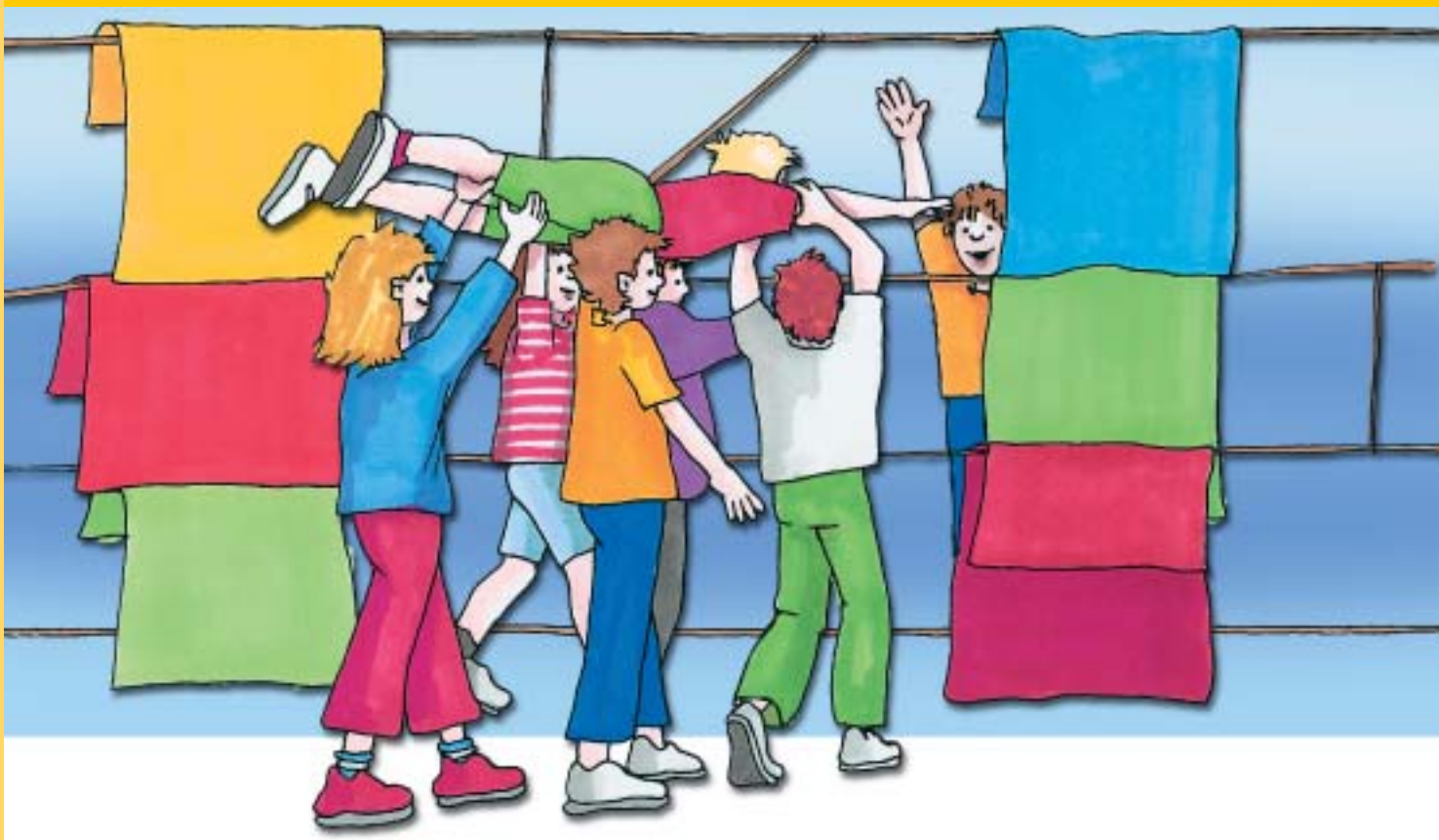


Arbeitshilfe

Abenteuer/Erlebnis

NORDRHEIN WESTFALEN
SPORTjugend NRW
LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN E.V.

Herausgeber: Sportjugend im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Inhalt: Dr. Jörg Böhnke

Mitarbeit: Sigi Fuß
Bettina Wagner
Klaus Borkens
Ulrich Beckmann

Redaktion: Michael Heise (V.i.S.d.P.)
Ulrich Beckmann
Ellen Berghaus

Zeichnungen: Jutta Graß/Claudia Richter

Gestaltung: media team, Duisburg

Druck: Holterdorf Druck, Oelde

Auflage: 4. Auflage, 10.001 - 13.000
Duisburg, Februar 2005

ISBN-Nr.: 3-932047-31-1

© by Sportjugend NRW

Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers

Die Entwicklung neuer Formen des Breitensports mit Kindern und Jugendlichen ist seit langem ein wichtiges Aufgabenfeld der Sportjugend NRW.

Im Rahmen des Projektes „Breitensport mit Kindern und Jugendlichen“, das gemeinsam vom Sportministerium NRW und von der Sportjugend NRW durchgeführt worden ist, hat sich gezeigt, dass breitensportorientierte Vereinsarbeit mit Kindern und Jugendlichen auf die Entwicklung und Erprobung neuer kind- und jugendgemäßer Sportangebote angewiesen ist.

Soll sportliche Jugendarbeit in Zukunft eine Chance haben, muss der Breitensport im Kinder- und Jugendbereich mit neuen Ideen, besonderem Engagement und viel Phantasie in den Sportvereinen realisiert werden.

Abenteuersport ist für viele Sportvereine eine neue Möglichkeit, um ihre Vereinsarbeit noch attraktiver zu gestalten. Die vorliegende Arbeitshilfe „Abenteuer- und Erlebnissport“ dient der konkreten praktischen Umsetzung.

Die Sportjugend NRW und das Sportministerium NRW möchten insbesondere die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Vereinen und Verbänden motivieren, neue Impulse für eine attraktive und zeitgemäße Breitensportarbeit im Kinder- und Jugendbereich auszulösen. Nicht zuletzt bedeutet das Erleben neuer und ungewohnter Situationen auch für den Übungsleiter oder die Übungsleiterin ein Gewinn an Erfahrung.

Wir hoffen, dass möglichst viele Sportvereine diese Anregungen aufnehmen und ihre Angebote durch den „Abenteuer- und Erlebnissport“ erweitern.

Diese Arbeitshilfe ist identisch mit der bisherigen Praxismappe. Die Buchform wurde mit der Herausgabe dieser Auflage gewählt, um die Kosten für die Vereinsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter so gering wie möglich zu halten.

Dirk Mays

Vorsitzender der
Sportjugend NRW

Dr. Klaus Balster

Vorsitzender des Ressorts
„Bewegung, Spiel und Sport
für Kinder und Jugendliche“
der Sportjugend NRW

Seite

Vorwort 1

Grundlagen

Abenteuer- und Erlebnissport – ein Versuch der Annäherung 3

Spezifische Voraussetzungen 6
- Abenteuer- und Erlebnissport – „typisch männlich“ oder „typisch weiblich“ 6
- Psychische und physische Voraussetzungen 8

Sicherheit im Abenteuer- und Erlebnissport 10
- Die „psychische Sicherheit“ 10
- Die „technische Sicherheit“ 11
- Checklisten zur Geräteüberprüfung 12

Methodische Entscheidungen 19
- Historisches 19
- Allgemeines 20
- Methodik des Abenteuer- und Erlebnissports 21
- Garantenstellung – Grundsätze, Erste Hilfe, Wasser 22
- Die Rolle der Übungsleiter/innen im Abenteuer- und Erlebnissport 23

Hinweise auf den Abenteuer- und Erlebnissport in der Natur 24
- Umweltschutz 24
- Abwandlung von Hallenelementen 25

Praxisteil

Akrobatik (Einführung) 26
- Sicherung und Hilfe 27

Knotenkunde 28

Erläuterungen zu den Abenteuer- und Erlebnissportelementen 33

Verzeichnis der Abenteuer- und Erlebnissportelemente 35

Alphabetische Auflistung der Abenteuer- und Erlebnissportelemente 38

Anhang

Kommentiertes Literaturverzeichnis 149

Abenteuer- und Erlebnissport – ein Versuch der Annäherung

Abenteuer- und Erlebnissport – was ist das eigentlich?

Hat der Abenteuer- und Erlebnissport nicht etwas mit „Rambo“ zu tun? Erfährt man durch den Abenteuer- und Erlebnissport nicht das und allen bekannte „Marlboro“-Erlebnis? Oder ist er so etwas wie paramilitärische Ausbildung? Geht es nicht um Nervenkitzel, sich durchschlagen, sich austesten bis an die Grenzen der Möglichkeiten? Steht nicht das absolute Risiko, der „Overthrill“ im Vordergrund? Oder hat es etwas mit Gemeinschaft zu tun? Aus dieser Vieldeutigkeit des Begriffs „Abenteuer- und Erlebnissport“ ergibt sich die Notwendigkeit einer Ab- und Eingrenzung.

Das weitreichende Konzept des Abenteuer- und Erlebnissports in den Sportorganisationen Nordrhein-Westfalens unterscheidet sich deutlich von dem durch Medien vermittelten und inszenierten Abenteuertum und von paramilitärischen Ausbildungen. Abenteuer und Erlebnisse sind mittlerweile zu wichtigen Waren geworden, die auf dem „Markt Sport“ rege gehandelt werden. Immer mehr private, politische und öffentliche Anbieter nehmen diese Inhalte in ihr Angebot auf. Nahezu jeder Anbieter versucht dabei, den Abenteuer- und Erlebnissport in einen eigenen Rahmen zu packen, versucht seine Ziele über den Abenteuer- und Erlebnissport zu verkaufen. Diese haben oft sehr wenig mit dem zu tun, was den Abenteuer- und Erlebnissport im Grunde ausmacht.

Im Abenteuer- und Erlebnissport des LandesSportBundes und der Sportjugend NRW steht das ganzheitliche Handeln des Individuums im Vordergrund, wobei Sinnesempfindungen vermittelt werden, die es den Teilnehmenden ermöglichen sollen, ihre persönlichen Bedürfnisse nach Abenteuern und Erlebnissen zu befriedigen. Diese Sinnesempfindungen existieren nicht für sich allein. Sie sind in ein gesellschaftliches Gesamtgefüge eingebunden und leben nicht nur vom „Eigenen“ – vom Ich – sondern auch vom „Anderen“ und vom „Fremden“. Ohne einen Austausch von Empfindungen in der Gemeinschaft, ohne die Möglichkeit von Gemeinschaftserlebnissen werden Sinnesempfindungen bedeutungslos. Im Abenteuer- und Erlebnissport können letztlich solche Sinnesempfindungen vermittelt werden, die in unserer stark normierten Welt nur noch schwer zu erfahren sind. Die Suche nach diesen Abenteuern und Erlebnissen ist oft auch ein Versuch zur Selbstfindung.

Es geht im Abenteuer- und Erlebnissport nicht darum, Rambo in die Halle zu holen, der allen Widrigkeiten zum Trotz seine Einzelkämpfernatur auslebt, oder politisch fragwürdige Ziele zu transportieren, wie z.B. rechtsradikales Gedankengut. Ebenso geht es auch nicht um die Durchführung einer paramilitärischen Ausbildung oder um die Vermittlung eines sich immer steigernden „Over-Thrills“.

Unser Verständnis von Abenteuer- und Erlebnissport ruht auf den Eckpfeilern „Outward Bound“ und „Projekt Adventure“. „Outward Bound“ war und ist in seiner Struktur auf die Vermittlung von Gruppenerlebnissen durch die Bewältigung von risikoreichen Einzelprojekten (Segeltörns, Bergbesteigungen, Flussfahrten etc.) ausgelegt, während „Projekt Adventure“ versucht, diese Gruppenerlebnisse in die Schule zu bringen, wie z.B. die Durchwanderung eines Moores im Biologieunterricht (vgl. Jagenlauf 1990 und „Projekt Adventure“ 1976).

Die Unterschiede und Gemeinsamkeiten des „Abenteuer- und Erlebnissports“ zu „Outward Bound“ und „Projekt Adventure“ lassen sich wie folgt beschreiben:

- Die theoretische Grundlage der Erlebnispädagogik Kurt Hahns ist allen Ansätzen gemeinsam;
- Die primären Bedürfnisse der Menschen nach Abenteuern und Erlebnissen bilden den zentralen Punkt aller Ansätze;
- Durch die Lebensstiltheorie Pierre Bourdieus erfährt der „Abenteuer- und Erlebnissport“ eine Erweiterung auf theoretischer Basis;
- Der Abenteuer- und Erlebnissport zeichnet sich durch einen konkreten sportlichen Bezug aus, der den traditionellen Sport erweitert und verändert;
- Der Abenteuer- und Erlebnissport ist universell angelegt, d.h. er versucht, die Bereiche Kindergarten, Schule, Verein und Erwachsenenpädagogik sowie den großen Bereich der „sozialen Randgruppen“ zu erfassen.
- Der Abenteuer- und Erlebnissport ist keine „Theorie“ wie es z.B. Outward Bound für sich in Anspruch nimmt.

Trotz aller bisherigen Entwicklungsjahre ist der Abenteuer- und Erlebnissport auch heute noch kein in sich geschlossenes oder vollendetes methodisches System. Er ist offen für Veränderungen und Erweiterungen; er ist sogar auf diese angewiesen. Allein schon die Begriffe „Abenteuer“ und „Erlebnis“ enthalten eine notwendige „Offenheit“. Denn was Abenteuer und Erlebnis für jeden einzelnen Menschen bedeutet, wo Erlebnis anfängt und Abenteuer aufhört, muss jede/r für sich entscheiden.

Abenteuer beginnt im Kopf!

Denn wo sich für den einen das Abenteuer in höchster Vollendung zeigt, fängt eine andere erst an, von Abenteuer zu reden. Daher verstehen wir unsere „Vorgaben“, unsere vorgeschlagenen methodischen Wege auch nicht als starres „Rezept“.

Es geht nach unserem Verständnis im Abenteuer- und Erlebnissport auch nicht um „Gewinnen um jeden Preis“, sondern es zählen andere Werte wie Selbstvertrauen gewinnen, anderen vertrauen, sich von anderen helfen lassen und selbst Hilfe anbieten, Schwächen und Ängste anderer akzeptieren können, sich in eine Gruppe eingeben können. Nicht der Einzelkämpfer ist gefragt, sondern es zählt die Gemeinschaft! Man muss kein „Herkules“ sein, um einen Berg zu erklimmen oder an ein Trapez zu springen, man darf kein/e „Draufgänger/in“ sein, wenn eine Höhle erkundet wird, man muss fähig sein oder werden, anderen ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln.

Wird der Abenteuer- und Erlebnissport methodisch geordnet angeboten, so ist er eine „sichere Sache“. Ein minimales Risiko bleibt aber auch hier – und es wird sogar herausgefordert. Sich auch mal über die eigenen Grenzen bewegen, etwas Neues wagen, letztlich ein kalkulierbares Risiko eingehen – das ist die „Würze“ des Abenteuer- und Erlebnissports, wenn er entsprechend refelktiert und damit „verarbeitbar“ wird.

Wer welches Risiko eingeht, wer wie weit anderen vertrauen kann und möchte, darf nicht vorgeschrieben werden. Zwang ist der Feind des Abenteuer- und Erlebnissports.

Freiwilligkeit ist oberstes Gebot und muss es bleiben!

Der Abenteuer- und Erlebnissport ist kein Allheilmittel für psychische oder soziale Probleme. Er ist ausdrücklich keine Therapieform für psychosoziale Defizite. Er kann aber in einer zunehmend technisierten, bewegungs- und erlebnisarmen Welt ein Stützpfeiler sein, der hilft, ein „Nach-Innen-Schauen“ zu ermöglichen. Der Abenteuer- und Erlebnissport unterstützt dabei die Erforschung der eigenen und der fremden Welt.

Der Sportverein bietet sich mit allen seinen individuellen und sozialen Möglichkeiten als ein idealer „Ort“ für den Abenteuer- und Erlebnissport an.

Spezifische Voraussetzungen

Abenteuer- und Erlebnissport „typisch männlich“ oder „typisch weiblich“?

Auf den ersten Blick scheinen die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen im Alltag immer geringer zu werden. Kleidungsstile haben sich einander angenähert, Sprache und jugendspezifische Ausdruckformen unterscheiden sich kaum und auch in der Ausübung von Sportarten gibt es immer weniger Unterschiede. Letzteres liegt jedoch mehr daran, dass Mädchen in einstigen Jungendomänen aktiv geworden sind, als dass Jungen vermehrt Mädchensportarten ausüben.

Wer genau hinsieht, erkennt Unterschiede. Jungen sind oft lauter als Mädchen, beanspruchen mehr Raum, gehen anders miteinander um. Gerade im sportlichen Leistungsverhalten werden diese Unterschiede offensichtlich. Jungen legen viel mehr Wert auf Wettkampf und Erfolg, wollen sich durchsetzen – wollen immer bei den Ersten sein. Jungen machen **gemeinsame Sache**, aber in Bezug auf andere, um sie z.B. zu besiegen.

Mädchen vermeiden häufiger direkt ausgetragene Konkurrenzsituationen, Situationen, die riskant erscheinen und treffen weniger Individualentscheidungen. Sie tauschen sie zu Gunsten ihrer sozialen Bezugsgruppe ein, nämlich etwas **gemeinsam** zu **machen** und zu (be)reden. Mädchen bringen sich mit ihren Fähigkeiten – motorisch, sozial, emotional und kognitiv – eher unterschätzend in den gesellschaftlichen Gesamtkontext ein, während die Jungen sich tendenziell überschätzend präsentieren. Dies machen sie abwertend den Mädchen gegenüber aber auch untereinander, in ihrer Jungengruppe.

Neben der sozialen und ethnischen Herkunft prägt also in hohem Maße das Geschlecht die Erwartungen, die an Kinder und Jugendliche gerichtet werden. Die Geschlechtszugehörigkeit bestimmt das Verhalten von Jungen und Mädchen nach wie vor massiv.

Sowohl Mädchen als auch Jungen brauchen Anregungen und Orientierungshilfen, um sich in dieser Gesellschaft zurechtzufinden, ohne von einschränkenden Rollenklischees gefangen und an individuellen Entwicklungschancen gehindert zu werden. Geschlechtsspezifisch reflektierte Angebote bieten Mädchen und Jungen besondere Erfahrungsmöglichkeiten und Entfaltungsräume. Sie tragen zur Identitätsbildung bei und wirken auf den Abbau gesellschaftlicher Benachteiligung hin.

Hier ist setzt unser Verständnisses vom Abenteuer- und Erlebnissport an: Er soll sowohl Jungen als auch Mädchen, aber auch Frauen und Männern Bewegungs- und Erfahrungsräume bieten, die vom gewohnten geschlechtsspezifischen Konzept abweichen. Hier können Mädchen wie auch Jungen erfahren, wie mutig sie sind, wie sie mit einander reden können und wie sie sich gemeinsam miteinander bewegen können. Dies geschieht indem sie lernen alle Dimensionen einer Handlung wahrzunehmen und sie zu reflektieren, um die erworbene Verbalisierungskompetenz als persönlichen Gewinn zu erfahren.

Psychische und physische Voraussetzungen

Ist der Abenteuer- und Erlebnissport ein Bereich, in dem besondere psychische und physische Qualifikationen verlangt werden? Kann denn jeder diesen „Sport“ betreiben: Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch alte Menschen? Oder gibt es irgendwelche Einschränkungen?

Betrachten wir zunächst die psychische Komponente. Der Abenteuer- und Erlebnissport lebt vor allem von der Bereitschaft, sich auf ein Abenteuer, auf ein Wagnis oder Risiko einzulassen, bzw. mal etwas Neues und Unbekanntes zu versuchen. Kreativität und Phantasie werden oft extrem gefordert. Diese Ansprüche hängen eng mit der individuellen Risikobereitschaft, der eigenen Einschätzung der Leistungsfähigkeit und der eigenen bisher erlebten Kreativität zusammen. Aber nur wer eine „offene Natur“ ist, wer forsch an neue Dinge herangeht, so die landläufige Meinung, hat genug Selbstvertrauen und -zutrauen, sich in diese Situationen zu begeben, sich kreativ und phantasievoll zu zeigen. Doch in jedem von uns lebt etwas von Robinson Crusoe, von Erfindern und Entdeckern. Oft findet sich aber kaum Raum, Robinson Crusoe zu spielen (zu leben). In der heutigen kreativitätshemmenden Welt können wir unsere Qualitäten nur unzureichend ausleben. Die Folge dieser Einengung ist oft eine verkümmerte Phantasie und Kreativität und meist eine degenerierte Risikobereitschaft. Weil dieses Mindestmaß an Kreativität oder Risikobereitschaft nicht mehr bei allen Teilnehmenden gegeben ist, um am Abenteuer- und Erlebnissport teilzunehmen, ist es im Abenteuer- und Erlebnissport besonders wichtig, auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden einzugehen, sie aufzugreifen und um neue Erfahrungswelten zu erweitern. Auch die geringsten individuellen Voraussetzungen können einen Ansatzpunkt für den Abenteuer- und Erlebnissport darstellen.

Ebenso wie die psychischen sind auch die physischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gewandheit heute deutlich geringer entwickelt. Wer muss heute noch mehrere Kilometer gehen, um seinen täglichen Bedarf an Nahrungsmitteln zu decken? Wer muss noch dem Wild folgen, durchs Unterholz kriechen, um seine tägliche Nahrung zu beschaffen? Natürlich niemand! Denn unsere Gesellschaft hat sich weiterentwickelt – aus den primitiven, ausdauernden und kreativen (Ur-)Menschen sind Menschen geworden, die meist nur noch eine Muskelgruppe gut entwickelt haben: die Gesäßmuskeln! Ausdauer, wozu? – es gibt doch Auto, Bus und Bahn.

Mit welchen physischen Voraussetzungen können wir dann bei unseren Teilnehmenden rechnen? Nur mit einem Mindestmaß an motorischem Niveau. Für den Abenteuer- und Erlebnissport ist das nicht weiter bedeutsam, denn man muss kein durchtrainierter Modellathlet sein, um am Abenteuer- und Erlebnissport teilnehmen zu können. Es müssen auch nicht die „Alleskönner“ sein, die alle Situationen mit Bravour und ohne Hilfe meistern. Am Abenteuer- und Erlebnissport kann jede/jeder teilnehmen, auch mit geringem motorischem Niveau und wenigen Vorerfahrungen, weil sich nach unserem Verständnis vielfältige Bewegungserfahrungen durch „Hilfe geben“ und „Hilfe nehmen“ erschließen lassen.

In diesem Zusammenhang stellt sich natürlich die Frage, was mit den vielen kleinen Rambos ist, die sich unter allen Umständen vor den anderen beweisen wollen. Mehr und mehr finden sich diese „Abenteuersportler/innen“ in Vereinen, Schulen und Lehrgängen. „Von anderen Hilfe annehmen – habe ich doch nicht nötig!“ oder „Nein, ich will jetzt keine Hilfe, das ist doch kein richtiges Klettern!“ sind keine seltenen Aussprüche. Gerade im Abenteuer- und Erlebnissport haben wir die Aufgabe, gegen dieses „Einzelkämpfertum“ zu steuern. Wir müssen überwiegend Situationen schaffen, in denen man nur durch partnerschaftliche Hilfe bestehen kann, Situationen, in denen auch mal der oder die Schwächere zeigen kann, dass es ohne sie/ihn nicht geht!

Sicherheit im Abenteuer- und Erlebnissport

Die „psychische Sicherheit“

Der Abenteuer- und Erlebnissport bietet besonders viele pädagogische Möglichkeiten, weil er in seinen unterschiedlichen Handlungsfeldern vom „altgedienten“, normierten Sport abweicht. Er eröffnet Handlungsfelder, die den meisten Teilnehmenden noch nicht bekannt sind und sie vor völlig neue Situationen stellen. Dies bedeutet aber auch, dass die Mehrheit der Teilnehmenden wenige oder gar keine Bewegungserfahrungen im Abenteuer- und Erlebnissport besitzen. Diese mangelnde Bewegungserfahrungen sind ein Ansatzpunkt für sozial-integrative Arbeit, da Gute und Schlechte, Männliche und Weibliche, Sportliche und weniger Sportliche meist über gleich geringe Voraussetzungen verfügen. Dieser Vorteil birgt aber auch gleichzeitig Gefahren: fehlende Bewegungserfahrungen können motorische und vor allem psychische Überforderung produzieren. Diese psychischen Komponenten müssen im Abenteuer- und Erlebnissport sorgfältig bedacht werden.

Bezüglich der psychischen Sicherheitsaspekte ist festzustellen, dass es im Abenteuer- und Erlebnissport keine endgültige Sicherheit gibt. Alle Teilnehmenden müssen sich der Tatsache bewusst sein, dass sie sich in Situationen begeben, die nur durch eine gewissenhafte Vorbereitung und mit der Kenntnis eines vorhandenen Restrisikos kalkulierbar sind. Die Übungsleiter/innen haben die besondere Aufgabe, keine uneingeschränkte Sicherheit vorzutäuschen. So ist und bleibt es unseriös, durch massenhaftes Einsetzen von Matten ein Sicherheitsgefühl zu vermitteln, welches im Grunde genommen nur vordergründig ist. Auch eine noch so gute Mattenabsicherung nutzt nichts, wenn die Teilnehmenden eben wegen der scheinbar guten Sicherung völlig ungestüm an die Übungen und Aufgaben herangehen, sich maßlos überschätzen und sich schließlich verletzen. Die Entwicklung und Förderung einer realistischen Selbsteinschätzung ist in diesem Zusammenhang ein wesentliches Ziel des Abenteuer- und Erlebnissports. Darum sind die Übungsleiter/innen angehalten, Gefahren bewusst zu machen, damit die Teilnehmenden damit umzugehen lernen, um sie schließlich zu meistern. Eine 100%ige Sicherheit kann es jedoch auch dann nicht geben. Ein „Restrisiko“ bleibt. Aber mit diesem verantwortungsbewusst umzugehen und es zu kalkulieren, ist schließlich der besondere Reiz des Abenteuer- und Erlebnissports. Die Teilnehmenden müssen für sich abschätzen, welches Risiko sie bereit sind einzugehen. Sie müssen den Punkt bestimmen können, an dem sie Halt machen. Gerade dies sind die Situationen, in denen erlebnispädagogisches Lernen stattfindet. Es gilt der Grundsatz: „Gefahrenvermeidung durch Risikoabschätzung!“ Dies bedeutet jedoch nicht, dass auf Sicherungsmaßnahmen gänzlich verzichtet wird. Diese sollen und müssen sein und sind gezielt einzusetzen. In diesem Sinne ist „weniger oft mehr“!

Die „technische Sicherheit“

Die technischen Sicherheitsaspekte werden immer dann relevant, wenn Sportgeräte eingesetzt werden. Dabei dürfen die vorgeschriebenen Belastungsgrenzen der unterschiedlichen Sportgeräte, Halterungen und Aufhängungen nicht überschritten werden. Es ist absolut unzulässig, 10 Personen auf eine in die Klettertaue eingehängte Langbank zu setzen. Hier wären sowohl die Belastungsgrenzen der Klettertauhalterungen als auch der Langbank überschritten. Schwere Unfälle könnten die Folge sein. An dieser Stelle sind die Übungsleiter/innen gefordert, sich über die verschiedenen Belastungsgrenzen zu informieren und Gerätearrangements so zu entwickeln, dass diese Grenzen nicht überschritten werden.

Im Rahmen dieser Handreichung kann keine detaillierte Beschreibung der unterschiedlichen Belastungsgrenzen von Sportgeräten oder spezifischen Halterungen gegeben werden. In diesem Zusammenhang sei auf den 3. Teil des Abenteuer- und Erlebnissportkonzepts, das „Sicherheitsmanual“ verwiesen.

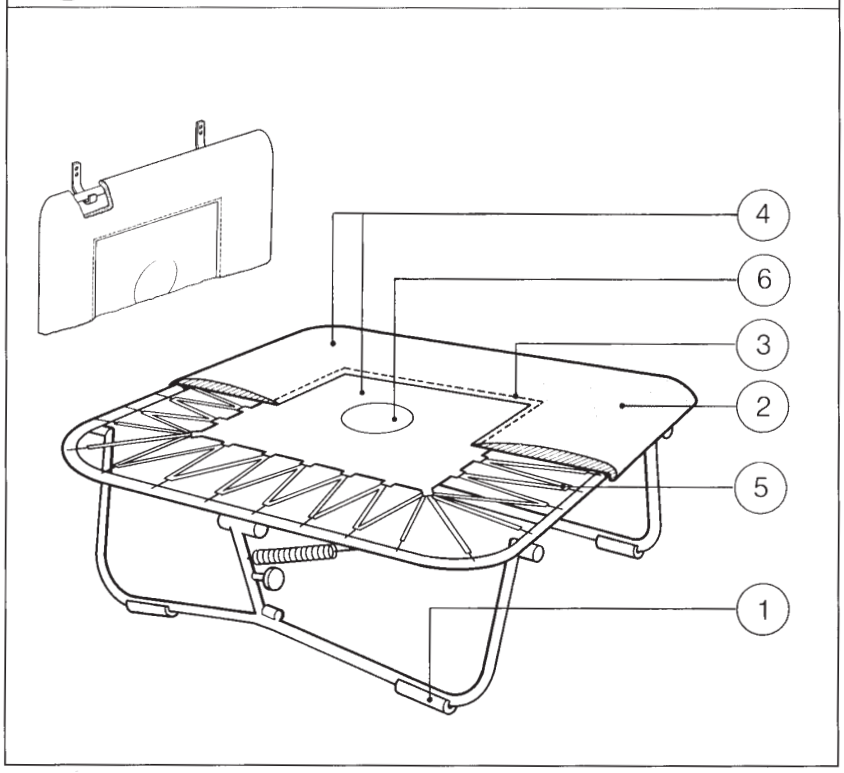
Die vor jedem Übungsbetrieb stattfindende Sichtprüfung der Geräte, Halterungen oder Aufhängungen liegt in der Verantwortung der Übungsleiter/innen. Sie müssen sich vor der Verwendung von Geräten oder Halterungen über deren Zustand informieren. Werden Mängel entdeckt, dürfen die Geräte grundsätzlich nicht mehr eingesetzt werden. Mangelhafte Sportgeräte sind dem Verantwortlichen der Sporthalle unverzüglich zu melden. Dieser entscheidet dann über Reparatur oder Austausch des Sportgerätes.

Checklisten zur Geräteüberprüfung

Die nachfolgenden Checklisten sind mit freundlicher Genehmigung des Bundesverbandes der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand e.V. entnommen aus: BAGUV: Sicherheit im Schulsport (Heft 5) – Sicherheit von Sportgeräten und Einrichtungen in Sporthallen, 2. überarb. Auflage 1993.

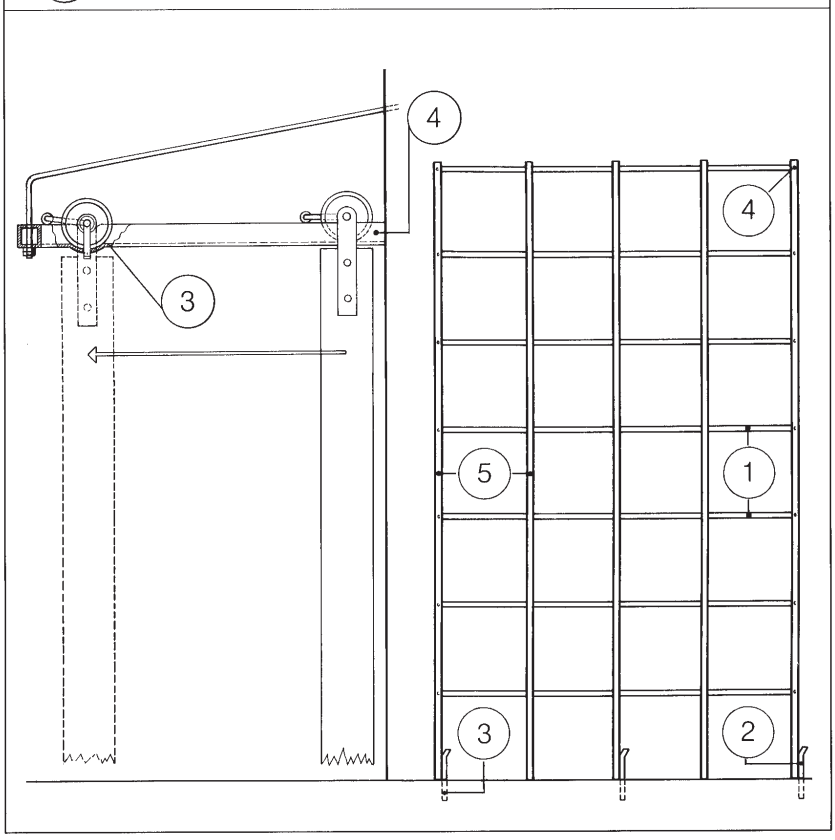
Absprungtrampolin

1	Unbeschädigter Gleitschutz des Gestells
2	Vollständige Abdeckung von Rahmen und Verspannung bis zum Sprungtuch
3	Unaufklappbare Verbindung der Abdeckung mit dem Rahmen
4	Verschiedenfarbigkeit von Abdeckung und Sprungtuch
5	Zustand der Gummi- oder Federzüge
6	Kennzeichnung der Einsprungstelle auf dem Sprungtuch durch eine Markierung



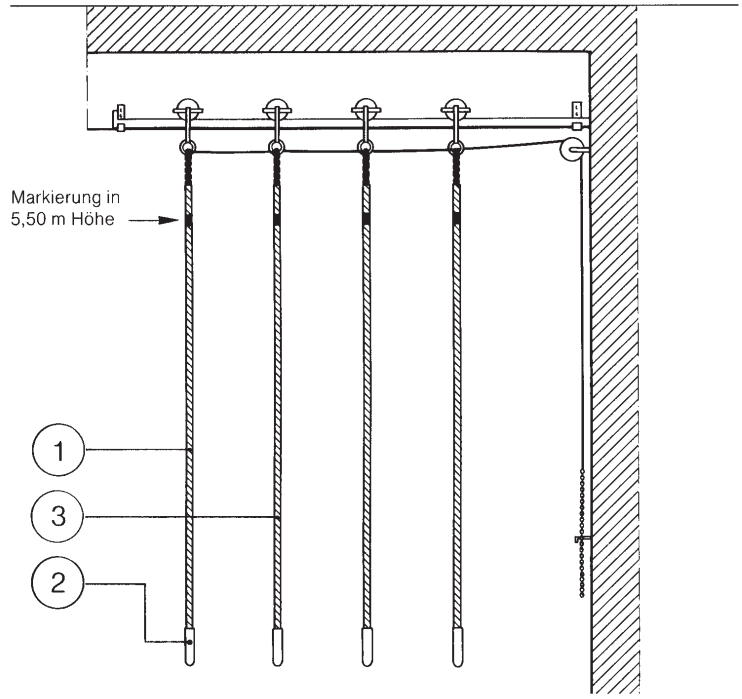
Gitterleiter

1	Fester Sitz der Sprossen in den Holmen
2	Funktionsfähigkeit der Bodenriegel
3	Vorhandensein von Vorrichtungen, damit die Gitterleiter sowohl in Gebrauchs- als auch in Ruhestellung arretiert werden kann
4	Feste Verbindung der Haltekonstruktion mit der Wand
5	Keine angerissenen, zerbrochenen oder gesplitterten Holzteile



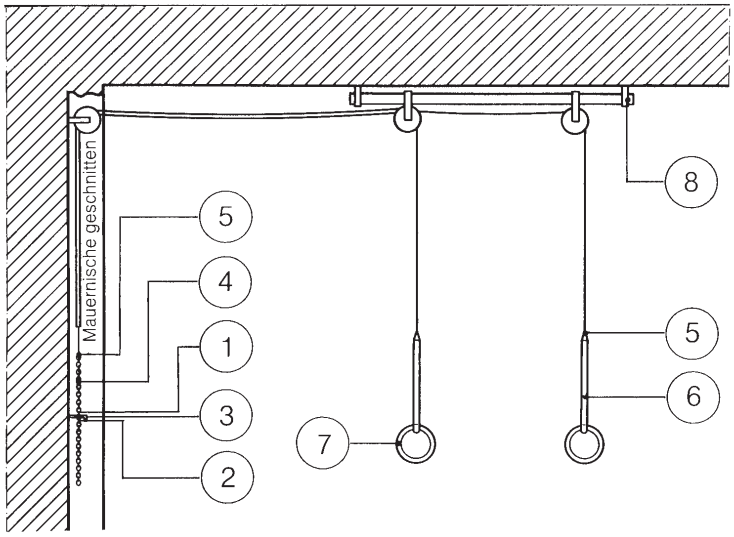
Klettertaueinrichtung

1	Unbeschädigte Taue
2	Unbeschädigte Ledermanschetten
3	Keine Knoten in den Klettertauen
4	Bei Nichtbenutzung die Taue aus dem Verkehrsbereich entfernen
5	Keine mehligen Klettertaue benutzen. Kontrolle durch Aufdrehen der Taue gegen den Drall



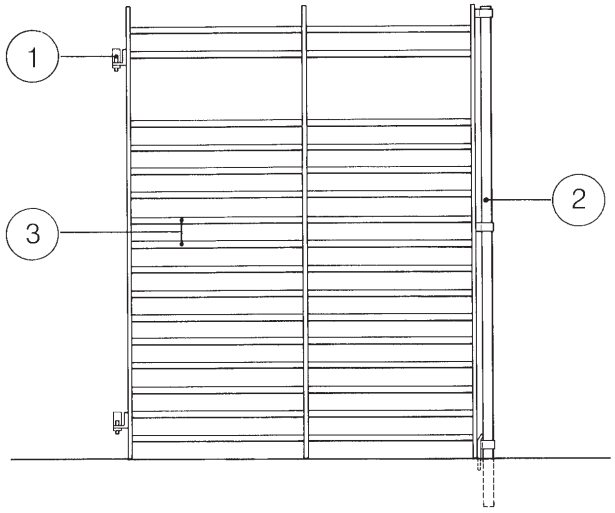
Ringeeinrichtung

1	Funktionsfähigkeit der Verstelleinrichtung
2	Sicherung der Verstellkette gegen selbständiges Lösen
3	Wandstellhaken fest in der Wand verankert
4	Verstellkette unversehrt
5	Keine Beschädigung der Spleiße oder Schaukelseile im Ketten- und Ringbereich
6	Kontrolle der Lederriemen an den Innenseiten der Knickstellen auf Risse
7	Keine Schaukelringe aus Eisen, sondern leichte Schichtholzringe
8	Leichtgängigkeit der Schaukelringpendelachse



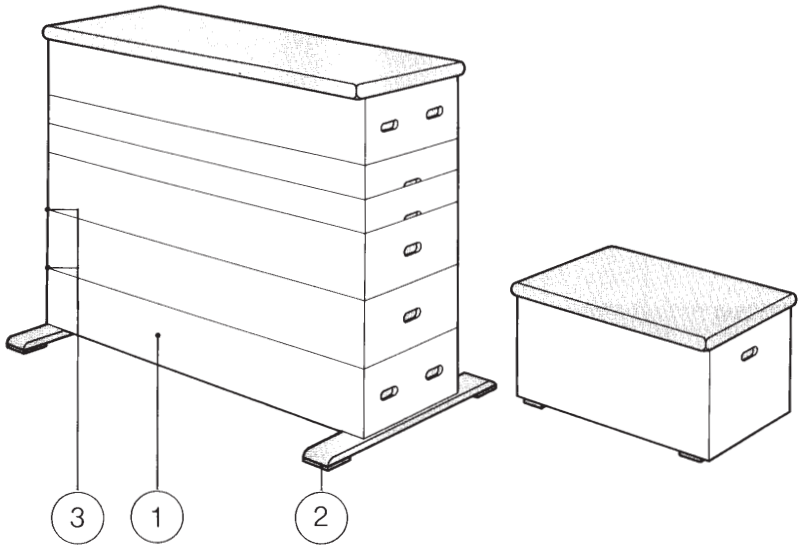
Sprossenwand

1	Sichere Verbindung der Sprossenwand mit den dafür vorgesehenen Befestigungspunkten mit der Wand
2	Sichere Verbindung der Sprossenwand auch in ausgeschwenkter Stellung an der Außenwange
3	Keine angerissenen, zerbrochenen oder gesplitterten Holzteile



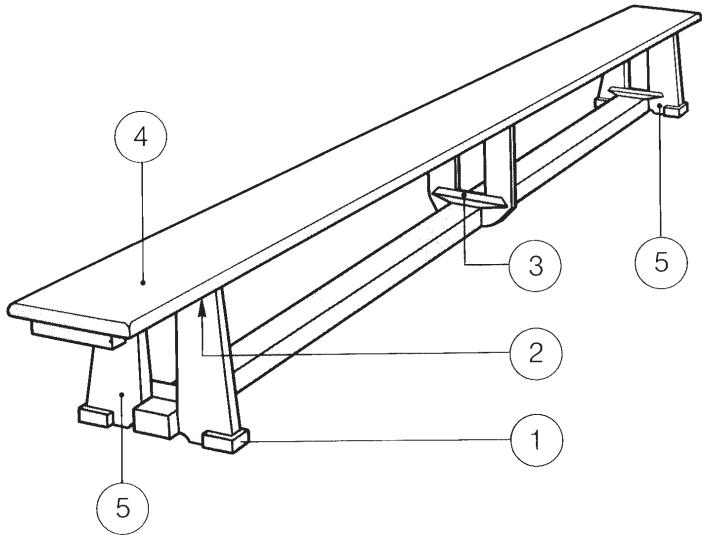
Sprungkästen

1	Keine scharfen Kanten, Grate und hervorstehende Teile an den Oberflächen
2	Unbeschädigter Gleitschutz
3	Fester Sitz der Kastenteile aufeinander



Turnbank

1	Unbeschädigter Gleitschutz
2	Verbindung von Füßen und Mittelstück mit der Turnbankplatte nicht gelockert
3	Feste Schraubverbindungen
4	Oberflächen splitterfrei
5	Standsicherheit gewährleistet



Methodische Entscheidungen

Historisches

Wenn wir im Rahmen dieser Handreichung einen kurzen Rückblick auf die historische Entwicklung der allgemeinen Methodik werfen, dann geschieht dies, um zu zeigen, dass die Methodik des Abenteuer- und Erlebnissports nichts grundsätzlich Neues ist, sondern auf alten Wurzeln beruht.

