

## BEWEGUNG

Neben der Förderung einer gesunden Ernährung und der psychischen Gesundheit ist es auch wichtig, immer wieder sportliche Bewegung in den jugendlichen Alltag zu integrieren. Vor allem in der Schulpause oder in der freien Zeit kann beobachtet werden, dass sich Jugendliche eher passiv beschäftigen (z. B. mit dem Smartphone oder Konsolenspielen).



### GOOD PRACTICE: SPIELE- UND SPORTBOX

Eine Spiele- und Sportbox in Ihrer Einrichtung kann Jugendliche zu mehr Aktivität motivieren. Sie wird mit verschiedensten Utensilien gefüllt, wie z. B. Springschnüren, Diabolos, Bällen, Yoga-Matten usw., und steht den Jugendlichen regelmäßig in der Einrichtung zur Verfügung. Wenn Sie eine solche Box in Ihrer Einrichtung etablieren wollen, achten Sie darauf, dass die Utensilien für den Außen- und Innenbereich nutzbar sind. Der spielerische Aspekt steht dabei im Vordergrund.

#### Was Sie dazu brauchen:

- Gremium bestehend aus Jugendlichen und Betreuerinnen und Betreuern/Lehrpersonen
- Überlegungen zur Bereitstellung und Anschaffung der Utensilien
- öffentlich zugänglicher Platz für die Box

#### So kann das Vorhaben umgesetzt werden:

In einem ersten Schritt werden gemeinsam mit den Jugendlichen Ideen für die Spiele- und Sportbox gesammelt. In jeder Klasse oder im Jugendzentrum kann hierfür eine Ideenbox installiert werden, die über einen bestimmten Zeitraum von allen mit Ideen befüllt werden kann. Eine Beteiligung der Jugendlichen von Anfang an fördert einen achtsamen Umgang mit der Spiele- und Sportbox.

Für die Umsetzung der Ideen soll ein Gremium bestehend aus Jugendlichen gebildet werden. Pro Jahrgang bzw. Klasse dürfen sich jeweils ein bis zwei Jugendliche dafür anmelden, je nach Größe der Einrichtung. Ergänzt wird dieses Gremium durch zwei bis drei Erwachsene. In kleineren Einrichtungen können alle Jugendlichen und Betreuungspersonen zu einem gemeinsamen runden Tisch eingeladen werden. In diesem Gremium werden die gesammelten Ideen nach ihrer Realisierbarkeit überprüft, diskutiert und bei Bedarf weiterentwickelt. Je nach Budget wird hier entschieden, welche Utensilien angeschafft werden.

Wenn kein Budget von der Einrichtung zur Verfügung gestellt werden kann, obliegt es dem Gremium auch, die Frage der Finanzierung und Beschaffung der Utensilien zu überlegen (z. B. Haussammlung, Sponsoring, Spendenlauf usw.).

Nach der Beschaffung der Spiele und Sportutensilien wird die Box an einem Ort in Ihrer Einrichtung installiert und den Jugendlichen regelmäßig zur Verfügung gestellt. Somit können sie während der Öffnungszeiten bzw. vor Schulbeginn und in den Pausen selbstständig Spiele, Fitness-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen ausprobieren. Um neue Übungen oder Sportgeräte zu erklären, können kurze von Erwachsenen angeleitete Sequenzen dienen. Achten Sie darauf, dass alle Jugendlichen Zugang zu den Utensilien haben.

Eine regelmäßige Reflexion des Erlebten mit den Jugendlichen durch die Pädagoginnen und Pädagogen führt nachhaltig zu einem gesundheitskompetenzsteigernden Effekt. Das Angebot können Sie mit theoretischem Input mit jugendgerecht aufbereiteten Unterlagen aufwerten.

#### Wie Sie noch mehr Bewegung in den Alltag der Jugendlichen bringen können:

- Veranstalten eines Volleyball- oder Fußballturniers
- Absolvierung eines Geschicklichkeitsparcours
- Schnitzeljagd
- Selbstverteidigungskurs
- Besuch eines Motorik- oder Kletterparks
- Anschaffung eines transportablen Trampolins (Durchmesser 102 cm)
- Trommel- und Tanzworkshop

Nähere Informationen auf [www.xundunddu.st/projektkatalog](http://www.xundunddu.st/projektkatalog)