

Skript



Wild & Fit

Bewegte Naturerlebnisse für Kinder

ViB-Baustein für Turnvereine und Turnkreise im Niedersächsischen Turner-Bund e.V.

Mutmacher

Ziele

Landläufig werden Kindern zwei grundlegende Eigenschaften zugeschrieben: Bewegungsfreude und Liebe zur Natur. Idealerweise werden beide Interessen kombiniert ausgelebt. Leider haben die Gelegenheiten dazu aber starke Konkurrenz bekommen bzw. sind zunehmend erschwerter unterworfen. Kinder, die im freien Spiel ihre Bewegungsfreude ausleben und die Natur erfahren werden daher immer seltener.

Auch und gerade den Turnvereinen steht es gut zu Gesicht, dieser Entwicklung entgegenzuwirken. Nicht nur, dass die Turnvereine mit solchen Angeboten Entlastung bei den knappen Hallenkapazitäten schaffen können. Viel mehr profitieren die Kinder von solchen -mittlerweile schon- außergewöhnlichen Erfahrungen.

- Bewegungsmangel entgegenwirken
- Naturerlebnisse ermöglichen
- Verständnis für die Natur und Umwelt entwickeln (Natur- und Umweltschutz)

Über die Inhalte

Für die praktische Umsetzung von Übungsstunden im Freien lassen sich zahllose Beispiele in Büchern, (Fach-)Zeitschriften im Internet und anderswo finden. Für die hier vorgestellten Spiele waren folgende Auswahlkriterien ausschlaggebend:

Konditionell und/oder koordinativ anspruchsvoll

Durch den turnersichen Ausgangspunkt steht der Bewegungsaspekt im Vordergrund. Alle Spiele beinhalten dementsprechend eine für Kinder motorisch herausfordernde Bewegungsaufgabe. ‚Fitness‘ steht hier für das Wild & Fit Pate.

Chancen für direkte (unmittelbare) Naturerfahrungen

Nahezu gleichsam bedeutend ist der Aspekt, unmittelbare Naturerfahrungen zu ermöglichen. Dies schließt die intensive Wahrnehmung der ursprünglichen, natürlichen Umgebung mit allen Sinnen ein. Im besten Fall entwickelt sich aus diesen Erfahrungen eine intensive Faszination für die Natur. In diesem Sinne setzt die ‚Wildnis‘ den Rahmen für die hier vorgestellte Spielsammlung nach dem Motto Wild & Fit. Die bloße Umsetzung bekannter Spiele im Freien ohne den Bezug zur Natur herzustellen wird diesem Motto nicht gerecht.

Originalität

Die für diesen ViB-Baustein ausgesuchten, bzw. aufbereiteten Spielideen sollten einen gewissen „Neuigkeitsfaktor“ (Überraschungsfaktor) bieten. Wir haben bevorzugt solche Spiele ausgesucht, die wir aus unserem Erfahrungsschatz noch nicht kannten, bzw. die Spielidee in einen der oben genannten Kontexte stellen.

Dieses Kriterium ist natürlich höchst subjektiv. Auch die Beobachtung, dass angeblich ‚allseits bekannte‘ Spiele zunehmend in Vergessenheit geraten, hat dazu beigetragen einige ‚Evergreens‘ in diese Sammlung aufzunehmen.



Geringer Organisationsaufwand

Die Grundidee, Kinderturnstunden regelmäßig an die frische Luft zu verlegen, bedarf einer gewissen Bereitschaft und erfordert einiges Umdenken. Daher sollte sich der organisatorische Aufwand zur Vorbereitung der Übungsstunden in Grenzen halten. Nicht zuletzt die materiellen Voraussetzungen für die Spieldurchführen sollten die Übungsleiterinnen und Übungsleiter vor keinerlei Schwierigkeiten stellen. Die allermeisten Spielideen sind spontan durchführbar. Bei einigen Spielen vereinfachen die angegebenen Kleinmaterialien die Umsetzung.

