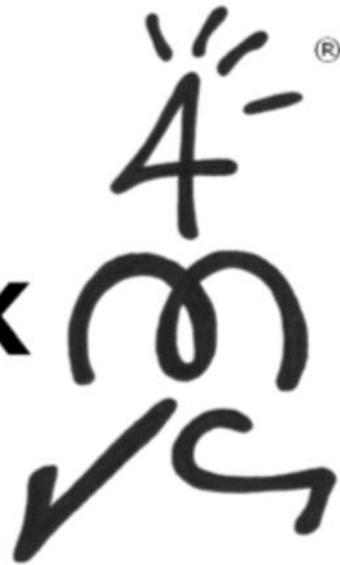


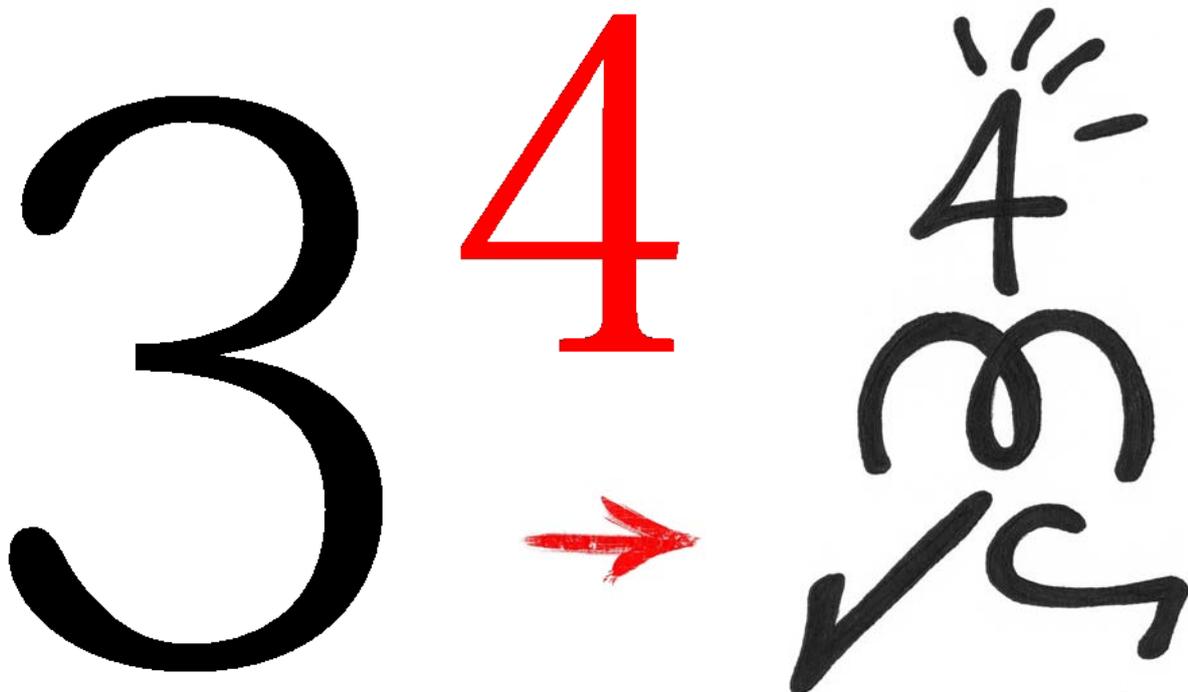
# KOSMOTORIK



## Die Ordnung der Bewegung

### VIDEO

(zu KOSMOTORIK-Parcours - bitte anklicken)



>> (1, 2, 3) hoch 4 <<

“Dreieinigkeiten kommen **vierfach** in Bewegung”

Beispiel: (Kopf, Rumpf, Extremitäten) hoch 2 Arme + 2 Beine

**„Bewegung ist die beste Medizin.“ - Dr.Dr.Dr. Jürgen Weineck**



Bewegung ist Medizin.



Jede Medizin hat Haupt- und Nebenwirkung.