Im Mittelalter gab es den Sport, so wie er heute betrieben wird, nicht. Erst in den philanthropischen Schulen des 18. Jahrhunderts entstand die moderne Leibeserziehung und mit ihr auch die Nachfrage nach allgemein-methodischen Anleitungen. Dort stand der Übungsstoff selbst im Vordergrund, methodische Hinweise wurden aber nur gelegentlich gegeben und beschrieben. Die überwiegend medizinisch orientierte Argumentation beinhaltete als zentrale Begriffe die Körperertüchtigung, Kräftigung, Abhärtung und Körperpflege, kurz: die Gesundheit.

Bei GUTSMUTHS (1804), der in seinen Schriften schon allgemeine methodische Maßnahmen explizit anführte, gab es erste Ansätze einer Methodik wie z.B. vom Leichten zum Schweren, den Stundenaufbau einer Sportstunde sowie Organisationsmaßnahmen und Sicherheitsvorkehrungen.

Auch SETTLER betonte 1864 die Prinzipien vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen, die auch heute noch ihre Gültigkeit haben. Die erste methodische Übungsreihe wurde aber erst 1908 von ECKART erwähnt. ROUSSEAU (1910) lehnte Ver- und Gebote ab (!), um eine optimale Entwicklung und Entfaltung des Individuums zu gewährleisten, und wandte sich gegen Unterweisungen und Belehrungen zugunsten eines Lernens durch Erfahrung und Gewöhnung im Sinne einer Selbständigkeit und Selbsttätigkeit des Kindes. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts stellte auch PESTALOZZI in seinen Werken Grundsätze auf, die durchaus heute noch aktuell sind, wie z.B. der Einfluss der Motivation auf den Lernweg des Übenden sowie das spielerische Lernen.

In den Leibesübungen gab es lange Zeit zwei konkurrierende Bewegungen: Die des deutschen Schulturnens von SPIESS (1847), die sehr viel Augenmerk auf Ordnungs- und Gemeinübungen legte und die Spielbewegung von GAULHOFER und STREICHER (1924), in der das natürliche Turnen im Vordergrund stand. Ziel war es hierbei, die Selbständigkeit, Selbstätigkeit, Spontaneität und Kreativität zu fördern. Die Wichtigkeit der Bewegungsaufgabe eröffnete hier sehr viel differenzierte methodische Wege.

Heute finden wir Methodiken, die offene Handlungsvollzüge im Sport fordern (z.B. DÜRRWÄCHTER, SCHALLER). Demgegenüber wurde in den USA die Methodik des programmierten Unterrichts entwickelt (SKINNER), die aber in Deutschland nicht Fuß fassen konnte. GÖHNER entwickelte 1979 die Methodik des

Lernens nach Funktionsphasen, die heute eine weite Verbreitung findet. Schließlich ist noch der „offene Unterricht“ der Frankfurter Arbeitsgruppe von 1979 zu erwähnen, der am sozialen und emotionalen Lernen ausgerichtet ist.

Die Entwicklung der Methodik des Sports ist bis heute von vielen verschiedenen Richtungen geprägt. Es gibt demzufolge nicht **die** Methode im Sport. Vielmehr ist der heutige Sport von einer Methodenvielfalt gekennzeichnet, die auf den jeweiligen historischen Wurzeln ruht. Aber auch heute noch entwickelt sich die Methodik im Sport weiter. Oft sind es aber nicht grundsätzlich neue Erkenntnisse die verändernd wirken, sondern Erweiterungen und Veränderungen „alter“ Konzepte. Festzuhalten bleibt, dass Begriffe wie „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Komplexen“, „Selbsttätigkeit und Selbständigkeit“, „spielerisches Lernen“, „Förderung der Spontaneität und Kreativität“, „offener Unterricht“ und „soziales und emotionales Lernen“ nicht so neu sind, wie es zu vermuten gewesen wäre. Eine Annäherung an diese Werte wurde durch die am 01.08.2003 in Kraft getretenen überarbeiteten Richtlinien und Lehrpläne Sport geschaffen.

Allgemeines

Aus diesem kurzen historischen Abriss und der Betrachtung der Vielfältigkeit des Sporttreibens wird deutlich, dass es **die** Methode im Sport nicht geben kann! Heute sehen wir, dass nur eine Individualisierung und breite Differenzierung im Sport eine optimale Betreuung und Förderung im Sport ermöglicht. Dies gilt auch für den Abenteuer- und Erlebnissport.

Grundsätzlich gilt, dass Übungsleiter/innen bei allen angeleiteten sportlichen Betätigungen die vorrangige Aufgabe haben, eine Planung durchzuführen. In diese Planung müssen fünf Entscheidungen einfließen

- **Wofür?**
  Für welche Gruppe plane ich?
- **Was?**
  Welches Schwerpunkthema setze ich?
- **Wozu?**
  Welche Ziele verfolge ich mit dieser Stunde, mit dieser Reihe?
- **Wie?**
  Welche Lernschritte sind notwendig?
- **Wodurch?**
  Welche Sportgeräte, Lernhilfen oder Medien setze ich ein?

Methodik des Abenteuer- und Erlebnissports

Der Abenteuer- und Erlebnissport unterscheidet sich jedoch in der Aufteilung in unterschiedliche Phasen deutlich von anderen sportlichen Inhalten. Der hier vorgestellte Vorschlag ist ein möglicher methodischer Weg. Durch die Erweiterung des Erfahrungshorizontes im Abenteuer- und Erlebnissport werden sich andere methodische Wege ergeben, die für die zu betreuende Gruppe möglicherweise besser geeignet sind. Solange aber nicht genügend Eigenerfahrungen aus dem Bereich des Abenteuer- und Erlebnissports vorliegen, empfiehlt es sich, den hier vorgeschlagenen Weg einzuhalten, da hierdurch ein langsamer und stetiger Aufbau von z.B. Vertrauen, Selbsteinschätzung, Kreativität und der Gewöhnung und dem Umgang mit Gefahren gewährleistet wird.

Phase 1:
Bereitschaft, Akzeptanz und Vorbereitung

Die Phase 1 besteht aus den Teilen

- Einstieg (Vertraut machen mit dem neuen Lernfeld)
- Kennenlernen (der Teilnehmenden)
- Vertrauen (Herstellen eines ersten Vertrauensverhältnisses zwischen den Teilnehmenden)
- Sensibilisierung (psychische Bereitschaft für den Abenteuer- und Erlebnissport)
- Motorik (Sammeln erster und neuer Bewegungserfahrungen)

Ein Beispiel für Abenteuer- und Erlebnissituationen, die in dieser Phase angewendet werden können, sind z.B. einfache „Schneeblindenspiele“.

Phase 2:
Vorgegebene Situationen lösen, Strategien entwickeln, Gefahren erkennen und einschätzen

Die Phase 2 ist im Grund genommen eine Vertiefung der Phase 1. Auf Grundlage der dort gemachten Erfahrungen lernen die Teilnehmenden sich selbst einzuschätzen, sich einzubringen und in/mit einer Gruppe zu arbeiten. Dabei liegen wesentliche Merkmale auf dem ersten verantwortungsbewussten Umgang mit Gefahren und reflektierten Interaktionsaufgaben.

Phase 3:
Situationen selbst gestalten

In der dritten Phase sollen die Teilnehmenden kreativ werden. Sie sollen z.B. versuchen, mit vorgegebenen Materialien bestimme Situationen aufzubauen, sie zu verändern und eigene Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Phase 4:
Projekte

In der Projektphase werden die Teilnehmenden in vielfältiger Weise gefordert. Sie sollen im Rückgriff auf ihre bisherigen Kenntnisse (z.B. Knotenkunde) große Projekte planen, aufbauen und erleben. Es kommt in dieser Phase nicht nur auf die Kreativität der einzelnen Teilnehmenden an, sondern auch auf deren gemeinsames Agieren. Projekte sollten so angelegt werden, dass ausreichend Zeit für ihre Planung und Umsetzung zur Verfügung steht. So ist es überaus sinnvoll, eine Planungsphase „Brückenbau“ in eine Unterrichtsstunde einzubauen (mit genügend Zeit zum Ausprobieren) und den eigentlichen Brückenbau an einem Wochenende durchzuführen. Gerade das Umsetzen der vorangegangen Planungsphase bietet schon genügend Faszination.

Garantenstellung – Grundsätze, Erste Hilfe, Wasser

Eine besondere Aufmerksamkeit verdient die Garantenstellung der Übungsleiter/innen im Abenteuer- und Erlebnissport hinsichtlich der „körperlichen Unversehrtheit“ der Teilnehmenden. Es wird oft mit den Ängsten und Befürchtungen der Teilnehmenden „gespielt“, d.h. diese Empfindungen werden zur Erweiterung des Erlebnishorizontes der Teilnehmenden genutzt, welche durch eine entsprechende Reflexion auch für sie verarbeitbar wird. Kenntnisse über die emotionale Verfassung der Teilnehmenden zu bekommen ist daher eine wichtige Aufgabe der Leiter/innen und verlangt viel Übung und Fingerspitzengefühl, um hier Sicherheit zu gewährleisten.

Gerade diese „Nachbearbeitung“ unterscheidet aber unsere Angebote vom schnellen Kick kommerzieller Anbieter.

Das freiwillige Eingehen risikoreicher Situationen ist immer mit einem Restrisiko behaftet. Deshalb sind die Übungsleiter/innen in der Ersten Hilfe geschult und sollten das erworbene Wissen durch regelmäßige Nachschulungen im Notfall so auch anwenden können.

Das Wasser ist grundsätzlich ein besonderes Betätigungsfeld im Abenteuer- und Erlebnissport. Hier werden die Leitung und die Teilnehmenden durch das Medium Wasser zusätzlichen Gefahrenquellen ausgesetzt. Deshalb sind nachfolgend die Bedingungen für die Rettungsfähigkeit angeführt, die bei einer Überprüfung ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen sind:

- 20 m Anschwimmen in Bauchlage
- Abtauchen auf 2 – 3 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes; diesen anschließend fallen lassen
- 20 m Schleppen eines Partners
- Anlandbringen des Geretteten
- Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Kenntnisse in Befreiungsgriffen

(Quelle: DLRG),

Die Rolle der Übungsleiter/-innen im Abenteuer- und Erlebnissport

Alle Übungsleiter/innen haben einen „Vorsprung“ vor der Sportgruppe. Sie kennen die Besonderheiten des Abenteuer- und Erlebnissports und haben sich darauf vorbereitet. Die Übungsleiter/innen haben in ihre Planung das Alter der Teilnehmenden, ihre physischen und psychischen Voraussetzungen und die zur Verfügung stehenden Geräte mit einbezogen.

Daraus ergeben sich einige Forderungen an die Leiter und Leiterinnen, damit sie im erstrebenswerten Falle ihre Verantwortung auch abgeben und selbst Teil der Gruppe werden können.

So sollten sie

- nie jemanden in eine Situation hineindrängen oder zu einer nicht gewollten Aktion überreden;
- behutsam an Gefahren und neue Situationen herangehen;
- immer auf Zeichen von Spielbereitschaft achten und die Möglichkeit schaffen, diese zu realisieren;
- stets daran denken, dass häufig der Weg zu einer abenteuerlichen Situation schon das Ziel sein kann und dementsprechend kooperative Situationen gefördert und unterstützt werden müssen;
- auch die einfachsten Änderungswünsche der Teilnehmenden aufnehmen und sie auch akzeptieren;
- wissen, dass eine Situation oder ein Gerätearrangement auch während seines Ablaufes noch geändert werden kann und gegebenenfalls geändert werden muss;
- erlebte Situationen nach ihrem Ende stets mit den Teilnehmenden besprechen und deren Wünsche und Anregungen aufnehmen und wenn möglich verarbeiten.

Wenn diese Forderungen erfüllt werden können, dann wird auch der Übungsleiter und die Übungsleiterin zum Teil des Ganzen. Erst dann können die Ziele des Abenteuer- und Erlebnissports in die Tat umgesetzt werden.

Hinweise auf den Abenteuer- und Erlebnissport in der Natur

Umweltschutz

Viele der beschriebenen, zunächst auf die Sporthalle ausgerichteten Abenteuer- und Erlebnissportsituationen lassen sich entweder direkt oder durch kleinere Abwandlungen auch in der Natur anwenden. Einige dagegen, wie z.B. die aus dem Bergsteigen stammenden Elemente, sind für den Einsatz in der Natur konzipiert und wurden für den Einsatz in der Sporthalle modifiziert.

Sowohl die Sporthalle als auch die Natur sind zwei gleichgewichtete Handlungsorte im Abenteuer- und Erlebnissport. Dabei braucht der Ort Sporthalle in Bezug zum Umweltschutz keine weitere Erläuterung. Anders ist dies in der Natur. Wenn wir uns als Übungsleiter/innen mit mehr oder weniger großen Gruppen in die Natur begeben, so sind hierzu einige Bemerkungen notwendig.

Zur Philosophie des Abenteuer- und Erlebnissports gehört nicht nur ein besonderes Augenmerk auf die Förderung zwischenmenschlicher Kommunikation, auf die Umgangsformen miteinander und nicht zuletzt auch auf die Erweiterung der eigenen Sichtweise vom Selbst, sondern auch ein Augenmerk auf den verantwortungsbewussten Umgang mit der Natur.

Genausowenig, wie der Mensch die Natur zerstören darf, darf die Natur vor ihm verschlossen werden. Wir sind Teil dieser Natur und somit an ihr nutzungsberechtigt. Nur muss dieser Umgang mit der Natur auf eine Art und Weise erfolgen, die der Natur entspricht. Wir müssen unser Verhalten den Naturgegebenheiten anpassen. Dies gilt ganz besonders in unserer Vorbild- und Vermittlerrolle, die wir innnehaben. Wenn wir mit 20 oder mehr Teilnehmenden in die Natur stürmen, dabei in Naturschutzgebiete eindringen, brütende Vögel aus ihren Nestern scheuchen oder geschützte Pflanzen zertrampeln, dann ist unsere Vorstellung vom Umgang mit der Natur falsch.

Gerade im Abenteuer- und Erlebnissport gehört es zu unseren Zielen, behutsam und verantwortungsbewusst mit der Natur umzugehen!

Um dieses zu gewährleisten, müssen sich die Übungsleiter/innen im Vorfeld eines in der Natur stattfindenden Abenteuer- und Erlebnissports erkundigen, welche geeigneten Gelände zur Verfügung stehen und die für die Aktionen benötigten Genehmigungen einholen! Es gibt für das Klettern freigegebene Felsen, für Übernachtungen im Freien geeignete Gelände, die erfragt werden können. Auskünfte geben die jeweiligen Landschaftsschutzbehörden (Forstamt, Umweltamt, Untere Landschaftsbehörde) oder Umweltorganisationen. Alle Übungsleiter/innen sollten bestrebt sein, die Zusammenarbeit mit diesen Institutionen zu suchen.

Sind geeignete Gelände gefunden, geht es um den Umwelt- und Naturschutz vor Ort. Jeder verantwortungsbewusste Leiter und jede verantwortungsbewusste Leiterin sollten soweit mit der Natur vertraut sein, dass sie um besonders geschützte Pflanzen, gefährdete Tierarten etc. wissen und dieses Wissen auch an die Teilnehmenden weitergeben können. Ebenso ist es notwendig, bestimmte Grundsätze des Materialgebrauchs zu beherrschen. Sind z.B. Seile an Bäumen zu befestigen, müssen die Verbindungsstellen mit alten Feuerwehrschläuchen oder kleineren Ästen unterlegt werden. Wird in Felsen geklettert, muss auf die Anbringung von Kletterhaken verzichtet werden. Eine Top-Rope-Sicherung braucht keine eingeschlagenen Haken und ist für die Ansprüche des Abenteuer- und Erlebnissports völlig ausreichend.

Übungsleiter/innen haben die Pflicht, sich vor Benutzung von unbekanntem Gelände kundig zu machen. Denn sie sind die Multiplikatoren, deren Verhalten und Sorgfalt den Teilnehmenden als Beispiel dienen.

Abwandlung von Hallenelementen

Die Abwandlung von Hallenelementen im Abenteuer- und Erlebnissport bedingt eine erweiterte Sorgfaltspflicht den Teilnehmenden gegenüber. Werden Situationen aus der Halle in die Natur verlegt, müssen z.B. beim Klettern besondere Gefahren, wie loses Gestein, leider mittlerweile überall zu findende Glasscherben oder morsches Geäst, von den Übungsleitern und Übungsleiterinnen erkannt werden. Auch in diesem Sinne ist das Gelände vorher zu erkunden.

Im Abenteuer- und Erlebnissport wird auf strikte Vorgaben verzichtet. Dieses Verzichten auf Vorgaben trifft ganz besonders für die eigenständige Abwandlung von Situationen in der Halle zu. Hier sind die Übungsleiter/innen gefordert, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Denn nur durch häufiges Anwenden und einer genauen Kenntis der Bestandteile der verschiedenen Abenteuer- und Erlebnissituationen sind Übungsleiter/innen in der Lage, sinnvolle und durchführbare Abwandlungen zu entwickeln. Angemerkt sei an dieser Stelle, dass oftmals viel Neues entsteht, wenn die Teilnehmenden selbst versuchen, eigene Abwandlungen zu entwickeln. Dies sollte bei der Planung von Projekten berücksichtigt werden.

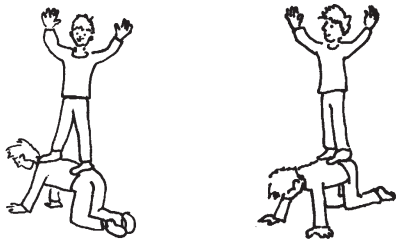
Akrobatik (Einführung)

In der (Partner/innen-)Akrobatik lassen sich folgende Figuren als **Grundfiguren** nennen:

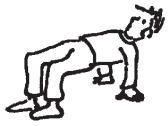
- Der Stuhl (Fahne)
- Die Galionsfigur
- Der Flieger
- Der Knieschulterstand
- Der Schulterstand (2-Menschen-hoch)

Als **Grundbausteine** für Pyramiden sind folgende Positionen zu nennen. Gemischt mit den Grundfiguren der Partner/innen-Akrobatik lassen sich eindrucksvolle menschliche Bauwerke (Pyramiden) errichten.*

- Der Vierfüßestand



- Die Bank



- Der Tisch

- Der Ritterschlag

- Der Liegestütz

* vgl.: BORKENS/GÖDDE/RENNEBERG 1989 und FODERO/FURBLUR 1996)

Sicherung und Hilfe

Grundlegend für die Sicherheit in der Akrobatik ist ein stabiler Stand oder Lage der Unterperson(en)* und das Vertrauen der Beteiligten untereinander (incl. des Vertrauens in die Hilfe- und Sicherheitsstellung!). Das Absichern durch Turnmatten ist nur insoweit notwendig, als die Matten die Landung der Oberperson* dämpfen kann. Wenn mit Matten gearbeitet wird, sollte darauf geachtet werden, dass weder die Hilfestellung, noch Ober oder Unter durch Matten(kanten) beeinträchtigt werden. Ein unkontrollierter Absprung auf eine Mattenkante zieht oftmals eine Verletzung nach sich. Und eine Hilfestellung, die beim Abfangen des/der gerade Abstürzenden über eine Mattenkante stolpert, ist keine große Hilfe mehr. Großflächig ausgerollte Turnmattenbahnen sind hier sowohl in Bezug auf Standfestigkeit als auch in Bezug auf Dämpfung als optimal zu nennen. Gut möglich sind auch großflächig, ohne Ritzen ausgelegte „Tatamis“ (Judomatten). Für die Rückenlage-Akrobatik lässt sich mit einer Mattenreihe von ca. drei längsgelegten Matten arbeiten, wenn es für den Komfort des Unter notwendig erscheint.

Für die Hilfe- und Sicherheitsstellung gilt grundlegend: beherzt und mit Sachverstand zugreifen. Das heißt, dass die Hilfestellung möglichst aus eigener Erfahrung wissen sollte, in welche Richtungen der akrobatische Stand „abschmieren“ kann. So genanntes „antizipierendes“ (vorausschauendes) Verhalten kann so manchen Unfall verhindern. Gerade für die Oberpersonen ist es toll, wenn sie spüren, dass ihre eigene Unsicherheit nicht noch durch die Unsicherheit der Sicherheitsstellung übertroffen wird. Ggf. auch mal eine Hilfestellung mehr dazu stellen. (vgl.: BORKENS/GÖDDE/RENNEBERG 1989)

Faustregeln (vgl.: ebd.)

Hilfe leisten bedeutet in der Akrobatik, als Helfer/in mit anzufassen und so eine Übung zu ermöglichen, die noch nicht eigenständig beherrscht wird.

Sicherheit geben heißt, im Notfall eingreifen zu können und zu wissen, was dann zu tun ist.

- Helfen, wenn möglich, immer mindestens zu zweit.
- Bei dynamischen Bewegungen sollte die Hilfe mitgehen, d.h. der Bewegung folgen, bis der Schwung ganz aufgefangen ist.

Dabei gilt immer:

- Halten immer in Bewegungsrichtung.
- So halten, dass „Ober“ sich selber helfen kann.
- Nur so viel helfen wie nötig, so viel sichern wie möglich.

* In den Akrobatik-Beschreibungen verwenden wir der Einfachheit halber die Bezeichnungen „Unter“ und „Ober“.

Knotenkunde

Alpine Knoten

Knoten haben im Abenteuer- und Erlebnissport verschiedene Aufgaben. Sie dienen zum Sichern von Personen, zum festen Verbinden von Personen/Geräten, zum beweglichen Verbinden von Personen/Geräten, zum Spannen und zum Herstellen fester und beweglicher Verbindungen zwischen Personen und Gegenständen.

Um diese verschiedenen Anforderungen an die Knoten sicher zu gewährleisten, das Seilmaterial zu schonen und letztlich die Verbindungen wieder leicht lösen zu können, brauchen die Übungsleiter/innen einige spezielle Knotenkenntnisse.

Bevor irgendein Knoten eingesetzt wird, muss die Anfertigung dieser Knoten absolut sicher sein.

Daher gilt:

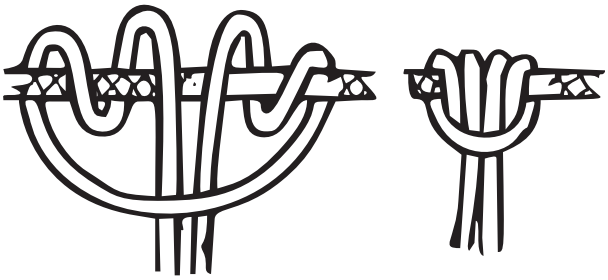
Setze nur Knoten ein, die Du absolut sicher beherrschst!

Ohne ein ständiges Üben der Knoten, kann jeder Knoten zur potentiellen Gefahr werden.

Folgende Knoten sollten beherrscht werden:

- Prusikknoten
- Mastwurf
- Halbmastwurf
- Spierenstich
- Achtknoten
- Bandschlingenknoten
- Schmetterlingsknoten
- Blockier-/Schleifknoten
- Garda-Klemmschlinge

Prusikknoten

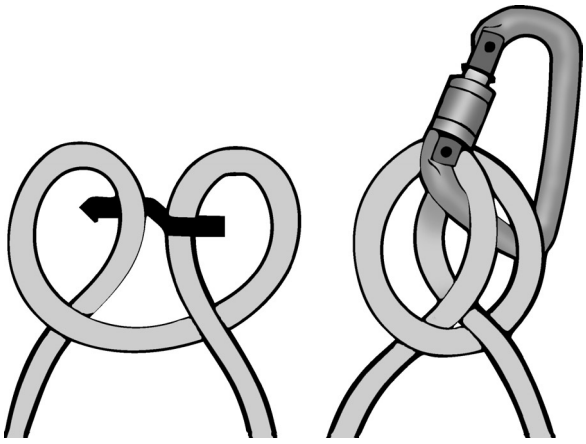


Anwendungsgebiete:
Fixierung und Absicherung bei einer Selbst- und Kameradenhilfe.
Klemmknoten zum Aufstieg am fixierten Seil.

Vorteile:
Haftet als Klemmknoten bei Belastung und lässt sich im entlasteten Zustand leicht verschieben

Nachteile:
Bei feuchten Seilen oftmals schwer lösbar.

Mastwurf

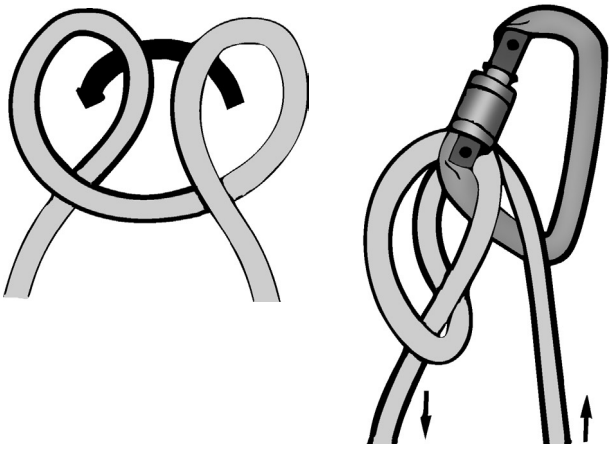


Anwendungsgebiete:
Zur Selbstsicherung in Karabinern, zur Seilfixierung.

Vorteile:
Auch mit der Hand schnell zu knüpfen und zu lösen. Einfaches Nachschieben des Seiles im Knoten, ohne dass der Knoten aus dem Karabiner ausgehängt werden muss.

Nachteile:
Ungünstige Belastung des Karabiners. Der Knoten darf nur bei Schraub-Karabinern verwendet werden.

Halbmastwurf (HMS)

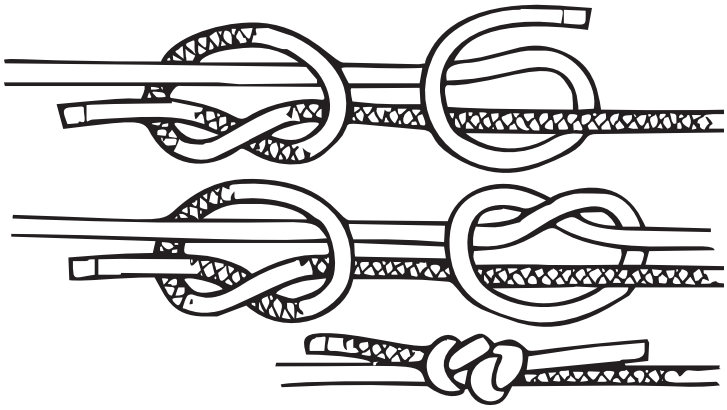


Anwendungsgebiete:
Sicherungsknoten bei dynamischem Seilgebrauch.

Vorteile:
Sichere und einfache Handhabung, sehr gute Bremsdynamik.

Nachteile:
Verursacht starken Seilverschleiß (starke Hitzeentwicklung bei schnellem Seildurchlauf). Erzeugt bei nachlässiger Handhabung starke Krangeln im Seil.

Spierenstich

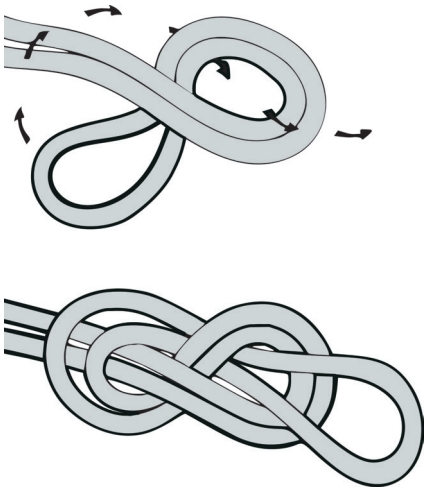


Anwendungsgebiete:
Seilverbindung zweier Seile.

Vorteile:
Relativ kleiner Knoten.

Nachteile:
Nach Belastung nur schwer wieder zu öffnen.

Achtknoten

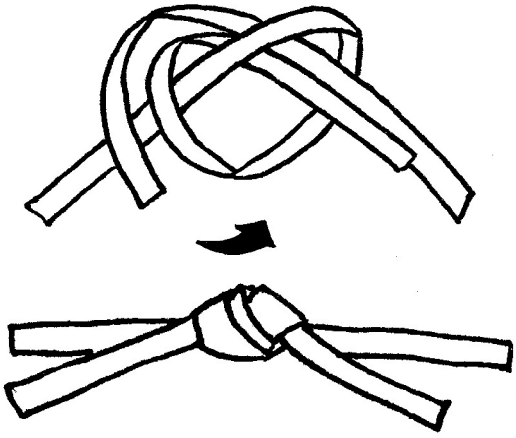


Anwendungsgebiete:
Anseilknoten (gesteckt), feste Schlaufe.

Vorteile:
Nach Belastung relativ leicht wieder zu öffnen.

Nachteile:
Relativ großer Knoten.

Bandschlingenknoten

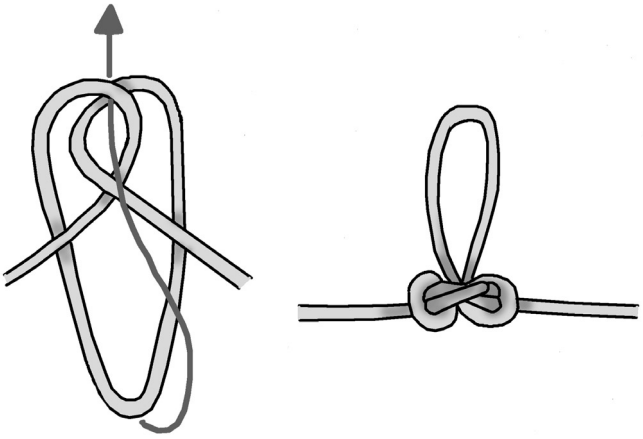


Anwendungsgebiete:
Verbindungsknoten für Bandschlingenmaterial (Schlauchband)
WICHTIG: einzig zugelassener Knoten zum Verbinden von Bandmaterial.

Vorteile:
Rutschsicherer Verbindungsknoten auch unter Be- und Entlastung.

Nachteile:
Nach starker Belastung nur schwer wieder zu öffnen.
Relativ komplizierter Knoten.

Schmetterlingsknoten

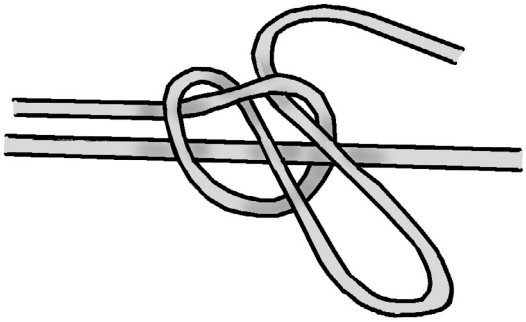


Anwendungsgebiete:
Seilspannknoten, Fixierung von Seilen.

Vorteile:
Leicht zu lösen,
kann in allen Richtungen gleich gut belastet werden.

Nachteile:
Relativ komplizierter Knoten.

Blockier-/ Schleifknoten

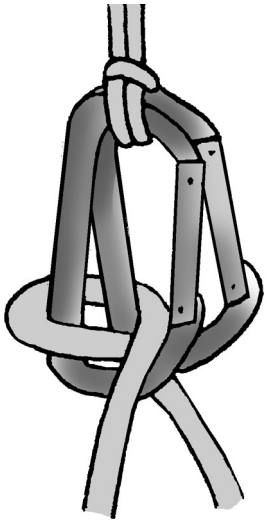


Anwendungsgebiete:
Fixierung eines belasteten Seils z.B. in Konstruktionen.

Vorteile:
Lässt sich unter Belastung leicht öffnen.

Nachteile:
Muss zusätzlich gegen unbeabsichtigtes Öffnen gesichert werden.

Garda-Klemmschlinge



Anwendungsgebiete:
Rücklaufsperre bei Bergung und Seilspannen.

Vorteile:
Öffnet sich unter Belastung nicht.
Guter Seildurchlauf beim Spannen von Seilen.

Nachteile:
Seil kann falsch eingelegt werden.
Unter Belastung nicht zu lockern.

Ein Spiel zur Knotenkunde

Stiller Knoten oder die letzte Chance!

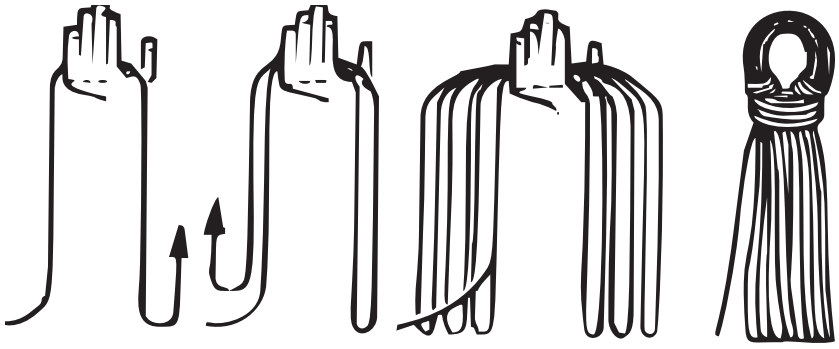
Nach tagelangem Ausharren auf dem Gletscher ist jedes Mitglied der Gruppe schneeblind geworden, der Schneesturm heult so fürchterlich, dass jede verbale Kommunikation unmöglich geworden ist. Die erfahrenste Bergsteigerin, natürlich ist sie am Anfang der Reihe, weiß, welche Knoten noch helfen können. Sie gibt einen an einem kurzen Seil geknüpften Knoten an die hintere Person weiter. Diese prüft ihn kurz und gibt ihn zurück, dann knüpft sie denselben Knoten und gibt ihn weiter; dies wiederholt sich bis zur letzten Person. Diese tastet sich bis zur Bergführerin vor und die überprüft dann, ob es noch ihr Knoten ist. Na denn: viel Spaß!

Tipps zur Materialpflege!

Am alpinen Klettermaterial kann unter Umständen ein Leben hängen. Daher ist die richtige Materialpflege von größter Bedeutung.

Hier einige Tipps:

- Nasse Seile dürfen nie verpackt gelagert werden. Sie müssen ausgebreitet in einem gut durchlüfteten Raum getrocknet werden.
- Schmutzige Seile nicht mit scharfen Reinigungsmitteln waschen. Hierzu gibt es besondere Reinigungsmittel. Auch warmes Wasser leistet in vielen Fällen gute Dienste.
- Seile dürfen auf keinen Fall über scharfe Kanten geführt werden. Sie werden mit Sicherheit beschädigt!
- Sollen Seile über einen längeren Zeitraum gebrauchsfähig gehalten werden, so sollten sie nach unten aufgeführter Methode aufgeschossen werden:



- Karabiner nicht auf den Boden fallen lassen, defekte Karabiner aussondern.
- Da Seile und Schnüre aus Kunstfasern hergestellt sind, herrscht Rauchverbot im Bereich dieser Materialien.

Beschreibung

Die einzelnen Abenteuer- und Erlebnissportelemente werden mit einer Beschreibung des Aufbaus der Situationen verdeutlicht. Einführende und weiterführende „Geschichten“ rund um diese Elemente geben den Übungsleiter/innen einen kleinen Einstieg in mögliche Szenarien. Diese Hilfestellung ist jedoch nicht bei allen Elementen vorgegeben. Phantasie und Kreativität zur Entwicklung eigener „Geschichten“ der einzelnen Übungsleiter/innen sind hier gefordert. Denn nur eine auf die Bedürfnisse der Gruppe ausgerichtete Abenteuer- und Erlebnissportsituation erfüllt die erzieherischen, sozialintegrativen und/oder sportlichen Aspekte.
Der Aufbau einiger Abenteuer- und Erlebnissportelemente wird durch schematische Zeichnungen visuell unterstützt.

Materialbedarf

Unter dem Aspekt Materialbedarf werden die zur Durchführung der einzelnen Elemente notwendigen Materialien aufgeführt. Eine detaillierte Liste für den Bedarf der Kletterelemente im Anhang eröffnet weiterführende Möglichkeiten der Anwendung.

Sicherheitshinweise

Die Übungsleiter/innen müssen hier auf die jeweilige Sicherheitsverantwortung für Aufbau und Durchführung der Abenteuer- und Erlebnissportelemente hingewiesen werden. Nur einwandfreie Materialien dürfen zum Einsatz kommen, die Gruppe oder Einzelne dürfen unter keinen Umständen gefährdet werden.

Auf einen Blick

Die graphische Darstellung der wichtigsten Einflussgrößen zur Durchführung der einzelnen Abenteuer- und Erlebnissportelemente gibt den Übungsleiterinnen und Übungsleitern einen ersten Überblick.

Im einzelnen erläutert bedeuten:

EINSATZORT

Teil von Übungsstunden im normalen Trainingsablauf

für eine eigenständige Übungseinheit Abenteuer-/Erlebnissport

für Spiel- und Sportfeste

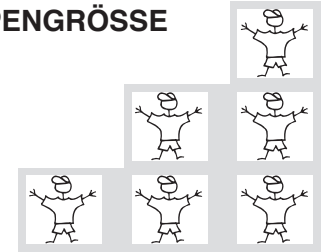
ZIELGRUPPE

Kinder bis 9 Jahre

Kinder und Jugendliche

Erwachsene

GRUPPENGRÖSSE

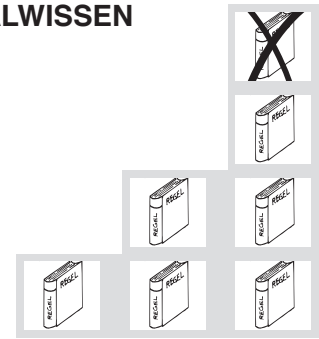


bis 10 TN *

11 bis 25 TN

über 25 TN

SPEZIALWISSEN



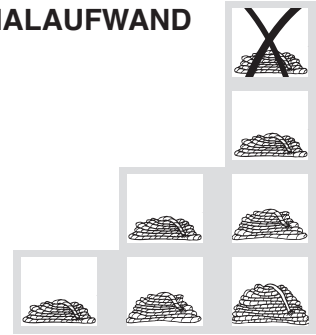
keine Grundkenntnisse notwendig

Grundkenntnisse des Abenteuer- und Erlebnissports notwendig

vertiefte Grundkenntnisse erforderlich (Abenteuer- und Erlebnis-sport-Qualifizierungen des LandesSportBundes NRW)

Qualifizierungsmaßnahmen des LandesSportBundes NRW erforderlich (Sonderlizenz „Abenteuer- und Erlebnissport“)

MATERIALAUFWAND



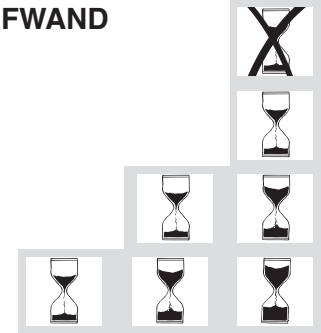
kein Materialaufwand

normaler Materialaufwand

hoher Materialaufwand

sehr hoher Materialaufwand

ZEITAUFWAND



kein Zeitaufwand für die Vorbereitung

geringer Zeitaufwand (bis 10 Minuten) für die Vorbereitung

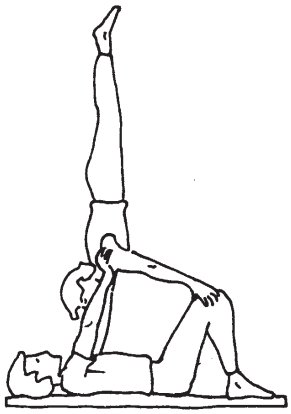
hoher Zeitaufwand (bis 20 Minuten) für die Vorbereitung

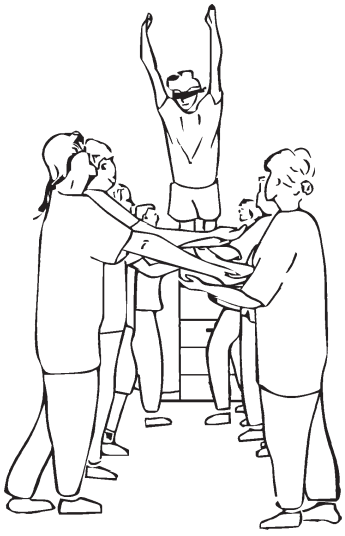
sehr hoher Zeitaufwand (über 20 Minuten) für die Vorbereitung

* TN: Teilnehmerinnen und Teilnehmer

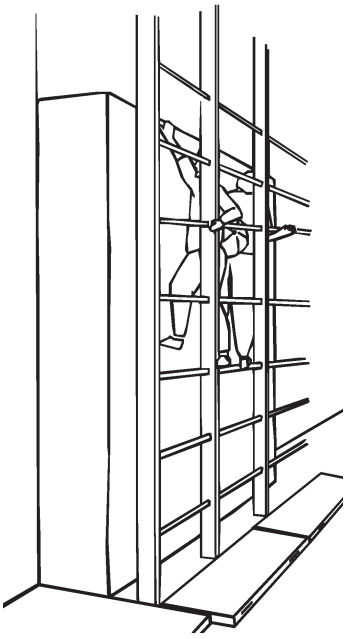
Verzeichnis der Abenteuer- und Erlebnissportelemente

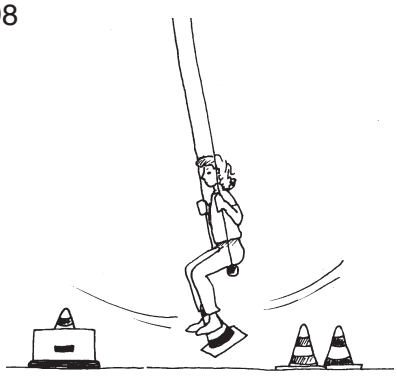
1 Abseilen mit Überkopfsicherung • Seite 38
2 Adler • Seite 40
3 Akrobatik – Grundfigur „Stuhl“ • Seite 41
4 Akrobatik – Grundfigur „Galionsfigur“ • Seite 44
5 Akrobatik – Grundfigur „Flieger“ • Seite 45
6 Akrobatik – Grundfigur „Knie-Schulter-Stand“ • Seite 47
7 Akrobatik – Grundfigur „Schulterstand“ • Seite 48
8 Amöbe • Seite 49
9 Apfelsinenernte • Seite 47
10 Arschaufdröh • Seite 48
11 Atomspiel • Seite 49
12 Ausbruch • Seite 50
13 Ballonjagd • Seite 51
14 Ballontausch • Seite 52
15 Ballontransport • Seite 53
16 Ballontreiben • Seite 54
17 Balltransport • Seite 55
18 Ballübergabe • Seite 56
19 Bankschaukel • Seite 57
20 Bienenkönigin • Seite 58
21 Blindschleiche • Seite 59
22 Brückenbau 1 • Seite 60
23 Brückenbau 2 • Seite 61
24 Burma-Brücke • Seite 62
25 Der Fall • Seite 64
26 Entgleisung • Seite 65
27 Erdbeben • Seite 66
28 Erdbesteigung • Seite 67
29 Fakir • Seite 68
30 Fallschirmsprung • Seite 69
31 Familiensuche • Seite 70
32 Fliegerprüfung 1 • Seite 71
33 Fliegerprüfung 2 • Seite 72
34 Fliesenfangen • Seite 73
35 Fluri-Ball • Seite 74
36 Förderband • Seite 75
37 Fuchs und Hase • Seite 76
38 Gassenlauf • Seite 77
39 Gegenstände tasten • Seite 78
40 Gerettet? • Seite 79
41 Gletscherspalte • Seite 80

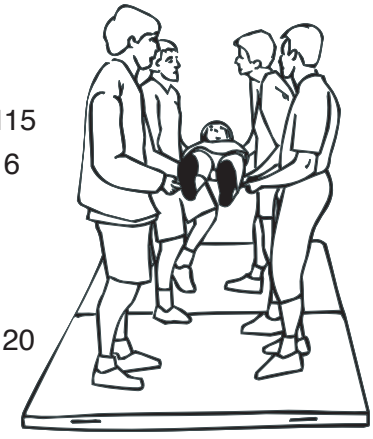




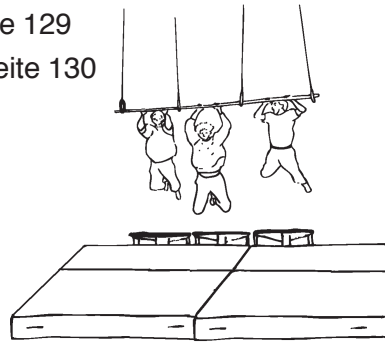
42 Gordischer Knoten • Seite 81
43 Gratwanderung • Seite 82
44 Himmelsleiter • Seite 83
45 Höhlenforschung • Seite 85
46 Inselrettung • Seite 86
47 Inselspiel • Seite 88
48 Kaminklettern • Seite 89
49 Katz' und Maus • Seite 90
50 Krake • Seite 91
51 Liane • Seite 92
52 Mattenhaus • Seite 93
53 Mattenrutschen • Seite 94
54 Mattenwenden • Seite 95
55 Menschenkette • Seite 96
56 Modellieren • Seite 97
57 Partner/innenfußball • Seite 98
58 Peitschenschlag • Seite 99
59 Perlentauchen • Seite 100
60 Platztausch • Seite 101
61 Prusiken • Seite 102
62 Pylone stapeln • Seite 103
63 Riesentrapez • Seite 104
64 Roboter • Seite 105
65 Rollbank • Seite 106
66 Römisches Wagenrennen • Seite 107
67 Sandwich • Seite 108
68 Schaukelsammler • Seite 109
69 Schlucht überwinden • Seite 110
70 Schneeblind • Seite 111
71 Schräger Hang • Seite 113
72 Schwanzfangen • Seite 114
73 Schwebende Jungfrau • Seite 115
74 Schwingende Brücke • Seite 116
75 Seilbrücke • Seite 117
76 Sensitivity • Seite 118
77 Senso • Seite 119
78 Siamesische Zwillinge • Seite 120
79 Sinneslabyrinth • Seite 121
80 Sitzschlange • Seite 122
81 Slip-Line • Seite 123
82 Spieglein-Spieglein • Seite 125

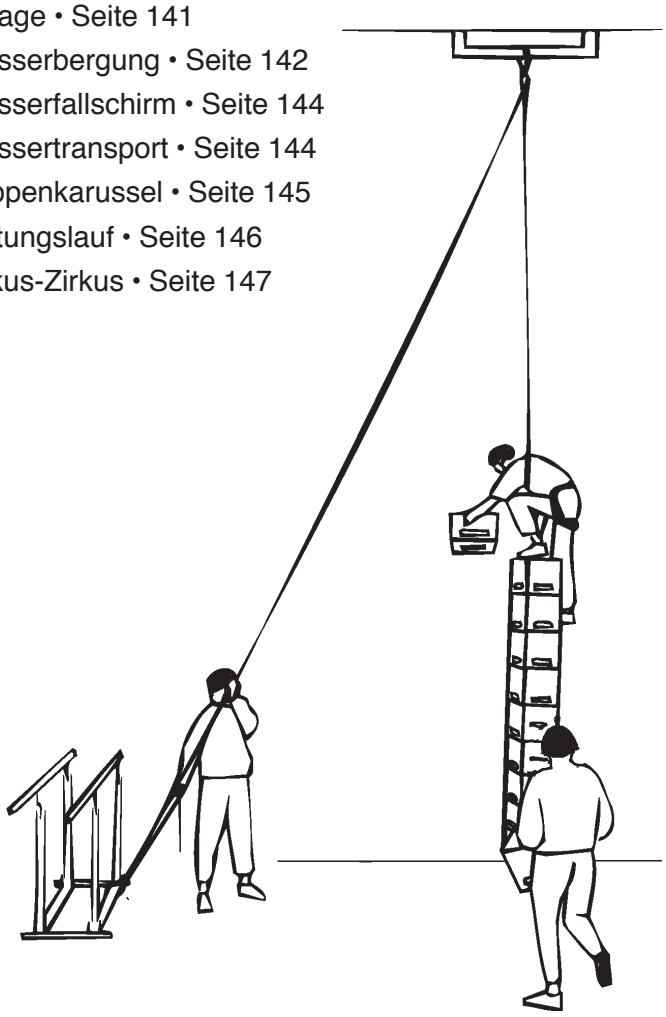






83 Spinne • Seite 126
84 Spinnennetz • Seite 127
85 Sportartenraten • Seite 128
86 Sprung aus den Wolken • Seite 129
87 Sprung über den Abgrund • Seite 130
88 Steifer Stock • Seite 131
89 Steilwand • Seite 132
90 Stierkoppel • Seite 133
91 Tannenbaum • Seite 134
92 Tanzbär • Seite 135
93 Todesspirale • Seite 136
94 Trapezsprung 1 • Seite 137
95 Trapezsprung 2 • Seite 138
96 Turmbau • Seite 140
97 Waage • Seite 141
98 Wasserbergung • Seite 142
99 Wasserfallschirm • Seite 144
100 Wassertransport • Seite 144
101 Wippenkarussel • Seite 145
102 Zeitungslauf • Seite 146
103 Zirkus-Zirkus • Seite 147



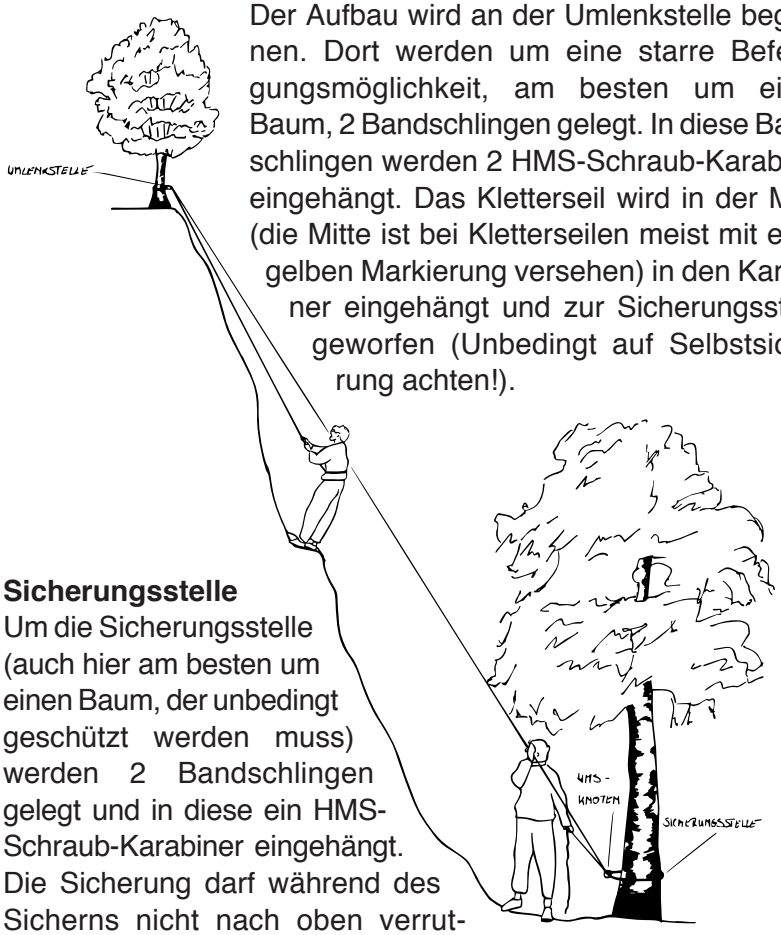


1 Abseilen mit Überkopfsicherung

Beschreibung

Für das Abseilen mit einer Überkopfsicherung benötigen wir eine Sicherungsstelle am Fuße eines Abhangs und eine Umlenkstelle für das Sicherungsseil im Berg/Hang (siehe Zeichnung).

Für Sicherungsstelle und Umlenkstelle wird je eine Seilschlaufe und ein HMS-Schraub-Karabiner benötigt.



Umlenkstelle
Der Aufbau wird an der Umlenkstelle begonnen. Dort werden um eine starre Befestigungsmöglichkeit, am besten um einen Baum, 2 Bandschlingen gelegt. In diese Bandschlingen werden 2 HMS-Schraub-Karabiner eingehängt. Das Kletterseil wird in der Mitte (die Mitte ist bei Kletterseilen meist mit einer gelben Markierung versehen) in den Karabiner eingehängt und zur Sicherungsstelle geworfen (Unbedingt auf Selbstsicherung achten!).

Sicherungsstelle
Um die Sicherungsstelle (auch hier am besten um einen Baum, der unbedingt geschützt werden muss) werden 2 Bandschlingen gelegt und in diese ein HMS-Schraub-Karabiner eingehängt. Die Sicherung darf während des Sicherns nicht nach oben verrutschen! Das Sicherungsende des Kletterseils wird mit einem HMS-Knoten im HMS-Schraub-Karabiner befestigt.

Befestigung des Klettergurtes
In das freie Ende des Kletterseils wird ein Achtknoten gebunden, der dann durch den Sitzgurt zurück geschlauft wird. Damit ist der Kletterer eingebunden.

Besonderer Sicherheitshinweis
Der/die Sichernde muss während der Sicherung auf eine ausreichende Spannung des Sicherungsseils achten, damit die Sicherung im Notfall sofort „greift“.

Der/die Kletternde kann sich nun im Erklimmen eines Berges versuchen. Er/sie ist dabei immer über das Sicherungsseil gesichert.

EINSATZORT
UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

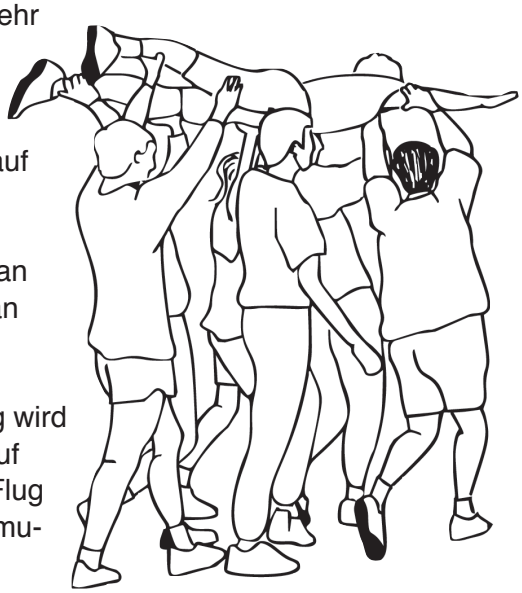
4 Bandschlingen à 2m;
3 HMS-Schraub-Karabiner;
1 Seil à 50m;
mindestens 3 Hüft- und Brustgurte (möglichst reibungsloser Wechsel der Gurte);
2 Helme (für den Sichernden und den Kletternden)

Sicherheitshinweise

Diese Station darf nur von Übungsleitern und Übungsleiterinnen ausgeführt werden, die über eine ausreichende Qualifikation hinsichtlich des Sicherns von Personen verfügen und absolut sicher in der Anfertigung und Anwendung von Knoten sind. Die Sicherungs- und Haltepunkte müssen auf ausreichende Tragfähigkeit überprüft werden. Beim Klettern muss auf eine ständige Spannung des Sicherungsseils geachtet werden. Alle HMS-Schraub-Karabiner sind zuzuschrauben.

2 Adler

Beschreibung



Dieses Spiel ist einem sehr alten Spiel der Eskimos nachempfunden. Der „Adler“ liegt mit seitlich ausgestreckten Armen auf dem Bauch und sechs Adlerträger/innen (3 pro Seite) tragen den Adler an den Schultergelenken, an der Hüfte und an den Beinen durch die Halle. Nach erfolgreichem Flug wird der Adler wieder sanft auf den Boden gelegt. Der Flug des Adlers kann über simulierte Landschaften wie z.B. Medizinbälle als Berge, Bänke als Brücken, Weichböden als Seen führen. So wird der Flug noch spannender.

Materialbedarf

Je nach Bedarf zur Landschaftsgestaltung.

Sicherheitshinweise

Die Adlerträger/innen tragen den Adler nahe an den Gelenken (Schulter, Hüfte, Knie und Fuß). Das ist sicherer und einfacher. Um einen reibungslosen Flug durchführen zu können, muss der Adler im ganzen Körper Spannung aufbauen und halten, was sehr viel Kraft und Übung erfordert. Die Adlerträger/innen sollten den Adler mit gestreckten Armen über den Köpfen tragen. Dazu sollte die Gruppe jedoch gut eingespielt sein, weil der Adler unter Umständen etwas unsanft aus größerer Höhe landen könnte. Beim Überfliegen von Hindernissen muss immer auf genügende Standfestigkeit der Träger/innen geachtet werden (nicht über schwingende oder wackelnde Geräte gehen).

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

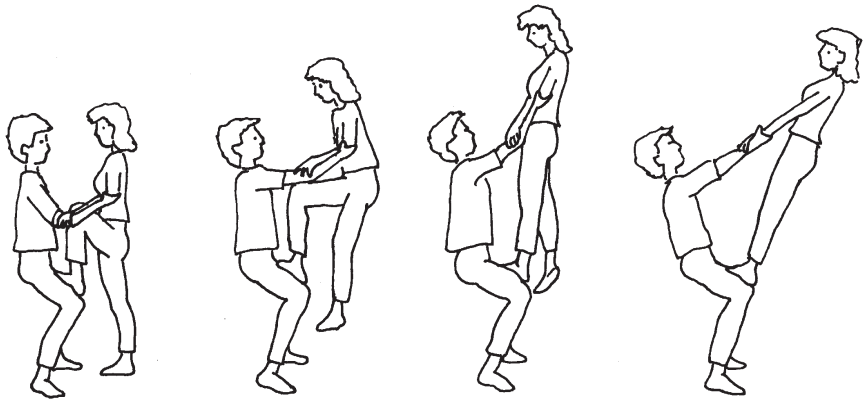
Tipp!

Diese Übung ist nicht nur für den Adler, sondern auch für die Adlerträger/innen anstrengend. Gerade Kinder bis ca. zum 7. Schuljahr werden nur schwer in der Lage sein, die notwendigen Kraftleistungen zu erbringen.

3 Akrobatik – Grundfigur „Stuhl“

Beschreibung

Die Partner stellen sich gegenüber im Abstand von ca. 30 cm auf. U legt seine Hände unter die Ellenbogen von O. O legt ihre Hände in die Armbeugen von U. U geht in eine tiefe Standposition, indem er die Kniegelenke beugt, den Oberkörper aber gerade hält. O setzt einen Fuß auf den Oberschenkel (Kurz oberhalb der Kniescheibe, am Muskelansatz) von U (1). Nach einem vorher vereinbarten Kommando steigt O auf den einen Oberschenkel von U und streckt ihren Körper. U unterstützt aktiv diese Aufsteigbewegung, indem er O mit seinen Händen unter ihren Ellenbogen hochdrückt (2 und 3). Sobald Os Körper gestreckt ist, wird der zweite Fuß auf den anderen Oberschenkel von U gesetzt. Beide stehen sehr dicht aneinander und lassen dann die Hände an den Armen des Partners entlanggleiten, bis sie jeweils die Handgelenke umfassen (Handgelenk-Handgelenk-Griff). U leitet diese Bewegung ein, indem er sich zurücklehnt und zum Ausgleich der Balance den Körper von O nach außen führt. Beide Partner halten ihre Arme gestreckt (4).



1 2 3 4

Abgang:

U zieht O durch Beugen der Arme zu sich heran, bis der Partner zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts nicht mehr benötigt wird (3). O steigt locker mit U’s Unterstützung ab (vgl. BLUME 1992).

Variante des Aufstiegs: O springt mit beiden Beinen gleichzeitig auf Us Oberschenkel.

Sicherheitshinweis:

2 TN, die jeweils seitlich der Figur stehen und die Partner/innen an den Handgelenken festhalten, um so für den Aufstieg zu helfen und ein Abrutschen und „Nach-Hinten-Fallen“ zu sichern.

Vorübungen:

1. U1 sitzt auf einem „Vierfüßestand“ (siehe Grundbaustein 1) oder einem kleinen Kasten.
2. U2 liegt auf dem Rücken und stützt die Stuhlposition von U1 unterhalb dessen Schulterblätter ab.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

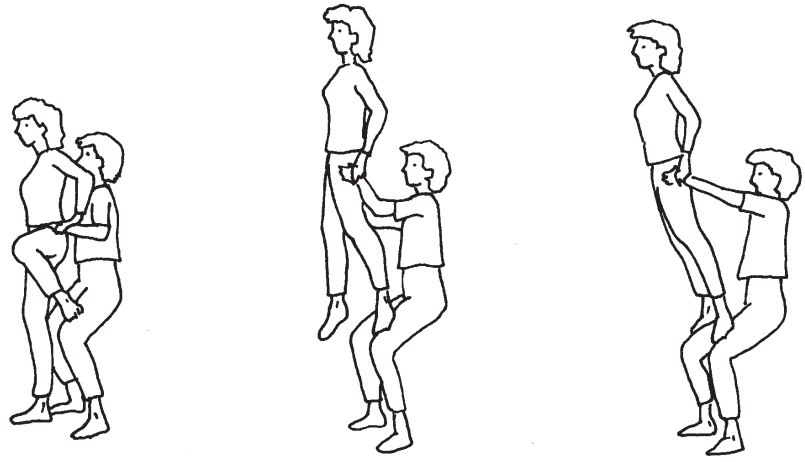
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

4 Akrobatik – Grundfigur „Galionsfigur“

Beschreibung

O steht mit dem Rücken vor U; U hält O seitlich an den Hüften; O sichert sich leicht an den Handgelenken von U; O setzt einen Fuß auf den Oberschenkel von U (kurz oberhalb der Kniescheibe; Muskelansatz, 1). Auf Kommando steigt O nach oben. U balanciert O, indem sie die Stuhlposition (den Schwerpunkt) nach unten bewegt und gleichzeitig hilft U der Oberperson beim Aufstieg, indem sie die Arme nach oben schiebt (anhebt). O sollte sich so schnell wie möglich in eine gestreckte Haltung begeben (für den Aufstieg kann es sich ergeben, dass O leicht einfedert, bevor er sich streckt, 2 und 3). Ist die Position sicher, rutscht U mit seinen Händen (eine nach der anderen) an die Oberschenkel von O. Vor dem Absteigen sollte U wieder an die Hüfte von O greifen.



1 2 3

Variation:

O springt mit beiden Beinen gleichzeitig auf U's Oberschenkel.

Sicherheitshinweise:

Ähnlich „Stuhl“ nur nicht am Handgelenk, sondern eher Schulter/ Rücken von U und O.

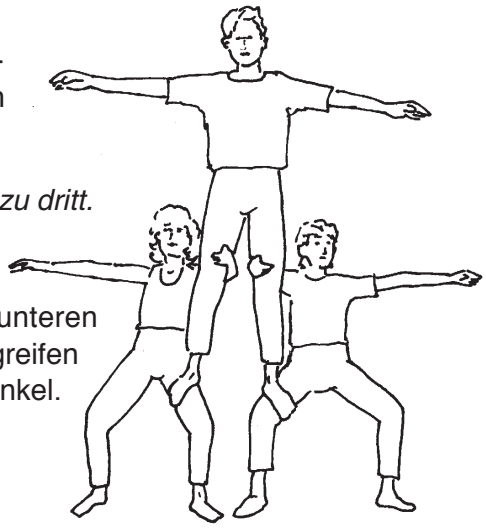
Vorübung:

U sitzt auf einem Vierfüßestand oder einem kleinen Kasten.

Variation: *Die Galionsfigur zu dritt.*

O steigt von hinten auf, indem er sich gut auf den Schultern der beiden unteren Personen abstützt. Diese greifen von innen um O’s Oberschenkel.

(vgl. BLUME 1992)



EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

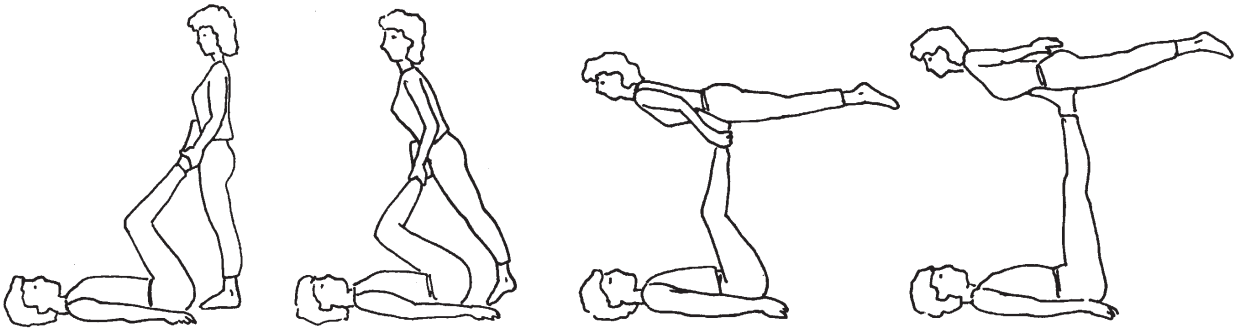
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

5 Akrobatik – Grundfigur „Flieger“

Beschreibung

U liegt auf dem Rücken, mit den Beinen nach oben; O steht frontal zu U, mit den Fußspitzen nahe an U’s Po; U positioniert seine Füße im Schwerpunkt von O (Faustregel: Zehen am Beckenkamm) O hilft und hält dabei U’s Fußgelenke (1). O legt sich nun gespannt(!) und gerade gegen U’s Füße/Beine. U gibt dem Gewicht von O nun solange nach, bis sie nahezu das gesamte Körpergewicht auf den Beinen spürt und O nur noch mit den Fußspitzen am Boden ist (2). Mit den Fersen zuerst drückt nun U den Flieger (O) senkrecht nach oben bis die Beine gestreckt sind. Die Rotation O’s nach vorne stoppt U durch eine Gegenbewegung mit den Fußspitzen (3). Das Becken von U sollte während der gesamten Übung den Boden nicht verlassen. Bei verkürzten Bändern und Sehnen kann sich U mit einem Pullover o.Ä. helfen, wieder eine stabile Lage für das Becken zu bekommen. Nun probiert U aus, wie weit O nach vorne oder hinten gekippt oder nach rechts und links gedreht werden kann, ohne umzufallen. Wenn O stabil auf U’s Füßen liegt, kann sie die Fußgelenke loslassen und die Figur präsentieren (4).



1 2 3 4

Abgang:

Indem U die Beine leicht anhockt und O mit den Füßen leicht nach hinten drückt, kommt O in die Ausgangsposition zurück.

Sicherheitshinweise:

2 Sicherungen seitlich der Figur an Oberschenkel und Schulter von O, um ein seitliches Umfallen zu verhindern und den O auf eine gebückte Position aufmerksam zu machen.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

6 Akrobatik – Grundfigur „Knie-Schulter-Stand“

Beschreibung

U liegt mit angewinkelten Knien auf dem Rücken, Arme nach vorne-oben gestreckt. O steht zwischen den Knien, schaut U an, legt die Hände auf U's Knie und die Schultern in die Hände von U (1). O bringt aus der Ausgangsposition die Beine mit wenig Schwung nach oben (2 und 3). Mit etwas Geschick gelingt es auch ohne Schwung, nämlich wenn O einen oder auch beide Füße auf die Knie von U setzt, nachdem sie die Ausgangsposition eingenommen hat. Dann kann sie langsam ihren Po über die Schulter drücken (ähnlich wie beim Kopfstand). Wesentlich für U: Daumen an Zeigefinger gelegt und immer die Arme gestreckt. Wesentlich für O: gerade Arme beim Stand und gestreckt sein, keine „Banane“ machen, wenn schon nicht gerade dann eher leichte Bücke.

(vgl. BORKENS/GÖDDE/RENNEBERG 1989)

1 2 3

Materialbedarf

Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Helfer sollten an beiden Seiten der Figur stehen und zum einen an Schulter und Rücken von O gegen hintüberkippen und einbrechen sichern; zum anderen beim Aufschwung an den Beinen/Oberschenkeln helfen und den Weg zurück vielleicht abbremsen, damit U nicht getreten wird (Siehe auch allg. Sicherheitshinweise S. 29).

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

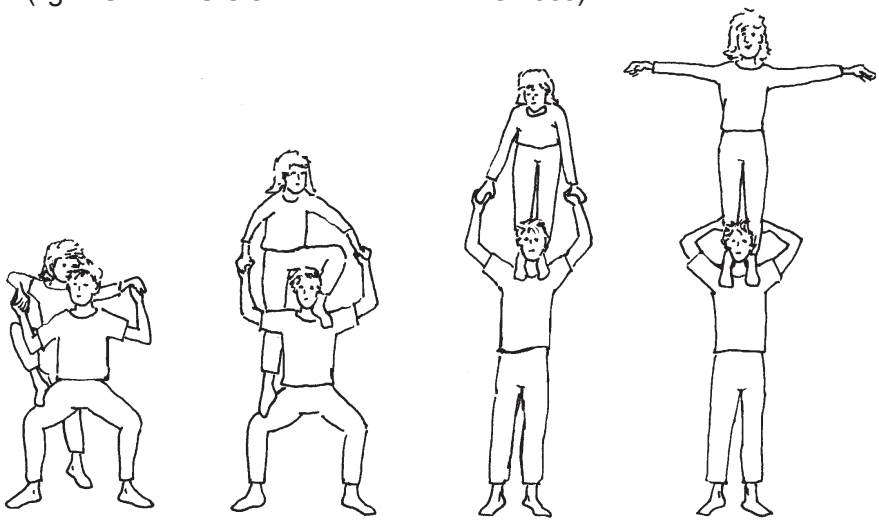
ZEITAUFWAND

7 Akrobatik – Grundfigur „Schulterstand“

Beschreibung

U steht mit gegrätschten und gebeugten Beinen, der Oberkörper bleibt gerade. O steht etwas seitlich versetzt dicht hinter U. Beide fassen sich an den Händen. O stellt ihren rechten Fuß möglichst hoch, nahe der Hüftbeuge auf U’s Oberschenkel (1). Nach einem Kommando steigt O mit dem rechten Bein auf U’s Oberschenkel und mit dem linken sofort weiter auf die Schulter von U (2) und zieht den rechten Fuß nach (3).
O stützt sich dabei auf U’s Hände. U unterstützt die Bewegung aktiv durch einen kräftigen Druck der Arme nach vorn oben. Während O mit dem zweiten Fuß auf U’s Schulter aufsteigt, streckt U seine Beine und führt sie enger zusammen (2 und 3).
O richtet sich auf, während U seine Hände, eine nach der anderen, von oben/hinten an die Waden von O legt (4) und so mit Druck den Kontakt der O-Füße auf seine Schultern verstärkt. O steht mit den Fersen möglichst nahe aneinander und lehnt sich leicht gegen U’s Kopf. U’s Hände hinten an den Waden verhindern, dass O nach hinten fällt. Dadurch entsteht eine Klammer, gebildet durch U’s Kopf und seinen Händen an O’s Unterschenkeln, die dieser Figur Sicherheit verleiht. Wenn O stabil steht, kann U die Waden von O loslassen und die Arme ausbreiten.

(vgl. BORKENS/GÖDDE/RENNEBERG 1989)



1 2 3 4

Abgang:

O und U greifen sich wieder an den Händen (siehe 3), O stützt sich auf die Hände von U und geht vorsichtig mit einem Schritt nach vorne ab. U unterstützt O, bis dieser den Boden erreicht hat.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Siehe allgemeine Sicherheitshinweise S. 29.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

8 Amöbe

Beschreibung

Die TN sollen eine Amöbe bilden. Diese hat ganz bestimmte Eigenschaften: sie besteht aus vielen Einzelteilen (TN), darf wenig Grundfläche in Anspruch nehmen und muss sich auch über Hindernisse hinwegbewegen, amöbenhaft und langsam. Die Amöbe darf natürlich in der Bewegung nicht auseinander brechen – dann hat das Amöbenleben ein Ende.

Eine schwierige, aber zu lösende Aufgabe: Amöbe mit 10 Teilen (TN), 6 Amöbenteile unten, der Rest obendrauf. Und dann fortbewegen: über eine Mattenbahn, einen kleinen Kasten, zwei schräggestellte Langbänke hoch, eine Weichbodenmatte hinunter (und zurück).

Materialbedarf

Für den beschriebenen Aufbau: 8 Turnmatten, 2 kleine Kästen, 2 Langbänke, einen großen Kasten, eine Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche (Langbänke) mit Matten absichern.
Der/die Übungsleiter/in sollte vor Beginn der Übung auf eine muskel- und gelenkschonende Ausführungsweise hinweisen.

Tipp!

Um Gruppenlösungsstrategien herauszufordern, können bestimmte Aufgaben gestellt werden wie z. B.: Wie hoch kann eine Amöbe aus 12 TN sein? Wie passt eine Amöbe mit 14 TN auf eine Turnmatte?

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

9 Apfelsinenernte

Beschreibung

Es wird ein Dschungel-Parcours aus verschiedenen Geräten (Matten, Kästen, Bänke usw.) aufgebaut. Er führt von der Apfelsinenplantage zum Apfelsinenlager, wo die Apfelsinen (Gymnastikbälle) durch den engen Eingang geworfen werden müssen (z.B. Basketballkorb).
Es werden zwei Gruppen gebildet: die Affen und die Krokodile.
Die Affen haben die Aufgabe, die Apfelsinen durch den Parcours zu schleusen. Dabei ist es ihnen freigestellt, ob sie die Früchte tragen oder im Fell verstecken, ob sie eine oder mehrere Apfelsinen auf einmal nehmen.
Die Krokodile aber dürfen den Transport ein bisschen erschweren. Sie können ihre Hindernisse (Stäbe, Keulen, Reifen...) so im Parcours auf den Geräten positionieren, dass die Affen noch geschickter sein müssen, um zum Lager zu gelangen.
Tritt ein Affe nämlich auf den sumpfigen Dschungelboden (Hallenboden) oder berührt er die Hindernisse, so muss er zur Plantage zurück. Verliert er eine Apfelsine, dann muss er ebenfalls zurück (bei mehreren Apfelsinen darf er mit den übrigen Apfelsinen weitergehen).
Nach einem Zeitlimit werden die Apfelsinen im Lager gezählt. Die Gruppen tauschen.

Materialbedarf

Gymnastikbälle; Stäbe, Keulen, Reifen;
beliebige Geräte zur Gestaltung eines Parcours

Sicherheitshinweise

Die Krokodile dürfen ihre Hilfsmittel nicht bewegen!
Der Parcours sollte in sich geschlossen sein, um waghalsige Sprünge zur Vermeidung von Bodenkontakt zu verhindern!
Der Schwierigkeitsgrad des Parcours muss der Geschicklichkeit der TN angepasst werden!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Variationen:

Um Hektik und Zeitdruck zu verhindern, kann auf ein Zeitlimit und das Zählen der Apfelsinen verzichtet werden!

10 „Arschaufdröh“

Beschreibung

Die „Arschaufdröhs“, was soviel bedeutet wie „Hochdiepos“, sind fast ausgestorbene Vögel. Sie haben sich in eine Nische zurückgezogen und leben nur noch im abgelegensten Winkel des Bayerischen Waldes. Die „Arschaufdröhs“ können nicht fliegen, sondern nur herumlaufen. Um zu erfahren, wie sich die „Arschaufdröhs“ fühlen, beugen wir uns vorn über und greifen mit den Händen an die Unterschenkel. Da die „Arschaufdröhs“ blind sind, schließen wir die Augen und verlassen uns ganz auf unser Gehör. Die Vögel haben aber noch eine weitere Eigenart: Sie laufen nur rückwärts und quaken andauernd!

Eine Hälfte der Gruppe spielt das Gehege, denn die „Arschaufdröhs“ sind eingesperrt, weil sie, blind wie sie sind, immer und immer wieder ihre Eier zertrampeln. Die andere Hälfte spielt die „Arschaufdröhs“, die natürlich auszubrechen versuchen. Das Gehege hält die „Arschaufdröhs“ bei ihren Ausbrüchen sanft zurück. Nur eine einzige Lücke befindet sich im Gehege. Sobald ein „Arschaufdröh“ diese Lücke gefunden hat, fängt es noch wilder an zu quaken und gibt damit den andern „Arschaufdröhs“ den Weg aus dem Gehege bekannt. Sind die „Arschaufdröhs“ aus dem Gehege entflohen, beginnen sie ihre Eier (Medizinbälle) zu suchen. Diese haben die schlauen Naturschützer natürlich längst versteckt: auf einem hohen Kasten, auf den ein Steg (Langbank) führt, oder auf einem Stapel aus vier Weichbodenmatten. Hat das erste „Arschaufdröh“ die Eier erreicht, ist das Spiel zu Ende und die Gruppen können die Rollen tauschen.

Materialbedarf

Langbank, großer Kasten, Turnmatten, 4 Weichböden, Medizinbälle.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche müssen mit Matten abgesichert werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Tipp!

Ganz scheuen „Arschaufdröhs“ hilft eine Augenbinde.

11 Atomspiel

Beschreibung

Beim Atomspiel laufen alle TN kreuz und quer durch die Halle. Auf Zuruf des Spielleiters/der Spielleiterin und Nennen einer Zahl (z.B. ATOM 5), finden sich in diesem Fall 5 TN zusammen (blitzartig!). Dieses Atom 5 hat nun die Aufgabe, eine Atomstruktur aufzubauen. Die einzelnen Atomteile (TN) müssen sich natürlich verketten. Das bedeutet z.B., dass das gesamte Atom 5 nur mit 3 Füßen und einer Hand auf dem Boden stehen darf. Weder Po noch Knie oder andere Körperteile dürfen den Boden berühren, sondern nur 3 Füße und 1 Hand. Hat das Atom seine Struktur erreicht, muss es 30 Sekunden in dieser Atomstarre verharren.

Hier sind natürlich beliebig viele Variationen denkbar, sowohl in der Atomgröße als auch in der Anzahl der Berührungspunkte mit dem Boden.

Schwierig wird folgendes: ATOM 18: 4 Hände, 6 Füße, 1 Po

Materialbedarf

Keine Materialien erforderlich.

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in sollte vor Beginn auf die Notwendigkeit einer muskel- und gelenkschonenden Ausführung hinweisen. (Anatomie beachten).