Auswahlkriterien der Praxisbeispiele:

- Chancen für direkte (unmittelbare) Naturerfahrungen
- Konditionell und/oder koordinativ anspruchsvoll
- Originalität
- geringer Organisationsaufwand

Praxisbeispiele

Magische Schwerkraft

Die Kinder finden sich zu zweit zusammen und fassen sich an den Händen. Sie bewegen sich frei im Gelände. Nun werden verschiedene Körperteile angesagt, die vom Boden magisch angezogen werden; bspw. Knie, Hand, einzelne Finger, Ellenbogen, Po usw. Die Paare müssen dieses Körperteil gemeinsam kräftig auf den Boden drücken. Es können auch unterschiedliche Körperteile miteinander kombiniert werden; linker Ellenbogen & rechtes Knie oder rechte Fuß & linke Hand usw.

Die Kinder gehen auf dies Weise auf Tuchfühlung mit dem natürlichen Untergrund und bauen ggf. Scheu ab, den Wald- oder Erdboden zu berühren.

Rückwärtsparcours

Ein verschlungener Weg mit kleinen Hindernissen wird von den Kindern rückwärts zurück gelegt. Dabei sollen Mulden, kleine Hügel, Wurzeln, Stöcke und Äste sicher überwunden werden. Evtl. muss ein geeigneter Pfad zuvor mit Naturmaterialien (Zapfen, Äste, Steine) gekennzeichnet werden. Bei größeren Hindernissen gehen die Kinder zu zweit. Ein Kind sichert und dirigiert das rückwärtslaufende Kind. Bei diesem Spiel geht es nicht darum den Hindernisparcour am schnellsten zu bewältigen sondern ganz sicher ohne zu stolpern und anzustoßen Hindernisse zu überwinden.

Koordination

Mehrere Kinder wählen sich mehrere markante Punkte (Bäume, Baumstümpfe, Büsche, Steine, ...) in der näheren Umgebung aus, die sie gut in einer Laufrunde verbinden können. Die Kinder erlaufen als Kleingruppen diesen Rundkurs. Dabei startet zunächst ein Kind auf die erste Runde und nimmt ein zweites Kind auf die zweite Runde mit. Auf der dritten Runde schließt sich das dritte Kind an usw. Wenn die Gruppe einmal gemeinsam die Laufrunde absolviert hat, darf das erste Kind am Startpunkt stehen bleiben. Nach und nach bleiben das zweite, dritte Kind am Startpunkt stehen und warten auf das letzte Kind, das die Abschlussrunde alleine läuft.

Die Kinder lernen Entfernungen und ihre eigene Leistungsfähigkeit einzuschätzen.

Die Auswahl der Wegpunkte soll den Kindern überlassen werden. Dadurch nehmen sie die natürliche Umgebung bewusst wahr und werden auf Besonderheiten in der Natur aufmerksam.



Froschhüpfen

Zwei Kinder suchen sich zusammen einen Naturgegenstand, der gut geworfen werden kann (Stein, Kastanie, Zapfen, Ast, ...). Nun wird eine Start- und Ziellinie im Abstand von zehn bis fünfzehn Metern festgelegt. Das erste Kind wirft den Gegenstand von der Startlinie aus so weit, wie es meint, dass das andere Kind springen kann. Das zweite Kind versucht über diesen Gegenstand zu springen. Wenn das gelingt, darf das Kind den nächsten Wurf von dem Punkt aus machen, an dem der Gegenstand gelegen hat. Gelingt der Sprung über den Gegenstand nicht, müssen Beide zurück (entweder bis zur Startlinie oder bis zu dem Punkt von wo aus das letzte Mal geworfen wurde). Die Strecke soll mit möglichst wenigen Sprüngen überwunden werden.

Die Kinder müssen das Sprungvermögen ihres Partners gut einschätzen und geschickt werfen.
Nach dem Sprung sollen die Kinder sicher landen und ruhig stehen bleiben (Balance).

Ameisenverkehr

Alle Kinder stellen sich auf einen Baumstamm oder dicken Ast am Boden. Die Kinder sollen nun die Seiten wechseln oder sich nach vorgegebenen Kriterien auf dem Baumstamm sortieren. Dabei darf kein Kind vom Baumstamm fallen. Die Kinder können sich z.B. nach Alter, Körpergröße, Vornamen usw. sortieren.

Das Spiel erfordert Balance und Kooperation.

