Walking Football

„Schritt für Schritt, Ball im Blick, Walking Football macht glücklich und fit."

© ASKÖ – Walking Football

Walking Football wurde im Frühjahr 2023 in einem ersten Lehrgang nach dem Wiener Modell von der **Tageszeitung KURIER** und dem **Sportdachverband ASKÖ** praktisch umgesetzt.
Resümee: Das Bewegungsangebot hat gesundheitsförderndes Potential für fußballaffine Menschen, und erreicht eine Zielgruppe, die außerhalb des Ballsports ansonsten oft schwer ansprechbar ist, aber durch **WALKING FOOTBALL** weiterhin im Verein gehalten werden kann.
Das GEMEINSAME Training in der Gruppe hat gerade für ältere Menschen einen hohen sozialen Stellenwert! Allerdings ist vor allem besonders auf eine angemessene sportmethodische Gestaltung und eine rücksichtsvolle Spielkultur zu achten.

Die 5 wichtigsten Spielregeln

- Gehen statt laufen (ein Fuß ist immer am Boden)
- Spielen ohne Körperkontakt
- Ball wird nur bis zu 1 Meter Höhe gespielt
- Kein Tormann / keine Torfrau
- Spielfreu(n)de und Fair-Play stehen im Vordergrund

Die 5 Standards für Walking-Football: (Anpassungen an lokale Gegebenheiten möglich)

- 6 Spieler:innen pro Mannschaft (Wechselspieler einplanen)
- 4 x 15 Minuten mit jeweils 5-10 Minuten Pause
- Spielfläche: 42 x 21 m
- Torgröße: 3 m lang, 1 m hoch
- Futsalball (Größe 4) in der Halle, outdoor normaler Ball (Größe 5)

Die Vorteile von Walking Football

Medizinische Vorteile

Herz-Kreislauf-Gesundheit: Fördert die Durchblutung und stärkt das Herz.
Gelenkschonendes Training: Sanfte Bewegungen belasten Muskeln und Gelenke weniger.
Bessere Mobilität & Flexibilität: Unterstützt Beweglichkeit und Koordination.
Gewichtskontrolle: Durch regelmäßige Bewegung werden Kalorien verbrannt.
Mentale Gesundheit: Reduziert Stress, stärkt das Wohlbefinden und beugt Depressionen vor.
Prävention von Krankheiten: Senkt das Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und Osteoporose.
Rehabilitation & Wiedereinstieg: Ideal für Menschen, die nach einer Verletzung oder Krankheit wieder aktiv werden wollen.

Soziale Vorteile

Gemeinschaft & soziale Kontakte: Regelmäßige Treffen stärken Freundschaften.
Bekämpfung von Einsamkeit: Besonders für ältere Menschen ein wertvoller Fixpunkt in der Woche.
Teamgeist & Fairness: Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung stehen im Vordergrund.
Inklusiver Sport: Geeignet für alle Geschlechter und Fitnesslevel.

So läuft eine Walking Football-Einheit ab

Aufwärmen: Verletzungsprävention durch sanfte Mobilisationsübungen.
Technik- & Passübungen: Verbesserung des Ballgefühls und der Spielkultur.
Match: Faires Spiel mit Respekt und Teamgeist.
Cool-Down & Dehnen: Regeneration und Verletzungsprävention.
Dritte Halbzeit: Geselliges Beisammensein zur Stärkung des Teamgeists.

Qualität & Spielkultur: Wichtige Prinzipien

Respekt & Fairness: Freundliche Atmosphäre und Akzeptanz der Schiedsrichterentscheidungen.
Spielspaß vor Leistungsgedanken: Das gemeinsame Erlebnis steht im Mittelpunkt.
Belastungssteuerung: Spieler:innen entscheiden selbst über Pausen, ohne Druck.
Leistungsdifferenzierung: Stärkere und schwächere Teilnehmer:innen können getrennt trainieren, um Unter- oder Überforderung zu vermeiden.

Das Wiener Modell – Erfolgreiche Umsetzung

100 % der Teilnehmer:innen würden das Angebot weiterempfehlen.
80 % bewerten die Übungsleitung mit **„sehr gut".**
Fast die Hälfte wird durch **WF** zusätzlich sportlich aktiv.
47 % haben Knieprobleme, daher ist eine achtsame Gestaltung der Einheiten essenziell.
Kooperative Spielkultur und qualifizierte Übungsleitung sind entscheidend für langfristigen Erfolg**.**

Fazit: Walking Football als Gesundheits- und Gemeinschaftssport

Walking Football bietet nicht nur körperliche Vorteile, sondern auch soziale und mentale Stärkung. Durch die richtige Gestaltung der Einheiten, Respekt im Spiel und eine gute Übungsleitung kann das Programm langfristig Menschen aktiv und gesund halten.

Mach mit und erlebe die Freude am Fußball – werde Teil von Walking Football!