

## Mikado



Die naturnahe Ästhetik rührt von dem natürlichen krummen Wuchs der Robinienstämme.

Mikado-Spielgeräte aus Robinie sind durch ihre unregelmäßige, dreidimensionale Struktur psychomotorisch hochwirksame Bewegungslandschaften. Sie bieten Kindern ein breites Spektrum an Körper- und Raumerfahrungen.

Hier geht es um:

- Balancieren, Training des Gleichgewichtes
- Chillen, gemeinschaftliches Sitzen
- Outdoor-Workouts

### Zentrale Körper- und Bewegungserfahrungen

- Höhen- und Tiefenerfahrung: Das Klettern in die Dreidimensionalität schult das Gefühl für Höhe, Distanz und den eigenen Körperschwerpunkt im Raum.
- Instabilität und Eigendynamik: Im Gegensatz zu starren, rechtwinkligen Leitern verändert sich bei schrägen, runden Stämmen mit jedem Schritt der Neigungswinkel des Körpers.
- Taktile Naturerfahrung: Die unregelmäßige, geschliffene Oberfläche der Robinienstämme, die wechselnden Durchmesser und die natürliche Holzstruktur schulen den Tastsinn von Händen und Füßen.

### Geförderte Kompetenzen beim Kind

#### Motorische & Physische Entwicklung

- Gleichgewichtssinn (Vestibuläre Wahrnehmung): Das Balancieren auf runden, schrägen und sich kreuzenden Stämmen erfordert permanente Ausgleichsbewegungen.
- Ganzkörperkoordination & Kraft: Das Greifen, Hochziehen und Übersteigen der Stämme kräftigt die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur und verbessert das Zusammenspiel der Muskelketten.
- Greif- und Trittsicherheit: Da kein Stamm dem anderen gleicht, muss der Fuß oder die Hand jedes Mal neu platziert werden. Das fördert die Fein- und Grobmotorik.

### Kognitive & Visuelle Fähigkeiten

- Dreidimensionales Raumverständnis: Kinder müssen visuell vorausplanen, welcher Stamm wohin führt und wie sie ihren Körper drehen müssen, um Hindernisse zu überwinden.
- Risikokompetenz & Selbsteinschätzung: Die offene Struktur zwingt Kinder dazu, ihre eigenen Fähigkeiten einzuschätzen („Kann ich diesen Schritt wagen?“). Da es meist keine fest vorgegebenen Wege gibt, wählen sie Routen, die ihrem individuellen Entwicklungsstand entsprechen.

### Soziale & Emotionale Kompetenzen

- Gemeinsames Problemlösen: Wenn sich mehrere Kinder auf dem Mikado-Haufen begegnen, müssen sie sich absprechen, ausweichen oder einander Hilfestellung geben.
- Kreativität im Freispiel: Die abstrakte Form regt das Rollenspiel an. Das Mikado-Gerät wird in der Fantasie schnell zum Piratenschiff, zum Mikado-Dschungel oder zu einer Burgruine.

Gleichmaßen kann das Mikado als Versammlungsort genutzt werden, für kleine oder größere Gruppen, oder auch nur zu zweit.

Möglich sind hier auch Outdoor-Workouts, wie:

- Incline Push-ups (erhöhte Liegestütze): Die schrägen Stämme bieten verschiedene Höhen, um den Neigungswinkel und damit die Intensität von Liegestützen anzupassen.
- Declined Dips / Bench Dips: An niedrigeren, horizontal verlaufenden Stammabschnitten lassen sich Trizeps-Dips im Stütz ausführen.
- Step-ups: Dicke, stabil liegende Stämme im unteren Bereich eignen sich für Sprung- und Steigübungen zur Kräftigung der Beinmuskulatur.

---

## „Das blinde Vertrauen“

Material: ggf. Tuch

Dieses Spiel bricht visuelle Gewohnheiten auf und stärkt die Bindung zwischen den Spielpartnern.

Es werden Zweierteams gebildet (z. B. Elternteil und Kind oder zwei Erwachsene). Ein Partner schließt die Augen (oder bekommt eine Augenbinde). Der sehende Partner führt den „Blinden“ vorsichtig zu einem besonderen Naturgegenstand (einem knorrigen Baum, einem Moosfelsen oder einem dicken Robinienstamm).

Der blinde Partner muss den Gegenstand intensiv ertasten, riechen und seine Textur spüren. Danach führt der Sehende ihn auf Umwegen zurück zum Startpunkt. Augen auf: Findet der Partner „seinen“ Robinienstamm sehend wieder?

Der Lerneffekt: Extreme Schärfung des Tast- und Orientierungssinns sowie ein intensives Erlebnis von Vertrauen.

---

### „Das lebendige Holz-Mikado“ (Gleichgewicht & Statik)

Ein physikalisch-spielerisches Experiment direkt auf den Stämmen, das die Gewichtsverlagerung des eigenen Körpers verdeutlicht.

Alle Teilnehmer verteilen sich auf dem Mikado-Gerät (jeder sucht sich einen erhöhten Platz auf einem Stamm).

Der Spielleiter ist der „Mikado-Spieler“. Er ruft nun Kommandos in die Gruppe, die die Statik verändern:

- „Der Wind weht von links!“ → Alle müssen ihr Gewicht synchron auf die linke Körperseite verlagern, ohne den Stamm zu verlassen.
- „Ein Stamm wackelt!“ → Zwei Teilnehmer, die auf sich kreuzenden Stämmen stehen, müssen vorsichtig die Plätze tauschen, ohne dass einer den Boden berührt.
- „Die Baumkrone wächst!“ → Alle müssen versuchen, ein Bein zu heben und für 10 Sekunden wie ein Ast im Wind zu balancieren.

Das Spiel macht Hebelgesetze und Schwerkraft am eigenen Leib erfahrbar. Es schult den vestibulären Sinn (Gleichgewicht) und die Reaktionsfähigkeit auf unebenem Untergrund. Zudem macht es großen Spaß.

Zu verabreden ist, wie oft ein Teilnehmer abstürzen darf, bevor er draußen bleibt. Dabei können Kinder auch öfter abstürzen dürfen als Erwachsene.

---

### „Die Ameisen-Straße“ (Gewichtsverlagerung, Team-Statik & Koordination)

Dieses Spiel macht das Mikado-Gerät zu einer riesigen Waage und erfordert, dass die Gruppe wie ein einziger Organismus zusammenarbeitet.



träumenlohntsich Waldspielplatz - Mikado -Bildungsimpulse Robin Gosens und Jenny Humrich

Die Story: Ihr seid eine Kolonie von Waldameisen. Eine riesige Erschütterung hat euren Bau (das Mikado-Gerät) in Schiefelage gebracht. Wenn sich das Gewicht auf den Stämmen ungleichmäßig verteilt, stürzt der Bau ein.

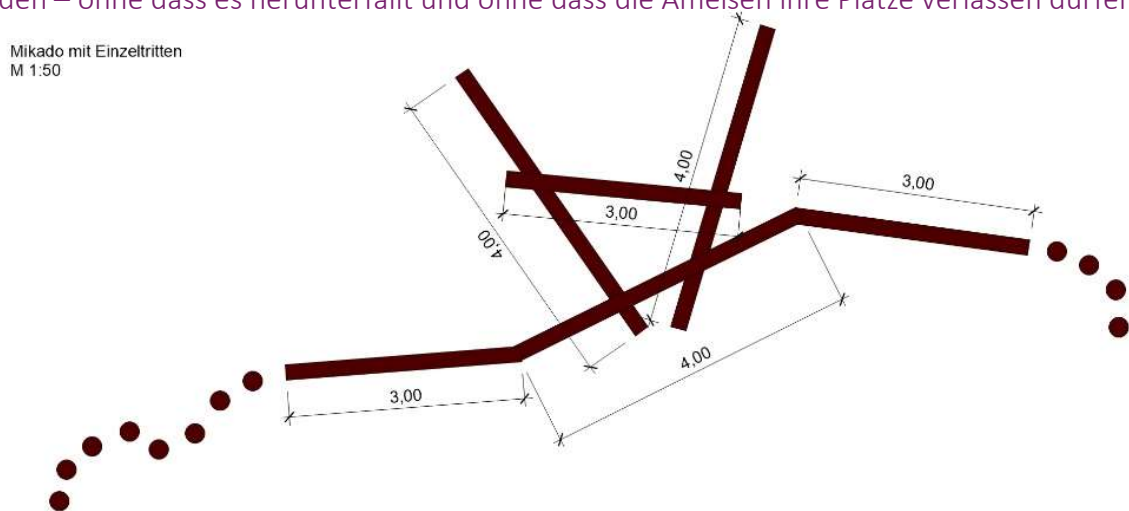
Die gesamte Gruppe startet am Boden auf einer Seite des Mikado-Geräts.

Das Ziel ist es, dass die komplette Gruppe das Gerät überquert und auf der genau gegenüberliegenden Bodenseite ankommt.

Die goldene Regel: Es dürfen sich zu keinem Zeitpunkt mehr als zwei Personen auf demselben Stamm befinden (Einsturzgefahr!). Zudem muss die Gruppe versuchen, das Gerät „im Gleichgewicht“ zu halten. Das bedeutet: Wenn zwei Personen auf der linken Seite des Geräts klettern, müssen gleichzeitig zwei Personen auf der rechten Seite als Gegengewicht klettern.

Der Spielleiter ruft plötzlich: „Ameisen-Stau!“ Alle müssen sofort in ihrer aktuellen Position einfrieren (egal wie schief oder auf einem Bein sie geradestehen) und sich für 10 Sekunden gegenseitig durch Gewichtsverlagerung ausbalancieren.

Um den Schwierigkeitsgrad für Erwachsene zu erhöhen, kann ein „Ei“ (z. B. ein runder Kieselstein oder ein kleiner Holzklötz) von der ersten bis zur letzten Ameise durchgereicht werden – ohne dass es herunterfällt und ohne dass die Ameisen ihre Plätze verlassen dürfen.



Die Teilnehmer spüren, wie sich das eigene Körpergewicht auf die Position der anderen auswirkt.

- Man muss permanent im Augenwinkel beobachten, wo sich die anderen bewegen, und sein eigenes Tempo und seine Route sofort anpassen.
- Die Gruppe muss sich vorab oder währenddessen kurz absprechen, wer welchen Stamm ansteuert.