Gruppensockel

Die Kinder suchen einen kleinen, festen Gegenstand in der Natur (Baumstumpf, Stein, ...). Sie versuchen mit so vielen Kindern wie möglich gleichzeitig mindestens vier Sekunden sicher darauf stehen zu bleiben. Wie groß muss der kleinste Gegenstand sein auf dem alle Kinder stehen können? Wie klein kann ein Gegenstand sein, auf dem vier Kinder stehen können? Welche Dreier-, Vierer-, Fünfergruppe findet den kleinsten Gegenstand auf dem die Aufgabe gelöst werden kann?

Geschick und Kooperation sind bei diesem Spiel gefragt.

Ästemikado

Alle Kinder suchen verschiedene Äste in ungefähr gleicher Länge und Stärke. Sie sollten möglichst gerade sein und keine bzw. wenige Verästelungen haben. Auf einem glatten Untergrund werden die Äste gebündelt aufgestellt und dann fallen gelassen. Nun beginnt das Mikadospiele; ein Ast nach dem anderen wird von einem Kind weggenommen ohne, dass sich die übrigen Äste bewegen. Wenn sie doch wackeln ist das nächste Kind an der Reihe.

Bei diesem Spiel steht die Geschicklichkeit im Vordergrund.

Stocktransport

Für dieses Spiel suchen sich die Kinder zwei etwa gleich lange Stöcke und einen weiteren Naturgegenstand (Stein, Zapfen, Nuss, ...). Dieser Gegenstand muss zwischen die Stöcke geklemmt und über eine zuvor festgelegte (Hindernis-) Strecke transportiert werden. Der Naturgegenstand darf nur mit den Stöcken berührt werden. Auch wenn der Gegenstand herunterfällt darf er nur mit den Stöcken wieder aufgehoben werden.

Neben der Geschicklichkeit erfordert dieses Spiel eine gute Abstimmung untereinander.

Magischer Kreis

Jeweils vier bis acht Kinder bilden eine Gruppe. Jedes Kind hat zwei Stöcke mit denen es Kontakt zu seinen Nachbarn hält indem sich die Stöcke berühren. Die Gruppe soll nun eine bestimmte Strecke zurücklegen ohne den Kontakt zu verlieren. Der geheimnisvolle Wald kann nur in diesem magischen Kreis sicher durchquert werden. Unebenes Gelände und Hindernisse machen dieses Spiel interessanter und anspruchsvoller.

Für dieses Spiel ist eine gute Kooperation in der Gruppe notwendig.

Waldschätze

Alle Kinder sammeln sich an einem Sammelpunkt. Es wird angesagt, was die kleinen Waldgeister finden und zurück zum Sammelpunkt bringen sollen; einen kleinen Stein, einen großen Stein, einen Tannenzapfen, fünf verschiedene Blätter, ein Grasbüschel, eine Eichel, eine Buchecker, ein Holzstück, eine Feder, eine Blume, ein Ast, eine Kastanie, ... Es darf alles gesucht werden, was die Natur in dieser Gegend hergibt.



Zielwerfen

Aus Naturgegenständen werden auf Baumstümpfen, Steinen oder Baumstämmen kleine Pyramiden aufgebaut. Jedes Kind sucht sich einen geeigneten Wurfgegenstand. Von einer vorher festgelegten Abwurfstelle werfen die Kinder auf die Pyramiden und versuchen mit möglichst wenigen Würfeln die Pyramiden komplett vom Baumstamm zu schubsen.

Mein Baum

Ein Kind mit verbundenen Augen wird von einem anderen Kind auf verschlungenen Pfaden zu einem Baum geführt. Das Kind mit den verbundenen Augen darf diesen Baum durch Tasten und Riechen ausgiebig erkunden. Danach wird das Kind wieder zum Ausgangspunkt zurück geführt. Nun soll es seinen Baum wiederfinden.

Ohren spitzen

Alle Kinder bilden einen großen Kreis um eine laubbedeckte Stelle. Zwei Kindern werden die Augen verbunden. Ein Kind ist Fänger und versucht, das andere Kind zu fangen. Die Kinder, die den Kreis bilden sind ganz leise und achten darauf, das keiner den Kreis verlässt.

Dieses Spiel schult die akustische Wahrnehmung und Bewegungskoordination.



