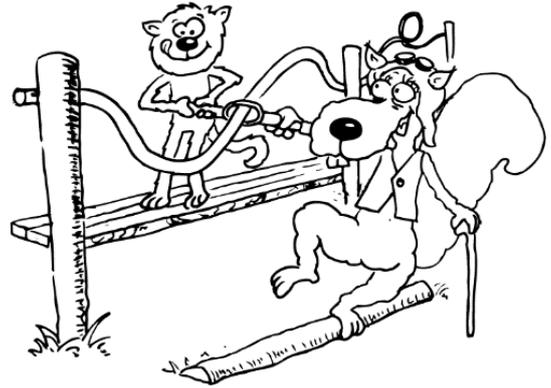


# Fact Sheet Hopp-la Parcours

## Ausgangslage und Idee

Der „Hopp-la Parcours“ ist eine innovative Weiterentwicklung des intergenerativen Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekts „Begegnung durch Bewegung“. Mit dem neuen Projekt geht die Stiftung einen Schritt weiter, indem sie zusammen mit Pro Juventute, Pro Senectute beider Basel und Pixxadoo<sup>1</sup> einen Ansatz entwickelt hat, der aufzeigt, wie mit viel Spass und Freude die hepa Empfehlungen<sup>2</sup> für gesundheitswirksame Bewegung im Lebensverlauf erreicht werden können. Hierfür wurden intergenerative Übungen mit und ohne Hopp-la Geräte in ein spielerisches Konzept mit Geschichten verpackt. Der spielerische Ansatz soll einen Aufforderungscharakter für die ParkbesucherInnen haben und den bereits bestehenden Hopp-la Geräten einen roten Faden geben, welcher nicht nur die Kinder animiert herumzuturnen, sondern auch ihre Begleitpersonen. Die Geschichte basiert auf den Figuren von Frechmax, wie dem frechen kleinen Kater Max (Marke von Pixxadoo GmbH) und einer Figur von Hopp-la, der älteren Eichhörnchendame, Lucy.



Der Hopp-la Parcours soll einen zusätzlichen Anreiz schaffen, vorhandene Freiräume generationengerecht und gesundheitsförderlich zu gestalten. Kinderspielplätze sollen den Verhältnissen entsprechend zu intergenerativen Bewegungs- und Begegnungsräumen weiterentwickelt werden.

## Zielsetzung

Ziel des Parcours ist es, Erwachsene, insbesondere SeniorInnen (Grosseltern) aber auch Eltern mit Kindern spielerisch zu mehr Bewegung zu motivieren. Erwachsene und Kinder sollen so mitgerissen werden, dass die Bewegung und der Sport als Freude und Spass wahrgenommen werden. Die Geräte und der Parcours fördern sowohl die Kraft und die Bewegungskoordination, insbesondere das Gleichgewicht, als auch die Ausdauer. Eine regelmässige Nutzung soll einerseits einen Beitrag zur Sturzprävention leisten und andererseits das Erreichen der hepa Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung unterstützen. Das Spielkonzept ist auf Kinder im Kindergarten- und Primarschulalter mit Erwachsenen als Begleitperson ausgerichtet. Eine zusätzliche Trainingseinheit soll von Erwachsenen auch alleine ausgeführt werden können.

## Struktur des Hopp-la Parcours

Der Aufbau des Hopp-la Parcours besteht aus 4 bis 6 Stationen:

- 2-4 Stationen mit Hopp-la Geräten (Geduldsfaden, Partnertanz, Wackelspiel, Tanzwette)
- 1 Station mit einem Balancier- und Geschicklichkeitsweg
- 1 Station mit Naturmaterialien (natürliche Insel)

<sup>1</sup>Pixxadoo ist eine Spielentwicklungsfirma, welche sich auf Inter-Generationen Spiele fokussiert.