**>>KOSMOTORIK**  
(geordnete Bewegung)

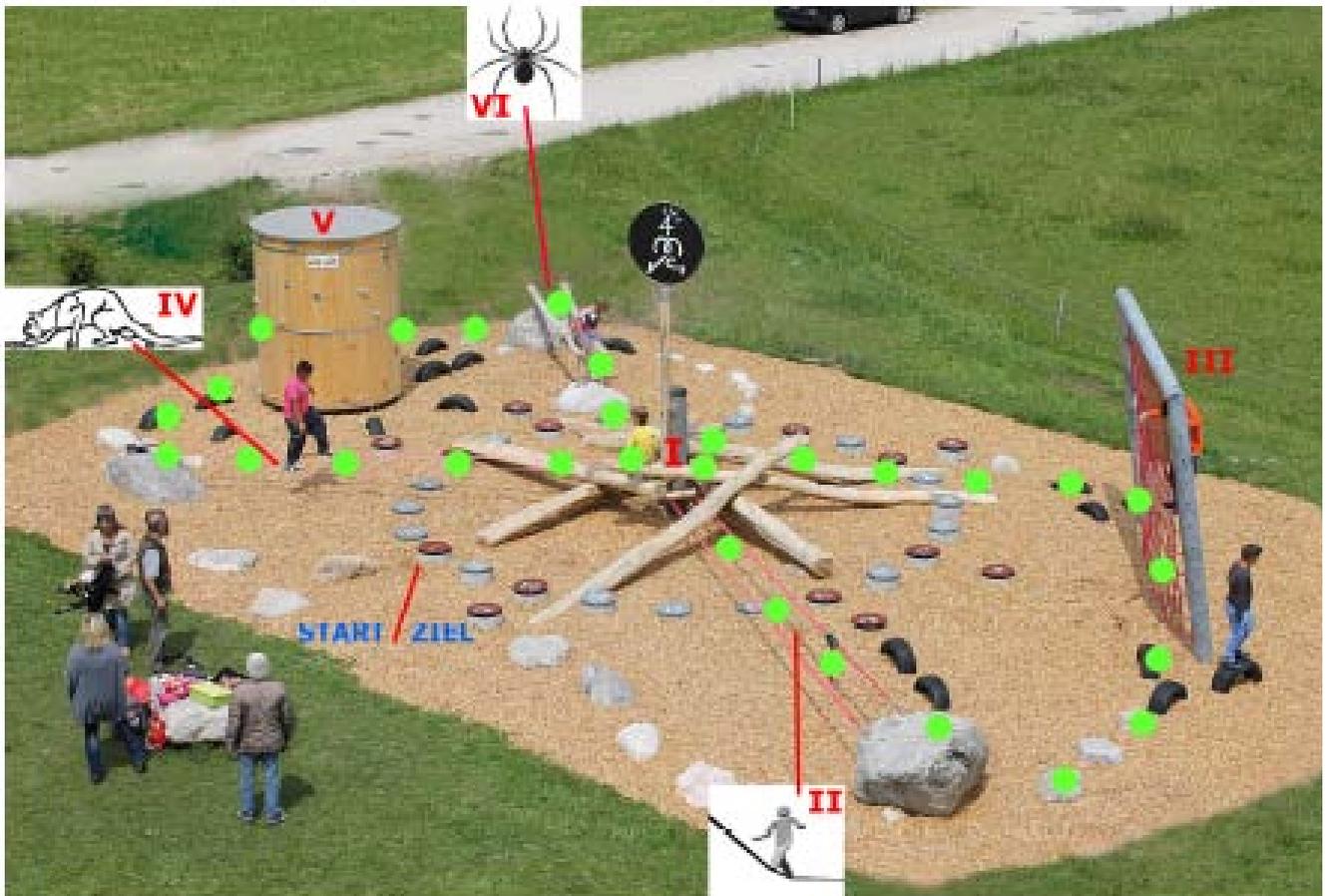
*ist ein Premium-Heilmittel  
mit optimierter Hauptwirkung. <<*

© KOSMOTORIK ÖSTERREICH



**Eine** (von unzähligen) Möglichkeit(en), die KOSMOTORIK zur Anwendung zu bringen, besteht in der Errichtung eines Bewegungsparcours.

Im Folgenden sehen Sie ausgewählte Bilder ... -> Videos beigefügt - bitte anklicken.