Blind im Labyrinth

Die Kinder legen mit Hilfe von Naturmaterialien (Steine, Äste, Zweige, ...) ein Labyrinth am Boden. Ein Kind darf ein anderes Kind mit verbundenen Augen durch Zurufe durch das Labyrinth führen. Durch kleine Hindernisse (große Steine, Äste, etc.) kann die Schwierigkeit erhöht werden.

Baumklettern

Die Kinder versuchen, so weit wie möglich an einem glatten Baumstamm (bspw. einer Rotbuche) hochzuklettern. Eine Markierung mit Kreide hält die Ergebnisse fest, um den Sieger zu ermitteln.

Blätter-Anlegespiel

Die Kinder werden zu zweit oder zu dritt ausgesendet, um möglichst viele unterschiedliche Blätter von Bäumen und Sträuchern zu suchen und zu sammeln. Nach einer bestimmten Zeit treffen sich alle an einem ausgelegten Tuch wieder. Die erste Gruppe legt alle gesammelten Blätter nebeneinander auf das Tuch. Die nächste Gruppe legt ihre Blätter dazu. Gleiche Blätter werden übereinander gelegt, neue Blätter daneben. Alle Gruppen legen so ihre gesammelten Blätter an. Welche Gruppe hat die meisten unterschiedlichen Blätter gefunden? Wer kann die Blätter bestimmen?

Blätter merken und Suchen

Unbemerkt von den Kindern werden Blätter von Bäumen und Sträuchern gesammelt, auf einem Tuch ausgelegt und mit einem weiteren Tuch verdeckt. Wenn alle Kinder zusammen sind, wird das obere Tuch abgenommen und die Kinder können sich kurze Zeit die Blätter angucken. Sie sollen sich die Blätter gut einprägen. Anschließend werden die Blätter wieder verdeckt. Nun sollen die Kinder möglichst viele gleiche Blätter finden und zusammentragen. Wer hat die meisten richtigen Blätter gefunden? Wer kennt die Namen der Gehölze. Anschließend werden die Bäume und Sträucher in der Umgebung gesucht.



Zapfentreffen

Jedes Kind sammelt für sich drei Zapfen. Drei Startzapfen werden von einer Abwurfline in die Gegend geworfen. Nun sind die Kinder dran und versuchen mit ihren drei Zapfen die am Boden liegenden zu treffen. Zapfen, die es getroffen hat, darf es aufsammeln, die nicht getroffenen bleiben liegen. Welches Kind kann die meisten Zapfen einsammeln.



Zapfenkicken

Jedes Kind sucht sich einen Fichtenzapfen. Im Gelände wird ein Zielbereich mit einem Durchmesser von ungefähr einem Meter markiert. Aus einer Entfernung von ungefähr fünf Metern versuchen die Kinder, ihren Zapfen in den Zielbereich zu kicken.

Zweigpuzzle

Dieses Spiel wird vom ÜL vorbereitet indem Zweige von verschiedenen Gehölzen mit einer Gartenschere in mehrere Teile geschnitten und durcheinander auf einen Haufen gelegt werden. Die Gruppe soll nun versuchen, die Zweige wieder richtig zusammen zu setzen. Die ÜL können helfen, indem sie auf besondere Merkmale der Gehölze hinweisen. Anschließend sollen die Kinder die dazugehörenden Gehölze in der Umgebung finden.

Verzauberter Wald – Holzgeister finden

Um den Weg zu einem interessanten Bereich spannender zu gestalten – oder für Abwechslung bei Spaziergängen zu sorgen, werden die Kinder aufgefordert Holz- und Waldgeister zu finden. Sie sollen nach urigen Baumstämmen, Ästen oder Felsen Ausschau halten, die wie Tierköpfe, Monster oder andere Fantasiefiguren aussehen.

Mit Kreide oder anderen Naturmaterialien lassen sich die Gesichter, Konturen und gruseligen Fratzen oder Posen hervorheben. (Danach aber schnell weglaufen, bevor die enttarnten Geister wütend werden und Dich fangen!)

