



# SKILLS GARDEN

## "Anders denken over beweegvoorzieningen"

Het belang van voldoende beweging is al lang bekend, maar hoe kunnen we bewegen nog meer stimuleren? Het is een utopie te denken dat iedereen voldoende gaat bewegen, maar barrières 'te ver reizen', 'te duur' en 'ik ben de enige' kunnen we door bewegen in onze directe woonomgeving aan te bieden goed verlagen. Kragten en ASM zijn ervan overtuigd dat de openbare ruimte het gebied is waar bewegingsvormen op verschillende niveaus samen kunnen komen.



Samen ontwikkelden wij de Skills Garden, een plek (park, speelplek, sportpark, etcetera) waar de openbare ruimte in het teken staat van stimuleren, uitdagen, groeien en plezier hebben in bewegen. Een plek die onderdeel is van wonen, werken en vrije tijd, waar mensen elkaar ontmoeten en samen zijn. Een sociale infrastructuur die mensen aantrekt en de sociale cohesie bevordert.

Een uitdagende plek voor jong en oud waar gedurende de hele week, de klok rond, activiteit is. Waar mogelijk gebruik wordt ge-

maakt van de aanwezige elementen in de omgeving. Op deze manier ontstaat er een netwerk van beweeg- en sportfaciliteiten, interessant voor zowel de georganiseerde als de ongeorganiseerde sporter.

De Skills Garden is "Plug and Play". Je kunt direct beginnen met spelen, bewegen en trainen. Alle belangrijke grondvormen van bewegen, zoals balanceren, klimmen, gooien, vangen en springen zijn hier te doen. Geschikt voor alle doelgroepen en verschillende niveaus. Skills Garden ontwikkelden

wij op basis van ASM (Athletic Skills Model)-visie. Een visie die onderbouwd is door wetenschap en praktijk, waarbij spel en plezier gekoppeld zijn aan motorisch leren met aandacht voor gezondheid, welzijn en prestatie. Het ASM ontwikkelt beweegprogramma's en beweegfaciliteiten voor de ontwikkeling van een gezond en actief leven.

Bewegen is gezond, zien bewegen doet bewegen en de Skills Garden biedt mogelijkheden waarmee de kwaliteit van leven in de openbare ruimte worden vergroot.