<sup>2</sup>Hepa Empfehlungen: <http://www.hepa.ch/de/bewegungsempfehlungen.html>

Alle 6 Stationen im Überblick

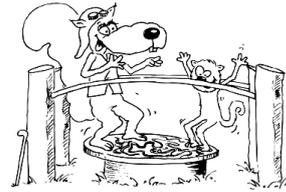
Wackelspiel



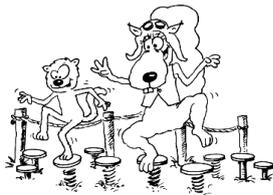
Geduldsfaden



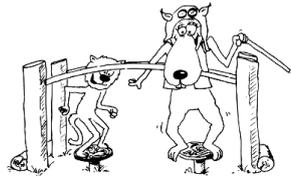
Partnertanz



Balancierweg



Tanzwette



Naturstation



Auf einer Start- bzw. Infotafel wird die Idee des Parcours beschrieben, die Aufgabe erklärt und in das Abenteuer mit Lucy und Max eingeführt. Der Aufbau des Parcours muss aufgrund der Multiplizierbarkeit flexibel gehalten werden. Das heisst, die Stationen können beliebig und je nach Bedingungen der Gemeinden unterschiedlich angeordnet werden.

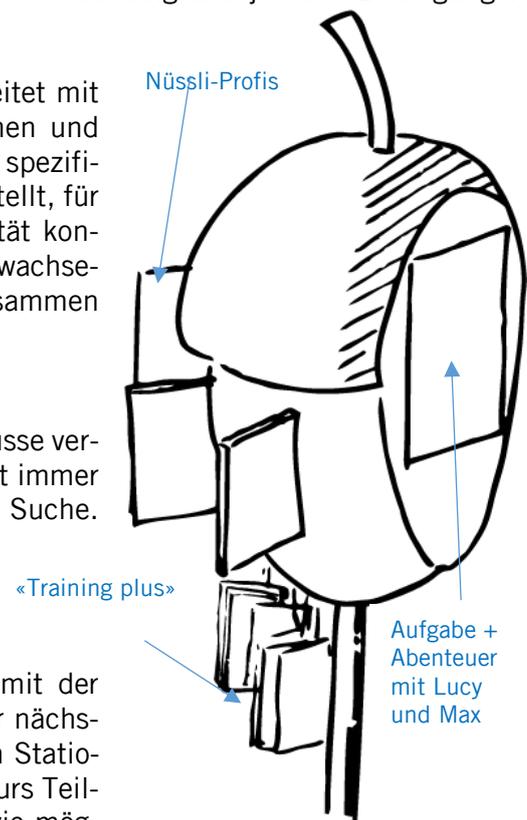
Jede Station im Parcours besitzt eine Grundaufgabe, begleitet mit einer Story zu Max und Lucy. Zusätzlich gibt es Variationen und kognitive Aufgaben für Nüssli-Profis. Des Weiteren werden spezifische Trainingsaufgaben, «Training plus», zur Verfügung gestellt, für diejenigen, welche sich vermehrt auf die sportliche Aktivität konzentrieren wollen. Die Aufgaben «Training plus» sind für Erwachsenen und Kinder jeweils separat, können allerdings auch zusammen gemacht werden.

**Story**

Das Eichhörnchen, Lucy, hat für den Wintervorrat überall Nüsse versteckt. Aber leider weiss sie nicht mehr wo alle sind. Max ist immer für ein Abenteuer bereit und hilft seiner Freundin bei der Suche. Bei jeder Station des Parcours erleben die beiden ein Abenteuer.

**Nüssli-Jagd**

Die Nüssli-Jagd ist eine zusätzliche Aufgabe. Sie bildet mit der Story zusammen den roten Faden, um von einer Station zur nächsten zu gelangen. Im ganzen Parcours werden zwischen den Stationen Nüsse „versteckt“, welche Lucy verloren hat. Die Parcours TeilnehmerInnen sollen auf ihrer Tour so viele Nüsse zählen wie möglich.



**Kooperationspartner**



**Projektförderer**



**Projektpartner**