>> maximale Komplexität auf minimierter Fläche <<



Zahlentheorie: LOGIK

**VIDEO**



**VIDEO**







## Ein Kosmotorikpark entsteht!

Eines unserer ersten Ziele, im Zuge der Vorstellung des Elternvereins Traunkirchen, war die Umsetzung eines Bewegungsparks im Schulgelände.

Wir haben viele derartige Bewegungsparks besucht und mit unseren Kindern (im Alter von 2-11 Jahren) getestet, unter anderem in Gamlitz, Kirchham, Grünau und Scharnstein.

Als der psychosoziale Gesundheits-trainer Stefan Böck an uns herangetreten ist und uns seine Vorstellungen von einem Bewegungspark näher beschrieb, war das richtige Konzept für uns gefunden - und zwar in Form eines "Kosmotorikparks". Stefan Böck hat sein Konzept mit Mag. Mathias Hörtzauer entwickelt und bereits in der VS Scharnstein erfolgreich realisiert.

Ein KOSMOTORIK-Bewegungspark stellt eine spezielle Hindernisparcours-Anordnung dar, die auf den physiologischen und motorischen Grundvorgaben des menschlichen Körpers ausgelegt ist. Auf einer derartigen Anlage werden in einer zusammenhängenden Abfolge sechs komplexe Übungsstationen angeboten und in Form einer flach liegenden >8< konstruktiv miteinander verbunden.

Ein KOSMOTORIK-Bewegungspark enthält mindestens folgende 6 komplexe Übungsstationen:



Gemeindenachrichten Traunkirchen



- Zentrum aus Baumstämmen (oder dgl.)
  - Doppel-Stackline I (wird stehend absolviert)
  - starke Klettergelegenheit (wird umrunden)
  - Seilbarren (wird rücklings im „4 Füßler“ absolviert - "Spinne")
  - Doppel-Stackline II (wird vorläufig im „4-Füßler“ absolviert - "Kasse")
  - vertikales Hangelnetz/Seilablage
- Seit Juni 2015 arbeitet eine Projektgruppe, unter der Leitung von Bernhard Moser, eifrig an der Umsetzung dieses Bewegungsparks. Nach Rücksprache und Unterstützung

der Gemeinde sowie der Schul- und Kindergarteneitung, gelang es uns einen geeigneten Standort im Schulgelände dafür zu finden.

Nach dem offiziellen Go für den Projekt-Start ging es am 22. August endlich mit dem Bau der verschiedenen Elemente los. Es wurde gesägt, gehämmert, geschwitzt - der Spaß kam dabei aber trotzdem nicht zu kurz.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Sponsoren, Förderern, freiwilligen Helfern sowie für die Unterstützung aus der Gemeinde recht herzlich bedanken. Ebenso ein großes Dankeschön an den Projektleiter Bernhard Moser und an die Projektgruppe (Stefan Böck, Karl Fehrer, Wolfgang Hauser, Andreas Moser, Christian Oblinger und Bürgermeister Christoph Schangl) für euer Engagement und zuren Einsatz!

## Land & Leute



Engagierte Eltern unterstützen die Errichtung des neuen „Kosmotorikparks“.

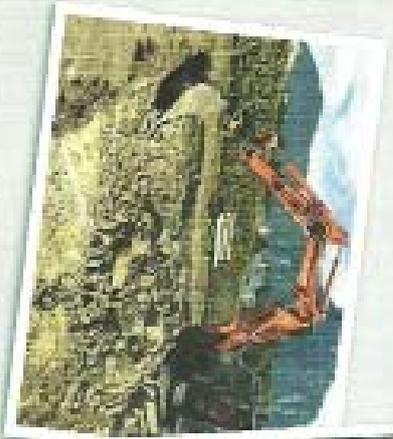
### INITIATIV

## Neuer Platz für gesunde Bewegung

**SCHARNSTEIN.** Um dem Bewegungsdrang der Kinder der Volksschule Mühlhof einen entsprechenden Rahmen zu bieten, wird zurzeit in Zusammenarbeit mit engagierten Eltern und Lehrern ein „Kosmotorik“-Bewegungspark errichtet. Die Übungen, die in Form einer liegenden Acht angeordnet sind, sollen die

dern und ihre Geschicklichkeit fördern. Bei der Planung wurden die Initiatoren rund um Johann Sieberer vom Scharnsteiner Gesundheitstrainer Stefan Böck, und dem Sportwissenschaftler Mathias Hörtzauer unterstützt. Die Marktgemeinde Scharnstein hat die Kosten für die Herstellung der befestigten Fläche übernom-





# Ein Kosmotropikpark entsteht!

Eines unserer ersten Ziele, im Zuge der **Umgestaltung des Themenparks Traumbühnen**, war die **Umsetzung eines Baumgartens** im Schulgelände.

Wir haben nach demotiv Bewegungsparks besichtigt und mit unseren Kindern im Alter von 2-11 Jahren gesucht, unter anderem in Berlin, Kitzbühel, Sennwald und Schwanau. Als der feinsensiblen Baubüroarchitekt Stefan Blett in uns hineingeraten ist und uns seine Vorstellungen von einem Baumgartenspark - ihrer Ansicht war das richtige Konzept für uns gefunden - im Zuge in Form eines „Kooperationsprojekts“ Stefan Blett hat sich schnell mit Jörg Wehrens Mitarbeiter einberufen und bereits in der 18. Schulstunde ergebnis realisiert.

Ein **KOSMOTROPARK** Bewegungspark stellt eine spezielle Hürdenparcours-Anforderung dar, die auf das physiologische und motorische Grundvermögen des menschlichen

Kindes abgestimmt ist. Auf dieser derartigen Fertigkeit werden in einer zusammenhängenden Aneinanderreihung von verschiedenen Aufgabenstellungen und in Form einer hier folgenden - aber sonst nicht miteinander verbundenen -

Ein **KOSMOTROPARK** Bewegungspark enthält mindestens folgende 6 Komponenten:

**BEWUSSTSTUNDEH:**

- Zeit für eine Stundenerklärung (ca. 10 min)
- Dargestellte Spielregeln (Schnellantwort)
- 3-4 verschiedene Aufgabenstellungen (z.B. umarmen)
- 3-4 Aufgabenstellungen (z.B. 1000 m, 4-Felder, 1000 m, 1000 m)
- 4-5 Aufgabenstellungen (z.B. 1000 m, 1000 m, 1000 m, 1000 m)
- 4-5 Aufgabenstellungen (z.B. 1000 m, 1000 m, 1000 m, 1000 m)
- 4-5 Aufgabenstellungen (z.B. 1000 m, 1000 m, 1000 m, 1000 m)

Das ist ein Teil der Projektarbeit, die im Schulgelände durchgeführt wird.

Seit Juni 2015 erobert das Projektgruppe unter der Leitung von Bernhard Roser, unter der Umsetzung dieses Bewegungsparks, nach Rücksprache und Unterstützung der Gemeindeführung der Schul- und Kindergartenleitung, gelang es uns eine geeigneten Standort im Schulgelände zu finden.

Nachdem offiziell am 06.10. der Projekt-Start ging es am 22. August erst mit dem Bau der verschiedenen Bereiche los. Es wurde geplant, gartener, gestrichelt - der Sport kann dabei aber trotzdem nicht zu kurz.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei allen Sponsoren, Förderern, beteiligten Helfern sowie für die Unterstützung aus der Gemeinde nicht nur durch bedanken.

Damit ein großes Dankeschön an den Projektleiter Bernhard Roser und an alle Projektgruppen (Gardel Blett, Kurt Fab-

rik, Wolfgang Hammer, Andreas Roser, Christian Döhner und Silke Meißner. Ein großes Dankeschön für euer Engagement und euren Einsatz!





**EINLADUNG**  
zur feierlichen **ERÖFFNUNG**  
des neuen **KOSMOTORIKPARKS**

**Elternverein**  
Mehrklassen & Vorklassen  
**TRAUNKIRCHEN**  
gemeinsam mit der Schule

**24. JUNI 2016**  
am Gelände der Volksschule Traunkirchen

## Eröffnung Kosmotorikpark

11:00 Uhr Koscher gehen mit den Kindern

12:00 Uhr Offizieller Festakt der Eröffnung durch Landtagsabgeordnete Mag. Doris Hummer und Bürgermeister Christoph Schragl

12:30 Uhr Theoretische Konzeption sowie praktische Parcours-Vorstellung mit den Kindern durch Stefan Böck (Akad. Psychosoziales Gesundheitsstrainer) und Matthias Hörtzner (Mag. d. Sport und Trainingswissenschaften)

13:00 Uhr Gemütliches Feiern im Festzelt mit Köstlichem vom Grill, kühlen Getränken und musikalischer Umrahmung

Der Elternverein Traunkirchen freut sich auf viele Gäste!