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

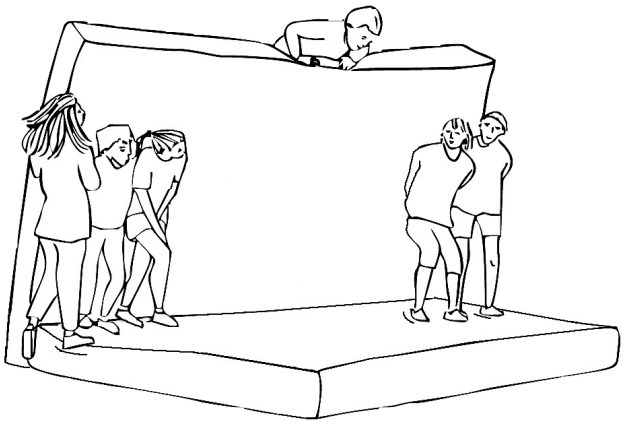
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

12 Ausbruch

Beschreibung



Eine hoch aufgestellte Weichbodenmatte bildet unser Ausbruchshindernis (die Gefängnismauer). Für Kinder bis ca. zum 7. Schuljahr sollte die Matte nicht hoch, sondern quer gestellt werden.
Eine hohe Matte ist von den Kindern dieser Altersstufe kaum zu überwinden und zu sichern. 2/3 der TN halten die Wand fest, einige stützen diese von hinten ab (mit dem Rücken zur Matte), die anderen stehen als Hilfestellung vor der Matte. Hinter der Weichbodenmatte liegt eine weitere Weichbodenmatte (oder Niedersprungmatte) als Landezone. Nach und nach versuchen nun alle TN, mit Anlauf und durch die Unterstützung der übrigen Ausbrecher über die Matte zu klettern. Die Aufgabe sollte so gestellt werden, dass alle TN sich gegenseitig Hilfen geben können. Ziel ist es also nicht, möglichst schnell und ohne fremde Hilfe über die Matte zu kommen. Ziel ist es vielmehr, dass alle TN die Wand überqueren. Hilfen sind dabei ausdrücklich erlaubt.

Materialbedarf

2 Weichbodenmatten (Niedersprungmatte).

Sicherheitshinweise

Die TN dürfen nicht von der Matte springen, sondern werden von den bereits übergewechselten TN angenommen oder klettern hinunter.

Tipp!
Nur Weichbodenmatten mit festem Kern verwenden!

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

13 Ballonjagd

Beschreibung

Jede/r TN hat einen Luftballon. Diesen sollen sie auf verschiedene Art und Weise durch die Sporthalle befördern. Zunächst den Ballon in die Luft schlagen, dann mit dem Zeigefinger in die Luft tippen, mit dem Ellbogen, mit dem Knie, mit dem Fuß, mit dem Po, mit der Nase ...

Zum Schluss bekommen die TN die Aufgabe, ihren eigenen Ballon durch die Halle zu treiben und, wenn möglich, andere Ballons wegzuschlagen.

Materialbedarf

Luftballons.

Sicherheitshinweise

Keine.

Tipp!

Auf ausreichend Ersatz für die Luftballons sorgen!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

14 Ballontausch

Beschreibung

In Fortführung der Ballonjagd haben die TN nun die Aufgabe, eng zusammenzuarbeiten. Sie sollen ihre zwischen den Beinen geklemmten Luftballons mit dem Ballon eines Partners bzw. einer Partnerin tauschen. Es gibt nur ein Handicap: zum Ballontausch dürfen weder Hände noch Füße genommen werden.

Vorzugsweise sollte dieser Ballontausch auf einer großen Matte vollzogen werden, da der eine oder die andere doch aus dem Gleichgewicht kommt.

Materialbedarf

Weichbodenmatten.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

15 Ballontransport

Beschreibung

Eine weitere Variante ist der Ballontransport. Hier haben zwei TN die Aufgabe, ihre Ballons gemeinsam über Hindernisse zu transportieren. Selbstverständlich dürfen die Hände nicht dazu benutzt werden, um die Ballons festzuhalten. Als Hindernisse können dienen: eine Weichbodenmatte, ein kleiner Kasten, eine Langbank und vieles mehr. Geschicklichkeit und Zusammenarbeit sind hier die geforderten Qualifikationen.

Materialbedarf

Je nach Aufbau.

Sicherheitshinweise

Alle Sturzbereiche müssen mit Turnmatten abgesichert werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

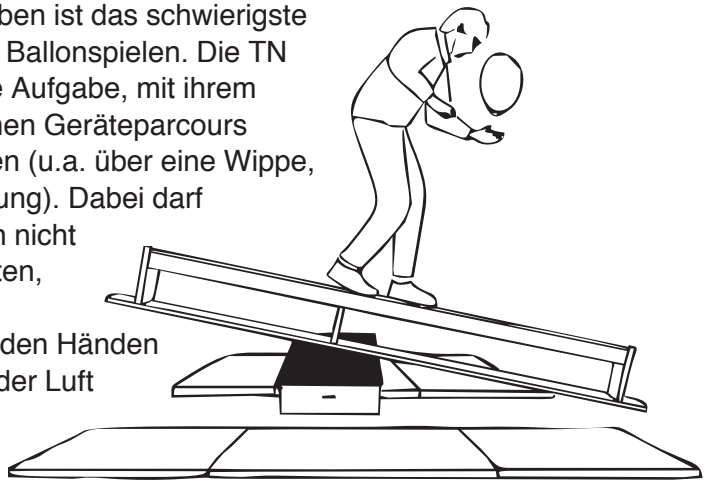
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

16 Ballontreiben

Beschreibung

Ballontreiben ist das schwierigste unter den Ballonspielen. Die TN haben die Aufgabe, mit ihrem Ballon einen Geräteparcours abzugehen (u.a. über eine Wippe, s. Zeichnung). Dabei darf der Ballon nicht festgehalten, sondern muss mit den Händen immer in der Luft gehalten werden.



Diese Übung ist eine schwierige Anforderung an das Gleichgewichtsempfinden.
An den Bankenden sollte eine Sicherungsperson stehen.

Materialbedarf

Je nach Parcours.

Sicherheitshinweise

Alle Sturzbereiche sind mit Turnmatten abzusichern.
An den Bankenden sollte je eine Sicherungsperson stehen.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

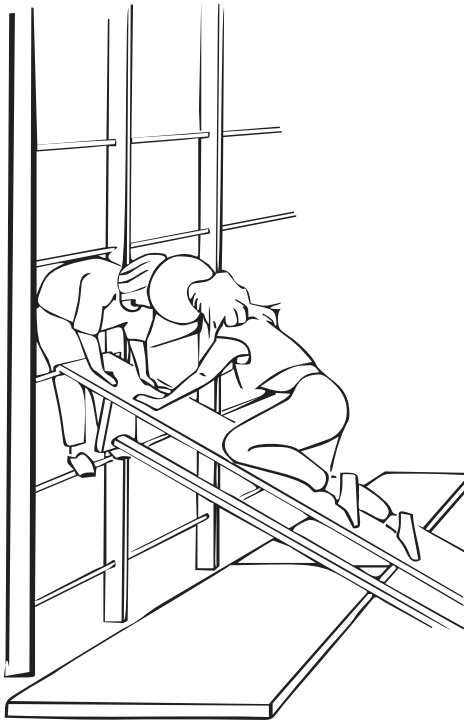
ZEITAUFWAND

17 Balltransport

Beschreibung

Eine Langbank wird an der ersten, zweiten oder dritten Sprosse der Gitterleiter schräg eingehängt. Die TN haben die Aufgabe, zu zweit einen Volleyball vom unteren Bankende zum oberen Bankende zu transportieren. Dabei muss sich der Ball zwischen den Köpfen befinden. Ein/e TN kriecht dabei auf allen vieren rückwärts, der/die andere vorwärts.

Die Aufgabe gilt als geschafft, wenn der Ball die Gitterleiter berührt. Der Schwierigkeitsgrad kann durch ein höheres Einhängen der Langbank gesteigert werden.



Materialbedarf

Volleybälle, 1 Langbank, Gitterleiter, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Bei größeren Höhen muss der Sturzbereich durch Turnmatten abgesichert werden.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

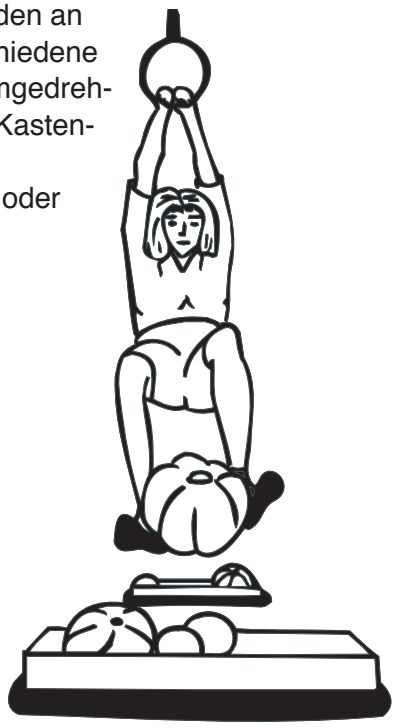
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

18 Ballübergabe

Beschreibung

Je ein/e TN hängt mit beiden Händen an einem Ring. Aufgabe ist es, verschiedene Bälle mit den Füßen von einem umgedrehten Kastenoberteil in ein anderes Kastenoberteil zu transportieren. Für den Balltransport dürfen nur die Beine oder die Füße benutzt werden.



Materialbedarf

Ringe, 2 Kastenoberteile, verschiedene Bälle, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Der Raum zwischen den Kastenoberteilen sollte mit Turnmatten ausgelegt werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

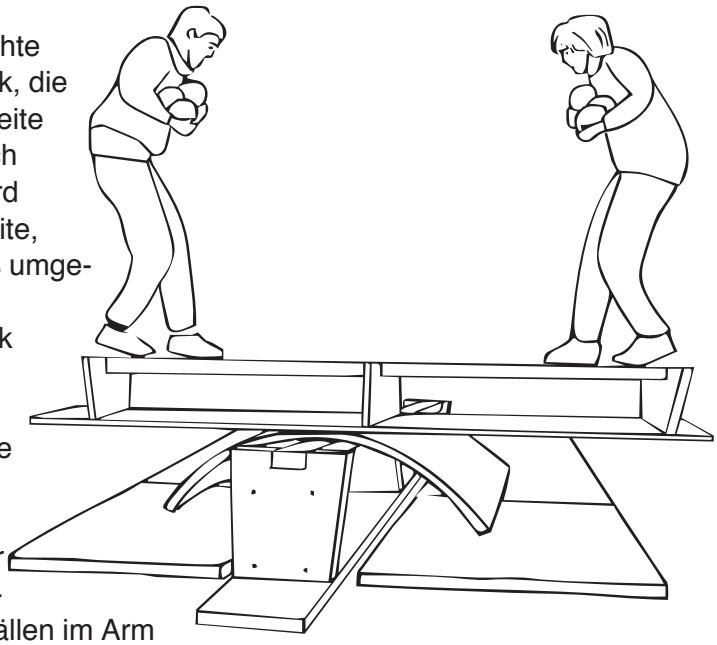
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

19 Bankschaukel

Beschreibung



Auf eine umgedrehte Langbank, die Schmalseite zeigt nach oben, wird eine zweite, ebenfalls umgedrehte Langbank gelegt. Die TN haben die Aufgabe, mit jeweils vier verschiedenen Bällen im Arm die Plätze zu tauschen.
Ganz besonders schwierig ist ein Platztausch, ohne dass die Enden der Langbank den Boden berühren.

Durch die Wahl der Bälle lässt sich diese Übung beliebig erleichtern oder erschweren.

Materialbedarf

2 Langbänke, 8 verschiedene Bälle, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

An den Enden der beweglichen Bank müssen Sicherungspersonen stehen, die ein Wegrutschen der Bänke verhindern. Ein Wegrutschen der oberen Bank kann dadurch verhindert werden, dass zwischen die Bänke eine kleine Matte gelegt wird.

Die Sturzbereiche sind mit Matten abzusichern.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

20 Bienenkönigin

Beschreibung

Wir befinden uns auf einem kleinen Bienenausflug kreuz und quer durch die Sporthalle. Je zwei TN bilden ein Bienenpaar, wobei eine TN die Bienenkönigin, ein anderer TN die Arbeitsbiene ist. Die Bienenkönigin, die nicht gut sehen kann (die Augen der Bienenkönigin sind durch eine Augenbinde verbunden), wird von der Arbeitsbiene durch Summen oder andere Geräusche geführt. Arbeitsbiene und Bienenkönigin dürfen sich nicht berühren.

Leider kreuzen Wespen den Flugweg der Bienen und versuchen alles, um die Bienenköniginnen zu entführen. Die Wespen ahmen dabei das Geräusch der Arbeitsbiene nach. Wenn die Bienenkönigin der Wespe folgt (und nicht mehr ihrer Arbeitsbiene), wird die Arbeitsbiene zur Wespe. Zu Beginn sollten die Übungsleiter/innen die Wespen sein.

Materialbedarf

Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

21 Blindschleiche

Beschreibung

Als „Blindschleiche“ die Natur einmal anders und in ruhiger Atmosphäre erleben.
Die TN bilden Kleingruppen von ca. 5-6 Personen. Diese stellen sich hintereinander auf und legen die Hände jeweils auf die Schultern der Vorderfrau/des Vordermannes. Bis auf die 1. Person (der Kopf der Blindschleiche) haben alle die Augen geschlossen oder mit einer Augenbinde verbunden. Der „Kopf“ führt die Blindschleiche langsam kreuz und quer durch die Natur. Auf ein Zeichen der Übungsleiterin/des Übungsleiters wechselt nach einiger Zeit die letzte Person nach vorne und wird zum „Blindschleichen-Kopf“. Das Spiel sollte so lange gespielt werden, bis alle TN einmal „Kopf“ der Blindschleiche gewesen sind. Im Anschluss an dem Spiel tauschen sich die TN über ihre Erlebnisse als „Blindschleiche“ aus (erst in Kleingruppen, anschließend in der Gesamtgruppe).

Variation (auf der Wiese/in der Halle):

Der sehende Kopf der Blindschleiche begibt sich ans Ende der Schlange und führt die Schlang von hinten durch Antippen der rechten (rechtsrum) oder linken (linksrum) Schulter. Der Richtungsimpuls sollte dann so schnell wie möglich an den jeweiligen Vordermann/die jeweilige Vorderfrau weitergegeben werden, so dass der/die Erste die Richtungsänderung schnell umsetzen kann (besonders wichtig bei Hindernissen oder drohenden Kollisionen mit den anderen Gruppen). Nach einer gewissen Zeit wechselt der/die Erste nach hinten und übergibt die Augenbinde an den/die bisherige/n Letzte/n.

Materialbedarf

Pro TN eine Augenbinde.

Sicherheitshinweise

Es sollten Vorübungen in der Natur durchgeführt werden, so dass der/die Übungsleiter/in einschätzen kann, ob die Gruppe diese Aufgabe bewältigen kann.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

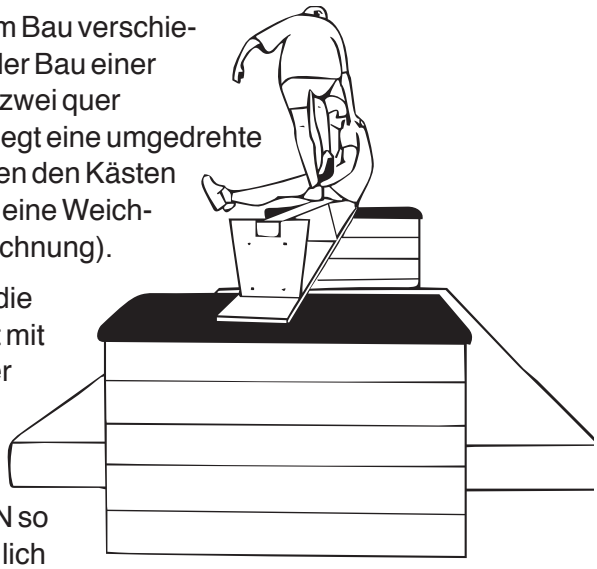
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

22 Brückenbau 1

Beschreibung



Die erste Stufe beim Bau verschiedener Brücken ist der Bau einer festen Brücke. Auf zwei quer gestellten Kästen liegt eine umgedrehte Langbank. Zwischen den Kästen liegt zur Sicherung eine Weichbodenmatte (s. Zeichnung).

Die TN haben nun die Aufgabe, zunächst mit offenen Augen über die Brücke zu balancieren. In einem zweiten Schritt sollen die TN so viele Bälle wie möglich von einer Seite zur anderen transportieren. Als Nächstes soll die Brücke mit geschlossenen Augen (eine Augenbinde leistet hier gute Dienste) überquert werden. Hierbei sollte eine Sicherungsperson den/die „Abenteurer/in“ begleiten. Als schwierigste Stufe gehen 2 schneeblinde TN (mit Augenbinden) von beiden Brückenenden gleichzeitig los und haben die Aufgabe, zum jeweils anderen Brückenende zu gelangen. Wie die Abenteurer die Plätze tauschen, bleibt ihnen überlassen (möglicherweise transportieren sie ja auch noch Bälle).

Materialbedarf

2 Kästen, 1 Langbank, 1 Weichbodenmatte, Turnmatten, Bälle, Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Beim blinden Überqueren der Brücke sollte stets eine Sicherungsperson anwesend sein.

Zwischen den Kästen liegt eine Weichbodenmatte.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

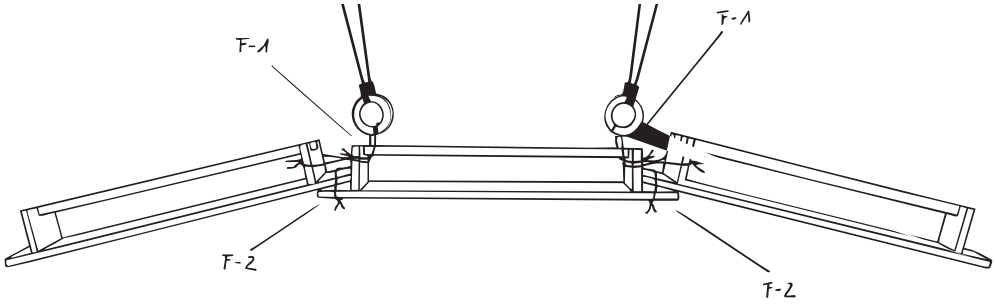
ZEITAUFWAND

23 Brückenbau 2

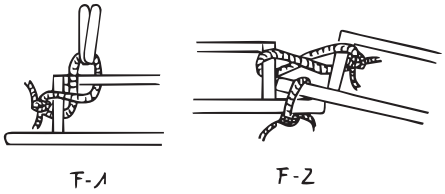
Beschreibung

Diese doch recht wacklige Brücke stellt höhere Anforderungen an Gleichgewichtssinn und Mut der TN als eine feste Brücke.

Hierzu wird eine umgedrehte Langbank mit Reepschnüren in die Ringe eingeknotet (s. F-1). Die Bankenden müssen an den Ringen so befestigt werden, dass sie auch unter Belastung nicht verrutschen können (s. Zeichnung).



Auf jeweils ein Ende der ersten eingebundenen Langbank wird eine weitere Langbank (ebenfalls umgedreht) mit Reepschnüren eingeknotet. Wichtig ist die Fixierung der Langbänke gegen seitliches Abrutschen. Hierzu wird um beide Bänke eine Reepschnur gebunden und mit einem Spannknoten fest zugezogen (s. F-2). Die Höhe, und damit auch der Schwierigkeitsgrad der Überquerung, kann durch ein unterschiedliches Einhängen der Ringkette variiert werden. Insgesamt sollte die Höhe 1,5m nicht übersteigen. Bevor es losgeht, sind alle Sturzbereiche durch Turnmatten zu sichern.



Das Überqueren der Brücke erfolgt zunächst mit offenen Augen und Hilfestellung, anschließend mit offenen Augen ohne Hilfestellung, dann von beiden Seiten gleichzeitig und, wer möchte, mit geschlossenen Augen. Bei der Überquerung mit geschlossenen Augen sollte auf eine Augenbinde verzichtet werden, damit die TN bei „brenzligen" Situationen die Augen öffnen können. Ebenfalls sollte stets eine Sicherungsperson vorhanden sein, die schnell eine angeforderte Hilfe geben kann.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

3 Langbänke, 4 Reepschnüre (6mm, 1m), Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Um die Gewichtsbelastung der Schaukelringaufhängung nicht zu hoch werden zu lassen, sollte die Bank rechts und links in je 1 Schaukelringpaar eingebunden werden.

Alternativ kann statt mit der Ringeaufhängung auch mit 4 Klettertauen gearbeitet werden.

Auf der Brücke dürfen sich nicht mehr als 2 TN gleichzeitig aufhalten.

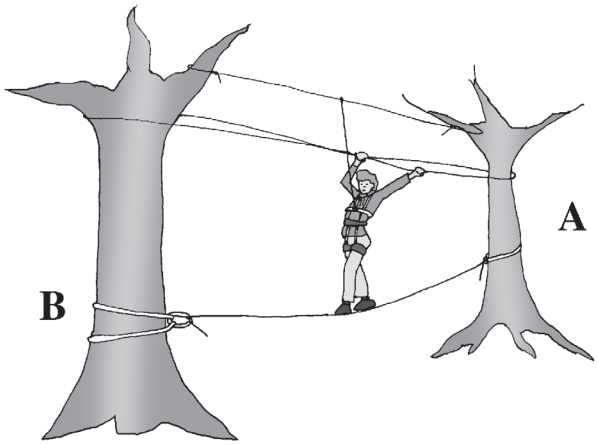
Es dürfen keine Springseilchen als Ersatz für die Reepschnüre benutzt werden, da diese reißen können!

Tipp!

Zur Schonung des Materials sollten die Verbindungsstellen der Bänke mit einem Tuch unterlegt werden.

24 Burma-Brücke

Beschreibung

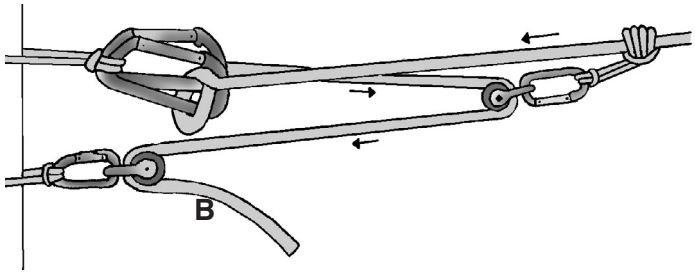


Die wohl schönste, aber auch schwierigste Brücke ist die Burma-Brücke. Sie wird (nicht nur in Burma) benutzt, um Schluchten oder Flüsse mit wenig Hilfsmitteln zu überwinden.

Der Aufbau ist sehr langwierig und sollte nur von erfahrenen Übungsleiterinnen und Übungsleitern durchgeführt werden, da die Seilspanntechnik sehr anspruchsvoll ist.

Die Brücke eignet sich besonders für den Aufbau in der Natur. In der Sporthalle ist der Aufbau sehr schwierig, da oft nicht genügend Befestigungspunkte in der notwendigen Höhe von 3-5m vorhanden sind. Sind Befestigungspunkte vorhanden, muss sichergestellt sein, dass diese der Belastung auch standhalten. Der Aufbau ist in der Natur und in der Halle identisch. Im Folgenden wird der Aufbau in der Natur beschrieben.

Als Befestigungspunkte dienen zwei Bäume (A und B). Das Statikseil wird an einem Ende (A) mittels HMS-Knoten mit Blockierknoten befestigt. Am anderen Ende (B) werden die Garda-Klemmschlinge und ein Flaschenzug gebaut (siehe Zeichnungen), der vor dem Bespielen des Seiles wieder herausgenommen wird.



Das Seil wird nun mit dem Flaschenzug gespannt.

Nachdem unser Laufseil gespannt ist, werden ca. 2m über dem Laufseil ein, besser zwei Handseile befestigt. Da diese Seile nicht so straff gespannt werden müssen wie das Laufseil reicht es aus, das 2. Statikseil an Baum A mit einer gesteckten Acht zu befestigen, und zweimal um Baum B zu führen. An Baum A wird das zurückgeführte Seil direkt in einem Karabiner, der sich in einer Seilschlaufe befindet, mit einem Spannknoten straff gezogen.

Über dem Lauf- und Handseil wird, wie das Laufseil, ein Sicherungsseil (Redundanz) gespannt, in das sich die eingegurteten TN mittels Karabiner einklinken.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

3 Statikseile à 50m, 4 HMS-Karabiner, 4 Clip-Karabiner,
2 Seilrollen, 1 Reepschnur à 2m, Bandschlingen, 1 Hüftgurt.

Sicherheitshinweise

Der Aufbau der Brücke muss von geübten Übungsleiterinnen und Übungsleitern überwacht werden.

Tipp!

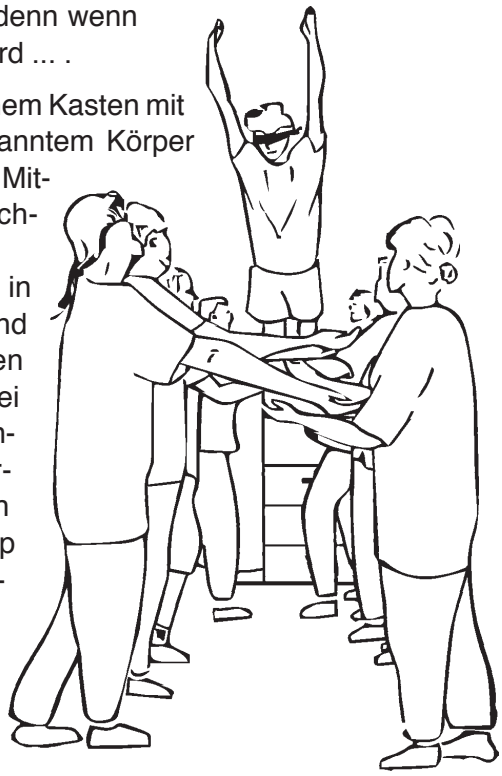
Der Hüftgurt sollte mit einer langen Reepschnur (25m) verbunden sein, damit er wieder zum Ausgangspunkt zurückgezogen werden kann. Das kann eine Menge Laufarbeit ersparen. Um einen reibungslosen Wechsel zu ermöglichen, sollten mehere Hüftgurte vorhanden sein.

Für die Konstruktion der Burma-Brücke sollten entweder alte Kletterseile oder (besser) Statikseile verwendet werden, da deren Dehnung nicht so groß ist. Es ist auch zu beachten, dass Kletterseile, die einmal zum Konstruieren benutzt worden sind, **nicht mehr** zur Sicherung von Personen verwendet werden dürfen.

25 Der Fall

Beschreibung

Ein hochbrisantes Spiel, denn wenn es nicht richtig gespielt wird ... .



Ein/e TN lässt sich von einem Kasten mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts in die Gasse der Mitspielenden fallen (s. Zeichnung).
Die Mitspielenden stehen in leichter Schrittstellung und bilden mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitspielenden nicht an, sondern verschränken die Arme nach dem Reißverschlussprinzip (je 2 fremde Arme zwischen den eigenen Armen). Der oder die Fallende wird federnd entgegengenommen. Es geht auch mit geschlossenen Augen. Eine vollkommene Körperspannung ist das „A und O" dieser Übung. Sobald der/die Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger/innen. Je nach Gruppe ist es notwendig, vor dieser Übung Körperspannungsübungen durchzuführen.

Materialbedarf

Großer Kasten.

Sicherheitshinweise

Um ein Umknicken im Sprunggelenk zu vermeiden, müssen sich die Helfer einen sicheren Stand verschaffen (Schrittstellung).

Dieses Spiel sollte ohne Weichbodenmatte durchgeführt werden, da auf festem Boden eine bessere Sicherheitsstellung der Helfenden und eine höhere Konzentration erreicht wird (keine Scheinsicherheit). Hält der/die Fallende die Körperspannung nicht bis zum Schluss durch, haben die Fänger/innen keine Möglichkeiten, den Fall abzubremsen.

Der Fall darf erst dann begonnen werden, wenn sich der/die Fallende vergewissert hat, dass die Fänger/innen bereit sind.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

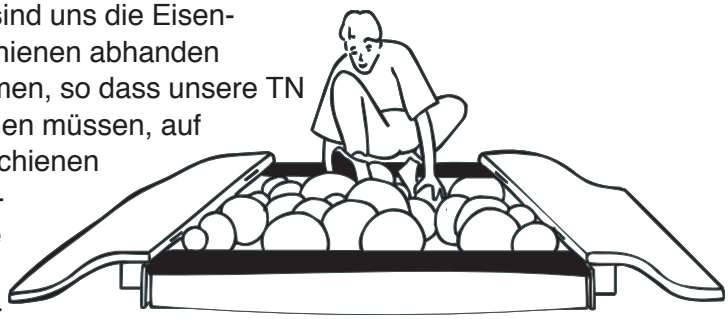
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

26 Entgleisung

Beschreibung



Leider sind uns die Eisenbahnschienen abhanden gekommen, so dass unsere TN versuchen müssen, auf Ersatzschienen eine bestimmte Strecke zu überwinden.
Allerdings ist dieser Schienenersatz nicht gerade, sondern vollkommen rund: Es sind Bälle verschiedenster Art.

Mit zwei Langbänken, die auf die Seite gekippt werden, und zwei Kastenoberteilen bauen wir ein Viereck (s. Zeichnung). In dieses Viereck kommen ca. 30 verschiedene Bälle. Die Kanten der Langbänke werden mit Turnmatten abgesichert, um einen eventuellen Sturz zu mildern.

Ein/e TN versucht nun, ohne den Boden zu berühren und nur auf den Bällen balancierend, von einem Kastenoberteil zum anderen zu gelangen.

Materialbedarf

2 Langbänke, 2 Kastenoberteile, ca. 30 Bälle, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Bälle dürfen auf keinen Fall stehend überwunden werden. Der Körperschwerpunkt muss sehr tief gehalten werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

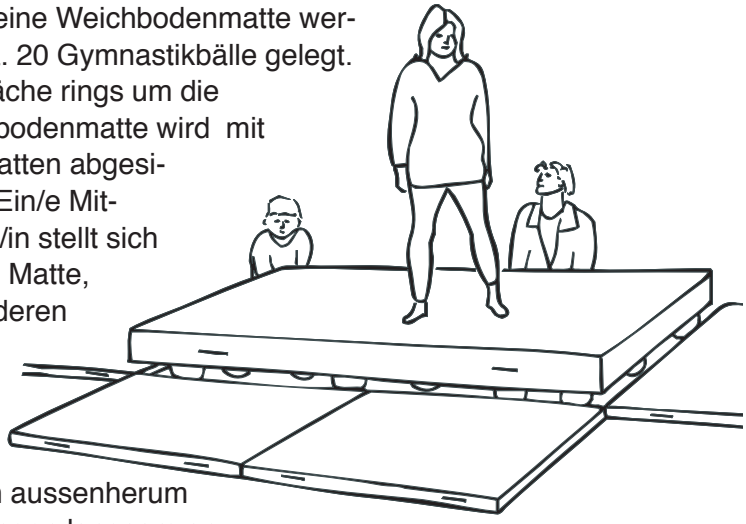
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

27 Erdbeben

Beschreibung



Unter eine Weichbodenmatte werden ca. 20 Gymnastikbälle gelegt. Die Fläche rings um die Weichbodenmatte wird mit Turnmatten abgesichert. Ein/e Mitspieler/in stellt sich auf die Matte, die anderen knien sich auf die Turnmatten aussenherum und fangen langsam an, die große Matte zu bewegen. Zuerst ganz langsam, dann kann das Erdbeben immer heftiger werden. Ziel ist es dabei nicht, den/die Mitspieler/in von der Matte zu befördern, sondern ihm oder ihr die Möglichkeit zu geben, den Gleichgewichtssinn und die entsprechenden Körperreaktionen zu erfahren. Folglich gibt der/die Mitspieler/in an, wie stark das Erdbeben sein soll!

Materialbedarf

1 Weichboden, 9 Turnmatten, 20 Gymnastikbälle.

Sicherheitshinweise

Auf die Absicherung durch die Turnmatten darf auf keinen Fall verzichtet werden.

Tipp!

Eine ganz besondere Art der Erfahrung ist das Überstehen eines Erdbebens mit geschlossenen Augen. Aber Vorsicht! Die Mitspieler/innen müssen hierbei besonders viel Rücksicht nehmen!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

28 Erdbesteigung (Erdball)

Beschreibung

Diese nicht ganz ungefährliche Übung muss ganz behutsam durchgeführt werden. Hier wird der Gleichgewichtssinn in extremster Weise gefordert. Ein/e TN hat die Aufgabe, einen Erdball zu erklettern. Hierbei geniesst er/sie alle Hilfen, die ihm/ihr die anderen TN geben können. Für den Anfang sollte die Besteigung des Erdballs in der Nähe eines Klettertaues erfolgen, damit sich der/die Erdballbergsteiger/in an diesem Tau festhalten kann. Die übrigen TN stehen um den Erdball herum und sichern ihn gegen Wegrollen. Ein weiterer Teil der TN steht bereit, um den eventuell herabfallenden Erkletterer auffangen zu können.

Haben die TN Sicherheit beim Erklettern des Erdballes gewonnen, kann mit ihrer Zustimmung versucht werden, den auf Knien und Händen befindlichen Bergsteiger durch gemeinsames Bewegen des Balles in eine Wipp- bzw. Rollbewegung zu bringen.

Materialbedarf

Erdball, Klettertau, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche um den Erdball herum müssen mit Turnmatten abgesichert werden.

Tipp!

Ist das Vertrauen zur Gruppe gut entwickelt, kann der/die Bergsteiger/in versuchen, den Erdball mit geschlossenen Augen zu besteigen. Da die Gruppe eine enorme Verantwortung übernimmt, sollte die Besteigung mit geschlossenen Augen nur nach sehr langer Übungszeit erfolgen. Der/die Übungsleiter/in muss auf jeden Fall Hinweise zur Gefährlichkeit dieser Übung geben.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

29 Fakir

Beschreibung

Die TN gehen wie ein Fakir, natürlich ganz vorsichtig und ohne sich zu verletzen, über eine Glasscherbenstrecke.

Um aber auf Glasscherben ungefährdet gehen zu können, bedarf es einiger Vorarbeit. Bier- oder Weinflaschen werden zunächst in etwa 5cm große Stücke zerschlagen, wobei die Hals- und Bodenstücke aussortiert werden.

Die so vorbehandelten Glasscherben werden nun ca. 2 Stunden in Wasser gekocht und ständig umgerührt. Dies bewirkt, dass sich die scharfen Kanten abrunden.

Nun werden die Glasscherben auf ein Tuch geschüttet.

Um ohne Verletzung über die Glasscherben gehen zu können, bedarf es noch eines besonderen Hinweises: die Glasscherbenbahn muss doppelt so hoch sein wie die größte Glasscherbe. Denn nur so können sich die Scherben verteilen und den Druck aufnehmen. Werden die Scherben nur flach ausgebreitet, kommt es unweigerlich zu Verletzungen.

Materialbedarf

20 Flaschen, Wolldecke oder Tuch.

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in muss vorher testen, ob die scharfen Kanten der Glasscherben auch abgerundet sind!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

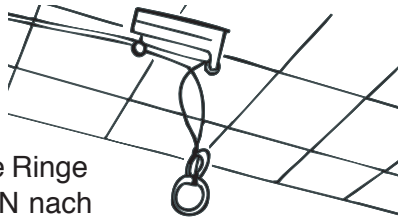
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

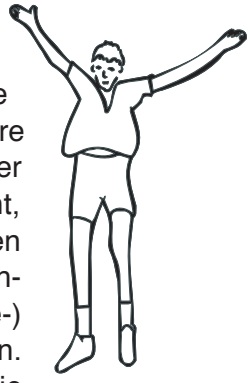
30 Fallschirmsprung

Beschreibung



Unter die Ringe wird eine Weichbodenmatte und auf diese eine Niedersprungmatte gelegt.

Ein Fallschirmspringer stellt sich in die Mitte der Matten, ergreift die Ringe und läßt sich von den anderen TN nach obenziehen. Dabei müssen die TN (mindestens 4) so langsam wie möglich ziehen und auf Zuruf des Fallschirmspringers stoppen. Bei diesem Sprung darf es nicht darum gehen, den eigenen Mut zu beweisen, sondern die Gruppe muss allen TN die Möglichkeit geben, ihre individuelle Höhe herauszufinden. Hat der Fallschirmspringer seine Höhe erreicht, lässt er die Ringe los und landet auf den Matten. Haben alle TN diese Übung durchgeführt, können sie auch einen (schnee-) blinden Fallschirmsprung ausprobieren. Hierzu werden dem Fallschirmspringer die Augen mit einer Augenbinde zugebunden.



Materialbedarf

Ringe, 6m Reepschnur, Weichbodenmatte, Niedersprungmatte, Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Vor dem Absprung muss der Fallschirmspringer ausgependelt sein, d.h., er muss sich über der Mitte der Matte befinden. Auch muss darauf geachtet werden, dass die TN die Zunge nicht aus dem Mund strecken, was unter Anspannung sehr leicht passieren kann. Gerade bei dieser Übung erlebt man immer wieder, dass einige TN es darauf anlegen, sich so hoch wie möglich ziehen zu lassen. Der/die Übungsleiter/in hat die Aufgabe, die Höhe für die einzelnen TN einzuschätzen (blind kann keine Körperspannung zur Landung aufgebaut werden!) und im Notfall steuernd in das Geschehen einzugreifen. Als Ersatz für die Niedersprungmatte kann eine Turnmatte benutzt werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Tipp!

An den Ringen sollte eine lange Reepschnur befestigt werden. Mit dieser Reepschnur können die Ringe ohne großen Aufwand immer wieder nach unten gezogen werden.

Achtung: Beim Sprung darauf achten, dass die Reepschnur sich nicht in der Flugbahn des Fallschirmspringers befindet!

31 Familiensuche

Beschreibung

Zunächst lernen sich die Familienmitglieder erst einmal kennen. Alle TN suchen sich einen Partner oder eine Partnerin und versuchen, sich deren Gesicht, besondere Körpermerkmale oder auch die Art und Form der Haare einzuprägen.

Dann geschieht es: durch ein kleines Erdbeben werden unsere Familien getrennt. Eine Hälfte der Familie kann sich auf eine kleine Insel retten (Weichbodenmatte). Die andere Hälfte wird „vom Winde verweht“. Sie befindet sich weit verstreut in der Sporthalle. Leider wurde diesen TN dabei so schwindelig, dass sie kurzfristig den Sehsinn verloren haben (Augenbinden). Die Aufgabe besteht nun darin, zuerst die Insel zu finden, um dann mit verschlossenen Augen seine/n ehemalige/n Partner/in aus der Menge herauszufinden. Dabei darf natürlich kein Wort gesprochen werden. Eine nicht ganz einfache Aufgabe!

Materialbedarf

1 Weichbodenmatte, Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

32 Fliegerprüfung 1

Beschreibung

Es ist soweit. Der erste Teil der Fliegerprüfung beginnt.

Alle TN stehen vor einer Startlinie in einem Abstand von ca. 3-4m nebeneinander. Sie fassen sich selber an die Fußspitzen oder an die Schienbeine und drehen sich 3 mal im Kreis herum. Auf ein Startsignal gehen sie so sicher wie möglich zu einer 15m entfernten Rettungsinsel (Weichbodenmatte).

Die TN werden schnell feststellen, dass die Fliegerprüfung enorme Anforderungen an das Gleichgewichtsgefühl stellt.

Besonders schwierig wird die Fliegerprüfung, wenn sie im Nebel (Augenbinden) durchgeführt wird.

Materialbedarf

1 Weichbodenmatte, evtl. Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Die Fliegerprüflinge dürfen beim Start nicht zu eng zusammenstehen, da es sonst leicht zu Kollisionen kommen kann.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

33 Fliegerprüfung 2

Beschreibung

Die Flieger/innen können hier testen, ob sie „sturzflugtauglich" sind. Eine unentbehrliche Eigenschaft für Luftakrobatik.

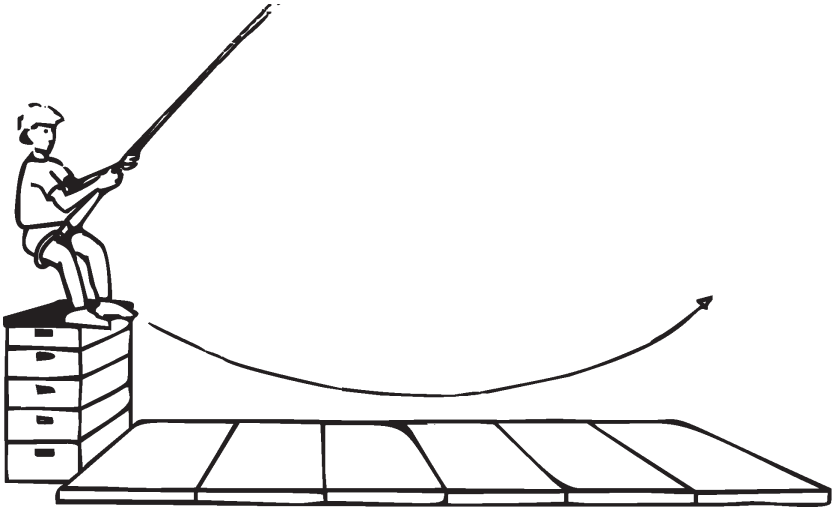
In 2-3m Abstand vor den heruntergelassenen Ringen steht ein 3-teiliger Kasten. Ein Flieger, bzw. eine Fliegerin setzt sich in die Ringe und wird ca. 30cm hochgezogen. In dieser Höhe werden die Ringe arretiert. Dann steigt der/die Flieger/in aus den Ringen, steigt auf den Kasten, wieder in die Ringe – und los geht es. Der/die Flieger/in saust im Sturzflug ganz knapp über den Boden (Mattenboden).