Anschleichspiel

Für dieses Spiel eignet sich ein Waldboden besonders gut. Alle Kinder stellen sich in einem großen Kreis auf. Sie sind z.B. Füchse, die sich nachts an ein Kaninchen anschleichen. Ein Kind stellt sich mit verbundenen Augen in die Kreismitte. Dieses Kind ist das Kaninchen, das sehr auf der Hut sein muss in der Dunkelheit nicht gefangen zu werden. Immer ein Kind darf sich an das Kaninchen heranschleichen. Bei jungen Kindern sollte der / die ÜL immer auf dieses Kind zeigen. Sobald das Kind in der Mitte hört, aus welcher Richtung sich jemand anschleicht, zeigt es schnell mit dem Finger in diese Richtung. Zeigt es dabei auf den schleichenden Fuchs, muss dieser sofort stehen bleiben. Dafür darf sich nun ein anderes Kind anschleichen. Wer es schafft, das Kind in der Mitte zu berühren und damit zu fangen, darf als nächstes das Kaninchen in der Mitte sein.

Fledermaus – Nachtflug

Durch die Fledermausspiele erfahren die Kinder, wie sich Fledermäuse mit ihrem Echolot orientieren.

Es darf immer ein Kind eine Fledermaus spielen, ihm werden die Augen verbunden. Die anderen Kinder suchen sich Naturmaterialien, mit denen sie akustisch natürliche Orientierungspunkte darstellen können (bspw. raschelnde Äste für einen Busch – Steine, die aneinander geschlagen werden für einen Fels – Stöcke, die aneinander geschlagen werden für Bäume u.ä.). Diese Kinder verteilen sich in einem stolperfreien Areal. Die Fledermaus soll nun den Weg durch diese Gegend finden. Dazu macht immer ein Kind, jedes Mal wenn die Fledermaus ihren Ortungsruf ausstößt, das Geräusch mit dem Naturmaterial. Wenn die Fledermaus an dieser Position angekommen ist muss sie zu einer anderen Position weiter flattern bis sie alle Stationen besucht hat.



Fledermaus auf Mottenfang

Zwei bis vier Kinder dürfen dabei Motten sein, ein weiteres Kind wird zur Fledermaus. Der Fledermaus werden die Augen verbunden. Die übrigen Kinder stellen sich in einem freien Geländestück in einem großen Kreis auf. Sie sind Bäume, die das Spielfeld begrenzen. Die Motten und die Fledermaus dürfen sich in diesem Areal frei bewegen. Die Fledermaus versucht natürlich die Motten zu fangen. Dazu stößt sie ihren Ortungsruf „Fledermaus“ aus. Die Motten, die ihrerseits versuchen der Fledermaus zu entkommen, müssen daraufhin mit „Motte“ antworten. Durch den Wechsel von Rufen und Hören versucht die Fledermaus die Motten zu orten und zu fangen. Die „Baumkinder“ rufen den Namen eines Baumes, wenn die Motten oder die Fledermaus ihnen zu nahe kommen.



Der Spur der Waldgeister folgen

Um die Kinder zur Erkundung der Natur abseits der üblichen Wege zu bewegen, wird mit einer Schnur der Weg eines Waldgeistes (oder eines Eichhörnchens) markiert. Der Pfad soll auch durch unwegsames Gelände führen; unter Ästen und Sträuchern hindurch, in einen Baum hinein, über Äste, Baumstämme und Steinwälle hinweg, über / durch einen Bach usw. Diesem Pfad müssen die Kindern ganz genau folgen, d.h. sie kriechen oder robben unter den Ästen und Sträuchern hindurch, sie klettern auf den Baum, springen über Äste, Baumstämme und steigen auf Steinwälle, waten durch den Bach usw.

Die Schnur bietet den ÜL die Möglichkeit einen anspruchsvollen Bewegungspfad auszulegen ohne selbst alle Hindernisse bewältigen zu müssen. Wenn die Kinder der Spur ganz genau folgen (also im Baum um den Baumstamm herum zu klettern, wenn sich die Schnur um den Baumstamm schlingt) sind sie gezwungen ihr ganzes Bewegungsrepertoire anzuwenden.

Organisatorisches

Vorbereitungen allgemein

Informationen über bekannte Allergien bei Kindern (insbesondere bekannte Allergien auf Insektenstiche)

Information an die Eltern über Aufenthaltsort, Dauer des Ausflugs, angemessene Kleidung,

Ausrüstung

- Erste Hilfe-Tasche
- Zeckenzange
- Insekenschutzmittel
- Tücher
- Paketschnur o.ä.
- Bestimmungsbuch (heimische Pflanzen und Tiere)
-

Gefahren

Zecken

Die Erkundung und das Bewegen in der freien Natur birgt einige Risiken – und das ist gut so. Die Kinder sollen lernen, was sie sich zutrauen und wie sie bewusst mit Risiken umgehen können.