## EINLADUNG zum 26. SCHULFEST der VOLKSSCHULE TRAUNKIRCHEN

Die goldene Gans



Freitag, 24. Juni 2016

## Einladung zum 26. Schulfest

18:00 - 19:00 Uhr Theateraufführung der Gruppe „Darstellendes Spiel“ in der Mehrweckhalle **DIE GOLDENE GANS**  
Eintritt: freiwillige Spende

Zum anschließenden gemütlichen Beisammensein lädt der Elternverein ein.

Musikalische Umrahmung: MUJI - Band, Dämmerstücken der Orismusik

Die Eltern sind für ihre Kinder verantwortlich.

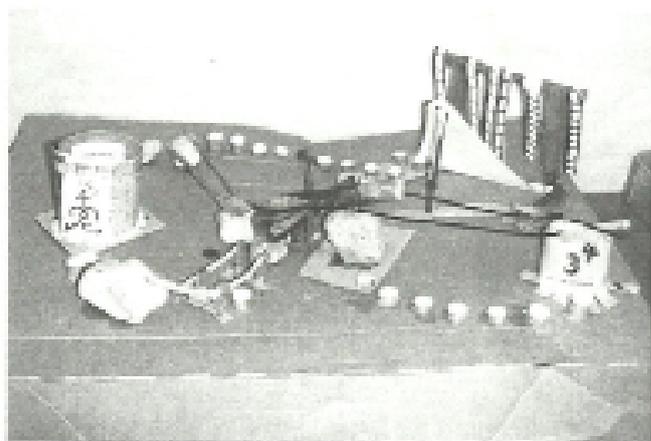
# KOSMOTORIK - Bewegungspark auf der Schulwiese

Werte Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Es ist uns Lehrerinnen und Lehrern ein Anliegen, Ihren Kindern die bestmögliche Ausbildung zu ermöglichen und deren körperliche Entwicklung zu fördern. Das Kindesalter bietet - wie Sie sicher wissen - ideale Voraussetzungen dafür, den heranwachsenden Menschen das nötige körperliche und geistige Rüstzeug für die Herausforderungen der Zukunft mitzugeben.

So ist im Kollegium der Volksschule Mühldorf die Idee entstanden, auf dem Schulhof einen Bewegungspark, der zum Großteil aus Naturmaterialien gestaltet werden soll, zu errichten. Bei der Benützung der zusammenhängenden Bewegungsstationen sollen Ihre Kinder an den Hindernissen spielerisch mit komplexen Bewegungsaufgaben Gelegenheit erhalten, ganzheitlich Kraft, Geschicklichkeit und Koordination zu üben und daran zu wachsen.

Liebe Eltern! Es freut uns Ihnen mitteilen zu können, dass der Gemeindevorstand der Marktgemeinde Scharnstein die Anlegung eines Kosmotorik-Bewegungsparks bei der VS-Mühldorf befürwortet. Die Gemeinde übernimmt die Kosten für die Herstellung der befestigten Fläche. Für die weitere Planung dieses Vorhabens ist es der Schulleitung und der Marktgemeinde Scharnstein wichtig, Ihre Meinung einzuholen. Bitte füllen Sie dazu den Abschnitt am Ende dieser Seite aus und geben Sie ihn in der Schule ab.



Herzlichen Dank für Ihre rasche Rückmeldung!  
Eva Rotky

Johann Sieberer

- Ja, ich bin grundsätzlich dafür, dass ein derartiges Bewegungsprojekt an unserer Volkschule umgesetzt wird.
- Nein, ich halte dieses Projekt für überflüssig.
- Ja, ich kann mir vorstellen, dieses Projekt nicht nur emotional, sondern auch tatkräftig zu unterstützen. (Benötigt werden neben Baumaterialien wie Baumstämme, Felsblöcke/Steine vor kräftige Helfer sowie Baumaschinen.)

