



Sportliche Begegnungen zwischen Jung und Alt

FRUTIGEN Kegeln, Büchschenschiessen und Schokokuss schleudern: Bei der ersten Gartenolympiade im Seniorenpark Frutigen traten Kinder und Bewohner als Zweiertteams gegeneinander an. Der Ferienpass-Anlass war innert einer Woche ausgebucht – und sorgte für strahlende Gesichter bei Jung und Alt.

DIEGO BIRCHER

Die Gartenolympiade wurde vom Aktivierungsteam des Seniorenparks entwickelt. Ziel war es, Begegnungen zwischen den Generationen zu schaffen und Spiel, Bewegung sowie Teamarbeit zu verbinden. An verschiedenen Posten waren Geschicklichkeit, Konzentration und Koordination gefragt. Den Auftakt machte ein Wurfspiel mit einem gespannten Tuch. Danach folgten Kegeln, Büchschenschiessen und eine Schokokuss schleuder, bei der neben dem Zielen auch der eine oder andere Schokokuss vernascht wurde. Anschliessend galt es, mit einem Tennisball einen Korb zu treffen. Den Abschluss bildete ein Puzzle, das möglichst schnell zusammengesetzt werden musste und Fingerkoordination forderte. Nach dem Postenlauf trafen sich alle Teilnehmenden unter den Sonnenschirmen, tauschten ihre Erlebnisse aus und genossen gemeinsam eine Erfrischung.

Ehrgeiz bis zum Schluss

Bei der Rangverkündigung wurden sowohl die Teamleistungen als auch die Einzelergebnisse der Bewohnerinnen und Bewohner gewertet. Einige Seniorinnen und Senioren hatten den Parcours bereits am Vormittag absolviert und wurden ebenfalls in die Wertung aufgenommen.

Mit einem Augenzwinkern wurde ein Bewohner als besonders ehrgeizig gelobt: «Fast wie Franjo von Allmen», hiess es bei der Siegerehrung. Er si-



Auf dem Weg aufs Podest; dieses Paar sicherte sich den dritten Platz.

BILDER: DIEGO BIRCHER

cherte sich sowohl den Sieg in der Einzel- als auch in der Teamwertung. Am Ende gingen jedoch alle als Gewinner nach Hause. Sämtliche Teilnehmenden erhielten eine Medaille. Den Abschluss bildeten Glace, Kuchen und Sirup im Garten des Seniorenparks.

Freiwillige machen den Unterschied

Möglich wurde der Anlass nicht nur dank des Aktivierungsteams, sondern auch durch zwei freiwillige Helfende. «Ohne diese Unterstützung könnten wir solche Angebote nicht durchführen», erklärt Barbara Beetschen. Der Seniorenpark sucht deshalb weitere Freiwillige. Diese helfen nicht nur bei besonderen Anlässen, sondern gestalten auch das

Winterprogramm an den Mittwochnachmittagen mit – beispielsweise mit Jodel- oder Örgeliunterhaltung, Lotto oder anderen Aktivitäten. Interessierte können sich direkt beim Aktivierungsteam oder bei Barbara Beetschen melden.

Begegnungen, die bleiben

Für den Seniorenpark steht bei solchen Angeboten weit mehr im Mittelpunkt als der sportliche Wettkampf. Ziel ist es, Begegnungen zwischen Jung und Alt zu ermöglichen und Berührungsängste abzubauen. «Wir durften viele schöne Geschichten erleben», erzählt Barbara Beetschen. So habe ein Mädchen nach einem Ferienpass-Angebot im vergangenen Jahr später erneut

den Seniorenpark besucht. Natürlich gebe es auch Situationen, in denen Kinder mit einer Demenzerkrankung in Berührung kommen: So suchte eine Bewohnerin während der Rangverkündigung ihre Tochter. Die Mitarbeitenden reagierten ruhig und einfühlsam. Gleichzeitig achtet man darauf, dass Menschen mit schwerer Demenzerkrankung durch die Teilnahme an solchen Anlässen nicht überfordert werden. Die gelungene Premiere zeigte: Gemeinsame Erlebnisse kennen kein Alter – und manchmal entstehen dabei Erinnerungen, die weit über einen Sommernachmittag hinausreichen.

Infos zum Anlass:
frutigland.feriennet.projuventute.ch



Innert 30 Sekunden wurde hier das Puzzle gelöst.

Spielerisch lernen, sich selbst zu schützen



Die Kinder schlagen gegen die Schlagpolster, die Trainer Alex Pfäffli nach oben hält.

BILDER: DIEGO BIRCHER

REICHENBACH In der Sporthalle Kien konnten am Mittwoch rund 15 Kinder am vom Ferienpass organisierten Krav-Maga-Kurs teilnehmen. Während einer Stunde lernten die Mädchen und Jungen auf spielerische Weise die Grundlagen der Selbstverteidigung und erfuhren, dass dabei nicht nur Kraft, sondern vor allem Aufmerksamkeit, Technik und Selbstvertrauen gefragt sind.

DIEGO BIRCHER

Zum Einstieg stand Bewegung auf dem Programm. Mit einem «Fangis» und verschiedenen Aufwärmübungen bereitete Kursleiter Alex Pfäffli die Kinder auf das

Training vor. Schon nach wenigen Minuten war die anfängliche Nervosität verschwunden und die Motivation deutlich spürbar.

Erste Schläge und Tritte

Anschliessend folgte der praktische Teil. Die Kinder lernten einfache Techniken, mit denen sie sich in einer Notsituation verteidigen können. Die Kinder beteiligten sich engagiert am Schlagtraining. Hochmotiviert boxten die Teilnehmenden in die Schlagpolster und übten eine Links-Rechts-Kombination mit darauf folgenden Block und einem Schienbeinkick. Konzentriert und mit sichtbarer

Freude setzten die Kinder die Anweisungen von Pfäffli um und feuerten sich gegenseitig an.

Schnelles Reagieren trainieren

Doch Krav Maga besteht nicht nur aus Schlägen und Tritten. Ein wichtiger Bestandteil des Trainings war das richtige Reagieren auf unerwartete Situationen. In einer Übung versuchten sich die Kinder gegenseitig an Schulter, Bauch oder Rücken anzutippen, während die andere Person möglichst schnell reagieren und den Kontakt abwehren musste. Dabei wurden Reaktionsfähigkeit, Koordination und Konzentration spielerisch geschult.

Im weiteren Verlauf lernten die Teilnehmenden verschiedene Befreiungstechniken aus einem Würgegriff – sowohl von vorne als auch von der Seite oder von hinten. Die Übungen wurden langsam aufgebaut und unter Anleitung von Alex Pfäffli Schritt für Schritt eingeübt. Dabei stand jederzeit die Sicherheit aller Beteiligten im Vordergrund. Gleichzeitig vermittelte die Kursleitung den Kindern, dass Selbstverteidigung nur im Ernstfall angewendet werden soll und Konflikte, wenn immer möglich, vermieden werden sollten. Als oberste Regel galt: Ein Stopp wird immer respektiert.

Gemeinsam lernen

Die Gruppe war bunt gemischt, wobei an diesem Nachmittag mehr Mädchen als Jungen teilnahmen. Alle arbeiteten konzentriert mit und unterstützten sich gegenseitig. Der respektvolle Umgang miteinander war während des gesamten Kurses deutlich spürbar.

Auch einige Eltern, die ihre Kinder begleiteten, wurden neugierig. Sie nutzten die Gelegenheit, einzelne Abwehrtechniken selbst auszuprobieren, und erhielten dabei einen kleinen Einblick in die Trainingsmethoden. So entwickelte sich der Kurs zu einem gemeinsamen Erlebnis.

Mehr als Selbstverteidigung

Der Krav-Maga-Kurs zeigte, dass Selbstverteidigung weit mehr bedeutet als körperliche Stärke. Wer Gefahrensituationen früh erkennt, selbstbewusst auftritt und die korrekten Reaktionen kennt, kann sich oft durch sein Verhalten schützen. Gleichzeitig förderte das Training Bewegung, Koordination, Teamgeist und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Mehr Informationen:
frutigland.feriennet.projuventute.ch



Alex Pfäffli geht mit den Schlagpolstern in Position.