Zecken stellen dagegen durch die Möglichkeit der Übertragung ernsthafter Krankheiten eine Gefahr dar. Weder die Kinder noch die erwachsene Begleitung hat Einfluss auf dieses Schädigungspotential.

Um so wichtiger ist es, diese Gefahren im Vorfeld zu minimieren.

Das Niedersächsische Landesgesundheitsamt (NLGA) hat zwei Flyer mit Hinweisen zu den von Zecken übertragbaren Krankheiten (Borreliose und Frühsommer-Hirn(haut)Entzündung (FSME)) erstellt.

Die wichtigsten Hinweise zur Vermeidung von Borreliose- und FSME-Infektionen können diesen Faltblättern im Anhang des Skripts entnommen werden.

Die Internetseiten des NLGA bietet darüber hinaus weitere Informationen
<http://www.nlga.niedersachsen.de>

Giftpflanzen

...



Gelände / Umgebung

Aktivitäten in der „Wildnis“ sind mit Risiken verbunden. Neben dem hohen Erlebnispotential macht nicht zuletzt dieser Umstand den Reiz von Ausflügen in die freie Natur aus. Es ist wichtig, dass Kinder lernen Risiken richtig einzuschätzen. Durch die Bewältigung solcher Wagnisse lernen Kinder nicht nur ihre Umgebung besser kennen, sie bilden damit vor allem ein gesundes Selbstbewusstsein aus. Nicht zuletzt verbessern sie in der bewegten Auseinandersetzung mit riskanten Situationen ihre Bewegungskompetenzen, bspw. beim Balancieren, Klettern, Springen und eben auch dem Abfangen von Stürzen.

Im Sinne der Definition von Risiko / Wagnis vs. Gefahren nach Lensing Conrady (2004) müssen die Kinder jedoch in der Lage sein, ein mögliches Mislingen von Handlungen und dessen Folgen vorzusehen.

Daher ist es Aufgabe der ÜL Gefahren auszuschließen. Je nach Alter der Kinder müssen die Kinder auf bestimmte Gefahren hingewiesen werden. Hierzu hat der ÜL besondere Umsicht walten zu lassen und für die Kinder mitzudenken. Durch die ÜL muss bspw. eingeschätzt und ggf. geprüft werden, ob Äste bzw. Baumstämme tragfähig sind oder ob bei Spielen mit verbundenen Augen Stolperstellen entschärft werden müssen.

...



Weitere Angebote „Natur- und Erlebnissport“ im NTB

- Trainer C Fitness und Gesundheit – Natursport
- NTJ-Abenteuerlehrgänge:
 - Kletterlehrgang – Klettern und Sichern für Anfänger
 - Felsenstürmer
 - Abenteuerpädagogik
 - GPS und Geocaching auf Baltrum
- Orientierungslauf
- Schneesport
- Wandern
- Slackline

Quellenangaben

Bieligk, Michael: Erlebnissport im Freien. Erfolgreiche Spiele mit Naturgegenständen. Praxisbücher Sport, Limpert Verlag, Wiebelsheim 2011 ISBN: 978-3-7853-1843-0

Tubes, Gisela: Spiele im Wald. 100 abwechslungsreiche Erlebnis- und Bewegungsideen für Grund- und Vorschulkinder. Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim 1. Auflage 2013 ISBN: 978-3-494-01524-8

Louv, Richard: Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. Alogonquin Books of Chapel Hill, Chappel Hill, North Carolina 2006 ISBN: 978-1-56512-522-3

Ide, Jörg : Wild & Fit. SportPraxis, Limpert Verlag, Wiebelsheim

Fichtner, Katharina & Blacek, Raphaela: Waldzauber – Zaubewald. Eine Anregung für Waldbesuche. Schutzgemeinschaft Deutscher Wald – LV Bayern e.V. München, 2010

Röntgen, Karin (Red.): Natur-Spiele Hits. Ökotopia Verlag, Münster 2. Auflage 2011 ISBN: 978-3-86702-136-4