Ich habe die Information über den Kosmotorik Park gelesen und meine Meinung dazu mit einem Kreuz am entsprechenden Kästchen mitgeteilt:

Unterschrift: .....

St. Jakob / Waid

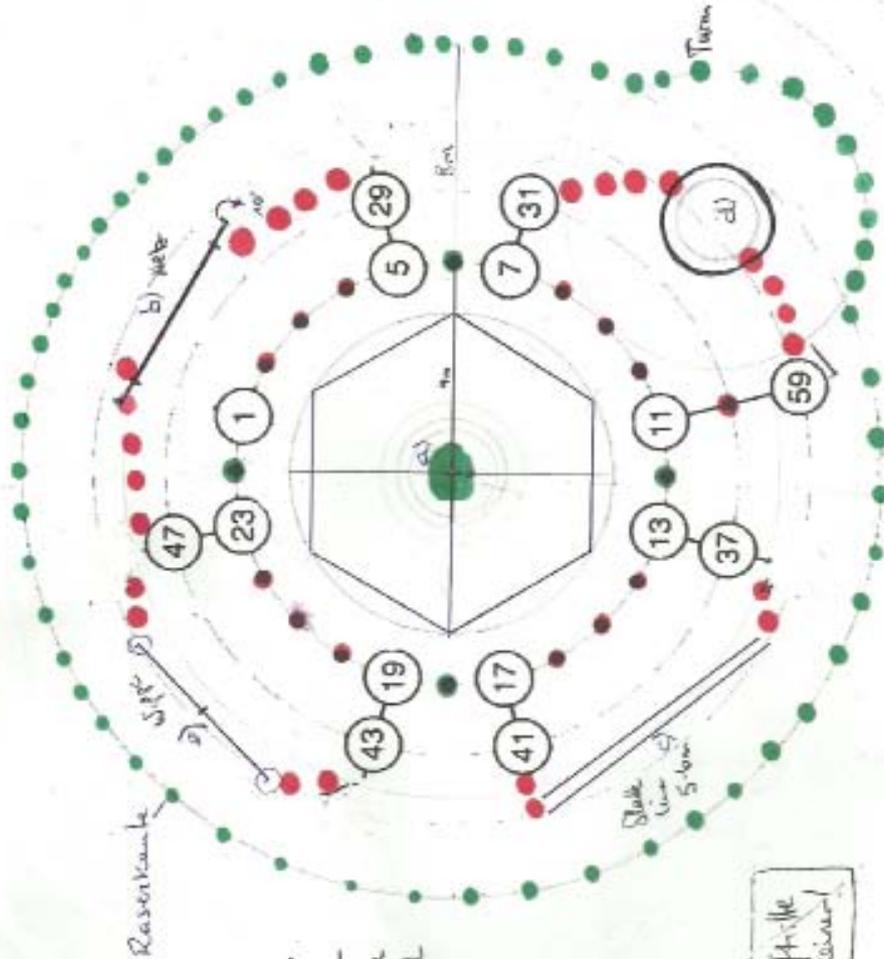
Bl 1:100

Radius innen  
40m / Meter

- a) Relativbarock  
Reisende 2-fach  
Sitzbank Anzahl  
→ Bleibe mit  
ausßen 2A (0)  
innen !!!
- b) Hängeleuchte  
~ 2,5m x 4,2,5m
- c) Doppel-Slack-  
line 106 Meter  
"parallel"
- d) Kletterturm  
Ø 200cm  
+ Sicherheitsstahlgeländer !!
- e) 10 Jippe  
L 3,5 Meter  
Ø 2,4m

Kreis:  $(8^2 - \pi) : 4$   
 Rechteck:  $\sim 16 (20 \times 10)$   
 $+ 2 \cdot 10^2 = 70$   
 →

Fenster  
20 Stück 35cm  
10 Stück 45cm



Außente Ø 25,5cm  
 20cm rot 15 Stück  
 40cm grün 4 Stück  
 50cm rot 40 Stück

Zentralheizung / Auftritte  
 sind in natura kleinem!

**Begeben auch Sie sich auf die Suche nach IHREM Schwerpunkt: Ihrer Mitte!**

Es ist nicht leicht. Jedoch EINFACH.

Kontakten Sie uns **HIER**.