

„Spiellandschaft Kurpark“

- Ein Ideenpapier -

Im Zuge der Vorüberlegungen zur weiteren Fortschreibung des Sportstättenleitplanes für Hennef greift der StadtSportVerband ein Thema auf, das vor einiger Zeit bereits einmal Gegenstand von planerischen Überlegungen war, allerdings aus verschiedenen Gründen wieder zurückgestellt wurde: die Schaffung von Familien-/ Generationenspielflächen.

Die „Sportstadt Hennef“ hat eine hervorragende sportbezogene Infrastruktur:

- ausreichende und gut ausgestattete Sporthallen
- zeitgemäße gute Außensportanlagen
- ein weit gefächertes Vereinswesen
- eine reizvolle Landschaft, die sportliche Betätigung vom Spazierengehen bis zu sportlich anspruchsvollen Aktivitäten zulässt

Gerade für den vereinsungebundenen Sport bieten sich hervorragende Gelegenheiten auf sog. Familien- / Generationen-Spielflächen an.

Inzwischen hält die Sportgeräteindustrie ein breites Spektrum an Spiel-/Sportgeräten für solche Plätze vor. Die Idee ist, dass im spielerischen Tun an diesen Stationen von Jung bis Alt, einzeln oder gemeinsam mit mehreren, mit Spaß an der durch das Gerät motiviert aufgeförderten Bewegung wichtige Funktionen geschult werden: Beweglichkeit, Koordination, Geschicklichkeit, Gleichgewichtssinn, Kraft, Ausdauer usw.

Das kann jederzeit so „zwischen durch“ und spontan in normaler Kleidung geschehen, man kann sich aber auch als Sportgruppe dort gezielt treffen und den Parcours „sportlich“ absolvieren.

Entscheidend ist die Zusammenstellung der Geräte, damit viele Funktionen sinnvoll erfasst werden.

Ideal ist die Verbindung mit einem Kinderspielfeld, der die ganz Kleinen z.B. im Sandkasten oder auf der Schaukel beschäftigt, während nebenan die Älteren sich spielerisch-sportlich betätigen.

Solche Orte gibt es in Hennef. Prädestiniert ist der Kurpark, wo am westlichen Ende zwischen dem Kinderspielfeld und dem Minigolfplatz eine vielseitige Bewegungslandschaft eingerichtet werden könnte.

Dazu könnten im weiteren Kurparkgelände verstreut Funktionsgeräte aufgestellt sein, die vor allem der Beweglichkeit und Koordination im Alter dienen.

Der Kurpark eignet sich auch deswegen hervorragend, weil in seiner Nähe viele Generationen und Senioren Wohnhäuser sind, und er ein gesuchter Freizeit-Ort ist. Ein Familien-/Generationen-Spielfeld würde die Attraktivität des Kurparks noch erhöhen. Auf den folgenden Seiten werden Beispiele gezeigt, wie sie am Sportzentrum Sankt Augustin und im Vinzenzhaus Bad Godesberg zu finden sind.

Der StadtSportVerband Hennef erklärt sich bereit zusammen mit städtischen Institutionen an der Planung eines Familien-/Generationen-Spielfeldes mitzuwirken.

Hennef, Januar 2013



STADTSPORTVERBAND

Hennef e.V.

Präsident:

Günter Kretschmann
Geistinger Str. 55a
53773 Hennef

Tel.: 02242-867685

Fax: 02242-867695

E-Mail:

kretschmann-hennef

@t-online.de

Internet: www.

stadtsportverband-
hennef.de

Beispiele von Geräten, die weit verstreut im Kurpark aufgestellt sein könnten.



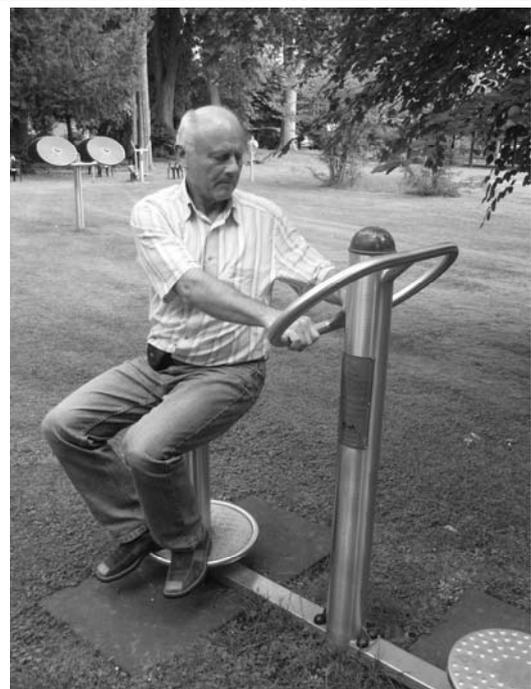
„Crosstrainer“
Ganzkörperbeweglichkeit
Schulung der Bein- und Armkraft



„Twister“
Beweglichkeit der Schultern, Wirbelsäule
und Hüfte



Mobilisation des Schultergelenks



Schulung der Rumpfbeweglichkeit
Mobilisation der Wirbelsäule



Stand- und Sitztwister im parallelen Gebrauch



Parallel-Drehscheiben zu Hand und Schultermobilisation und Rechts-Links-Koordination



Arm- Beinkoordination
Gleichgewichtsschulung



Beispiel für eine Informations- und Anleitungstafel

Beispiel für einen zusammenhängenden Bewegungsparcours
(Sportzentrum Sankt Augustin)



Pedalobahn

Training von Beinmuskulatur, Gleichgewichtssinn (auch mit Festhalten)



Balancierstrecke



Informative Anleitungstafel



Slalomstrecke: allg. Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen



Schulung des Gleichgewichtssinnes
Reaktionsvermögen



Bauchmuskeltraining (auch „Klappmesser“ in Rückenlage)



Variation von Reckstangen



Liegestütze



Übung zur Steigerung der Armzugkraft



Multifunktionsgerät : Klimmzüge, Aushängen, Dehnübungen



Ballwurf von festen oder beweglichen Standorten aus

Dies sind nur wenige Beispiele für einen motivierenden Bewegungsparcours für die ganze Familie für Jung und Alt, aber auch für gezieltes Training für Sportler. Der spielerische Anreiz der einzelnen Stationen hat einen hohen Aufforderungscharakter. Die Stationen sind durch Anleitungstafeln erklärt, auf denen Übungsmöglichkeiten in verschiedenen Anspruchsniveaus beschrieben sind. Die Stationen sind gegen Unfallgefahr durch Maßnahmen wie Handläufe, weicher Untergrund und vor allem durch die gute Qualität des Materials gesichert.