

### WALKING FOOTBALL GOES AUSTRIA!

Und dafür benötigen wir die Unterstützung von unseren engagierten ASKÖ Vereinen.

Walking Football wurde 2011 vom FC Chesterfield Community Trust in Großbritannien initiiert und über den Kanal hinweg ausgebreitet. In Deutschland wird auch in Bundesligafußballvereinen, wie FC Schalke, Bayer Leverkusen oder auch Werder Bremen Walking Football gespielt.

Im Frühjahr 2023 wurde Walking Football in einem ersten Lehrgang nach dem Wiener Modell von der Tageszeitung **KURIER** und dem **Sportdachverband ASKÖ in Österreich** 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 von allen besonders auf eine angemessene sportmethodische Gestaltung und eine **rücksichtsvolle Spielkultur** zu achten.

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

1. 6 Spieler:innen pro Mannschaft (Wechselspieler einplanen)
2. 4 x 15 Minuten mit jeweils 5-10 Minuten Pause
3. Spielfläche: 42 x 21 m
4. Torgröße: 3 m lang, 1 m hoch
5. Futsalball (Größe 4) in der Halle, outdoor normaler Ball (Größe 5)

### Die 5 wichtigsten Spielregeln:

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



### **ASKÖ.Sport in seiner Vielfalt.**

Wie der Name schon sagt, wird bei **Walking Football** gegangen statt gelaufen. Das **schont die Gelenke** und macht diese Sportart ideal für all jene, die klassischen Fußball aufgrund von Gelenksbeschwerden oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen aufgeben mussten. Alle anderen Elemente des Fußballs bleiben weitgehend erhalten – für Spaß und Spannung ist für Männer und Frauen gesorgt. Auch intergenerative und gemischte Teams sind möglich. Vorwiegend 50 +!

Nun benötigen wir die **Unterstützung von engagierten und an Walking Football interessierten ASKÖ Vereinen** um eine Ausrollung von Walking Football in Österreich im Jahr 2024 voranzutreiben. Eine erste **Schulung zu Walking Football** hat Anfang Oktober 2022 in Wien für interessierte ASKÖ Vereine stattgefunden. Weitere Schulungen können bedarfsorientiert, auch in den Bundesländern, organisiert werden. In einer zentral organisierten **Online- oder Präsenzschiulung** werden die wichtigsten Basics zu Walking Football vermittelt, sodass relativ mit der Umsetzung gestartet werden kann. Das **Aufwärmen und die Verletzungsprophylaxe** werden besonders berücksichtigt.

### **FÖRDERUNG für NEUE und BESTEHENDE Sportvereine – Sport in seiner Vielfalt:**

Für ASKÖ Vereine gibt es die Möglichkeit über die **ASKÖ Vereinsinitiative Sportverein PLUS** eine **Förderung für NEUE Walking Football Angebote/Sektionen für NEUE ZIELGRUPPEN** über den jeweiligen ASKÖ Landesverband zu beantragen.

Materialien, wie Futsalbälle, Überziehleiberl und ein Transparent werden zentral zur Verfügung gestellt.

**Interessierte VEREINE und ÜBUNGSLEITERINNEN** wenden sich an [barbara.fastner@askoe.at](mailto:barbara.fastner@askoe.at)

Ansprechpersonen im Bundesland auf der homepage (Qr Code).

Weitere Informationen, sowie Pressebeiträge, Fotos und Videos unter:

