

## Gesunde Parks – Schwerpunkt Bewegung

### Arbeitsblatt zur Gesundheitsförderungs-Aktivität

# KLETTERN UND KRAXELN

## I. WORUM GEHT ES?

Das Klettern auf einer Kletterwand oder im Hochseilgarten, das Absolvieren eines Parcours in der Halle – dies alles sind Sport- bzw. Fortbewegungsarten, die uns vor völlig neue Herausforderungen stellen: Wie kommen wir von einem Ort zum anderen? Was ist der beste Weg und wie lässt er sich bewältigen? Konzentration und Kreativität sind ebenso gefragt wie körperlicher Einsatz! Einige Ausflüge zu besonderen Orten haben die Lust am Klettern und Kraxeln geweckt:

### BEISPIEL 1

## HOCHSEILGARTEN GÄNSEHÄUFL

Der Besuch des Hochseilgartens war ein Park- bzw. bezirksübergreifender Ausflug. Im Kletterpark gab es zuerst eine professionelle Einschulung (Regeln und Hinweise, Klettergurt anziehen, Helme, Schutz, Sicherheit etc.) und danach wurden in Gruppen die einzelnen Kletterparcours, welche in unterschiedliche Levels unterteilt waren, erkundet. Die Kinder waren einfach begeistert.

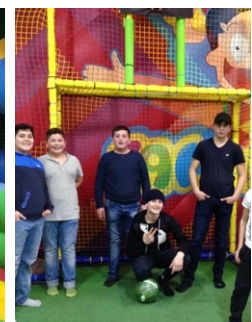


Fotos © Kinderfreunde Favoriten, Kinderfreunde Ottakring

## AUSFLUG IN DIE „FAMILY FUN“-HALLE IN DIE DONAUSTADT

An einem Nachmittag machten BetreuerInnen mit den Kindern und Jugendlichen parkübergreifend einen Ausflug in die „Family Fun“ Halle. Durch das breite Angebot in der Halle waren die Kinder und Jugendlichen ständig in Bewegung und konnten sich richtig austoben. Viele Kinder beschrieben die Kletterwand, die große Rutsche, und das Trampolinspringen als Highlights.

### BEISPIEL 2



Fotos © Kinderfreunde Favoriten

### BEISPIEL 3

#### SPINNENNETZ

Es wurden zwei Teams mit jeweils fünf Kindern gebildet. Wir haben Seile zwischen zwei Bäume gespannt und miteinander verwoben. Die beiden Teams versuchen danach, alle Kinder auf die andere Seite zu bringen, ohne das Seil zu berühren. Ein schönes Bewegungsspiel, bei dem Kinder unterschiedlichen Alters zusammen spielen können.



Foto © Kinderfreunde Floridsdorf

**BEI GANZJÄHRIGEN BETREUUNGEN ODER AUCH BEI SCHLECHTWETTER WURDE „INDOOR“ WEITERGETURNT:**

### BEISPIEL 4

#### KLETTERPARCOURS IN DER TURNHALLE

In der Wintersaison konnte die naheliegende Turnhalle einer Schule genutzt werden, um diverse Ballspiele zu spielen und einen Kletterparcours mit den vorhandenen Geräten aufzubauen. Bei dieser Gelegenheit ist es für viele Kinder gleichzeitig möglich sich auszutoben und verschiedene Geräte und Sportarten auszuprobieren.



Foto © Kinderfreunde Favoriten

### BEISPIEL 5

#### KLETTERWAND

Bei den Naturfreunden wurde eine betreute Kletterwand ausgeliehen. Diese war für alle Kinder das aufregendste Ereignis im Sommer und obwohl manche sich anfangs nicht traute, hat fast immer die Neugier und Abenteuerlust gesiegt. Fast jedes Kind hat es zumindest probiert!



Foto © Kinderfreunde Floridsdorf

## II. WAS BRAUCHT MAN DAFÜR?

### • AUSFLÜGE ZU HOCHSEILGARTEN UND „FAMILY-FUN“-HALLE

Abklärungen im Vorfeld: Terminvereinbarung, Telefonate, Platzreservierung für große Gruppen, Wegbeschreibung, Anfahrtsplan, Einverständniserklärungen und Infos für die Eltern. Wichtig ist es im regulären Betrieb eine finanzielle Unterstützung für den Eintritt aufzustellen, damit alle Kinder teilnehmen können.