Materialbedarf

1 Kasten, 6 Turnmatten, Ringe.

Sicherheitshinweise

Der Abstand der Ringe vom Boden (Mattenbahn) muss langsam und sorgfältig ausgetestet werden. Es darf auf keinen Fall „auf Verdacht" geflogen werden. Die Flugbahn ist mit einer Mattenbahn abzusichern. Der Flug kann nur gelingen, wenn der/die Flieger/in beim Flug in eine leichte Rückenlage kommt und die Füße anhebt.



EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

34 Fliesenfangen

Beschreibung

Jede/r TN stellt sich mit den Füßen auf zwei Teppichfliesen. Die Seite mit dem Teppichbelag sollte dabei unten liegen, ansonsten kommt es leicht zu ungewollten Stoppeffekten und zum „Fliesen-Fliegen“. Also, Teppich nach unten, unter jeden Fuß eine Fliese und schon kann es losgehen. Ein/e oder mehrere Fänger/innen versuchen, möglichst viele TN zu berühren, die dann ebenfalls zu Fänger/innen werden.

Bei diesem Spiel sind noch eine Menge Variationen möglich, wie z.B.: ein Fuß auf einer Fliese, der andere dient zum Fortbewegen (Fliesenroller), mehrere TN stellen sich hintereinander oder nebeneinander auf, legen die Hände auf die Schultern des Vorder- bzw. Nebenspielers/der Vorder- bzw. Nebenspielerin und versuchen durch eine koordinierte Bewegung vorwärts zu kommen (fliesende Gruppe). Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Materialbedarf

2 Teppichfliesen pro TN.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

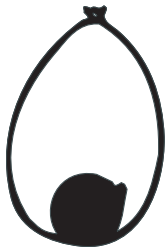
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

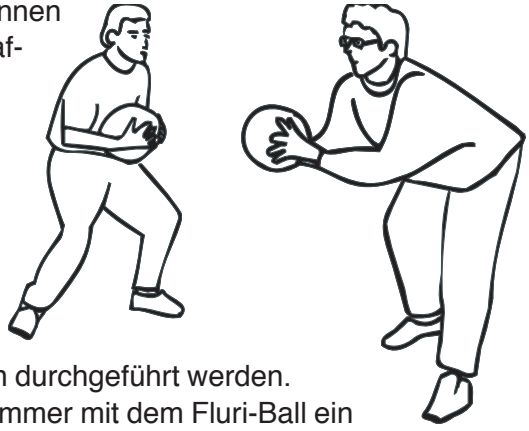
ZEITAUFWAND

35 Fluri-Ball

Beschreibung



In einen Luftballon wird ein zweiter Luftballon hineingesteckt (s. Zeichnung). Der innere Luftballon wird mit Wasser aufgefüllt (Faustgröße) und zugeknotet. Zum Schluss wird der äußere Luftballon bis zur normalen Größe aufgepustet und zugeknotet. Durch den schweren inneren Luftballon hat der Fluri-Ball einen wandernden Schwerpunkt, was bedeutet, dass seine Flugbahn nur äußerst schwer vorauszuberechnen ist. Selbst der/die geübteste TN wird erstaunt sein, wie viele Bälle er/sie nicht fängt.



Mit diesem Fluri-Ball können die verschiedensten Staffelspiele durchgeführt werden. Da der innere Ballon beim Aufprall nicht platzt, jedenfalls solange er auf keinen scharfen Gegenstand trifft, können diese Spiele auch in geschlossenen Räumen durchgeführt werden. Sehr schön ist es im Sommer mit dem Fluri-Ball ein volleyballähnliches Spiel (Ball über die Schnur) durchzuführen.

Materialbedarf

Für den Fluri-Ball sollten ausschließlich gute und stabile Luftballons benutzt werden, da billiges Material recht dünn ist und schnell platzen kann.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

36 Förderband

Beschreibung

Die TN stellen sich in Gassenstellung auf und legen ihre Unterarme im Reißverschluss-System ineinander. Dabei sollen die Handflächen nach oben zeigen. Wichtig ist der Hinweis, dass keine Uhren oder Ringe getragen werden dürfen, da sonst die Verletzungsgefahr sehr hoch ist. Ein/e TN legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und Arme ihrer Mitspieler/innen und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Sind jeweils zwei TN am Ende des Förderbandes, schließen sie sich an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist.

Eine Variante dieses Spiels ist ein Förderband auf dem Boden. Hierzu legen sich die TN bäuchlings auf den Boden. Ein/e TN legt sich in gestreckter Haltung in Längsrichtung auf die anderen Mitspieler/innen und versucht, über alle hinwegzurollen. Ist er/sie am Ende angekommen, startet der/die Nächste usw. Der/die Übungsleiter/in sollte unbedingt darauf achten, diese Situation nur am Beginn einer Übungsstunde durchzuführen, da es vermieden werden sollte, über geschwitzte Körper zu rollen.

Kennt sich die Gruppe recht gut, sollten sich die Förderbandmitglieder nicht auf den Bauch, sondern auf den Rücken legen. Ob diese Form des Förderbandes für die jeweilige Gruppe geeignet ist, muss der/die Übungsleiter/in abschätzen. Gerade bei pubertierenden Jungen und Mädchen bereitet ein „Bloßstellen“ der Körpervorderseite erhebliche Probleme. In diesem Falle sollte auf die erste Variante zurückgegriffen werden.

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

Evtl. 1 Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Der/die zu Befördernde muss auf eine ausreichende Körperspannung achten, da es sonst leicht zu Verletzungen kommen kann. Die Hände müssen nach vorne gestreckt werden, damit ein Aufschlagen des Gesichts auf die Hände und Unterarme vermieden wird. Ist der/die zu Befördernde am Ende des Förderbandes angekommen, muss er/sie sanft abgesetzt werden (am besten auf eine Weichbodenmatte). Ein erneutes Schwungholen am Ende des Förderbandes muss auf jeden Fall vermieden werden, da der/die zu Befördernde sonst nach vorne überschlägt.

37 Fuchs und Hase

Beschreibung

Ein/e TN spielt den Hasen und ein/e weitere/r den Fuchs. Die übrigen TN bilden einen Kreis und stehen dabei ca. einen halben Meter auseinander. Fuchs und Hase haben je eine Dose in der Hand. Die Dose des Hasen ist mit vielen kleinen Steinen, die des Fuchses mit weniger, aber größeren Steinen gefüllt. Das Geräusch beim Rappeln der Dosen muss sich deutlich unterscheiden.

Nun bekommen Fuchs und Hase die Augen verbunden, werden in den Kreis geführt und stehen sich gegenüber. Der Fuchs hat nun die Aufgabe, den Hasen zu fangen, darf dabei aber nicht reden (ebenso wenig wie der Hase). Der Fuchs macht mit seiner Dose ein Geräusch, worauf der Hase mit dem Geräusch seiner Dose antworten muss. Der Fuchs kann sich an dem Geräusch des Hasen, der Hase an dem des Fuchses orientieren. Und los geht die Jagd. Die übrigen TN bilden einen „lebenden Zaun", der Fuchs und Hase behutsam im Gehege hält. Wenn der Fuchs den Hasen berührt hat, werden Fuchs und Hase gewechselt. Sind die TN genügend sensibilisiert, kann dieses Spiel mit mehreren Füchsen und Hasen gespielt werden.

Materialbedarf

2 Dosen, die unterschiedliche Geräusche machen.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

38 Gassenlauf

Beschreibung

Bei diesem Spiel sind Mut und Vertrauen zur Gruppe gefordert. Die TN stellen sich dicht nebeneinander in zwei gegenüberliegenden Reihen auf und bilden so eine Gasse von ca. 5m Breite. TN 1 steht am Ende der Gasse, schließt die Augen und läuft durch sie hindurch. Die anderen TN geben durch Summen Orientierungshilfen. Beginnt TN 1 schräg zu laufen, führen die Mitspieler/innen ihn/sie sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Das drittletzte Paar ruft laut und deutlich STOPP, sobald TN 1 sie erreicht hat.

Ja nach Gegebenheiten kann der Abstand der Gasse erweitert oder verkleinert werden. In dieser Situation lernen die TN, sich sehr schnell einzuschätzen. Traue ich mich schnell zu laufen? Bin ich ängstlich? Vertraue ich der Gruppe? Welche Gefühle habe ich? Wichtig ist es, am Ende des Spiels über die Empfindungen zu sprechen.

Materialbedarf

Evtl. 1 Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Abhängig von der jeweiligen Gruppe kann eine Weichbodenmatte als Aufprallfläche vor die Hallenwand gestellt werden. Dies gibt TN 1 ein zusätzliches Sicherheitsgefühl. Ganz wichtig ist der Hinweis, dass die Mitspieler/innen TN 1 auf keinen Fall auflaufen lassen dürfen! Die Mitspieler/innen tragen die ganze Verantwortung für TN 1!

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

39 Gegenstände tasten

Beschreibung

Auf eine Decke oder eine Matte werden verschiedene Gegenstände gelegt. Die TN sollen mit bloßen Füßen und geschlossenen Augen die Gegenstände auf der Decke/Matte ertasten.

Eine Steigerung:

Gegenstände unter eine dünne Matte oder Decke legen, dann die TN durch vorsichtiges Darübergehen herausfinden lassen, was unter der Oberfläche lauert.

Materialbedarf

1 Decke oder 1 Matte, mehrere verschiedene ertastbare Gegenstände.

Sicherheitshinweise

Keine Gegenstände mit scharfen und spitzen Kanten benutzen.

EINSATZORT

SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

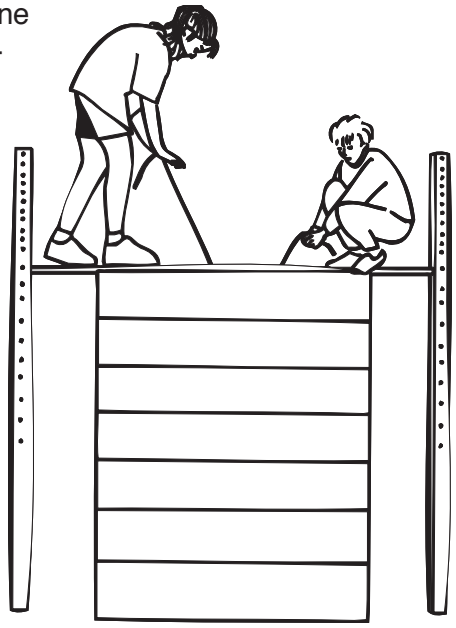
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

40 Gerettet?

Beschreibung



Unter einem Hochreck wird eine Kastengletscherspalte aufgebaut, indem Kastenteile bis zur Reckstange übereinander gestapelt werden (s. Zeichnung).

Dann passiert es: TN 1 ist in diese Kastengletscherspalte unterhalb des Recks gefallen. Eine äußerst unangenehme Situation, denn ein Sturm zieht auf, und wir müssen TN 1 noch vor dem großen Unwetter retten. Seile und Karabiner stehen zur Verfügung. Doch wie ihm/ihr helfen? Dies ist eine Aufgabe für die ganze Gruppe.

Die Übungsleiter/innen können hier sehr gut das Gruppenlösungsverhalten beobachten. Wer ist aktiv, wer passiv? Wer macht was, wer schaut zu? Gerade nach dieser Aufgabe sollten die TN über ihre Empfindungen sprechen. Aber auch der/die Übungsleiter/in sollte seine/ihre Beobachtungen zur Sprache bringen. Oft sehen „Außenstehende“ erheblich mehr als die TN.

Materialbedarf

2 bis 3 Kästen, Reck, Turnmatten, Bergsteigerseil, Karabiner.

Sicherheitshinweise

Um ein Zusammenfallen des Kastens zu verhindern, muss der Kastenstapel bis an die Reckstange reichen. Gegebenenfalls müssen unter den Kastenstapel Turnmatten gelegt werden. Alle Sturzbereiche müssen mit Turnmatten abgesichert werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

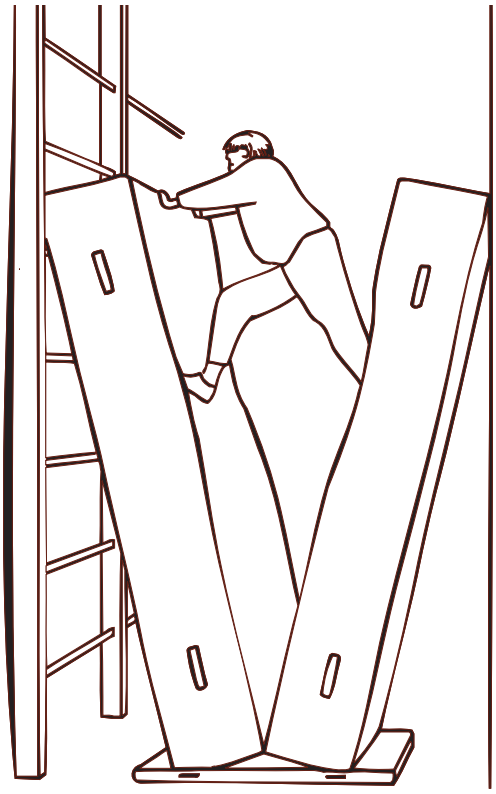
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

41 Gletscherspalte

Beschreibung



Zwei Weichbodenmatten werden hochkant zwischen Gitterleiter und Wand aufgestellt, so dass sie mit den glatten Flächen ein V bilden (s. Zeichnung). Unter die Weichbodenmatten müssen zwei Turnmatten gelegt werden (Sturzbereich). Es soll nun versucht werden, von unten zwischen den Matten die Gletscherspalte nach oben zu klettern (umgekehrt geht's natürlich auch – nur schneller!). Je geringer der Abstand zwischen den Matten, desto schwieriger wird das Klettern. Und anstrengend ist es auch, erst recht, wenn auch hier versucht wird, eine/n abgestürzte/n TN zu retten.

Materialbedarf

Gitterleiter, 2 Weichböden, 2 Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

42 Gordischer Knoten

Beschreibung

Man erkennt sofort Macher oder Macherinnen und Denker oder Denkerinnen, je nachdem wie sie versuchen, den Knoten zu lösen. Die TN finden sich auf ein Signal hin in der Hallenmitte zusammen, schließen die Augen und geben sich die Hände. Dabei darf man nie einem Nachbarn oder einer Nachbarin die Hand, oder einem/einer Mitspieler/in beide Hände geben. Sind die Hände gefunden, können die TN versuchen, den Knoten zu entwirren – allerdings ohne dabei die Hände loszulassen.

Bei diesem Spiel kann man gut verfolgen, wie Entscheidungsprozesse in einer Gruppe ablaufen, wer aktiv ist und wer sich aus Entscheidungsprozessen zurückzieht. Es lohnt sich, am Ende des Spiels über das Abgelaufene zu sprechen.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

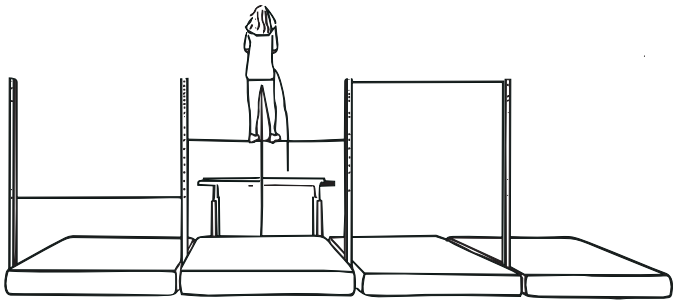
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

43 Gratwanderung

Beschreibung



Nach langer Wanderung in den Anden sind wir kurz vor unserem Ziel: dem sagenumwobenen Inkaschatz. Doch leider ist die alte Inkabrücke schon seit langer Zeit eingestürzt. Der noch einzig intakte Weg zum Inkaschatz führt über einen schmalen Berggrat. Da wir den ganzen Inkaschatz bergen wollen, um ihn in einem Museum auszustellen, müssen alle Mitglieder unserer Expedition über diesen Grat, denn alle werden als Träger/innen benötigt. Fällt auch nur eine/r aus, ist der Inkaschatz in seiner ganzen Schönheit verloren.

Den Berggrat bilden drei aufgebaute Reckstangen. Im Maximalausbau wird die erste Reckstange in Hüfthöhe, die zweite in Schulterhöhe und die dritte in Maximalhöhe an den Reckpfosten befestigt (s. Zeichnung). Damit auch alle TN den Inkaschatz erreichen können, sollte die Höhe der Reckstangen variiert werden. Auch eine noch so niedrige Reckstange (Höhe 10cm) ist ein Berggrat! Sinnvoll ist es, zuerst einen niedrigen Aufbau zu wählen und ihn dann immer höher zu bauen. Die Sturzbereiche unter den Reckstangen werden durch Matten abgesichert. Der Endpunkt des Grates wird mit einer Weichbodenmatte gesichert. Als einzige Balancierhilfe stehen zwei Seile (Bergsteigerseile) zur Verfügung, die an einem ca. 3m entfernten Barren befestigt werden.

Aber wie gesagt: Die Expedition führt nur zum Erfolg, wenn alle Expeditionsteilnehmer/innen den Grat überwinden.

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

3 Recks, 4 Weichböden, Turnmatten, Barren, Bergsteigerseil 25m, ggf. 2 Kästen.

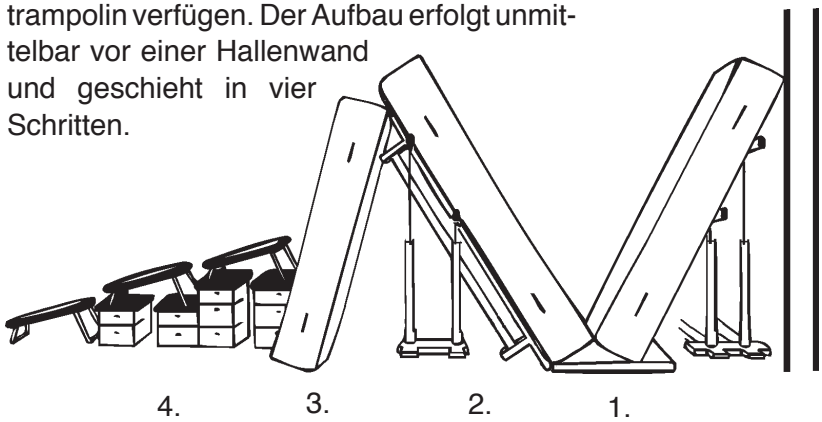
Sicherheitshinweise

Als Aufstiegs- und Abstiegshilfe kann an jedem Reckpfosten ein Kasten aufgestellt werden. Während der gesamten Gratwanderung sollten Sicherungspersonen anwesend sein, die die Schatzsucher/innen begleiten, unterstützen und einen Sturz verhindern.

44 Himmelsleiter

Beschreibung

Der Aufbau der Himmelsleiter ist kompliziert und muss sehr sorgfältig ausgeführt werden. Die Himmelsleiter eignet sich nur für TN, die über eine große Erfahrung beim Springen mit dem Minitrampolin verfügen. Der Aufbau erfolgt unmittelbar vor einer Hallenwand und geschieht in vier Schritten.



1. Vor eine Hallenwand wird ein Barren gestellt, dessen wandnaher Holm weit nach oben ausgezogen ist. Gegen diesen Barren wird hochkant eine Matte gelegt. Unter die Matte (auf den Boden) kommt eine Turnmatte (s. Zeichnung).
2. Vor diesen Aufbau wird wiederum ein Barren gestellt, dessen halleninnennaher Holm wiederum weit ausgezogen ist. Die Holme werden ausgehängt, durch zwei Langbänke geführt und schließlich wieder eingehängt. Auf die Langbänke wird eine weitere Weichbodenmatte gelegt, so dass die erste und zweite Weichbodenmatte ein V bilden. (1. und 2.)
3. Vor diesen Aufbau wird eine dritte Weichbodenmatte gelehnt (3.).
4. Davor werden quer zwei Kästen (jeweils ein Oberteil und zwei Unterteile) gestellt, so dass ein Minitrampolin darauf gestellt werden kann. Vor dieses Minitrampolin werden schließlich noch zwei Kästen (ein Unterteil und ein Oberteil) ebenfalls quer gestellt, auf welche wiederum ein Minitrampolin gestellt wird. Vor diesen Aufbau kommt als erste Treppe ein Minitrampolin, das auf den Boden gestellt wird (4.).

Neben die letzte Weichbodenmatte (3.) wird auf jeder Seite ein Kasten aufgestellt, auf dem Sicherungspersonen stehen (in der Zeichnung aus grafischen Gründen weggelassen). Die TN laufen nun an, springen von einem Minitrampolin zum nächsten und führen am Ende einen Sprung in die Gletscherspalte aus. Für diese Aufgabe brauchen die TN viel Koordinationsvermögen. Sie eignet sich nicht für Anfänger/innen im Minitrampolinspringen.

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

3 Weichböden, 2 Barren, 2 Langbänke, 6 Kästen, 3 Minitrampoline, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Minitrampoline sind vor jedem Sprung auf ihre Standfestigkeit hin zu überprüfen und ggf. mit Reepschnüren zu sichern.

Während der gesamten Sprungphase müssen auf beiden Seiten der Springer/innen Sicherungspersonen anwesend sein, die zu jeder Zeit in das Geschehen eingreifen können. Sie müssen alle Sicherungs- und Hilfegriffe bis ins Detail beherrschen.

Diese Übung sollte ausschließlich von Übungsleitern und Übungsleiterinnen durchgeführt werden, die diesen Aufbau während eines Abenteuer- und Erlebnissportlehrgangs gelernt haben!

45 Höhlenforschung

Beschreibung

Erlaubt ist, was sonst verboten ist: Abenteuer im Geräteraum. Eine lange Schnur (Wäscheleine oder Bergsteigerseil) wird so durch den Geräteraum geführt, dass die an ihr vorsichtig entlangtastenden TN über, unter und durch die verschiedenen Geräte krabbeln, wobei sie das Seil nicht loslassen dürfen. Das alles natürlich, ohne etwas zu sehen (Augenbinden), denn in einer Höhle ist es dunkel. So kann das Seil zwischen zwei aufeinanderliegenden Weichböden hindurchgeführt und anschließend wieder über beide Weichböden zurückgeführt werden (was hier los ist, wenn sich mehrere Höhlenforscher/innen gleichzeitig in der Höhle aufhalten, kann man sich leicht vorstellen). Das Seil sollte auf keinen Fall nur lose durch den Geräteraum gelegt werden, sondern es muss an einigen Punkten befestigt werden, damit es nicht weggezogen werden kann. Man kann die Höhle auch bereichern, indem Luftballons auf den Weg gelegt werden, das Seil unter nassen Tüchern hergeführt wird, die Höhlenforscher/innen selbst einen aufgepusteten Luftballon unbeschädigt durch die Höhle bringen müssen und, und, und. Die Phantasie ist der größte Gestalter.

Entsprechende Musik im Hintergrund kann eine zusätzliche spannende Atmosphäre schaffen.

Da es eine Weile dauert, bis alle TN in die Höhle gekrochen sind, sollte für die Wartenden ein Zwischenprogramm organisiert werden.

Materialbedarf

Wäscheleine oder Bergsteigerseil, Augenbinden und Geräte nach Bedarf.

Sicherheitshinweise

Die TN müssen vorher sensibilisiert werden, d.h. sie müssen auf unterschiedliche Hindernisse vorbereitet sein (methodische Reihe). Die Leitung sollte auf die Gefahren in der Höhle hinweisen. An besonders schwierigen Passagen sollten Sicherungspersonen postiert werden.

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Tipp!

Eine interessante Variante ist die Schaffung mehrerer Zugänge, d.h. mehrere Seile führen in die Höhle hinein, überkreuzen sich, und führen wieder hinaus.

46 Inselrettung

Beschreibung

Alle TN sitzen auf dem Hallenboden, steigen in ihre Flugzeuge ein, lassen die Motoren an und fliegen los. Um Kreativität und Improvisationsvermögen der TN anzusprechen, sollte der/die Übungsleiter/in darauf achten, dass die TN das Einsteigen, Anlassen und Losfliegen spielen. Man muss sehen, wie der Zündschlüssel herumgedreht wird und hören, wie sich der Motor dreht. Und immer daran denken: Flugzeuge haben Flügel (ausgebreitete Arme). Dann fliegen die Flugzeuge kreuz und quer durch die Halle. Leider stellen die Piloten und Pilotinnen nach kurzer Flugzeit fest, dass der Mechaniker vergessen hat aufzutanken. Wir müssen also notlanden. Doch wo? Der Hallenboden ist ein riesiger Ozean. Wir entdecken gerade noch rechtzeitig verschiedene kleinere Inseln: Eine Weichbodenmatte, einen Kasten, zwei kleine Kästen, eine Langbank, ein Turnpferd, kleine Matten. Auf Signal des Lotsen (Übungsleiter/in) müssen die Flieger/innen auf den Inseln notlanden und alle eine rettende Insel erreichen, denn das Wasser ist voller Haie. Gerade sicher gelandet überrascht die Piloten und Pilotinnen ein riesiges Erdbeben und verschlingt nach und nach die Inseln. Also, wieder starten, herumfliegen und auf ein Zeichen auf den übriggebliebenen Inseln notlanden. Der Lotse gibt bekannt, welche Inseln für eine erneute Notlandung noch zur Verfügung stehen. Schließlich ist nur noch eine Insel übrig, auf der alle Flieger/innen notlanden müssen.

Kennt der/die Übungsleiter/in die Gruppe noch nicht so gut, oder weiß er/sie um einige Ängste der TN, sollte er/sie am Anfang verschiedene Fluggeräte vorgeben: Motorflugzeuge (für diejenigen, die keine Hemmungen haben), Segelflugzeuge (hier wird auf das Motorengeräusch verzichtet) oder Heißluftballons (keine Geräusche, keine ausgebreiteten Arme). Alle TN sollten die Möglichkeit haben, ein ihm/ihr zusagendes Fluggerät zu wählen.

Bei diesem Spiel werden, je weniger Inseln zur Notlandung zur Verfügung stehen, Gruppenlösungen gefordert. Der/die Übungsleiter/in erkennt sehr schnell die Rücksichtslosen, die Macher/innen und die Denker/innen. Es lohnt sich, über die gemachten Erfahrungen der TN zu sprechen.

EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

1 Weichbodenmatte, 1 Kasten, 2 kleine Kästen, 1 Langbank, 1 Turnpferd, Turnmatten, Sprossenwand.

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in muss darauf achten, dass die letzte rettende Insel alle TN tragen kann. Ein kleiner Kasten für 20 TN wäre mit Sicherheit zu wenig.

47 Inselspiel

Beschreibung

Atlantis ist untergegangen! Aber wir haben es noch einmal geschafft. Wir konnten uns auf zwei Inseln retten (Weichböden). Die einzige Möglichkeit auf das Festland zu kommen, besteht darin, die zwei Inseln zu benutzen. Wie kommt die Gruppe von einer Hallenseite zur anderen, ohne dabei den Hallenboden zu berühren?

Eine Aufgabe bei der Gruppenlösungen gefragt sind.

Materialbedarf

2 Weichböden.

Sicherheitshinweise

Die TN sollten den Hinweis bekommen, dass sie aufeinander achten sollen, um gemeinsam ans Ziel zu gelangen.

Tipp!

Vor dem eigentlichen Start sollte der Gruppe genügend Zeit für Überlegungen, zum Entwickeln von Strategien und zum Ausprobieren von Strategien gegeben werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

48 Kaminklettern

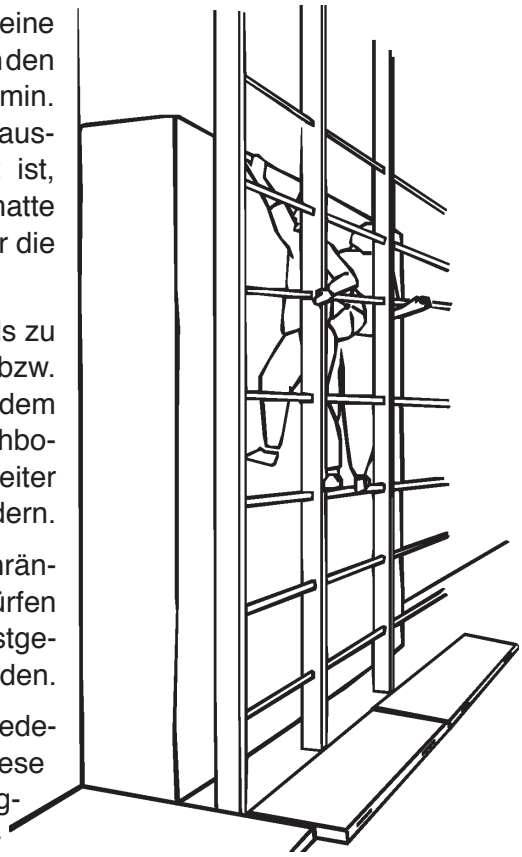
Beschreibung

Eine Gitterleiter und eine Weichbodenmatte bilden den zu erklimmenden Kamin. Nachdem die Gitterleiter ausgezogen und gesichert ist, wird eine Weichbodenmatte an die Hallenwand hinter die Gitterwand gestellt.

Die TN versuchen jeweils zu zweit oder zu dritt, einen bzw. zwei Medizinbälle in dem Kamin zwischen Weichbodenmatte und Gitterleiter nach oben zu befördern.

Es gibt nur eine Einschränkung: Die Medizinbälle dürfen nicht mit den Händen festgehalten oder geführt werden.

Durch die Wahl verschiedener Bälle kann diese Aufgabe im Schwierigkeitsgrad verändert werden.



Materialbedarf

Gitterleiter, 1 Weichboden, verschiedene Bälle, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Alle Sturzbereiche sind mit Turnmatten zu sichern.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

49 Katz' und Maus

Beschreibung

Dieses Fangspiel eignet sich hervorragend zur Förderung einer „Identifikationskrise", da die Frage „Bin ich Katze oder Maus? – Wer bin ich denn nun?" fast sekündlich neu gestellt wird.

Alle TN stellen sich dicht nebeneinander in einer Reihe auf. Jede/r zweite TN macht jetzt eine halbe Drehung, so dass immer abwechselnd das Gesicht oder der Rücken der TN zu sehen ist. Nun geht der/die Erste aus der Reihe auf die eine Seite der Reihe und beginnt als Katze, der/die Letzte aus der Reihe geht auf die andere Seite der Reihe und wird zur Maus. Nun geht das Spiel los: Die Katze muss die Maus fangen. Beide dürfen sich aber nur um die bestehende Reihe herumbewegen und nicht durch die Reihe durchbrechen. Katze und Maus können sich nur dadurch aus ihrer Rolle befreien, in dem sie eine/n von hinten (also Rückenseite) mit den Händen aus der Reihe nach vorne drücken, laut und deutlich ihre momentane Rolle rufen („Katze" oder „Maus") und den frei werdenden Platz in der Reihe einnehmen. Sofort übernimmt der/die herausgedrückte TN die jeweilige Rolle und setzt das Spiel fort. Fängt die Katze die Maus, so tauschen die beiden sofort ihre Rollen und das Spiel geht weiter.

Variation:

Die Katze darf immer nur in eine einmal augewählte Richtung laufen. Die Maus darf die Richtung wechseln, wenn sie möchte.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Die TN dürfen nur von hinten (gegen den Rücken) nach vorne aus der Reihe herausgedrückt werden und sollten jederzeit damit rechnen, herausgedrückt zu werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

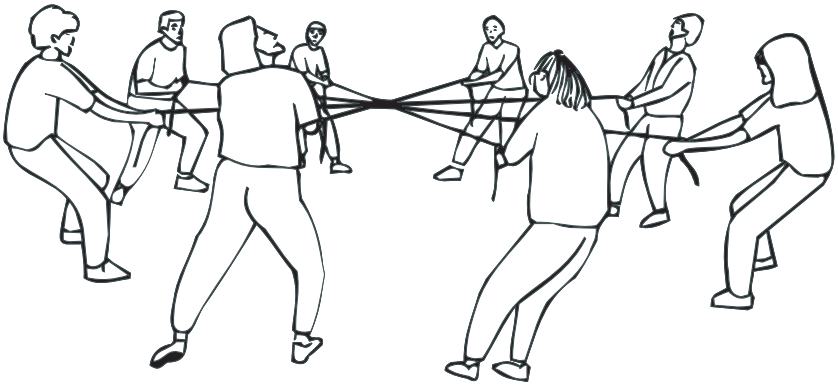
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

50 Krake

Beschreibung

Durch Verknüpfung von 4 Tauen wird eine Krake mit 8 Armen gebildet. An jedem Arm befindet sich ein/e TN. Die TN versuchen nun, eine/n der anderen TN über eine Markierung oder über eine verbotene Zone (Kreis in der Mitte) zu ziehen.



Variation:

An jedem Krakenarm befindet sich nicht nur ein/e TN, sondern jeweils eine gleichstarke Kleingruppe.

Materialbedarf

4 Taue.

Sicherheitshinweise

Die TN müssen viel freien Raum im Rücken haben, da bei einem Nachgeben eines/einer anderen TN nach hinten ausgewichen werden muss.

Da bei der Krake große Kräfte auf die Taue wirken, müssen diese vor Beginn von den Übungsleitern und Übungsleiterinnen überprüft werden.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

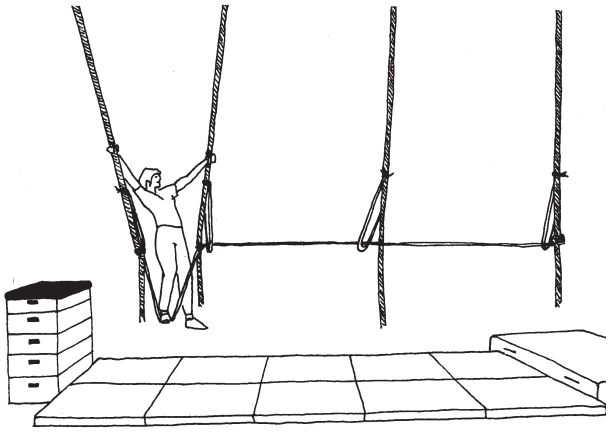
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

51 Liane

Beschreibung



Auf den Spuren Tarzans!
Unter die ausgezogenen Taue wird eine doppelte Mattenbahn aus Turnmatten gelegt. In einer Höhe von ca. 2m vom Boden werden Prusikschlingen an den Tauen befestigt, durch die ein Bergsteigerseil oder Hanfseil geführt wird. Die einzelnen Seilabschnitte zwischen den Tauen sollten noch ca. 1 m durchhängen. An eine Seite dieser „Liane" wird ein Kasten als Einstiegshilfe gestellt, an die andere eine Weichbodenmatte als Endpunkt der Überquerung gelegt. Die Taue sind die Lianen, das dazwischen gespannte Seil Ranken, die uns den Weg etwas erleichtern. Die Mattenbahn bildet einen reißenden Fluss, in dem hungrige Krokodile auf uns lauern.

Den TN können nun verschiedene Aufgaben gestellt werden: einfaches Überqueren des Flusses mit oder ohne Transport von Gegenständen. Eine sehr schwierige Aufgabe ist es, wenn zwei TN eine/n dritte/n (verletzte/n) TN über den reißenden Fluss transportieren müssen. Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?

Materialbedarf

Tauanlage, 1 Bergsteigerseil/Hanfseil, Reepschnüre für die Prusikschlingen, 1 Kasten, 1 Weichbodenmatte, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Zu Beginn sollte eine Sicherungsperson auf dem Boden die TN begleiten.

Tipp!

Ein intensiveres Erlebnis wird es für die TN, wenn sie diese Liane selbst entwickeln. Die TN bekommen die Aufgabe, mit Hilfe der Materialien einen reißenden Fluss zu überqueren. Der/die Übungsleiter/in muss bei Sicherheitsmängeln im Aufbau (Knoten etc.) sofort eingreifen, auf diese hinweisen und für Abhilfe sorgen.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

52 Mattenhaus

Beschreibung

Es ist Nacht geworden. Da es kühl und regnerisch ist, suchen wir einen Unterschlupf. Leider finden wir keinen fertigen Unterschlupf, so dass wir einen bauen müssen. Alles, was uns zur Verfügung steht, sind Turnmatten und Weichböden. Die Aufgabe besteht nun darin, aus allen zur Verfügung stehenden Matten ein Mattenhaus zu erstellen. Eine Konstruktionsmöglichkeit ist die eines Kartenhauses. Doch welche gibt es noch? Aber immer daran denken: es ist Nacht und wir sehen nichts (Augenbinden)!

Beim Bau können folgende Fragen beachtet werden:

- Wieviel Stockwerke umfasst das höchste Haus?
- Welches Haus bietet am meisten Grundfläche?
- Welches Haus hält einem Angriff mit Gymnastikbällen stand?

Je nach Gruppengröße können verschiedene Gruppen gleichzeitig bauen. Die Matten und sonstigen Hilfsmittel (Seile) sollten vor Beginn in die Hallenmitte gelegt werden. Da ohne Absprachen innerhalb der Gruppe kein Bau möglich ist, sollte der Übungsleiter bzw. die Übungsleiterin auf die Entscheidungsprozesse in der Gruppe achten und diese auch hinterher besprechen.

Materialbedarf

Turnmatten, Weichböden, Gymnastikbälle, Seile, Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Werden die Mattenhäuser mit verbundenen Augen gebaut, ist es notwendig, dass Sicherungspersonen zur Seite stehen.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

53 Mattenrutschen

Beschreibung

Mit wenig Aufwand wird die Sporthalle zum Motodrom. Die Weichbodenmatten sind unsere „heißen Schlitten“ und werden mit der glatten Seite nach unten auf den Hallenboden gelegt. Alle Matten befinden sich auf gleicher Höhe, in Längsrichtung ausgerichtet auf einer Hallenseite. Abstand von der Wand ca. 4m. Vier TN bilden jeweils eine Rennfahrer-Gruppe. Sie stehen 4m hinter den Matten, laufen gemeinsam an, springen gleichzeitig ab, landen bäuchlings auf der Matte und rutschen so mit der Matte vorwärts. Die TN können sich während des Anlaufs an den Händen festhalten. So ist gewährleistet, dass sie wirklich **gemeinsam** anlaufen. Ist die Matte ausgerutscht, absteigen, neuen Anlauf nehmen und wieder gleichzeitig abspringen und bäuchlings auf der Matte landen. Welche Gruppe zuerst eine Ziellinie auf der gegenüberliegenden Hallenseite mit ihrer Matte erreicht, ist Sieger des Rennens. Bei diesem Element kommt es vor allem auf Zusammenarbeit in den „Mattengruppen“ an.

Eine *Variation* des Wettrennens ist die Karambolage. Zwei Weichbodenmatten liegen sich längs in einem Abstand von ca. 4m gegenüber. Je drei TN pro Matte laufen hinter den Matten an, springen ab, landen mit den Armen nach vorn bäuchlings auf der Matte. Und schon rutschen die Matten aufeinander zu. **Aber Vorsicht**: das vorderste Drittel der Matte muss frei bleiben, denn es wird bei der Karambolage zusammengedrückt. Das Gleiche geht auch mit drei Weichbodenmatten, diese müssen dann sternförmig auf einen gemeinsamen Mittelpunkt ausgerichtet sein. Und keine Angst: die Matten sind der Rutschbelastung gewachsen.

Materialbedarf

Weichbodenmatten.

Sicherheitshinweise

Da die TN auf der rauen Seite der Matte landen, sollten sie lange Hosen und langärmlige Trainingspullover anhaben - sonst kann es leichte Schürfwunden geben.

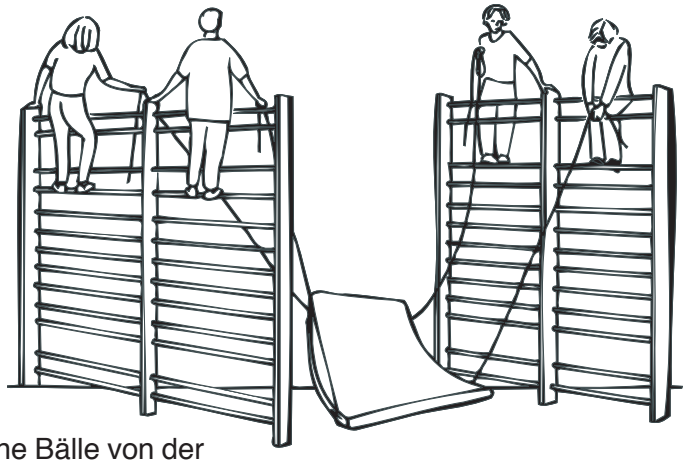
Bei der Karambolage muss unbedingt darauf geachtet werden, dass das vordere Drittel der Matte frei bleibt. Das richtige Springen und Landen muss vorher ohne „Gegner“ geübt werden.

54 Mattenwenden

Beschreibung

Zwischen zwei herausgeklappte Sprossenwände wird eine Turnmatte gelegt. Durch die Handschlaufen der Matte und unter ihr her werden zwei Schlauchbänder gezogen, wobei sie nicht an den Handschlaufen verknotet werden sollten. Vier TN klettern auf die Sprossenwände und nehmen je ein Ende der Schlauchbänder in die Hand.

Die Aufgabe besteht darin, zunächst die Matte zu wenden, ohne dass die Matte oder die TN den Boden berühren. Bei der zweiten Aufgabe sollen die TN versuchen, möglichst viele verschiedene Bälle von der Matte in ein umgedrehtes Kastenoberteil zu befördern.



Materialbedarf

2 Sprossenwände, 2 Schlauchbänder, 1 Turnmatte, 1 Kastenoberteil, verschiedene Bälle.

Sicherheitshinweise

Die TN sollten nicht höher als bis Hüfthöhe zur oberen Sprosse klettern, da sie sonst nach vorne überfallen könnten.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

55 Menschenkette

Beschreibung

Die TN stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Jede/r greift mit der rechten Hand nach hinten durch seine/ihre gespreizten Beine und ergreift die linke Hand des/der hinteren TN. Ist diese Kette gebildet, legt sich der/die letzte TN (TN 1) auf den Boden. Dabei zieht TN 1 den/die vordere/n TN langsam und vorsichtig mit, der/die dann über TN 1 rückwärts hinwegsteigt und sich dicht hinter ihm/ihr ebenfalls auf den Boden legt, ohne dabei die Handfassung zu lösen. Liegen alle TN auf dem Boden, steht der/die letzte TN wieder auf, geht vorwärts über die liegenden TN hinweg und zieht eine/n TN nach dem/der anderen im umgekehrten Sinn hinter sich her, so dass alle TN wieder stehen.

Eine Variante ist die Bildung einer geschlossenen Menschenkette, die sich raupenartig fortbewegt.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

56 Modellieren

Beschreibung

Die zentrale Figur ist ein schneeblinder Bildhauer.

Dieser Bildhauer sucht sich noch sehend zwei TN. Ein/e TN ist das Modell und der/die andere ein Klumpen Ton. Bildhauer und „Ton“ verbinden sich die Augen, während das Modell eine phantasievolle Figur darstellt. Der Bildhauer tastet zunächst das Modell ab und versucht anschließend, aus dem „Ton“ ein gleiches Modell zu modellieren. Der „Ton“ ist passiv und versucht alle modellierten Gelenkstellungen einzuhalten.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

Tipp!

Bei dieser Situation kommt es zu engem Körperkontakt. Gerade das kann bei einigen TN zu erheblichen Vorbehalten führen. Vor allem in der Pubertät ist der Körper etwas Geschütztes und es wird als peinlich empfunden, wenn er von anderen berührt wird. Daher sollte der/die Übungsleiter/in dieses Element nur bei Gruppen durchführen, die er/sie sehr gut kennt. Ebenso sollte die Wahl der Helfer/innen den TN überlassen bleiben.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

57 Partner/innen-Fußball

Beschreibung

Fußball mal anders! Auf das Kommando „Zwilling“ finden sich zwei TN zusammen. Sie sind mit einem Springseilchen verbunden, d.h. sie halten das Springseilchen in den Händen (nicht anbinden!). Aus den Paaren werden dann zwei Mannschaften gebildet Zwei quer gestellte Weichbodenmatten bilden die Tore und ein Luftballon wird zum Fußball. Gespielt wird ohne Tor-Zwillingspaar und nur mit den Füßen. Trennt sich ein Paar während des Spiels, bekommt die andere Mannschaft einen Freistoß aus 2m Entfernung auf das Tor (schwierig genug!). Sind die TN geübt, können mehrere Luftballons oder auch andere Bälle ins Spiel gebracht werden. Ein mit einem Luftballon erzieltes Tor zählt 5-fach, Tischtennisball 3-fach, Tennisball einfach. Es sollten keine Fuß-, Volley- oder Gymnastikbälle verwendet werden.

Materialbedarf

2 Weichböden, 1 Springseilchen pro Paar, verschiedene Bälle.

Sicherheitshinweise

Die Zwillinge dürfen nicht aneinander gebunden werden, da bei einem Sturz eine große Verletzungsgefahr besteht.

Tipp!

Eine besondere Variante ist ein „Partner/innen-Fluri-Ball-Spiel“. Hierbei wird der Fluri-Ball nicht mit den Füßen geschossen, sondern mit den Händen gefangen. Dies ist besonders schwierig, wenn die Zwillingspaare nur die jeweils freien Hände zum Fangen benutzen dürfen.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

58 Peitschenschlag

Beschreibung

Ein Spiel zum Konzentrieren und Vertrauen bilden. Übrigens: Mecki Messer aus dem Zirkus lässt grüßen.

Zwei TN stehen sich gegenüber. TN 1 hält eine Zeitungsdoppelseite aufgespannt mit gestreckten Armen vor dem Körper. TN 2 schlägt mit einer selbst gebauten Peitsche das Zeitungsstück in der Mitte durch. Das größere Stück der Zeitungsseite wird wieder vor den Körper gehalten und erneut durchgeschlagen. Das ganze wiederholt sich, bis nur noch ein kleines Stück Zeitung in der Hand bleibt.

Die Peitsche stellen wir aus einer ca. 1,5m langen 6mm Reepschnur her. In das Ende der Schnur machen wir einen kleinen Knoten. Das andere Ende wickeln wir um unsere Hand, so dass die Peitsche eine ungefähre Länge von 1 bis 1,2m hat.

Vor dem Schlag streckt TN 1 den Arm mit der Peitsche aus. Etwa 20cm hinter dem Knoten an der Peitsche befindet sich die gehaltene Zeitung. Dieser Abstand ist notwendig, weil TN 1 beim eigentlichen Schlag immer noch etwas nach vorne schwingt.

Und nun – Konzentration! Das auf dem Boden liegende Peitschenende wird angehoben, hochgeschwungen und mit einer gleichmäßig langsamen Bewegung wird die Zeitung durchtrennt. Nach einigen Peitschenhieben sieht die Sporthalle aus wie eine Konfettifabrik.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

6mm Reepschnüre, Zeitungen, Handschuhe

Sicherheitshinweise

Für die allerersten Übungen sollten Handschuhe getragen werden.

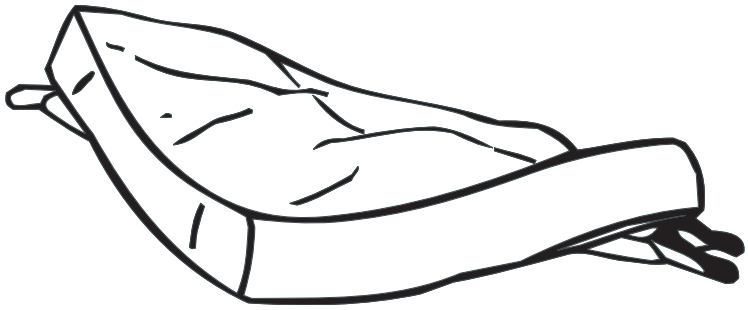
Tipp!

Der Zeigefinger der Peitschenhand zeigt während des ganzen Schlages genau auf die Mitte der Zeitung. Dann wird das Treffen der Zeitung genauer.

59 Perlentauchen

Beschreibung

Die TN haben die Aufgabe, einen lange verschollenen Perlenschatz (Glasperlen/Murmeln) vom Meeresgrund zu bergen. Das Meer ist an dieser Stelle tief und dunkel.



Die TN stehen sich an zwei Ecken einer Weichbodenmatte diagonal gegenüber. Auf das Kommando „untertauchen“ tauchen sie unter die Weichbodenmatte und versuchen die unter der Mitte liegenden Perlen zu finden.

Materialbedarf

Eine Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Die Perlen/Murmeln müssen vorher und nachher abgezählt werden, damit nach dem Spiel keine Perlen/Murmeln in der Halle liegenbleiben.

Tipp!

Die glatte Seite der Weichbodenmatte sollte nach unten zeigen. Dann funktioniert das Tauchen „reibungsloser“.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

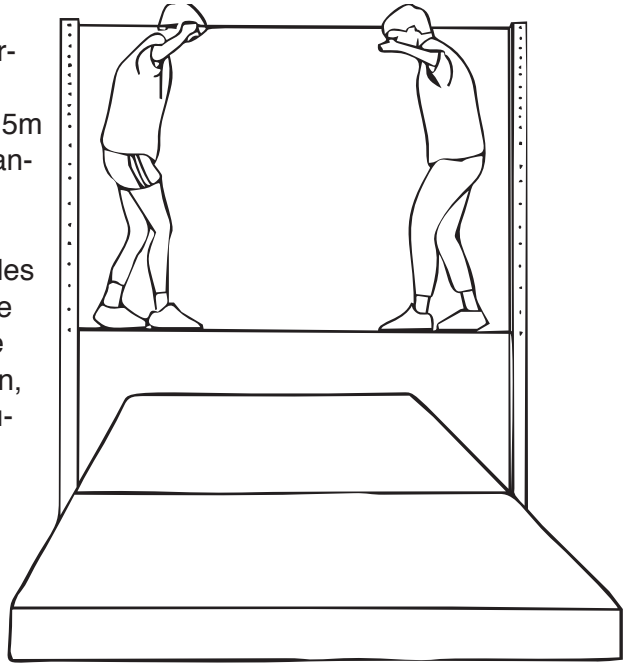
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

60 Platztausch

Beschreibung



Zwischen zwei Reckpfosten werden zwei Reckstangen in ca. 1,5m Abstand voneinander befestigt (s. Zeichnung). Auf jeder Seite des Recks steht ein/e TN. Die Aufgabe besteht nun darin, die Plätze zu tauschen.

Damit es nicht allzu einfach wird, können verschiedene Vorgaben gemacht werden: die Reckstangen dürfen nur mit einer Hand und beiden Füßen berührt werden oder nur mit einer Hand und einem Fuß. Ganz schwierig wird es, wenn zusätzlich verschiedene Bälle transportiert werden sollen.

Materialbedarf

2 Reckpfosten, 2 Reckstangen, 2 Weichbodenmatten, evtl. verschiedene Bälle.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche sind mit Matten abzusichern.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

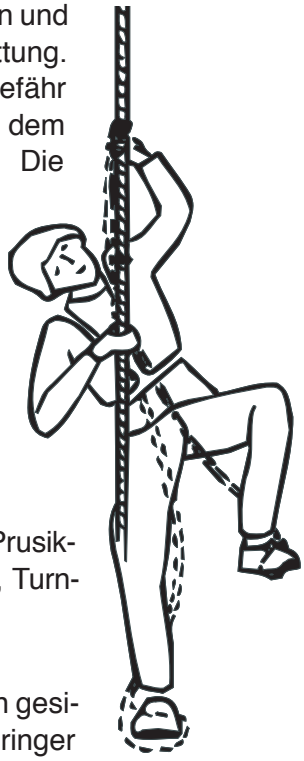
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

61 Prusiken

Beschreibung

Das Prusiken kommt aus dem Bergsteigen und ist ursprünglich eine Technik der Selbstrettung. Zwei Prusikschlingen, deren Länge ungefähr vom Fuß bis zum Hals reicht, werden mit dem Prusikknoten um ein Klettertau gelegt. Die Prusikschlingen werden zwischen Brustgurt und Brust hindurch und von innen (Schritt) nach außen (um die Waden) herumgeführt (s. Zeichnung). Unter abwechselndem Belasten und Entlasten der beiden Prusikschlingen und abwechselndem Emporschieben der Prusikknoten wird an dem Seil emporgeklettert.



Materialbedarf

1 Klettertau, 2 Reepschnüre für die Prusikschlingen (mindestens 8mm), 1 Brustgurt, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche müssen mit Turnmatten gesichert werden. Zu Beginn sollte nur in geringer Höhe geübt werden.

Tipp!

Das Prusiken ist sehr anstrengend. Es kann etwas erleichtert werden, wenn ein/e andere/r TN das Klettertau von unten straff zieht.

Eine zusätzliche Möglichkeit (insbesondere für schwächere TN), ist eine Reepschnur in den Sitzgurt einzubinden. So können zur Erholung am Seil beide Beine entlastet werden, wobei nur mit einer Fußschlinge gearbeitet wird.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

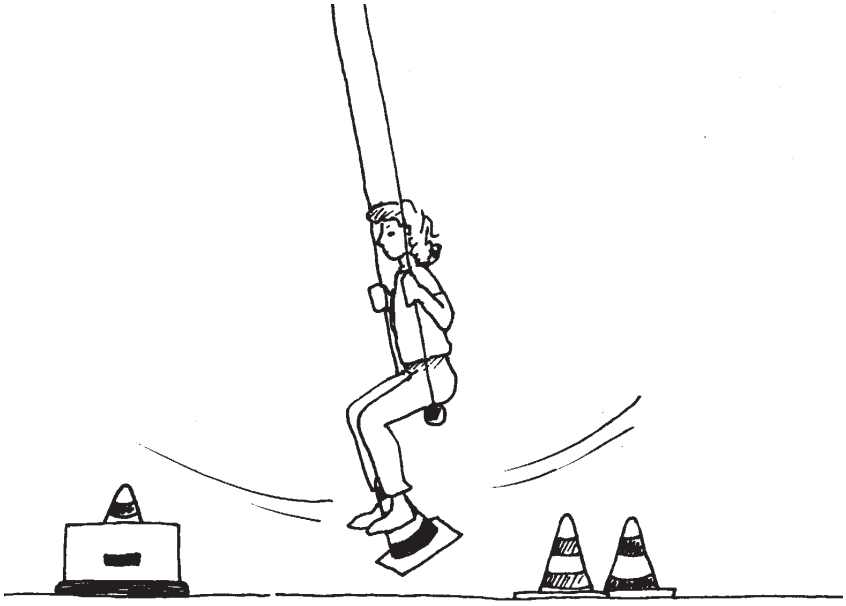
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

62 Pylone stapeln

Beschreibung

Ein/e TN sitzt auf einer Trapezstange (oder in einem Paar Ringe). Aufgabe ist es, die hinter ihm/ihr stehenden Pylone in einem kleinen Kasten vor ihm/ihr übereinander zu stapeln. Der Transport darf nur mit den Beinen und Füßen erfolgen.



Materialbedarf

Trapez (oder Ringe), 1 kleiner Kasten, 5 bis 7 Pylone.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

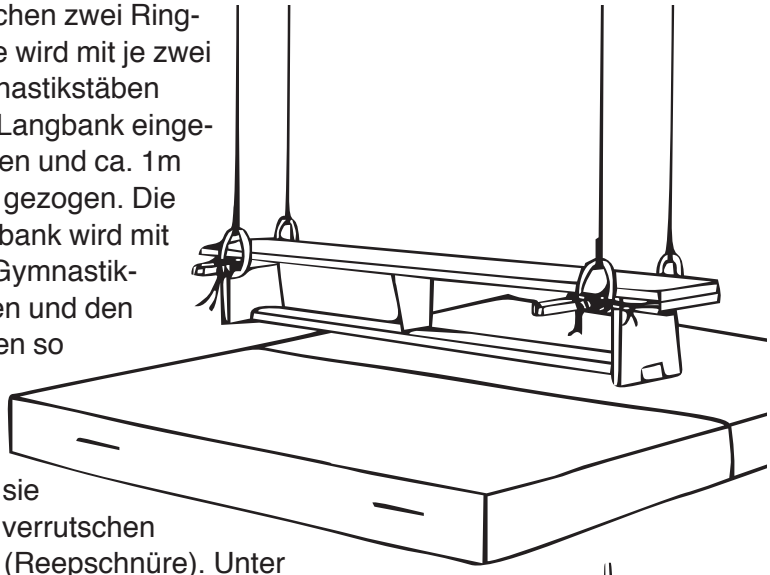
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

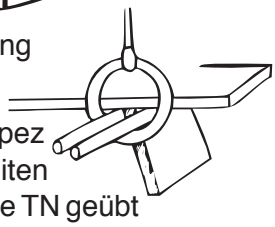
ZEITAUFWAND

63 Riesentrapez

Beschreibung



Zwischen zwei Ringpaare wird mit je zwei Gymnastikstäben eine Langbank eingebunden und ca. 1m hoch gezogen. Die Langbank wird mit den Gymnastikstäben und den Ringen so verbunden, dass sie nicht verrutschen kann (Reepschnüre). Unter diesem Riesentrapez liegen zur Absicherung zwei Weichbodenmatten.



Die TN versuchen nun, über das Riesentrapez zu balancieren. Sie können von beiden Seiten losgehen und die Plätze tauschen. Wenn die TN geübt sind, können sie versuchen, das Riesentrapez mit verbundenen Augen zu überqueren.

Materialbedarf

1 Langbank, 4 Gymnastikstäbe, 2 Reepschnüre á 2m, 2 Weichbodenmatten, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Das Riesentrapez darf nicht zum Schwingen verwendet werden. Es dürfen auf keinen Fall mehr als vier Kinder oder zwei Erwachsene gleichzeitig auf das Riesentrapez.

Um die Sturzbereiche abzusichern, sollten um die Weichbodenmatten Turnmatten gelegt werden.

Die Konstruktion kann auch in 4 Klettertaue eingeknotet werden.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

64 Roboter

Beschreibung

Die TN bilden zunächst Paare (später 3-er Gruppen). TN 1 der Gruppe ist das Elektronengehirn, TN 2 der Roboter. Roboter haben die Eigenschaft, nicht selbständig denken zu können und nur Befehle vom Elektronengehirn entgegenzunehmen und auszuführen. Das Elektronengehirn gibt dem Roboter die entsprechenden Befehle zur Fortbewegung: vorwärts, rückwärts, Stopp, links oder rechts. Die Befehle werden durch Berührungen übermittelt. Tippen auf die rechte Schulter = 90° nach rechts, tippen auf den Kopf = Stopp usw. Die Signale müssen natürlich vorher abgesprochen werden, denn das Elektronengehirn kann während der Steuerung nicht mit den Robotern reden! Der Roboter geht so lange, bis er vom Elektronengehirn ein neues Signal erhält. Ziel des Spiels ist es, den Roboter sicher und ohne Zusammenstoß durch die Halle zu manövrieren. Eine sehr schwierige Angelegenheit, wenn die Roboter nicht sehen können (Augenbinden). Noch schwieriger wird es, wenn Hindernisse im Weg liegen, wie z.B. Matten, Bälle, Taue. Wird ein Roboter sicher geführt, kann das Elektronengehirn versuchen, zwei Roboter zu steuern. Doch Vorsicht, es ist nicht so einfach, wie es sich anhört.

Materialbedarf

Geräte je nach Bedarf für Hindernisse.

Sicherheitshinweise

Gerade bei diesem Spiel zeigt sich sehr schnell, wie verantwortungsbewusst die einzelnen TN miteinander umgehen. Daher sollte der/die Übungsleiter/in auf jeden Fall die besondere Verantwortung der Elektronengehirne vor Beginn des Spiels deutlich machen und auch bei zu ungestümem Vorgehen in das Spielgeschehen eingreifen.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

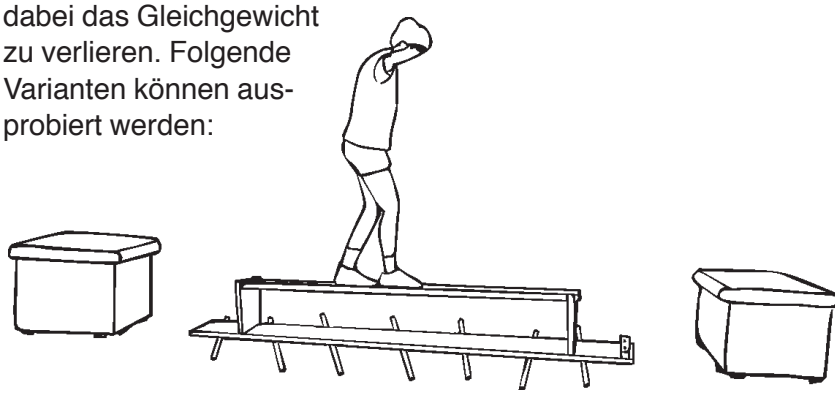
ZEITAUFWAND

65 Rollbank

Beschreibung

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach unten auf mehrere Gymnastikstäbe gelegt. Zwei kleine Kästen verhindern das „Wegschlagen“ der Rollbank.

Die Aufgabe besteht darin, die Langbank zu überqueren, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Folgende Varianten können ausprobiert werden:



1. Überqueren auf der Unterseite der Sitzfläche;
2. wie bei 1., jedoch startet ein/e TN von links, ein/e TN von rechts;
3. überqueren auf dem schmalen Balken;
4. wie bei 3., wieder ein/e TN von links, ein/e TN von rechts. Da die Langbank eine schwankende Brücke über eine große Schlucht ist, sich in dieser Schlucht ein Fluß voller Piranhas befindet, sollen die Abenteurer nicht herunterfallen!;
5. wie bei 4., jedoch sollen die TN Material über die Schlucht transportieren (Bälle, Kastenteile o.ä.).

Materialbedarf

1 Langbank, 5 Gymnastikstäbe, 2 kleine Kästen (bzw. 4 Turnmatten), Bälle und Kastenteile nach Bedarf.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

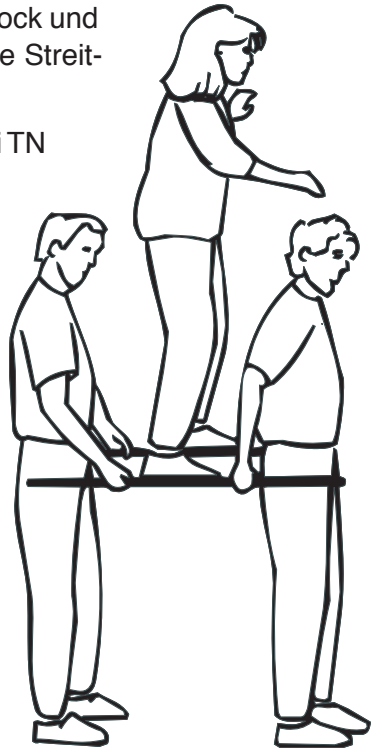
Sicherheitshinweise

Zur Sicherung sollte auf jeder Seite eine Sicherungsperson mitgehen.

Vor und hinter der Bank sollten zwei kleine Kästen im Abstand von max. 0,5m stehen, um ein extremes „Wegschlagen“ der Bank zu vermeiden (Puffer) (s. Zeichnung). Zwei kleine Matten übereinander erfüllen diesen Zweck auch.

66 Römisches Wagenrennen

Beschreibung



Im Römischen Streitwagen über Stock und Stein. Alljährlich testet die römische Streitwagenfahrer-Elite ihr Können.

Unser Streitwagen besteht aus zwei TN (den Pferden), die zwei Gymnastikstäbe festhalten.
Auf den Gymnastikstäben steht die Streitwagenfahrerin, die, geschickt wie sie ist, sich nicht festzuhalten braucht.
Die Gymnastikstäbe dürfen von den Pferden nicht an deren Enden festgehalten werden, da sie sonst brechen können.
Abstand zwischen den Händen ca. 30cm (s. Zeichnung).

In einer ersten Prüfung hat die Streitwagenfahrerin die Aufgabe, mit ihrem Streitwagen einen Hindernisparcours zu überwinden (quergestellte Langbank, Weichboden, Kastenoberteil). Bei der zweiten Prüfung bekommt die Streitwagenfahrerin die Augen verbunden (ganz schön schwierig!). Besonders schwierig wird es bei der dritten Prüfung: die sehende Streitwagenfahrerin muss zwei schneeblinde Pferde (auch das gab es im alten Rom) über den Parcours dirigieren. Hierbei kommt es besonders auf das gute Zusammenspiel/Vertrauen zwischen den TN an.

Durch die Wahl des Parcours kann der Schwierigkeitsgrad der Gruppe angepasst werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

Pro Streitwagen 2 Gymnastikstäbe, Augenbinden, verschiedene Geräte für den Parcours.

Sicherheitshinweise

Alle Sturzbereiche sind mit Turnmatten abzusichern.

Zu Beginn dieses Spiels und wenn den Pferden oder der Streitwagenfahrerin die Augen verbunden sind, sollten auf beiden Seiten des Streitwagens Sicherungspersonen stehen.

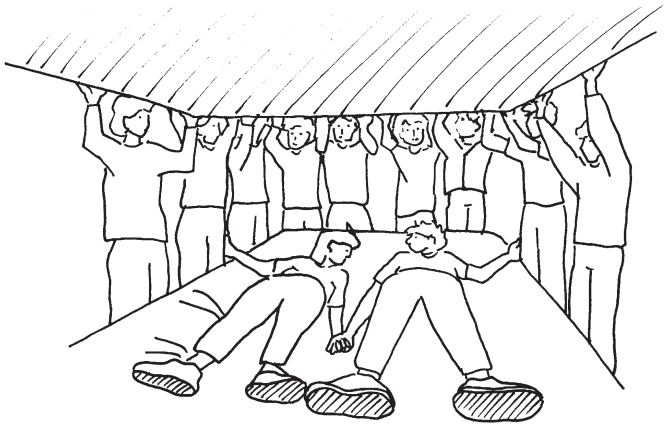
Tipp!

Nur Gymnastikstäbe aus Holz verwenden, da diese nicht so schnell brechen wie PVC-Stäbe.

67 Sandwich

Beschreibung

Für ein Sandwich benötigen wir, wie alle wissen, einen Toast für unten, einen für oben und einen Belag. Ober- und Unterteil des Sandwiches bildet je eine Weichbodenmatte, den Belag zwei TN.



Zum Aufbau werden zunächst die zwei Weichböden aufeinandergelegt (glatte Seiten nach innen). Bis auf ein oder zwei TN, die den Belag darstellen, stellen sich alle anderen um die Weichböden herum auf. Auf ein Kommando heben sie die obere Weichbodenmatte hoch.
Nun legt sich der „Belag“ mit dem Rücken auf die untere Weichbodenmatte. Die Fußspitzen werden nach außen(!) und der Kopf zur Seite gedreht. Der „Belag“ gibt sich eine Hand, die andere Hand schaut mit abgespreizten Fingern aus dem Sandwich heraus. Ein/e außen stehende/r TN hat nun die Aufgabe, diese offene Hand zu beobachten. Bei „Problemen“ im Sandwich schließt sich die Hand und die Beobachter rufen sofort laut: „Stopp, Matte hoch!“, damit die obere Matte hochgehoben wird.
Liegt der „Belag“ ruhig, lassen die TN auf ein Kommando die obere Matte fallen. **Aber Vorsicht:** die obere Matte darf nur nach unten fallengelassen und nicht geworfen werden, da sie sonst schräg aufkommt!
Als Variante legt sich ein/e TN mit dem Rücken auf die obere Matte, wird hochgehoben, der „Belag“ legt sich auf die untere Matte und – los geht es.
Nun, nach bestandener erster Prüfung, wird ein neuer „Belag“ zwischen die Sandwichhälften gelegt. Die übrigen TN sammeln sich in einiger Entfernung, bilden eine Reihe und laufen nacheinander über das Sandwich. Ist auch diese Prüfung bestanden, bilden die TN eine 2er-Reihe, fassen sich an die Hände und laufen gemeinsam über das Sandwich. Der Belag kommt dabei ganz schön ins Schwitzen! In einer letzten Prüfung springen die TN der Reihe nach in Schlusssprüngen über das Sandwich. Hierbei sollen die Springenden immer daran denken, dass ja noch der Belag zwischen den Sandwichhälften liegt. Also – schön vorsichtig!

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

2 Weichböden.

Sicherheitshinweise

Die Übungsleiter/innen müssen darauf achten, dass die Fußspitzen der TN nach außen gedreht werden. Brillen und Schmuck (insbesondere Ohrringe) müssen abgelegt werden, der Kopf sollte zur Seite gedreht werden.

68 Schaukelsammler

Beschreibung

Der/die Schaukelsammler/in (TN 1) sitzt in heruntergelassenen Ringen ca. 1m über dem Hallenboden. Um diese Schaukel herum sitzen 6 TN im Abstand von 1,5-2m auf kleinen Kästen im Kreis. In diesem Kreis befinden sich verschiedene Gegenstände: Keulen, Gymnastikbälle, Volleybälle und Parteibänder.

TN 1 wird von den anderen TN angestoßen und soll in einer Pendelbewegung die Gegenstände aufsammeln und an die anderen TN verteilen. Die TN dürfen TN 1 ständig neuen Schwung geben.

Materialbedarf

Ringe, 6 kleine Kästen, verschiedene Bälle, Parteibänder.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

69 Schlucht überwinden (Menschenbrücke)

Beschreibung

Zwei Kästen stehen ca. 1,5m breit auseinander. Zwischen ihnen liegt eine Weichbodenmatte zur Sicherung. Alle TN haben die Aufgabe, von einem Kasten zum anderen zu gelangen, ohne dabei die Weichbodenmatte zu berühren. Die Schlucht gilt nur als überwunden, wenn alle TN diese überwinden. Nach dieser recht einfachen Aufgabe wird der Zwischenraum zwischen den Kästen auf ca. 2m erweitert. Mit welcher Technik schafft es die Gruppe, die Schlucht zu überwinden? Welche größtmögliche Entfernung können die TN gemeinsam überwinden?

Der/die Übungsleiter/in erkennt sehr schnell die Macher/innen und die Denker/innen. Es lohnt sich, abschließend über die gemachten Erfahrungen zu sprechen.

Materialbedarf

2 Kästen, 1 Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Die Kästen müssen gegen ein Umfallen gesichert werden (z.B. Aufbau vor einer Wand).

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

70 Schneeblind (Variationen)

Beschreibung

Die Schneeblinden-Spiele nehmen eine wichtige Stellung im Abenteuer- und Erlebnissport ein. Sie ermöglichen vielfältige Erfahrungen im Bereich der Sinne, des Vertrauens zu sich selbst und zu anderen. Durch die Ausschaltung des Sehsinns werden wir „Seh-Menschen" enorm gefordert. Wir müssen Sinne einsetzen, die wir im „normalen" Leben vernachlässigen: Fühlen und Hören.

Bei der Durchführung der Schneeblindenspiele sollten wir mit den TN sehr behutsam umgehen. Denn bei einigen Situationen erreichen manche TN schnell ihre persönliche Grenze. Hier gilt es, die TN nicht zu überfordern, sondern ihnen durch die Gruppe Hilfestellungen zu geben.

A Die TN schließen die Augen und folgen einem aufprellenden Ball.

B Die TN verbinden sich die Augen mit Augenbinden und folgen dem aufprellenden Ball. Der/die Übungsleiter/in prellt den Ball nicht kontinuierlich auf, sondern macht Pausen und wechselt in den Pausen seinen Standort.

C Wie B, jedoch befinden sich einige Hindernisse in der Halle (Taue, Weichboden etc.).

D Je zwei Schneeblinde fassen sich an die Hand und erkunden die Halle, in der sich viele Sportgeräte befinden.

E Ein Sehender führt einen Schneeblinden durch die Halle. Dabei geht es über „Stock und Stein", d.h. zum Beispiel über eine Bankwippe, über Kästen, über zwei aufeinander liegende Weichböden. An dieser Stelle zeigt sich sehr schnell, wie verantwortungsbewusst die TN miteinander umgehen. Notfalls müssen die Übungsleiter/innen in das Geschehen eingreifen.

F Eine Gruppe von Schneeblinden hat die Aufgabe, einen Hindernisparcours aufzubauen. Auf Wunsch werden sie dabei von Sehenden unterstützt. Ist der Parcours aufgebaut, werden die Sehenden zu Schneeblinden und sollen den Parcours überwinden.

G Alle TN bauen gemeinsam einen Parcours auf. Er sollte lang und von mittlerer Schwierigkeit sein. Jeweils zwei TN werden anschließend mit Springseilchen verbunden (nicht zusammenbinden, nur festhalten) und werden zu Schneeblinden. Die restliche Gruppe dirigiert durch lautes Zurufen die Schneeblinden durch den Parcours. Sehr interessant wird es, wenn zwei Paare gleichzeitig starten.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

H Alle TN bauen einen Parcours auf, den sie als Schneeblinde durchlaufen sollen. Doch kurz vor der Überquerung des Parcours passiert es: je nach Gruppengröße bekommen 1 bis 5 TN einen Schwächeanfall. Sie sind nicht mehr in der Lage, sich irgendwo festzuhalten, geschweige denn, zu gehen. So müssen also die Schneeblinden die Geschwächten befördern. Sollte es blind zu schwierig sein, geht es auch mit offenen Augen.

Materialbedarf

Je nach Variation.

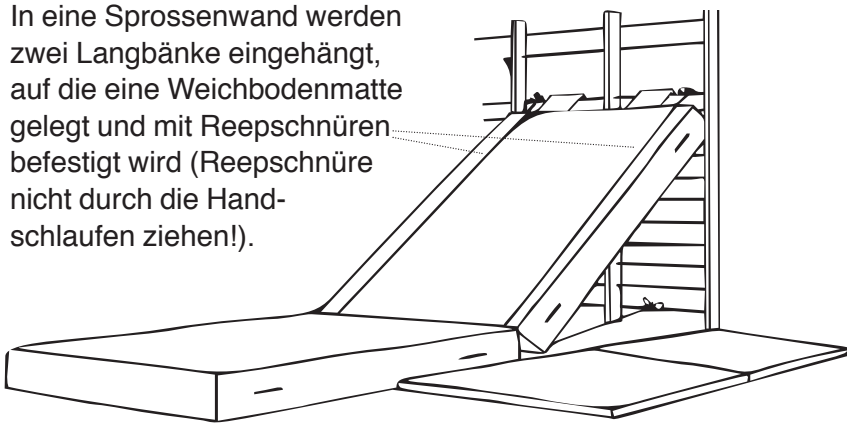
Sicherheitshinweise

Alle kritischen Stellen sollten durch Sicherungspersonen gesichert werden. Sturzbereiche sind ebenfalls mit Turnmatten abzusichern.

71 Schräger Hang

Beschreibung

In eine Sprossenwand werden zwei Langbänke eingehängt, auf die eine Weichbodenmatte gelegt und mit Reepschnüren befestigt wird (Reepschnüre nicht durch die Handschlaufen ziehen!).



Vor diese Konstruktion wird eine weitere Weichbodenmatte gelegt (s. Zeichnung).
Die TN haben nun die Aufgabe, die Schräge zu erkunden: gehen, laufen, auf allen Vieren, vorwärts, rückwärts. Wie steil kann die Schräge sein?

Haben alle TN die Schräge erklettert, werden die Langbänke entfernt, die Schräge wird zur senkrechten Wand und die zweite Weichbodenmatte wird gegen die Steilwand geschoben. Die TN nehmen paarweise ausreichend Anlauf und versuchen, die Steilwand hochzulaufen. Doch Vorsicht: jetzt ist die Matte nicht festgebunden und kippt mitsamt den TN nach hinten um (ein schönes Gefühl!). Welches Paar schafft es, die Steilwand zu erklimmen?

Materialbedarf

2 Langbänke, 2 Weichböden, Turnmatten, Reepschnüre.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche neben und vor den Weichböden müssen mit Turnmatten abgesichert werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

72 Schwanzfangen

Beschreibung

Ein nettes Spiel zum Aufwärmen: jede/r TN steckt sich ein vierfach zusammengelegtes Springseilchen hinten in den Hosenbund. 2/3 des Seils müssen noch sichtbar sein und dürfen nicht durch ein T-Shirt verdeckt werden. Die TN versuchen, sich gegenseitig die Schwänze abzujagen. Wer keinen Schwanz mehr hat, darf sich an der Seite ausruhen. Sind nur noch wenige TN übrig, bilden die restlichen TN einen großen Kreis um die übrig gebliebenen TN, den sie immer weiter verkleinern.

Eine schöne Variante des „Schwanzfangens“ ist es, wenn keine Schwänze in den Hosenbund, sondern Luftballons unter den Trainingspullover oder das T-Shirt gesteckt werden. Aufgabe ist es nun, die Luftballons bei den TN zerplatzen zu lassen und den eigenen so lange wie möglich zu schützen.

Materialbedarf

Springseilchen, evtl. Luftballons.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

73 Schwebende Jungfrau

Beschreibung

Wer kennt sie nicht, die Schwebende Jungfrau der Zauberer. Doch nicht nur Zauberer können das, wir auch! Die schwebende Jungfrau, wir können auch einen schwebenden Jungmann nehmen (TN 1), liegt ausgestreckt auf dem Rücken auf Turnmatten. Die Arme sind an den Körper angelegt, der Körper ist angespannt. Vier TN (die Zauberer) stehen um TN 1 herum, je zwei auf der linken und zwei auf der rechten Seite.

Die jeweils gegenüberstehenden TN strecken sich die Hände entgegen, legen die Fingerspitzen aneinander, schließen die Augen und drücken die Fingerspitzen fest aneinander. Nach einer Konzentrationsphase von ca. einer Minute hocken sich die Zauberer neben TN 1 und heben sie/ihn mit ausgestreckten Zeigefingern hoch: ein Zeigefinger am Nacken, einer an der Hüfte, einer am Gesäß und einer an der Ferse, und schon schwebt die Jungfrau – auf acht ausgestreckten Zeigefingern. Nach einiger Übung kann TN 1 sogar auf nur vier ausgestreckten Zeigefingern schweben. Das ganze funktioniert auch mit einer auf einem Stuhl sitzenden Jungfrau und zwei Zauberern. Dazu bedarf es allerdings einiger Übung.

Mentaler Hinweis

Dass der Mensch über unbewusste Kräfte verfügt, kann jeder leicht selbst überprüfen. Wir stehen vor einer normalen Personenwaage, umfassen die Seiten, heben sie auf und drücken so fest zu wie wir können. Dabei liegt unsere Zungenspitze auf dem Unterkiefer. Wir merken uns die erreichte (gedrückte) kg-Zahl. Dann legen wir die Waage wieder ab, drücken die Zungenspitze an den Gaumen und führen den Test noch einmal durch. Wir erkennen schnell, dass wir mehr kg drücken können, wenn die Zungenspitze an den Gaumen gedrückt wird (geschlossener Energiekreis, der mehr Energie zur Verfügung stellt). Dieser Test lässt sich beliebig oft wiederholen. Aus dem gleichen Prinzip heraus funktioniert auch das Schwebenlassen der Jungfrau.

Materialbedarf

Turnmatten, evtl. einen Stuhl.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

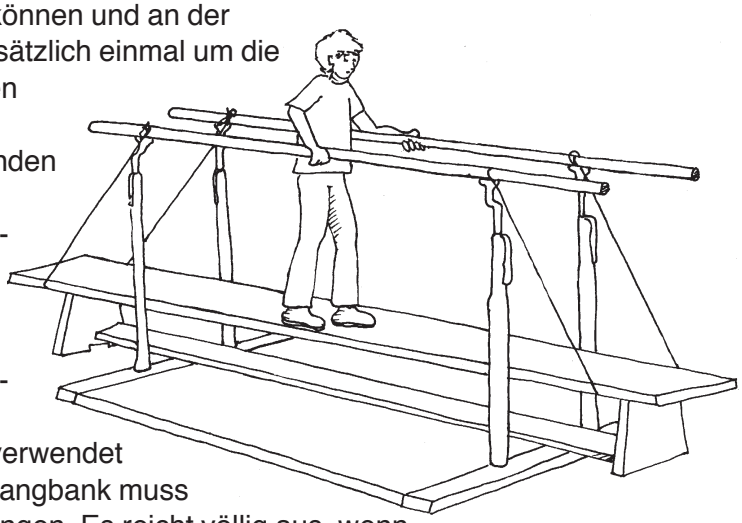
ZEITAUFWAND

74 Schwingende Brücke

Beschreibung

Eine Brücke mit schwankendem Boden zu überwinden, das ist schon eine Herausforderung. Vor allem wenn sich unter dieser Brücke eine gähnende Leere von mehreren Hundert Metern befindet. Aber glücklicherweise kann sich das Geländer nicht bewegen. Die Brücke kann mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen überquert werden. Z.B. könnte es gerade finstere Nacht sein. Zu diesem Zweck wird eine Langbank, wie in der Zeichnung dargestellt, zwischen den Holmen eines Barrens eingehängt.

