

## Hängematte und Reck

Während das Reck die aktive Kraft und Körperspannung fordert, bildet die Hängematte den wichtigen Gegenpol: Entspannung, Entschleunigung und sensorische Verarbeitung.

### Das Reck steht für Kraft, Mut & Überkopf-Erfahrung

- Das Hangeln und Halten des eigenen Körpergewichts stärkt die Griffkraft (Hände) sowie die Schulter- und Rückenmuskulatur. Das ist im Alltag von Kindern (viele sitzende Tätigkeiten) wichtig.
- Wenn Kinder kopfüber am Reck hängen, dreht sich ihre visuelle Welt komplett um. Das Gehirn muss die visuelle Wahrnehmung neu sortieren. Dies schult die Raumorientierung und baut Ängste ab.
- Um einen Aufschwung oder Umschwung zu schaffen, reicht Kraft alleine nicht. Kinder lernen hier das präzise Timing – wann muss ich die Beine schwunghaft anziehen, wann die Hüfte strecken?



---

### „Der schlafende Fledermaus-König“

Die Kinder sind Fledermäuse im Eltenberger Grenzforst, die tagsüber schlafen. Sie hängen sich mit den Armen (oder wer kann, mit den Kniekehlen) an das Reck. Ein Kind (oder Betreuer) läuft als lauter Spaziergänger unter dem Reck durch. Die Fledermäuse müssen so lange wie möglich völlig lautlos und unbeweglich hängen bleiben, um nicht entdeckt zu werden. Wer loslässt, „flacht“ leise auf den Boden und flattert zur Seite.

Das Spiel fordert die maximale Steigerung der statischen Ausdauerkraft und der bewussten Körperspannung.

### „Die Raupen-Metamorphose“

Ein Kind hängt sich wie eine verpuppte Raupe unter die Stange (Arme und Beine umschlingen die Stange). Die Mitspieler legen nun vorsichtig Blätter oder kleine Zweige auf den Bauch des Kindes. Das Kind muss versuchen, sich wie ein Schmetterling aus der Puppe zu winden, indem es sich an der Stange entlanghangelt, ohne dass die Blätter herunterfallen.

Das Spiel schult die Koordination im dreidimensionalen Raum und die Feinjustierung der Muskelkraft.

träumenlohntsich Waldspielplatz - Hängematte und Reck -Bildungsimpulse Robin Gosens und Jenny Humrich

## Die Hängematte (Ruheinsel & Schwerelosigkeit)

- Das rhythmische Schaukeln in der Hängematte wirkt direkt auf das Nervensystem. Es senkt den Puls und hilft Kindern, nach wildem Toben auf dem Kletterturm wieder herunterzufahren (Selbstregulation).
- Die Gliedermatte ist enorm hoch belastbar. Sie lädt auch dazu ein, dass mehrere Kinder gleichzeitig darauf sitzen, stehen oder liegen. Hier werden Nähe, Rücksichtnahme, Gewichtsverteilung und das gemeinsame Aushandeln von Schaukel-Rhythmen intensiv gefördert.
- Die Liegefläche besteht aus robusten Kunststoffgliedern mit einer stabilen Stahlseileinlage. Für Kinderhände und -füße bietet diese feste Gliederstruktur einen intensiven, punktuellen taktilen Reiz (Haptik).
- Erfahrung von Schwerkraft & Massenträgheit: Wenn drei oder vier Kinder auf der Matte sitzen, entwickelt das Gerät ein hohes Eigengewicht. Die Kinder spüren die Flieh- und Fliehkraft ganz anders: Es braucht anfangs viel Kraft, sie in Schwung zu bringen, aber einmal in Bewegung, schaukelt die schwere Gliedermatte kraftvoll und gleichmäßig weiter.
- Die feste Struktur macht das Ein- und Aussteigen stabiler als z.B. bei Stoffmatten. Sie bietet Kindern mit motorischen Einschränkungen oder Gleichgewichtsstörungen einen sichereren Untergrund.



## „Das große Floß auf dem Altrhein“

Die Gliedermatte verwandelt sich in ein hölzernes Expeditionsfloß, das über den Rhein steuert. 3 bis 4 Kinder steigen auf das Floß (sitzen oder knien). Sie bringen gemeinsam, ohne die Füße auf den Boden zu setzen, das Floß durch synchrone Gewichtsverlagerung zum Schaukeln. Der Spielleiter ruft Hindernisse aus:

- „Achtung, eine große Welle von rechts!“ (alle müssen sich nach links lehnen) oder
- „Ein dicker Baumstamm voraus!“ (alle müssen starr verharren, damit das Floß ruhig gleitet).

Teambuilding und Förderung der Koordination der eigenen Muskelkraft in Abstimmung mit der Gruppe sowie Schulung des Gleichgewichts auf schwankendem Untergrund.

## „Der schwere Tausendfüßler“

(In Anlehnung an die Bodentier-Liste bei Pflanzen und Tiere des Waldes)

Ein Kind legt sich flach auf den Rücken in die Hängematte. Mehrere andere Kinder setzen sich ringsherum an den Rand und lassen ihre Beine wie die Beine eines Tausendfüßlers nach unten hängen. Das liegende Kind schließt die Augen. Die "Beine" fangen nun an, die Hängematte sanft hin und her zu wiegen. Das liegende Kind muss versuchen, blind zu erraten, auf welcher Seite der Hängematte sich gerade mehr "Füße" bewegen, indem es die Gewichtsverlagerung durch die feste Gliederstruktur im Rücken ertastet.



Tiefenwahrnehmung (Propriozeption), feine kinästhetische Wahrnehmung von Gewichtsveränderungen und Vertrauensbildung.

