, können Neues lernen (welche Bäume gibt es etc.) und wir erweitern unseren Erfahrungsschatz und vor allem unseren räumlichen Horizont! Heuer war der Ausflug besonders schön für uns: Wir haben geflüchtete Kinder mitgenommen, für die dies wirklich sehr neues Terrain und der erste Ausflug aus dem Flüchtlingsheim hinaus war. Dass erfahrenere Kinder aus den Parks jene, die nun neu in Wien sind, an der Hand genommen haben und gemeinsam durch den Wald begleitet haben, war besonders berührend mitzuerleben.

BEISPIEL 4



Foto © Kinderfreunde Ottakring

II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

- **WIR GEHEN MIT DEM PARK UM DIE WELT**

Einen Schrittzähler, gute Schuhe.

- **TEILNAHME AM FRAUENLAUF (BZW. ALLGEMEIN LAUFEVENTS)**

Viel (Vorbereitungs-) Zeit, Flexibilität und Motivation.

Besonders für AnfängerInnen braucht es Zeit und Konzentration auf sich selbst, bis der eigene Rhythmus gefunden wird und sie psychisch und physisch in der Lage sind am Lauf teilzunehmen.

Flexibilität ist einerseits wichtig, weil es manchmal auch Sinn macht nur zu zweit (BetreuerIn und Jugendliche) zu laufen, um die individuellen Bedürfnisse, Wünsche und physische Leistungsfähigkeit der Teilnehmerin berücksichtigen zu können. Andererseits wäre ohne zeitliche Flexibilität das Training meist ausgefallen, weil entweder Wetter, Uhrzeit, Motivation oder Sonstiges „dazwischen“ gekommen wäre.

Außerdem braucht es in der offenen Jugendarbeit vielleicht noch ein wenig mehr Motivation als in der Schule, um so einem Event beizuwohnen. Die TeilnehmerInnen kommen auf freiwilliger Basis und sind abhängig von ihrer Lebenssituation mal öfters und mal seltener im Jugendzentrum bzw. im Park.

Wenn man sich also entscheidet, an einem solchen Event teilzunehmen, sind Voraussicht, Motivation und Engagement eine Notwendigkeit.

- **EISLAUFEN**

Einverständniserklärungen der Eltern, Jause für Zwischendurch, warme Handschuhe (Fäustlinge sind wärmer als dünne Handschuhe!).

Die BetreuerInnen absolvierten außerdem im Vorfeld den „Eislaufschein“, was sich als sehr hilfreich herausstellte, um Kindern das Eislaufen auch richtig und auf spielerische Art und Weise beizubringen und ihnen, an den jeweiligen Geschicklichkeitsgrad angepasste, Übungen anzubieten.

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

- **WIR GEHEN MIT DEM PARK UM DIE WELT**

Bewegung, Koordination, Kondition, Grobmotorik, an die eigenen Grenzen gehen, Kreativität und das Erleben von Raum außerhalb des Parks.

- **TEILNAHME AM FRAUENLAUF (ALLGEMEIN LAUFEVENTS)**

Die Kontinuität der Trainingseinheiten verhalf zu einem neuen Körpergefühl, gesteigerter Leistung, einem erhöhten Ausstoß von Endorphinen und zu einem Anstieg der eigenen Lebensqualität. Zusätzlich führt das Hinarbeiten auf und Meistern einer solchen Herausforderung zu einer erheblichen Steigerung des Selbstvertrauens und des Selbstwerts. Es ist sinnstiftend und erweitert den persönlichen Erfahrungsschatz. Für die meisten Mädchen aus dem Gemeindebau zum Beispiel waren diese Erlebnisse völlig neu.

- **EISLAUFEN**

Zunächst lernten die Kinder Sicherheitsmaßnahmen ernst zu nehmen und zu respektieren. Dafür bieten sich vertiefende Gespräche an, da das Hauptargument der Kinder gegen Helme und Schützer war, dass es nicht cool aussieht. Durch aktives Zuhören und zirkuläre Fragetechniken konnten diese Bedenken beseitigt werden. Neben dem Thema Sicherheit wird durch das Eislaufen die Körperbeherrschung trainiert und sie kommen zu Bewegung im Winter – noch dazu an der frischen Luft!

IV. WAS HABEN WIR SELBST GELERNT? WARUM MÖCHTEN WIR ANDEREN PARKBETREUERINNEN EMPFEHLEN, DAS NACHZUMACHEN?

- **GEHEN UM DIE WELT**

Die Schrittzähler gehören vor der Aktion aufgeladen (Solar) und sind der Renner! Man sollte auf die motorisch schwächeren Kinder eingehen und konditionelle Probleme berücksichtigen. Auf jeden Fall sollte man die Möglichkeit bieten, die Strecke auch langsam anzugehen!

- **TEILNAHME AM FRAUENLAUF (ALLGEMEIN LAUFEVENTS)**

Die Selbstermächtigung der Kinder und Jugendlichen ist für uns JugendbetreuerInnen DAS Ziel in unserer täglichen Arbeit!

- **EISLAUFEN**

Es ist wichtig rechtzeitig die Einverständniserklärungen der Eltern zu besorgen, um die Kinder mitnehmen zu dürfen. Das Bereithalten von Wasser und kleinen Snacks empfiehlt sich auf jeden Fall, da die Kinder aufgrund der Temperatur und Bewegung schnell hungrig werden. Als Abschluss kann gemeinsam ein Kakao getrunken werden.