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

- **HOCHSEILGARTEN GÄNSEHÜFL**

Für die Kinder war es wichtig zu sehen und zu spüren, wie anstrengend und aufregend, wie spannend und lustig, wie einfach oder auch schwer so ein Kletterparcours bzw. Klettersport im Allgemeinen sein kann. Jedes Kind ist anders und muss sich und seine Grenzen erst einmal entdecken.

Motorisches Geschick, Bewegungstalent, gute Fitness und Grundkondition, aber vor allem viel Mut, waren hierfür notwendig. Die mentale Stärke wurde gefordert und gefördert, da es auch darum ging, dass scheinbar Unmögliche zu versuchen und eigene Ängste zu überwinden. Ebenso haben soziale Kompetenzen, Empathievermögen, Gruppendynamik und Gemeinschaftssinn durch die gegenseitige Hilfe und das aufeinander Achten vom Ausflug in den Hochseilgarten profitiert.

- **AUSFLUG IN DIE „FAMILY FUN“- HALLE**

Es war klar ersichtlich, dass die Kinder den Trubel in der Halle sehr genossen haben. Alle haben die Möglichkeiten nach eigenem Interesse genutzt und sind dabei auch über ihren Schatten gesprungen. Einige Kinder schafften es beispielsweise bei der Kletterwand bis ganz nach oben zu klettern, was ein großes Erfolgserlebnis war, von dem sie zuhause und in der Schule mit Stolz erzählten. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die Halle für Kinder und Jugendliche unzählige Möglichkeiten bietet Spaß an vielfältiger Bewegung zu erleben, Neues auszuprobieren und sich auszuzeichnen.

- **SPINNENNETZ**

Bei diesem Spiel wurden Teamarbeit, Geschicklichkeit, Kommunikation, Körperbewusstsein, Geduld und Problemlösungskompetenzen gefördert.

- **KLETTERPARCOURS IN DER TURNHALLE**

Spielend, sportlich und mit jeder Menge Spaß durch den Turnsaal war unser Motto. Mit einfachen Übungen und kleinen Spielen wurden den Kindern verschiedenste Sportarten näher gebracht und so konnte jede/r das Passende für sich finden.

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

- **HOCHSEILGARTEN GÄNSEHÜFL**

Da es verschiedene Altersklassen gab, die somit auch verschiedene Schwierigkeitslevel absolvieren durften, war es nicht allen möglich den kompletten Kletterparcours abzuschließen. Wir haben immer wieder mal Pausen eingelegt, da es doch sehr anspruchsvoll und fordernd für manche Kinder war.

Team- oder parkübergreifende Ausflüge sind unglaublich wichtig für den Gemeinschaftssinn und das Zusammengehörigkeitsgefühl für Kinder und das Team und es macht einfach Spaß, wenn alle aktiv dabei sein können.

- **AUSFLUG IN DIE „FAMILY FUN“-HALLE**

Wichtig ist, im Vorfeld vor Ort zu reservieren bzw. sich anzukündigen, insbesondere wenn der Ausflug in der Freizeit und mit relativ vielen Kindern geplant ist. Bei der Anreise mit vielen Kindern empfiehlt es sich außerdem vorher bereits zu überlegen, wie die Ankunft und Abreise möglichst schnell und ohne Chaos ablaufen kann. Da wir drei Teams waren, entschlossen wir uns gestaffelt hinein zu gehen bzw. die Halle zu verlassen, was gut funktionierte.

- **KLETTERPARCOURS IN DER TURNHALLE**

Wenn man die Chance auf eine Turnsaalnutzung bekommt, unbedingt annehmen. Man kann so tolle Bewegungsparcours mit den Gerätschaften vor Ort aufbauen und viele Spiele anbieten. Außerdem gibt es genügend Platz für viele Kinder, was sonst leider nicht selbstverständlich ist.