Die eingezeichneten Seile werden so befestigt, dass sie nicht verrutschen können und an der Langbank zusätzlich einmal um die Verstrebungen geschlungen. Für die tragenden Seile sollten dickere Reepschnüre, vorgedehnte bzw. ausgediente Kletterseile oder Höhlenseile verwendet werden.Die Langbank muss nicht hoch hängen. Es reicht völlig aus, wenn sie sich einige Zentimeter über dem Boden befindet. Der Fallbereich sollte mit Turnmatten ausgelegt werden.



Es können nach Belieben Springseilchen zum Festhalten z.B. für kleine Kinder, von Holm zu Holm unter der Sitzfläche entlang gespannt werden.

Um diesen Aufbau in einem Seilparcours zu verwenden, empfiehlt sich folgende *Variation*: Anstelle der Langbank werden Turnmatte in mehrere, nebeneinander angebrachte, von Holm zu Holm durchhängende Seile gelegt. Damit die Turnmatten sich nicht verschieben, sollten sie an den Griffen locker miteinander verbunden werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

1 Barren, 1 Langbank, 2 dickere Reepschnüre (bzw. Kletterseile oder Höhlenseile), Turnmatten, evtl. Springseilchen.

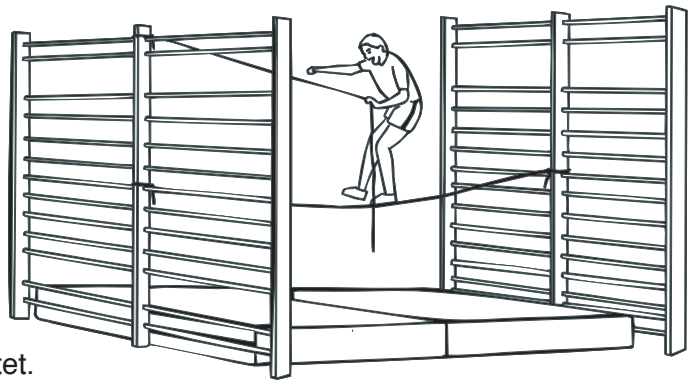
Variation: 1 Barren, mehrere Turnmatten, Sicherungsseile.

Sicherheitshinweise

Die tragenden Seile sind bei der Variation unbedingt unter den Turnmatten hindurchzuführen und auf keinen Fall an den Griffen der Matten zu befestigen, da diese sonst ausreißen.

75 Seilbrücke

Beschreibung



Zwischen zwei ausgeklappten Sprossenwänden wird ein Tau durchgezogen und fest zusammengeknotet.
Unter dem Tau liegen zwei Weichbodenmatten. Die TN sollen diese Seilbrücke überwinden, allein, zu zweit, mit geschlossenen Augen. Als zusätzliche Hilfen können mehrere Seile eingebunden werden. Gerade bei Kindern der unteren Altersstufen, die noch nicht über genügend Haltekräfte und ein ausgeprägtes Gleichgewichtsempfinden verfügen, sind diese Hilfen notwendig. Nach und nach können dann immer mehr Seile entfernt werden. Diese Station macht mehr Spaß, wenn sie in eine kleine Geschichte eingebunden wird.

Materialbedarf

2 Sprossenwände, 1 Tau, 2 Weichbodenmatten, Seile.

Sicherheitshinweise

Das Tau nicht an einer Sprosse, sondern an den Streben befestigen.

Gerade zu Beginn müssen Sicherungspersonen die TN begleiten. Je nach Sprossenwandkonstruktion muss beachtet werden, dass sich durch die auftretende Zugbelastung die Sprossenwände biegen und evtl. kippen können.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

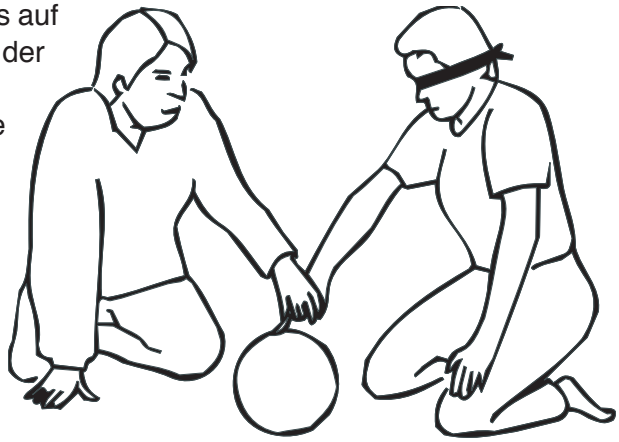
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

76 Sensitivity

Beschreibung



Hierbei kommt es auf das „Feingefühl“ der TN an. Jeder Sportler und jede Sportlerin geht ständig mit Sportgeräten um. Doch wie fühlen sich diese Sportgeräte an? Welche Eigenschaften hat das Material? Ist es glatt, rauh, weich oder hart? Wir machen die Probe aufs Exempel. Die TN finden sich zu zweit zusammen. TN 1 verbindet TN 2 die Augen. Aufgabe ist es nun, ausschließlich mit der Fingerspitze verschiedene Bälle zu erkennen. Dabei darf TN 2 nur ca. 1cm der Balloberfläche berühren. Diese Fläche können Ventile, Nähte oder aber auch, was sehr schwierig ist, die eigentliche Hauptfläche der Bälle sein. TN 1 führt den Zeigefinger von TN 2 auf die zu ertastende Fläche. Wieviele Bälle erkennt TN 2?

Materialbedarf

Verschiedene Bälle: Gymnastikball, Volleyball, Hallenfußball, Tischtennisball, Tennisball, Medizinball, Lederfußball, Basketball, Handball.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

77 Senso

Beschreibung

Ein Karton (Waschpulver, Windelkasten etc.) wird mit verschiedenen Bällen gefüllt (z.B. Tischtennisbälle, Tennisbälle, Squashbälle, Handbälle). Die TN versuchen, durch rütteln herauszufinden, wie viele Bälle im geschlossenen Kasten sind.

Variation:

Die Bälle werden aus dem Kasten genommen und auf einen Tisch gelegt.
Können die TN mit geschlossenen Augen Leder-, Gummi-, Filz- und Plastikbälle herausriechen?

Materialbedarf

1 Kasten, mehrere verschiedene Bälle.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

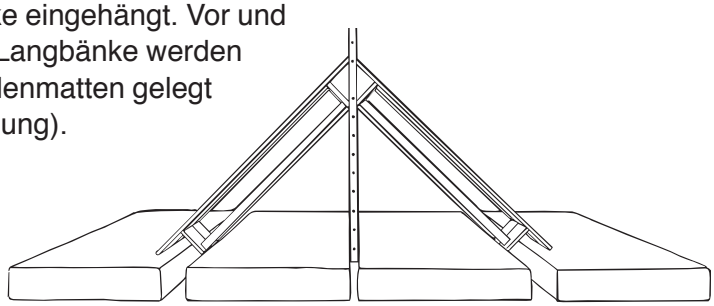
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

78 Siamesische Zwillinge

Beschreibung

An jede Seite einer ausgeklappten Sprossenwand werden zwei Langbänke eingehängt. Vor und unter die Langbänke werden Weichbodenmatten gelegt (s. Zeichnung).



DieTN haben die Aufgabe, paarweise auf verschiedene Art und Weise Bälle gemeinsam von einer Seite der Sprossenwand auf die andere zu transportieren. So kann ein Gymnastikball zwischen den Stirnen, ein Medizinball zwischen den Bäuchen und zwei Tennisbälle zwischen den Händen transportiert werden. Die Bälle werden durch Druck und Gegendruck gehalten. Gerade in dieser Situation wird es wichtig, sich auf die Bewegungen des Partners oder der Partnerin einzustellen, Gleichgewicht zu halten und sich auf verschiedene Bewegungen gleichzeitig zu konzentrieren (Klettern, Bälle, Partner/in).

Materialbedarf

1 Sprossenwand, 4 Langbänke, 4 Weichböden, verschiedene Bälle, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Mögliche Sturzbereiche sind durch Turnmatten abzusichern.

Beidseitig der Langbänke müssen Sicherungspersonen anwesend sein!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

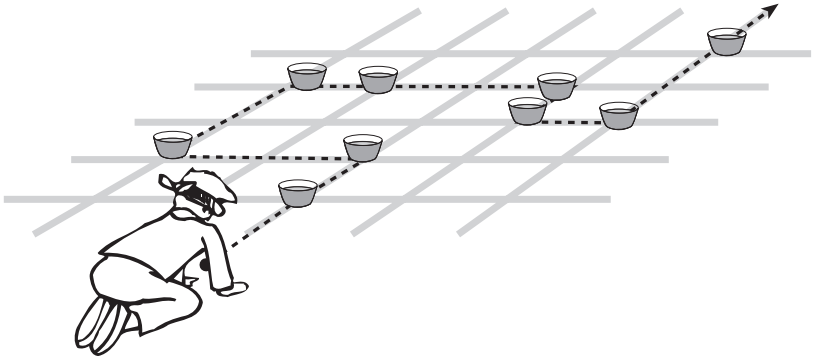
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

79 Sinneslabyrinth

Beschreibung

Ziel ist es, mit verbundenen Augen (oder in einem völlig abgedunkelten Raum) einen bestimmten Weg auf „allen Vieren“ zurückzulegen.



Für dieses Spiel wird mit Kreppband ein Gitterraster auf den Boden (nicht nur der Turnhalle) geklebt. Auf den Kreuzungspunkten(Mindestabstand 1Meter) werden Sinnesproben (Fühl-, Riech-, Tast-, Geschmacksproben) verteilt. Die Teilnehmenden tasten sich mit verbundenen Augen entlang ihrer Führungslinie(Kreppband) und kommen zu den Proben. Nach der „blinden“ Untersuchung der Proben, entscheiden sich die Teilnehmenden an Hand des Lösungswortes(Name der Sinnesprobe) für den weiteren Weg von der Kreuzung aus. Ein leichter Weg ist zum Beispiel: befindet sich im Lösungswort ein „L“, geht es nach links weiter. Befindet sich kein „L“ im Lösungswort, geht es nach rechts weiter, steht nichts auf einem Kreuzungspunkt geht es geradeaus weiter.

Materialbedarf

Ausreichend unterschiedliche Sinnesproben, 3 Rollen Malerkrepp, Augenbinden

Sicherheitshinweise

Kleinere Kinder können kleine Materialproben verschlucken!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Tipp

Je nach Gruppe können die Anforderungen zum Lösungsweg angepasst werden. Schwer wird es, wenn alle Kreuzungspunkte besetzt sind und das Lösungswort alle Richtungen (rechts, links und geradeaus) vorgibt.

TN, die den Parcours bereits durchlaufen haben, helfen still beim Ausrichten der Proben auf die Kreuzungspunkte, die von den TN öfters unabsichtlich verschoben werden.

Die Gruppe sollte auch dem letzten TN ein ruhiges bespielen des Parcours ermöglichen, evtl. fertige TN wieder nach draußen schicken.

Als Behälter für Gewürzproben haben sich leere Filmdöschen bewährt.

80 Sitzschlange

Beschreibung

Dieses Element ist eine Abwandlung vom altbekannten Sitzkreis. Zunächst wird mit der Gruppe ein Sitzkreis gebildet. Hierzu stellen sich die TN dicht hintereinander in einem Kreis auf. Eine Schulter zeigt dabei nach innen, die andere nach außen. Es ist besonders wichtig, dass die TN sehr dicht hintereinander stehen (inneres Bein steht Fußspitze an Ferse der vorderen Person). Auf ein Kommando setzen sich die TN auf die Beine des/der hinteren Mitspielers/Mitspielerin. Ist der Sitzkreis gebildet, versucht die Gruppe abwechselnd das linke und das rechte Bein anzuheben. Funktioniert diese „Vorübung“ sicher, können wir zur Bewegung, zur eigentlichen „Sitzschlange“ übergehen.

Die TN bilden eine lange Reihe und stehen auch hier sehr dicht hintereinander. Hinter dem letzten TN steht auf einem Rollbrett (Flitzi) ein kleiner Kasten. Die TN setzen sich nun wieder gleichzeitig auf die Beine des/der hinteren Mitspielers/Mitspielerin, wobei sich der/die letzte TN auf den Kasten setzt. Ist diese Position erreicht, bewegt sich die „Sitzschlange“: erst rückwärts, dann vorwärts. Nach einiger Übung kann die Sitzschlange versuchen, sich schlangenartig, auch um Hindernisse herum, vorwärts zu bewegen.

Materialbedarf

1 Rollbrett, 1 kleiner Kasten, evtl. Pylone als Hindernisse.

Sicherheitshinweise

Der Kasten auf dem Flitzi muss vom Übungsleiter bzw. von der Übungsleiterin gegen ein abruptes Wegrollen gesichert werden. Es genügt, wenn der Fuß gegen den Kasten gestellt wird, bzw. wenn der Start an einer Wand erfolgt.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

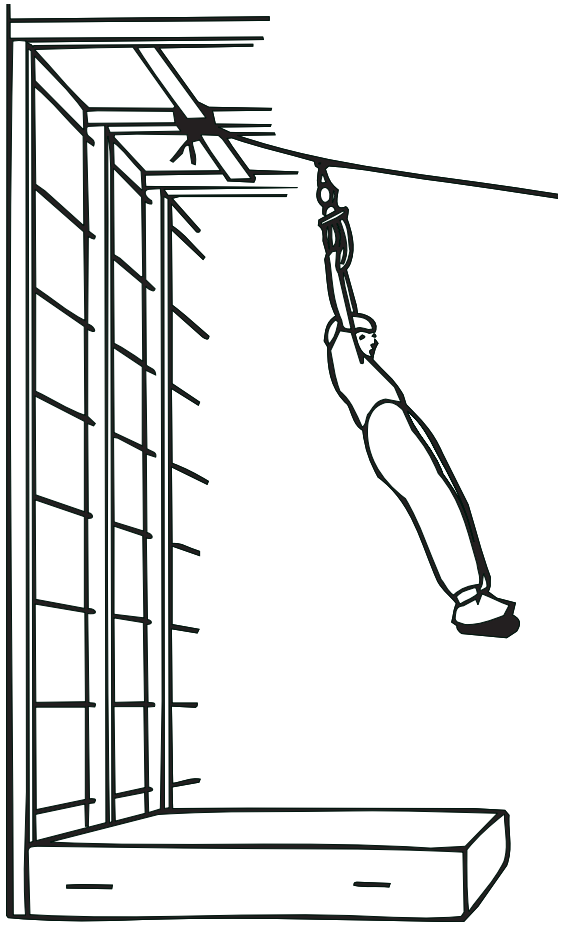
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

81 Slip-Line

Beschreibung



Unsere Expeditionsgruppe ist wieder einmal mitten in den Anden unterwegs. Unser Weg führt über eine tiefe Schlucht. Aber wir sehen weit und breit keine Brücke. Nur ein einziges Seil ist über die Schlucht gespannt: die Slip-Line. Um eine Slip-Line in der Halle aufzubauen, benötigen wir zwei unterschiedlich hohe Befestigungspunkte, deren Höhenunterschied mindestens 4m betragen sollte. Für den oberen Befestigungspunkt bieten sich Emporen oder die Deckenbefestigungen der Klettertau-, Gitterleiter- oder Ringanlage an. Als unterer Befestigungspunkt ist ein im Boden versenkter Haken für das Spannreck gut geeignet.

Ein Statikseil wird mittel Spanntechnik quer durch die Turnhalle gespannt. In dem Seil wird eine Seilrolle und in dieser ein HMS-Karabiner befestigt. In den HMS-Karabiner wird ein Brustgurt eingehängt. Um diese Vorrichtung immer wieder zum oberen Ausgangspunkt zurückzuziehen, wird in den Karabiner noch eine lange Reepschnur eingeknotet. Der untere Teil der Slip-Line wird mit mehreren Weichbodenmatten und der restliche Teil mit Turnmatten abgesichert.

Die TN klettern nun über Kästen, Gitterleitern oder die Klettertauanlage bis zum oberen Befestigungspunkt, ergreifen mit beiden Händen den Brustgurt und lassen sich nach unten gleiten. Je steiler das Seil, desto größer die Geschwindigkeit. **Aber Vorsicht:** der Auftreffpunkt liegt je nach Dehnung des Seiles bis zu 5m vor dem unteren Befestigungspunkt! Deshalb muss die komplette Slip-Line mit Weichböden gesichert werden.

Die benutzten Seile dürfen nicht mehr zur Sicherung von Personen verwendet werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

1 Statikseil (11mm, 25m), 1 Reepschnur à 25m, 1 Seilrolle, 1 HMS-Karabiner, 1 Brustgurt, mehrere Weichbodenmatten, mehrere Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Belastungsgrenzen der Befestigungspunkte dürfen nicht überschritten werden.

An der Auftreffläche sollen zusätzliche Sicherungspersonen stehen.

Tipp!

Für die Konstruktion der Slip-Line sollten Statikseile oder alte Kletterseile verwendet werden, da die Dehnung dieser Seile nicht mehr so groß ist. Kletterseile, die in einer Konstruktion verwendet wurden, dürfen nicht mehr zum Sichern verwendet werden!

Für kleinere Kinder sollte der Höhenunterschied geringer sein, da durch ihr geringes Körpergewicht die Seildehnung nicht so groß ist.

82 Spieglein-Spieglein

Beschreibung

Die Abenteurer und Abenteurerinnen (TN) sind nach einem langen Irrflug auf einem fremden Planeten gelandet. Dort begegnen sie Wesen, die eine ganz besondere Eigenschaft haben: sie sehen aus wie Spiegelbilder. Das heißt, dass die TN alle Bewegungen, die diese Wesen vormachen, genau nachmachen, denn sie sind ihr Spiegelbild. Die fremden Wesen unterscheiden sich nur in einem Punkt von den TN: sie können nicht sehen (Augenbinden). Die fremden Wesen versuchen nun alles, um die TN über ihren Planeten zu führen. Aber wie gesagt: die TN müssen den Wesen alle Bewegungen nachmachen. Für diese Bewegungen bieten sich eine Menge Vorgaben an: Alltagsbewegungen (Kämmen, Waschen...), Tanzbewegungen, verschiedene Fortbewegungsarten und vieles mehr. Ohne eine genaue Absprache und eine Menge an Konzentration wird das spiegelbildliche Verhalten schwer. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen gewechselt.

Für die nicht Sehenden stellen die Bewegungen oft kein Problem dar. Wohl aber für die Sehenden, denn sie geben sich die „Blöße“ komischer Bewegungen und beobachten sich – und dies stellt die eigentliche psychische Herausforderung dar.

Materialbedarf

Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

83 Spinne

Beschreibung

Für diese Aufgabe werden zwei Kästen, eine Weichbodenmatte und ein Schwebebalken benötigt. Die Kästen werden dicht vor eine Wand gestellt. Der Abstand zwischen den Kästen ist so groß wie eine Weichbodenmatte. Zwischen den Kästen liegt zur Sicherung eine Weichbodenmatte. Der Schwebebalken wird auf die Kästen gelegt und von zwei TN an den Enden gegen ein Verrutschen gesichert.
Aufgabe ist es, über den Balken zu balancieren. Je näher der Balken an der Wand liegt, desto schwieriger wird es, auf dem Balken zu balancieren. Wird der Balken ganz an die Wand gedrückt, kann man nur noch als menschliche „Spinne“ das Gleichgewicht halten. Eine Herausforderung an alle: eine Überquerung gleichzeitig von beiden Seiten (sehr, sehr schwierig). Die zu wählende Höhe der Kästen hängt von der Gruppe ab. Sie sollte nur so hoch sein, dass die TN notfalls ohne Angst auf die Weichbodenmatte springen können, wenn sie „abstürzen“.

Materialbedarf

1 Weichbodenmatte, 2 Kästen, 1 Schwebebalken.

Sicherheitshinweise

Es ist darauf zu achten, dass der Schwebebalken während des Balancierens nicht umkippen kann – ansonsten: Abrutschgefahr!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

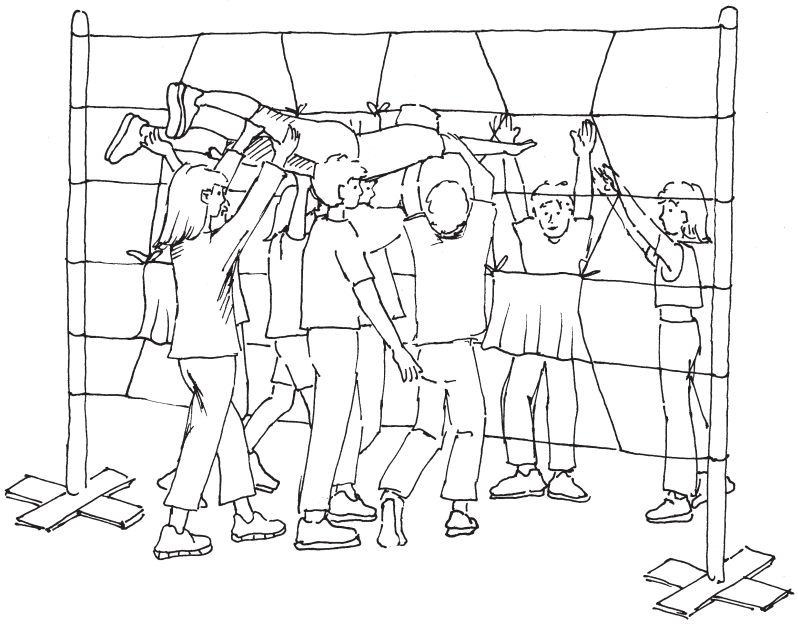
ZEITAUFWAND

84 Spinnennetz

Beschreibung

Eine Gruppe Abenteurer/innen ist in eine Höhle geklettert und hat diese mehrere Stunden erkundet. Als die Gruppe zum Eingang zurückkommt, finden sie diesen versperrt. Eine gefährliche Spinne hat ihr Netz genau vor dem Zugang zur Höhle gewebt. Die einzige Möglichkeit herauszukommen besteht darin, durch das Netz zu gelangen. Jede Berührung des Netzes alarmiert aber die Spinne. Die ganze Gruppe muss hindurch. Jedes Loch darf nur einmal benutzt werden. Berührt ein TN das Netz muss er/sie zurück und darf dieses Loch nicht noch einmal benutzen (andere TN können es weiterhin nutzen), sondern muss ein anderes wählen.

Die Gruppe erhält eine Beratungszeit von fünf Minuten.



EINSATZORT

UE

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Materialbedarf

2 Hochsprungständer oder Ähnliches, mehrere Zauberschnüre und Seilchen, Tücher oder Ähnliches zum Abhängen der benutzten Löcher.

Sicherheitshinweise

Die TN sollten über Grundkenntnisse im Bereich „Körperspannung“ verfügen.

Hochsprungständer sollten gegen Umkippen gesichert werden.

Tipp

Dieses Spiel eignet sich besonders als Interaktionsaufgabe in der Natur.

85 Sportartenraten

Beschreibung

Während alle TN wegschauen, wird über eine/n TN ein Fallschirm gelegt. Nun hat diese/r die Aufgabe, eine Sportart als Statue darzustellen. Ist die Statue fertig, begeben sich alle anderen TN mit geschlossenen Augen zu ihr hin. Durch Abtasten sollen sie versuchen, die dargestellte Sportart zu erkennen. Wird die Sportart erkannt, darf ein/e andere/r TN eine weitere Sportart darstellen.

Der Fallschirm dient in diesem Falle zur Herstellung eines Minimalabstandes zwischen den tastenden Händen und dem Körper des/der darstellenden TN. Gerade bei dieser Situation muss extrem auf die Gruppe geachtet werden. Wenn ein/e TN es nicht mag, sich von den anderen abtasten zu lassen, darf es zu keinem Gruppendruck kommen, dieses nun doch tun zu müssen. Nicht jede/r ist in der Lage, sich von teilweise fremden Menschen anfassen zu lassen, zumal der Abstand zwischen den tastenden Händen und dem eigenen Körper nur eine dünne Seidenhaut ist. Behutsam mit den Empfindungen der TN umzugehen, ist hier oberstes Ziel.

Materialbedarf

Fallschirm.

Sicherheitshinweise

Keine.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

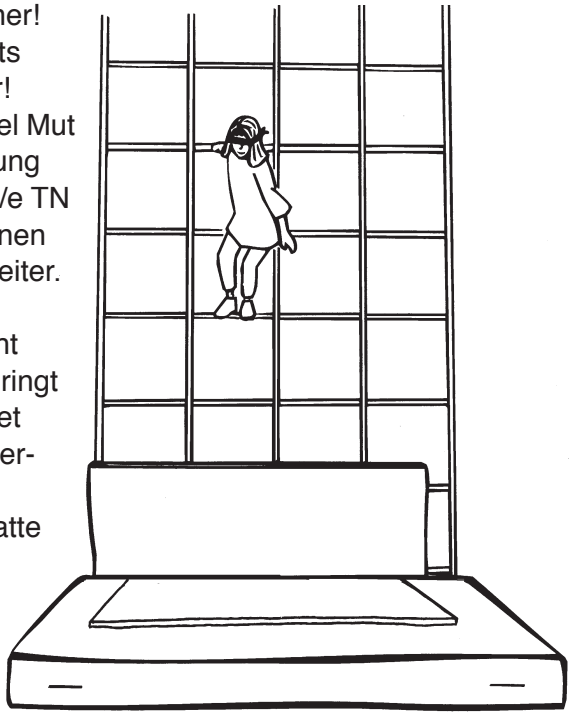
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

86 Sprung aus den Wolken

Beschreibung



Nur Fliegen ist schöner! Aber wenn man nichts sieht, wird es schwer! Eine Situation, die viel Mut erfordert, ist der Sprung aus den Wolken. Ein/e TN klettert mit verbundenen Augen auf die Gitterleiter. Bei einer von ihm/ihr gewählten Höhe dreht er/sie sich herum, springt nach vorne und landet sicher auf einer Niedersprungmatte, die auf einer Weichbodenmatte liegt.
Unten stehende TN sichern den/die Springer/in und verhindert ein Zurückfallen an die Gitterleiter.
Eine Höhe von 1 Meter reicht zum Sprung aus den Wolken völlig aus.

Materialbedarf

1 Gitterleiter, 1 Weichbodenmatte, 1 Niedersprungmatte, Augenbinden, Turnmatte.

Sicherheitshinweise

Durch die Sicherungsperson muss ein Zurückfallen an die Gitterleiter verhindert werden.

Vorsicht: Da man mit verbundenen Augen die Landestelle/-fläche nicht sieht, besteht die Gefahr des Umknickens!

Die TN müssen darüber belehrt werden, nur auf die Füße zu springen!

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

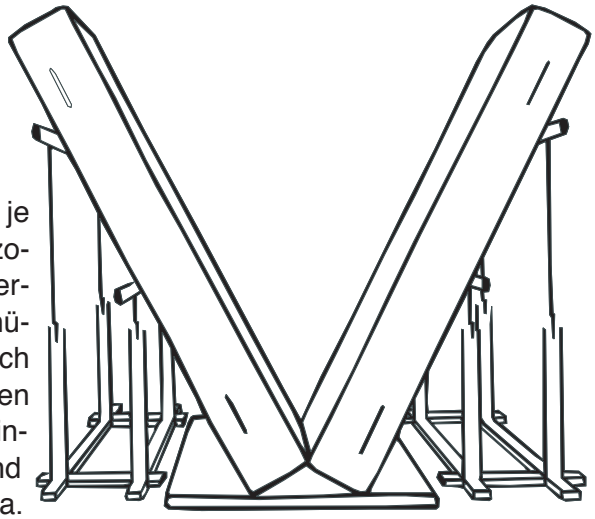
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

87 Sprung über den Abgrund

Beschreibung



Hier kann der Mut beim Überspringen eines Abgrundes ausprobiert werden.

Von 2 Barren wird je ein Holm ausgezogen. Die Barren werden dann so gegenübergestellt, dass sich die ausgezogenen Holme außen befinden. Der Abstand der Barren sollte ca. 1,5m betragen. Der Raum zwischen den Barren wird mit Turnmatten ausgelegt. Dann werden die Weichbodenmatten so auf die Barren gelegt, dass sie ein V ergeben. Die TN haben nun die Aufgabe, von einer Weichbodenmatte zur anderen zu springen. Der Abstand der Barren kann dann schrittweise erweitert werden.

Materialbedarf

2 Barren, 2 Weichbodenmatten, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Der Raum hinter den Barren sollte mit Turnmatten abgesichert werden.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

88 Steifer Stock

Beschreibung

Diese Situation eignet sich ganz besonders, um Gruppenvertrauen und Gruppenverantwortung auf sanfte Weise zu fördern. 8 TN stehen ca. 1/2 Meter auseinander und bilden einen engen Kreis, in dem TN 1 steht. Diese/r schliesst die Augen, spannt seinen/ihren Körper an und lässt sich vertrauensvoll und völlig gestreckt in die Arme der Mitspieler/innen fallen. Diese fangen TN 1 sanft auf, richten TN 1 wieder auf, so dass TN 1 nun auf die gegenüberliegende Seite fällt. Dort wird TN 1 wieder von den TN aufgefangen, die TN 1 wieder aufrichten usw. Hat TN 1 ein großes Vertrauen zur Gruppe entwickelt, kann diese versuchen, TN 1 in Kreisform von einem zum nächsten TN weiterzureichen.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

Tipp!

Diese Situation sollte nur von Gruppen durchgeführt werden, in denen ein Mindesmaß an Vertrauen herrscht. Der/die Übungsleiter/in sollte immer wieder darauf hinweisen, dass der Körper völlig gestreckt ist, d.h. Ganzkörperspannung aufgebaut werden muss.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

89 Steilwand

Beschreibung

Die TN stellen vor eine ausgezogene Gitterleiter einen Kasten. Auf diesen Kasten wird eine Weichbodenmatte quer gelegt und mit Reepschnüren an der Gitterleiter befestigt. Vor den Kasten mit der quer gestellten Weichbodenmatte wird eine weitere Weichbodenmatte hochkant gestellt, so dass diese eine leichte Schräglage hat. Unter diese Matte werden 2 kleine Kästen quer gestellt. Um ein Abrutschen nach vorne zu verhindern, muss die hochkant gestellte Weichbodenmatte durch möglichst rutschfeste Matten gesichert werden. Auf ein Befestigen der Weichbodenmatte durch Reepschnürchen wird verzichtet, da diese eine zusätzliche Kletterhilfe darstellen (Querstreben). Für kleinere Kinder können zusätzlich Taue an der Gitterleiter befestigt werden (Längshilfen). Der Raum zwischen Hallenwand und der Rückseite der Gitterleiter muss durch Matten abgesichert werden.

Die TN versuchen nun, zu zweit oder zu dritt die Steilwand zu erklimmen. Hierbei kommt es nicht auf ein möglichst schnelles Hochklettern des besten Kletterers an, sondern auf das Zusammenspiel in der Gruppe. Helfen und Helfen lassen ist das oberste Prinzip.

Materialbedarf

1 Gitterleiter, 2 Weichböden, kleine Matten, 1 großer Kasten (5-teilig), 2 kleine Kästen, Reepschnüre, evtl. Taue.

Sicherheitshinweise

Alle Sturzbereiche sind durch Matten abzusichern.

Auf beiden Seiten der Weichbodenmatte sollte eine Sicherungsperson stehen.

Nur Matten mit stabilem Kern verwenden!

90 Stierkoppel

Beschreibung

Wie wilde Stiere nun einmal so sind, lassen sie sich nicht ohne weiteres einsperren. Sind sie einmal eingesperrt, versuchen sie natürlich auszubrechen.

Da wir aber keine wilden Stiere sind, sondern intelligente Zweibeiner, werden wir versuchen, nicht mit roher Gewalt, sondern mit Überlegung und Gruppenlösungsstrategien aus der Stierkoppel auszubrechen. Die Stierkoppel besteht aus einem in Hüfthöhe (Gemessen an der längsten teilnehmenden Person) gespannten Seil (Zauberschnur). Die gesamte Gruppe hat nun die Aufgabe, von der einen Koppelseite auf die andere zu gelangen. Die Gruppe bildet dabei eine Kette und darf die Hände die gesamte Zeit nicht lösen. Natürlich darf der um die Koppel führende Zaun nicht berührt oder unterklettert werden. Die einzige Möglichkeit besteht darin, über den Zaun zu klettern. Nur wenn alle Gruppenmitglieder auf der anderen Koppelseite sind, ist die Aufgabe gelöst.

Materialbedarf

2 Hochsprungständer, 1 Zauberschnur

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in sollte auf jeden Fall zur Sicherheitsstellung bereitstehen. Die TN darauf hinweisen, dass im Gefahrenmoment zum Schutz vor Verletzungen die Hände gelöst werden sollen. Es darf nicht gesprungen werden!

Um die Hochsprungständer vor einem Umfallen zu sichern, sollten die Füße mit kleinen Kästen beschwert werden.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

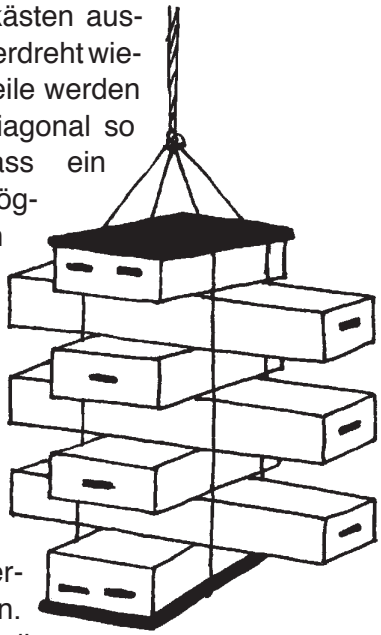
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

91 Tannenbaum

Beschreibung



Für dieses Spiel werden 2 Sprungkästen auseinander gebaut und jeweils um 90° verdreht wieder aufeinander gelegt. Die Kastenteile werden mit einem Gurtband mit Ratsche diagonal so stramm zusammengebunden, dass ein Verrutschen der Kastenteile nicht möglich ist und die ganze Konstruktion nicht auseinander fallen kann. Die Deckel der Sprungkästen bilden den oberen und unteren Abschluss der Konstruktion.

Die Seile der Ringeeinrichtung (wenn möglich 2 Ringpaare) werden unterhalb der Konstruktion mit den Karabinern über Kreis mit den Metallösen zur Aufnahme der Lederriemen der Ringaufnahme verbunden. Mit einem weiteren Karabiner werden die Ringseile oberhalb der Konstruktion zusammen fixiert.

Ziel des Spiels ist es, die Konstruktion zu beklettern. Durch die recht lockere Fixierung der Einzelteile ist dies nur möglich, wenn im Team gearbeitet wird, da sich ohne „Ausgleichgewicht“ die Konstruktion sofort verschiebt oder kippt, aber nicht auseinander brechen kann.

Materialbedarf

2 Sprungkästen, 2 Gurtbänder mit Ratsche, Ringeeinrichtung (2 Ringpaare, alt. 2 Statikseile), 3 Karabiner, evtl. Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Die Konstruktion kann mit 2-4 TN bespielt werden. Bei der Aufhängungshöhe ist darauf zu achten, dass die TN sich nach einem Sturz nicht im Pendelbereich der Konstruktion befinden dürfen (Vermeidung: Aufhänghöhe ca. 1m, TN bleiben nach Sturz flach liegen).

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Tipp:

Für eine erste Einführung kann die Konstruktion auch auf ein unteres Kastenteil als Standkonstruktion aufgebaut werden; sichere Klettergruppen können auch blind versuchen, die Konstruktion zu beklettern.

92 Tanzbär

Beschreibung

Ein „Tanzbär" steht auf zwei Medizinbällen und stützt sich mit einem Turnstab ab.

Wie im Zirkus können diesem Tanzbären nun verschiedene Aufgaben gestellt werden:

- Slalomlauf um Pylone
- Hindernislauf über drei Turnmatten
- Erklimmen einer Schräge aus Matten
- Unterqueren einer gespannten Zauberschnur
- Überqueren einer gespannten Zauberschnur
- ...

Materialbedarf

2 Medizinbälle, 1 Turnstab, Turnmatten, Pylone, Zauberschnur.

Sicherheitshinweise

Den Weg des Tanzbären sollten auf jeden Fall zwei Sicherungspersonen (auf jeder Seite eine Person) begleiten.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

93 Todesspirale

Beschreibung

Beschleunigung pur! - oder: Was traue ich mir zu? Bei dieser Situation kommt es in erster Linie darauf an, dass die TN sich selbst in Bezug auf ihren Mut einschätzen und diese Einschätzung nicht von den Meinungen anderer abhängig machen. Die TN müssen hier offen zeigen, für wie mutig sie sich halten. Dass gerade eine gesunde Selbsteinschätzung ein wichtiges Ziel des Abenteuer- und Erlebnissports ist, wurde ja schon mehrfach betont. Hier wird ein erster Schritt in diese Richtung unternommen.

Alle TN stehen in einer langen Reihe nebeneinander, der/die Übungsleiter/in an erster Stelle (er/sie bildet den Kopf der Todesspirale). Die TN fassen sich gegenseitig an den Händen an. Nun fängt der Kopf der Todesspirale langsam an zu laufen und zieht alle anderen TN hinter sich her. Die Geschwindigkeit wird langsam gesteigert, die Laufrichtung mehrfach geändert, bis sie schließlich zu einer Spirale geworden ist. An dieser Stelle stoppt der/die Übungsleiter/in den Lauf und gibt den TN die Möglichkeit, sich neu einzuordnen. Denn bei einer weiteren Geschwindigkeitssteigerung sind die Fliehkräfte am Ende der Todesspirale am größten. Dort sollten nur diejenigen stehen, die sich dieses auch zutrauen. Da der/die Übungsleiter/in selbst am Anfang der Todesspirale steht (wo ja die geringsten Fliehkräfte auftreten), sollte es den TN leicht fallen, sich ebenfalls weiter vorne einzuordnen. Ist diese Einordnung vollzogen, startet der Lauf der Todesspirale aufs Neue. Die Geschwindigkeit sollte an die Gruppe angepasst sein.

Materialbedarf

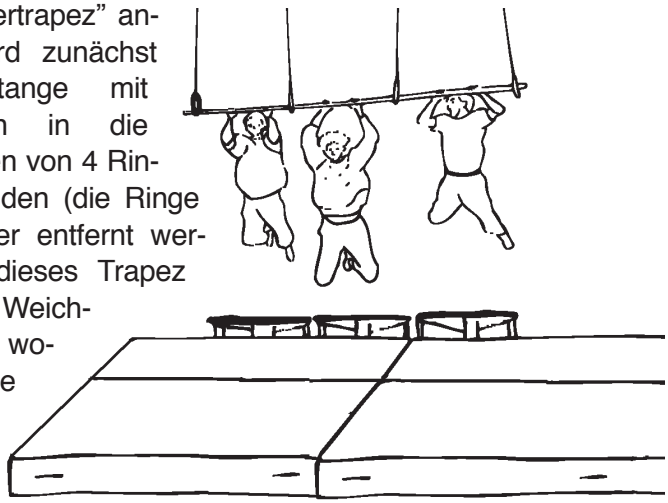
Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

94 Trapezsprung 1 (Dreiertrapez)

Beschreibung



Um ein „Dreiertrapez" anzufertigen wird zunächst eine Reckstange mit Reepschnüren in die Lederschlaufen von 4 Ringen eingebunden (die Ringe müssen vorher entfernt werden). Unter dieses Trapez werden 4 Weichböden gelegt, wobei die Kante der Weichböden ca. 20cm über die Reckstange (Richtung Minitrampoline) hinausragt. In ca. 2,5m Abstand werden 3 Minitrampoline vor diese Konstruktion gestellt. Der Zwischenraum zwischen den Minitrampolinen und dem Trapez wird mit Turnmatten ausgefüllt. Zu Absicherung wird nun noch eine weitere Weichbodenmatte hinter die bereits liegenden Weichböden gelegt. Dahinter wiederum Turnmatten, um ein Wegrutschen der Weichböden zu verhindern. Nachdem dieser Grundaufbau fertig ist, wird die Trapezstange hochgezogen (Reichhöhe + 1m).

Die TN finden sich zu dritt (möglichst gleiche Körperhöhe) zusammen und laufen aus ca. 5m Entfernung gemeinsam an, springen ab und erfassen gleichzeitig das Trapez.

Kleinere Kinder laufen auf 3 parallelen Langbänken vor den Trampolinen gemeinsam an.

Materialbedarf

4 Weichböden, 3 Minitrampoline, Turnmatten, 1 Reckstange, 1 Ringanlage, 4 Reepschnüre, 3 Langbänke.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Sicherheitshinweise

Die TN müssen den Absprung vom Minitrampolin beherrschen. Vorsicht: Wenn ein TN die Trapezstange verfehlt, besteht die Gefahr einer unkontrollierten Landung. Deshalb: auch die Landung muss geübt und beherrscht werden.

Tipp!

Um das Trapez nach dem Landen der TN möglichst schnell anhalten zu können, sollten zwei weitere Reepschnüre an den äußeren Enden der Reckstange befestigt werden, die von zwei TN gehalten werden. Die Höhe und die Entfernung der Reckstange von den Minitrampolinen sollte den Springern individuell angepasst werden, sodass auch wenig Geübte das Trapez erreichen können.

Das gleichzeitige Anlaufen und Abspringen sollte vorher geübt und mit besonderer Sorgfalt durchgeführt werden.

95 Trapezsprung 2

Diese Situation ist eine der schwierigsten und brisantesten im Abenteuer- und Erlebnissport. Der Aufbau muss deshalb mit besonderer Sorgfalt durchgeführt werden.

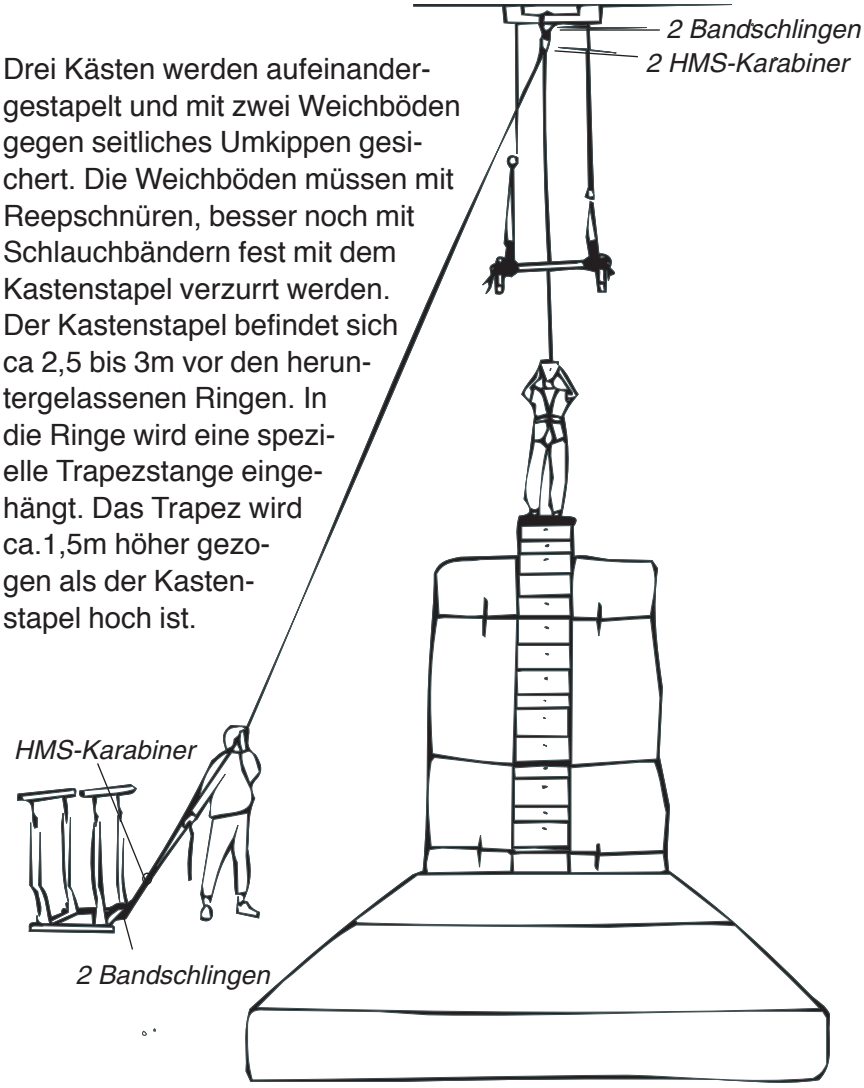
Aufbau der Grundsicherung

Über-Kopf-Sicherung: Unter den heruntergelassenen Ringen befinden sich mehrere Weichböden. Ein möglichst leichter TN setzt sich in die Ringe und wird dort mit einem Bergsteiger-Gurt und Reepschnüren gegen ein Herunterfallen gesichert. Der TN wird nun bis zur Deckenbefestigung der Ringe hochgezogen und befestigt am Querbalken der Ringbefestigung 2 Bandschlingen. In die Bandschlingen werden je ein HMS-Karabiner eingehängt (und zugeschraubt!) durch den ein Kletterseil (Sicherungsseil) gezogen wird. Nun wird der TN wieder langsam heruntergelassen.

Barren-Sicherung: Um das Grundgestänge eines Barrens werden je zwei weitere Bandschlingen gelegt, in die ein HMS-Karabiner eingehängt wird. In diesen wiederum wird das andere Ende des Seils mit einem HMS-Knoten befestigt (Seilende 2, Standort des/der Sichernden).

Beschreibung

Drei Kästen werden aufeinandergestapelt und mit zwei Weichböden gegen seitliches Umkippen gesichert. Die Weichböden müssen mit Reepschnüren, besser noch mit Schlauchbändern fest mit dem Kastenstapel verzurrt werden. Der Kastenstapel befindet sich ca 2,5 bis 3m vor den heruntergelassenen Ringen. In die Ringe wird eine spezielle Trapezstange eingehängt. Das Trapez wird ca.1,5m höher gezogen als der Kastenstapel hoch ist.



Dem/der Springer/in (TN 1) wird ein Komplettgurt angelegt, wobei die Befestigungsringe des Komplettgurtes auf dem Rücken von TN 1 sind. In die Befestigungsringe wird mit einer gesteckten Acht das Sicherungsseil eingeknotet (Seilende 1). TN 1 klettert nun auf den Kastenstapel (mit Aufstiegshilfen) und geht bis an das vordere Ende des Kastens. TN 1 legt sich das Sichungsseil auf die Schulter (es darf auf keinen Fall neben dem Körper hängen!). Der/die Sichernde zieht das Sicherungsseil auf eine leichte Spannung. Jetzt kann TN 1 Richtung Trapez abspringen. Direkt nach dem Absprung muss der/die Sichernde das Sicherungsseil straff anziehen, um einen möglichen Sturz von TN 1 abzufangen. Hat TN 1 das Trapez ergriffen, pendelt er/sie aus. Dann lässt TN 1 los, damit ihn der/die Sichernde durch Nachgeben des Sicherungsseils langsam herablassen kann.

Materialbedarf

3 Kästen, Ringanlage, 2 Weichböden, 1 Barren, 2 Reepschnüre, 4 Bandschlingen, 1 Trapezstange, 3 HMS-Karabiner, 3 Komplettgurte, Turnmatten, 2 Seilschlaufen, 1 Kletterseil, 1 Kasten als Aufstiegshilfe, 1 Barren.

Sicherheitshinweise

Zur Sicherungsbefestigung dürfen auf keinen Fall die Sprossen der Gitterleiter oder der Sprossenwand genutzt werden, da diese unter Belastung brechen!

Gerade bei wechselnden Sicherungspersonen bzw. unerfahrenem Sicherer sollte eine zweite Person hinter dem Sicherer eingesetzt werden, der das Bremsseil unter Zug hält.

Die Gruppe muss so konditioniert sein, dass ein Abbruch des Sprungs jederzeit möglich bleibt!

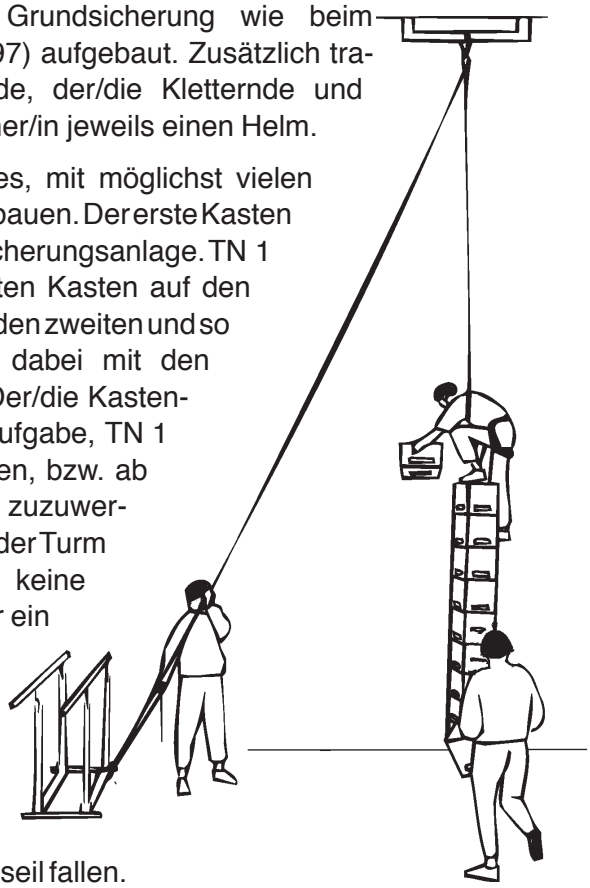
96 Turmbau (Kastenstapeln)

Aufbau der Grundsicherung

Zunächst wird die Grundsicherung wie beim Trapezsprung 2 (Nr. 97) aufgebaut. Zusätzlich tragen der/die Sichernde, der/die Kletternde und der/die Kastenanreicher/in jeweils einen Helm.

Beschreibung

Aufgabe der TN ist es, mit möglichst vielen Kästen einen Turm zu bauen. Der erste Kasten liegt direkt unter der Sicherungsanlage. TN 1 stapelt nun den zweiten Kasten auf den ersten, den dritten auf den zweiten und so weiter. TN 1 klettert dabei mit den Kästen in die Höhe. Der/die Kastenanreicher/in hat die Aufgabe, TN 1 die Kästen anzureichen, bzw. ab einer gewissen Höhe zuzuwerfen. Ab 10 Kästen wird der Turm sehr wacklig. Aber keine Angst: TN 1 ist ja über ein Sicherungsseil gesichert. Hat TN 1 seine/ihre maximale Höhe erreicht, stößt TN 1 den Kastenstapel um und lässt sich in das Sicherungsseil fallen.



Materialbedarf

15-20 Cola-Kästen, 3 Helme, 1 Kletterseil, 3 HMS-Karabiner, 4 Bandschlingen, 15-20 Reepschnüre mit Clip-Karabinern, 1 Seil, 3 Komplettgurte, Absperrband, 1 Barren.

Sicherheitshinweise

Das Sicherungsseil muss während des gesamten Aufbaus von dem/der Sichernden auf Spannung gehalten werden. Im Sturzbereich der Kästen darf kein weiterer TN stehen. Der Sturzbereich muss mit Absperrband kenntlich gemacht werden.

Bei TN ab ca. 60 kg müssen weitere TN auf den Barrenfüßen stehen, um ein Verrutschen des Barrens zu verhindern.

Die Kästen sollten mit Clip-Karabinern versehen werden, die über eine zweite Deckensicherung eingeclippt werden, um ein kontrolliertes Umfallen des Turms zu ermöglichen.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

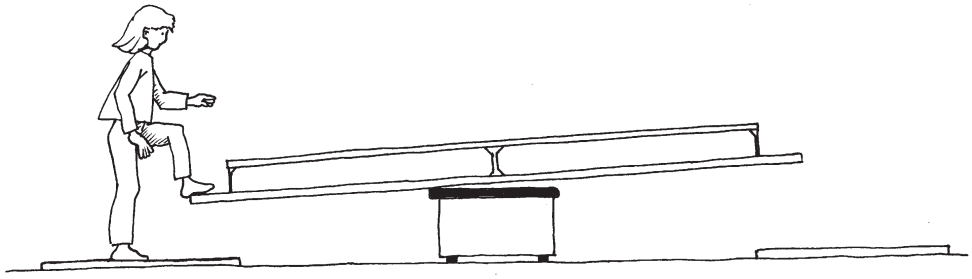
97 Waage

Beschreibung

Eine Langbank wird so auf einen kleinen Kasten gelegt, dass sie in der Waage liegt. An den Enden der Langbank werden zwei Turnmatten auf den Hallenboden gelegt.

Sie kann nun von einem TN mit dem Fuß auf der einen Seite heruntergedrückt und von ihm überquert werden. Hierfür bieten sich verschiedene Möglichkeiten an:

- auf allen Vieren auf der Unterseite der Sitzfläche
- laufend auf der Unterseite der Sitzfläche
- laufend auf der Unterseite der Standfläche
- die genannten Variationen rückwärts laufend?
- oder alle Variationen mit verbundenen Augen!



Hierbei sollte eine zweite Person neben der Waage hergehen, um jederzeit eine Hand reichen zu können, da diese Variation hohe Anforderungen an den Gleichgewichtssinn stellt.

Materialbedarf

1 Langbank, 1 kleiner Kasten, 2 Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Der Gleitschutz des Kastens darf nicht abgenutzt sein, da der Kasten sonst kippen kann.

Maximal dürfen 2 Erwachsene gleichzeitig auf der Bank sein.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

98 Wasserbergung

Beschreibung

Bei dieser Interaktionsaufgabe müssen alle TN einen Gegenstand (groß, schwer z.B. Umkleidebank, Metallspind, Ballwagen) aus dem Schwimmbecken bergen und an die Wasseroberfläche bringen. Dabei muss unter der Oberfläche durch die Gruppe eine Lösung gefunden werden. Eine höchst anspruchsvolle Aufgabe!

Materialbedarf

Auftriebskörper nach Vorgabe, Mülltüten, Paketschnur

Sicherheitshinweise

Die Rettungsfähigkeit des Anleiters muss gegeben sein und die Schwimmfähigkeit der TN muss gegeben sein, wenn das Wasser hüfttief oder tiefer ist.

Das Befestigungsmaterial und Bergungsobjekt muss gewaschen sein (Badtauglich).

Tipp

Diese Aktion ist in der Regel Abschluss einer kompletten methodischen Reihe im/am Wasser.

Die Größe des Bergungsgegenstandes gibt den Materialaufwand vor.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

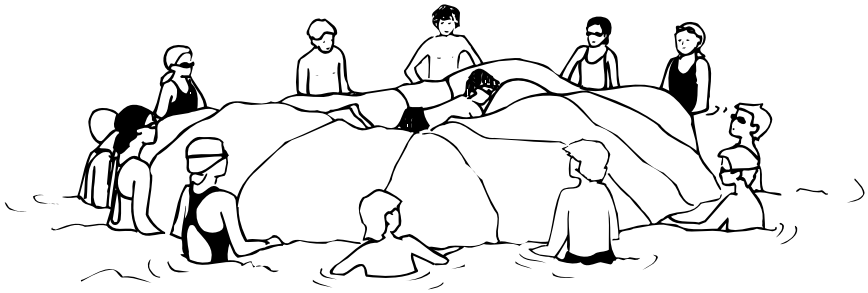
MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

99 Wasserfallschirm

Beschreibung

Der Wasserfallschirm kann genau wie ein normaler Fallschirm genutzt werden. Im maximal schultertiefen Wasser fassen die TN den Fallschirm rundherum an und wickeln sich einen Handgriff ein. Dann kann durch das Anheben und dem anschließenden gleichmäßigen Unterwasserdrücken des Fallschirms eine große Luftblase erzeugt werden.



Diese Blase kann von innen durch die TN als Höhle genutzt werden. Eine andere Möglichkeit ist die Nutzung von außen. Dabei kann eine Person auf der „Fallschirmluftblase“ transportiert werden.

Materialbedarf

1 Wasserfallschirm

Sicherheitshinweise

Schultertiefes Wasser

Tipp

Nicht übermäßig lange in der Höhle verweilen, da wenig Sauerstoff durch den Fallschirm kommt.

Beim Transport auf der Blase muss der Fallschirm überall eingetaucht bleiben, da die Luft sonst schlagartig entweicht.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

100 Wassertransport

Der Chef einer Bergungsfirma, wasserscheu und fern der Heimat, besucht seine Baustelle und muss trockenen Fußes über einen See in sein Lager gebracht werden.

Beschreibung

Bei dieser Interaktionsaufgabe müssen alle TN ein floßähnliches Gebilde erschaffen, um eine Person (oder je nach Geschichte auch die ganze Gruppe) durch das Becken oder in der Natur über einen Teich zu bekommen. Dazu können alle Materialien eingebaut werden, die Auftrieb geben und eine sichere Überquerung der Wasserfläche ermöglichen.

Materialbedarf

Alles was an Material im Schwimmbad (oder in der Natur) zur Verfügung steht

Sicherheitshinweise

Rettungsfähigkeit des Anleiters muss gegeben sein, Schwimmfähigkeit der TN muss gegeben sein, wenn das Wasser hüfttief oder tiefer ist, Befestigungsmaterial muss gewaschen sein

Tipp

Der TN, der transportiert werden soll, muss darauf gefasst sein, selbst baden zu gehen.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

101 Wippenkarussell

Beschreibung

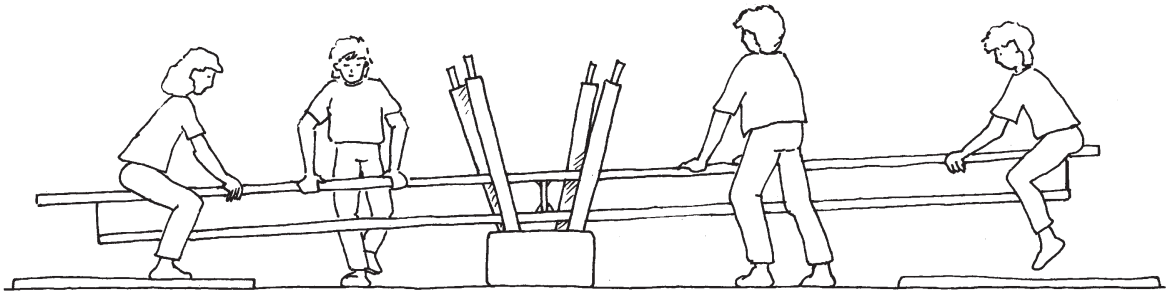
Karussellfahren, sich immer schneller drehen, sich gut festhalten und die Fliehkraft spüren...

Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben in einen Bock gelegt, dessen vier Beine zur Hallendecke zeigen. Die Berührungspunkte zwischen Bock und Langbank werden mit Schaumstoff geschützt. An den zwei Enden der Langbank wird je eine Turnmatte auf den Hallenboden gelegt.

Diese Gerät kann sowohl zum Balancieren auf kippendem Untergrund, als auch als Wippe im klassischen Sinne genutzt werden.

Zum Karussellfahren setzen sich zwei TN so auf die Wippe, dass diese in der Waagerechten gehalten wird. Zwei weitere TN stellen sich rechts und links vom Bock versetzt gegenüber auf, fassen die Langbank und beginnen gegen den Uhrzeigersinn zu laufen. Dabei schieben sie ihre Hälfte der Langbank vor sich her, so dass sie die gesamte Konstruktion auf der Sitzfläche des Bocks wie ein Karussell zu drehen beginnt.

Um die Sitzfläche des Bocks zu schonen, sollte ein altes Handtuch zwischen ihr und dem Hallenboden liegen.



Materialbedarf

1 Bock, 1 Langbank, 2 Turnmatten, mehrere Schaumstoffstücke, 1 altes Handtuch.

Sicherheitshinweise

Das Karussell nur langsam und kontrolliert schneller werden lassen, damit sich die TN auf die Fliehkraft einstellen können.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

102 Zeitungslauf

Beschreibung

Jede/r TN nimmt sich ein Blatt Zeitungspapier, drückt es mit der flachen Hand an seinen/ihren Bauch und stellt sich so vor eine Startlinie. Ziel ist es, mit dem Zeitungspapier zu laufen, ohne dieses festzuhalten. Natürlich können verschiedene Hindernisse in den Weg gestellt werden, wie z.B. eine Langbank, eine Schräge von der abgesprungen werden muss, Fähnchen die umlaufen werden sollen o.ä. Die TN können als gesamte Gruppe die Aufgabe erhalten, einen möglichst schweren Parcours aufzubauen, der aber noch mit der notwendigen Geschwindigkeit durchlaufen werden kann. Eine nicht ganz leichte Aufgabe!

Materialbedarf

Zeitungen, Material und Geräte für Parcours.

Sicherheitshinweise

Da die Konzentration vor allem auf der Zeit liegt, sollte der Aufbau der Hindernisse möglichst einfach gehalten sein.

EINSATZORT

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

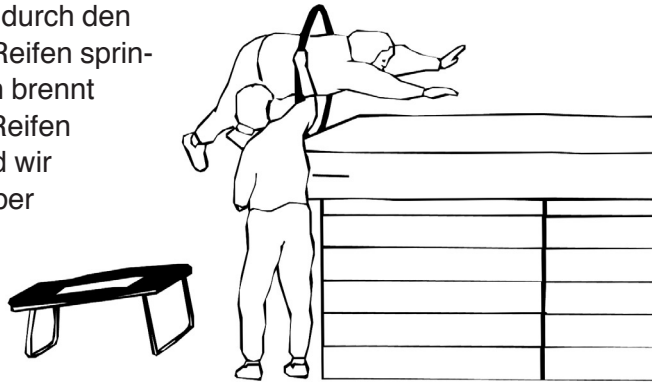
SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

103 Zirkus-Zirkus

Wie ein Tiger durch den brennenden Reifen springen! Natürlich brennt bei uns kein Reifen und Tiger sind wir auch nicht. Aber springen wie die Tiger, das können wir auch.



Beschreibung

Auf ein Kastenrechteck, bestehend aus 4 Kästen gleicher Höhe, wird ein Weichboden gelegt. Vor diesem Aufbau steht ein Minitrampolin. Hinter dem Aufbau liegen zur Absicherung Turnmatten. Die TN laufen nun einzeln an, springen von dem Minitrampolin ab und landen gestreckt auf dem Weichboden. In einem zweiten Schritt wird eine Zauberschnur in ca. 1m Abstand über die Weichbodenmatte gespannt. Die TN versuchen nun, unter der Zauberschnur hindurch zu springen und ebenfalls gestreckt auf dem Weichboden zu landen. Im letzten Schritt springen die TN nicht mehr unter einer Zauberschnur her, sondern durch einen von dem/der Übungsleiter/in gehaltenen Reifen. Aber Vorsicht! Die Beine der Springenden müssen beim Flug völlig gstreckt sein, sonst reißen sie den Reifen mit.

Materialbedarf

4 Kästen, 1 Weichboden, Turnmatten, 1 Zauberschnur, 2 Hochsprungständer, 1 Reifen, 1 Minitrampolin.

Sicherheitshinweise

Die TN müssen den Absprung vom Mintrampolin beherrschen. Vorsicht: nicht im „Kopfsprung“ auf der Matte landen, da sonst die Beine ins „Hohlkreuz“ schlagen. Möglichst flach und gestreckt auf der Matte landen.

Zu Beginn sollte eine Sicherheitsstellung am Minitrampolin stehen.

EINSATZORT

UE SF

ZIELGRUPPE

GRUPPENGRÖSSE

SPEZIALWISSEN

MATERIALAUFWAND

ZEITAUFWAND

Kommentiertes Literaturverzeichnis

Aufmuth, U. (1984). Die Lust am Aufstieg. Was den Bergsteiger in die Höhe treibt. Weingarten.

Ein Muss für jeden, der mal hinter die Psyche der Bergsteiger (und Abenteurer) sehen will. Es gibt einen sehr interessanten Einblick hinter die menschlichen Kulissen des Bergsteigens.

BAGUV (Hg.) (1987): Sicherheit im Schulsport, Heft 4: Richtiger Einsatz von Matten im Sportunterricht.

Gibt gute Tipps für den richtigen Einsatz von Matten. Diese Broschüre sollte zur Pflichtlektüre eines jeden Übungsleiters gemacht werden.

BAGUV (Hg.) (1988): Sicherheit im Schulsport, Heft 2: Minitrampolin. 3. Auflage.

Unabdingbar für einen sicheren Sportunterricht. Das Heft enthält viele gute methodische Hinweise.

BAGUV (Hg.) (1993): Sicherheit im Schulsport, Heft 5: Sicherheit von Sportgeräten und Einrichtungen in Sporthallen. 2. überarb. Aufl..

Wenn man's mal genau wissen will. Sollte zumindest in jeder Sporthalle hängen.

BAGUV (Hg.)(1996): Sicherheit im Schulsport, Heft 9 – Alternative Nutzung von Sportgeräten, 3. überarbeitete Auflage

Beispielsammlung von sicheren Geräteaufbauten im Schulsport, wobei einige Aufbauten in anderer Ausführung trotz unsicherer Einstufung durchführbar sind.

Blume, M. (1992): Akrobatik - Training - Technik – Inszenierung. Aachen

Umfassendes, gut aufbauendes und ausführlich erläuterndes Buch für Paar- und Dreierstände bis zu Pyramiden: Einfache bis hohe Schwierigkeitsgrade, zahlreiche Fotos und (Ablauf-) Zeichnungen.

Blume, M. (1995): Akrobatik - mit Kindern. Aachen

Im gleichen Stil aufbauend und ausführlich erläuterndes Buch; Zahlreiche Fotos und (Ablauf-) Zeichnungen.

Böhnke J. (2000): Abenteuer- und Erlebnissport, LIT-Verlag, Münster

Eine fundierte Einführung in Theorie und Praxis des Abenteuer- und Erlebnissportes. Viele bebilderte Beispiele mit Anleitungen bieten den gesamten sportlichen Querschnitt durch den Abenteuer- und Erlebnissport.

Böhnke, J. (1991): Dokumentation der Abenteuer- und Erlebnissport Zusatzqualifikation in Köln 1991. Broschüre des Stadtsportbundes Köln.

Gibt einen kurzen und knappen Überblick über die inhaltliche und zeitliche Gliederung der Zusatzqualifikation „Abenteuer- und Erlebnissport" des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen.

Böhnke, J. (1992): Sport, Delinquenz und Lebensstil. Münster.

Für den ersten Einstieg in die Thematik „Sport und Lebensstil", gibt vertiefende Hinweise zum Thema „Abenteuer und Lebensstil".

Borkens/Gödde/Renneberg (1989): Kleines Gaukler Handbuch. Münster

Voraussetzungen, Rahmenbedingungen und Anleitungen zum Jonglieren, Zaubern und zur Akrobatik für Einsteiger und Weitermacher, auch Multiplikatoren incl. Hinweisen zur Präsentation.

Brinckmann, A. / E. Spiegel (Hg.) (1986): Freizeitsport mit Jugendlichen. Reinbeck.

Dieses Buch stellt ein vielseitiges Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot für Jugendliche vor. Im Mittelpunkt der praktischen Modelle und Anregungen stehen neben der sportlichen Betätigung gemeinsame Aktivitäten in Gruppen, die darauf abzielen, Kontakte, Geborgenheit und Bestätigung unter Gleichaltrigen zu ermöglichen. Neue Erfahrungen und intensive Lernerlebnisse, Abenteuerliches und Ungewohntes sowie Eigeninitiative und Selbständigkeit werden dabei besonders betont.

Brinckmann, A. / U. Treeß (1985): Bewegungsspiele. Reinbeck.

Sollte eigentlich ein Standardwerk werden. Das Buch ist klar gegliedert und stellt Bewegungsspiele nach verschiedenen Grundsituationen vor. Die Spielbeschreibungen gehen von sechs Grundsituationen aus, die sich durch ihre räumlich-materiellen Gegebenheiten unterscheiden in Spielobjekte, Spielfläche, Musik, Spielgelände, Eis und Schnee, Wasser. Unbedingt zu empfehlen.

Brodtmann, D. / G. Landau (Hg.) (1983): Wettkämpfe, Sportfeste, Spielfeste. Reinbeck.

Dieses Buch greift pädagogische und organisatorische Probleme der gegenwärtigen Wettkampfpraxis im Schulsport auf und gibt zahlreiche Beispiele und Hinweise für ihre Bewältigung. Dabei wird solchen Anregungen besonders viel Raum gegeben, die darauf zielen, das traditionelle Gegeneinander durch kooperative und eher spielhafte Formen zu ergänzen und zu überwinden. Spielfeste haben hierfür modellhafte Bedeutung.

Bucher, W. (Hg.) (1987): 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit. 3. Auflage. Schorndorf.

Dieses Buch zeigt Möglichkeiten eines vielseitigen Spielens auf. Es enthält gesammelte und selbsterdachte Spiele für jede Generation und greift dabei auf Spiele aus verschiedenen Kulturkreisen zurück. Die Spielesammlung ist sehr umfangreich, die eigentlichen Spielbeschreibungen sind sehr knapp gehalten.

DJK (Hrg.) (2002): DVD – Abenteuer- und Erlebnissport, Duisburg

Alle Phasen des Abenteuer- und Erlebnissports in Bild und Ton. Viele Spiele in ihrer Durchführung mit Begleitheft. Eine lohnenswerte Anschaffung, um einen Einblick in die Aktionen zu bekommen.

Döbler, H. / E. Döbler (1975): Kleine Spiele. 8. Auflage. Berlin.

Das Standardwerk zu Kleinen Spielen.

Fodero, J.M., Furblur, E.F. (1996): Creating Gymnastics, Pyramids and Balances. Champaign, Illinois

Eine Sammlung von vielen Möglichkeiten des akrobatischen Pyramidenbaus (2-15 Pers.; Beispiele zeichnerisch dargestellt): Wenig Anleitung für das „Wie!“ für die etwas Geübten jedoch auch trotz engl. Sprache nachvollziehbar

Funke, J. (Hg.) (1983): Sportunterricht als Körpererfahrung. Reinbeck.

In diesem Buch werden anhand praktischer Beispiele und theoretischer Überlegungen Anregungen für die Anpassung des Sportunterrichts an die neue Aufgabe der Ansprache der Körpersinne gegeben. Es enthält Unterrichtsmodelle für Sinnesschulung, Körpersprache, Hygiene, Körperbewusstsein, Körperkontakt, Entspannung und für die Ausbildung von Lehrern.

Fuß, S. (1987): Abenteuersport – was ist das? in: Helmstedter Gesprächskreis: Primärsport, Abenteuersport, Produkt Entwicklung. Sport Thieme.

Ein Artikel über die Anfänge des Abenteuer- und Erlebnissports. Sehr lesenswert.

Gilsdorf R. (1995): Kooperative Abenteuerspiele, Kallmeyersche, Seelze-Velber
(2003): Kooperative Abenteuerspiele Bd. 1
(2001) Kooperative Abenteuerspiele Bd. 2

Im Vordergrund stehen der Kooperationsgedanke, das Erleben von Teamwork und Abenteuer, das Erfahren von Spannung, gemeinsamen Herausforderungen und der Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten. Einleitende Erklärungen im Theorieteil geben der Spielleitung Tipps für die Vorbereitung, Durchführung, Präsentation und Nachbereitung.

Harder, G. (1980): Bergsteigen. Reinbeck.

Dieses Buch vermittelt die grundlegenden Techniken, angefangen vom sicheren Bergwandern und Berggehen, von Klettersteigen bis hin zum mittelschweren Klettern im Fels. Dabei wird die Taktik des Bergsteigens, also das richtige Verhalten in den verschiedenen Situationen mit der entsprechenden Ausrüstung, eingehend beschrieben. Neben einer kleinen Wetterkunde und einer Ersten Hilfe geben die in der Praxis bewährten Ausrüstungslisten zusätzliche Informationen.

Hübner, H. / A. Mirbach (1991): Das Unfallgeschehen im Schulsport allgemeinbildender Schulen in Westfalen-Lippe. Münster.

In diesem Buch wird das gesamte gemeldete Unfallgeschehen in Westfalen-Lippe beschrieben und analysiert. Empfehlenswert für diejenigen, die sich hiermit genauer beschäftigen wollen.

Huisman, B.; Huisman, G. (1988): Akrobatik

Einfache bis schwere Akrobatik-Figuren erläutert anhand von Fotofolgen (2-3P.)

Jagenlauf, M. (1990): Outward Bound - Persönlichkeitsbildung durch Erlebnispädagogik. München. 3. Auflage.

Eines der wichtigsten deutschen Bücher über Outward Bound in dem auch die Hintergründe von Outward Bound beleuchtet werden.

Keyzer, D. (Red.) (1990): Klettern mit Kindern. in: Jugendamt der Stadt Düsseldorf (Hg.): Berichte aus der Praxis. Band 12. Düsseldorf.

Diese Broschüre des Jugendamtes Düsseldorf gibt sehr praktische Hinweise zum Bau einer Kletteranlage an den Außenwänden eines Jugendheims. Sehr hilfreich!

Landau, G. (Hg.) (1985): Erlebnistage im Schulsport. Reinbeck.

Dieses Buch gibt Hinweise, wie die Schüler/innen weitergehende Erlebnis- und Erfahrungsbereiche außerhalb des normierten Schulsportbetriebs erschließen können. Anschauliche Praxisbeispiele geben Hilfen, natürliche Bewegungsräume wie Fluss, See, Wald und Gebirge in aktiver Auseinandersetzung neu zu entdecken.

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hg.) (1988): Mehr Sicherheit im Schulsport. Soest.

Landesinstitut für Schule und Weiterbildung (Hg.) (1991): Mehr Sicherheit im Schulsport. 3. Auflage. Soest.

LandesSportBund Nordrhein-Westfalen/Sportjugend NRW (Hg.) (1998): Pädagogische Konzeption Abenteuersport.

Die Konzeption schafft eine einheitliche und für die Lehrgänge des LandesSportBundes verbindliche Grundlage zur Umsetzung des Abenteuer- und Erlebnissports.

LandesSportBund Nordrhein-Westfalen/Sportjugend NRW (Hg.) (2004): Konzeption zur Übungsleiter/innen-Sonderausbildung „Abenteuer- und Erlebnissport“.

Die Konzeption zur 70-stündigen Ausbildung beschreibt Inhalte, Ziele und Anforderungen im Abenteuer- und Erlebnissport.

LandesSportBund Nordrhein-Westfalen/Sportjugend NW (Hg.) (2005): Sicherheitsmanual „Abenteuer- und Erlebnissport“..

Mehrtens, L. (o.J.): Praxishilfen Akrobatik, Clownerie, Jonglieren (Werkstatt für Medienarbeit und Freizeitpädagogik). Oldenburg.

Diese Broschüre ist ohne Einschränkung zu empfehlen. Sie enthält eine Vielzahl von einfachen bis schweren Übungen, die klar strukturiert sind und gut beschrieben werden.

Ministerium für Stadtentwicklung, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.) (1996): Kindheit, Jugend und Sport in NRW 1992. Düsseldorf.

Diese repräsentative Befragung der nordrhein-westfälischen Jugend untersucht die Gründe für oder gegen eine Bindung von Kindern und Jugendlichen an den Sportverein und beschreibt deren soziale Leistungen.

Orlick, T. (1984): Kooperative Spiele. Weinheim.

In diesem Buch sind Spiele ohne Konkurrenz und Rivalität gesammelt, die aus anderen Spielen modifiziert wurden, die aus anderen, oft so genannten „primitiven" Kulturen stammen oder einfach erfunden wurden. Ein nicht ganz preiswertes Buch, welches vor dem Kauf besser ausgeliehen werden sollte.

Orlick, T. (1985): Neue kooperative Spiele. Weinheim.

Fortsetzung des ersten Bandes.

Rammler, H. / H. Zöller (1985): Kleine Spiele - Wozu? Bad Homburg.

Ein Buch, welches ohne Einschränkung empfohlen werden kann. Kleine Spiele werden hier so aufgearbeitet, dass sie als Hilfsmittel verschiedenen Zielen dienen können. So z.B. der Schulung von Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit und der Hinführung auf die großen Spiele.

Reiners A. (1993): Praktische Erlebnispädagogik, München
(2005): Praktische Erlebnispädagogik 2

1990 erschien der erste Band »Praktische Erlebnispädagogik – Neue Sammlung motivierender Interaktionsspiele«. Seitdem haben sich erlebnis- und handlungsorientierte Lernmethoden etabliert und weiterentwickelt. Grund genug, um den neuen Entwicklungen in einem zweiten Band mit zahlreichen Übungen für das Training Rechnung zu tragen.

Rieder, H. / G. Fischer (1986): Methodik und Diadaktik im Sport. München.

Dieses Buch führt in kurzer und knapper Form in Theorie und Praxis des Lehrens und Lernens im Sport ein. Es vermittelt alle wichtigen pädagogischen, psychologischen, bewegungs- und trainingsrelevanten Grundkenntnisse. Unbedingt zu empfehlen.

Rohnke, K. (1977): Cowstails and Cobras. Projekt Adventure. Hamilton.

Schlichtweg das Buch, mit dem sich die Gruppe „Projekt Adventure" ein Denkmal gesetzt hat. Leider bisher nur in der englischen Originalausgabe erhältlich. Es ermöglicht einen interessanten Vergleich zwischen unserem Ansatz des Abenteuer- und Erlebnissports und dem „Projekt Adventure".

Schleske, W. (1977): Abenteuer-Wagnis-Risiko im Sport. Schorndorf.

Etwas alt, gibt aber einen guten Überblick über die Zusammenhänge von Abenteuer, Wagnis und Risiko im Sport. Leider nicht mehr auf dem neuesten Stand.

Schreiber, H. (o.J.): Trampolinturnen. Skriptum Ruhr-Universität Bochum.

Ein sehr gut aufgebautes und einfach zu verstehendes methodisches Standardwerk zum Trampolinturnen. Mit vielen guten Beispielen.

Senninger T. (2000): Abenteuer leiten, Ökotopia, Münster

Aufwendiges und lohnenswertes (aber auch recht teures) Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb. Umfangreiche Sammlung mit vielen Spielideen, theoretischem Hintergrundwissen und Hilfen für die Durchführung und Auswertung erlebnispädagogischer Angebote.

Sportjugend Berlin (Hg.) (1985): Bewegung im Vorschulalter. Berlin.

Eine Praxismappe mit vielen guten und ausreichend beschriebenen Spiel- und Bewegungssituationen. Nicht nur für Kinder im Vorschulalter.

Sportjugend Berlin (Hg.) (1993): Abenteuersport. Dokumentation einer Fachtagung. Berlin.

Neben Praxisbeispielen werden verschiedene Annäherungen an das Phänomen „Abenteuer- und Erlebnissport“ vorgestellt. Die Ergebnisse von Arbeitsgruppen werden ebenso dargestellt, wie eine Projektskizze des Ansatzes der SJ Berlin. Sehr empfehlenswert.

Stiff, G. (o.J.): 1000 Jugendspiele. 19. Auflage. Münster.

Dieses preiswerte Buch ist die umfangreichste Spielesammlung für Spiele in den verschiedensten Situationen. Angefangen bei Sportspielen, über Spiele in Schnee und Eis bis hin zu Gesellschaftsspielen auf Festen und Feiern. Unbedingt zu empfehlen.

Trebels, A. (Hg.) (1983): Spielen und Bewegen an Geräten. Reinbeck.

Dieses Buch zeigt interessante alternative Gerätenutzungen auf. Es gibt darüberhinaus einige gute methodische Hinweise zum Aufbau von Sportstunden.

Voigt, D. (1992): Sportsoziologie – Soziologie des Sports. Frankfurt.

Das Lehrbuch der Sportsoziolologie. Für alle zu empfehlen, die sich etwas näher mit dem Sport und den in ihm stattfindenden Phänomenen beschäftigen will.

Wagner, J. (o.J.): Floßfahrt mit Kindern. in: Jugendamt der Stadt Düsseldorf (Hg.): Berichte aus der Praxis. Band 4. Düsseldorf.

Ein Erfahrungsbericht mit einer genauen Auflistung des Planungsablaufs bei der Durchführung einer Floßfahrt. Hier ist alles vermerkt, was für eigene Projekte erforderlich ist: Planungsphase, Bauphase und Auswertungsphase, jeweils beschrieben mit konkreten Handlungsanweisungen und Fotos.

Ziegenspeck, J. (Hg.) (1987): Kurt Hahn. Erinnerungen-Gedanken -Anforderungen. Beiträge zum 100. Geburtstag des Reformpädagogen. Lüneburg.

Eine sehr gute Sammlung von Beiträgen über das Lebenswerk Kurt Hahns.