

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Einführung

Wo sind meine Grenzen? Was kann ich und was traue ich mir zu?

Kindern ab etwa 8 Jahren bietet Abenteuerturnen die Möglichkeit, die eigenen physischen und psychischen Grenzen auszuloten und vielleicht auch neu zu definieren. Die aufregenden Erfahrungen verbessern die Selbsteinschätzung und stärken das Selbstbewusstsein. Dabei bedeutet Abenteuerturnen einen kontrollierten Nervenkitzel, bei dem die Sicherheit nicht vernachlässigt wird.

Aufbauten und Übungen

Nachfolgend sind eine Reihe von spannenden Übungen aufgeführt und größtenteils mit Aufbausketzen versehen. Bei letzteren handelt es sich nur um Vorschläge für mögliche Ausführungen. Die Aufbauten können und sollen an die Bedürfnisse der entsprechenden Gruppe angepasst werden in Bezug auf Höhe der Geräte, Weite der Schwünge und die Art der Sturzsicherung mit Matten und Weichböden.

Einige Varianten sind erwähnt, aber natürlich sind auch weitere Variationen möglich, solange nachfolgende Sicherheitsaspekte berücksichtigt werden.

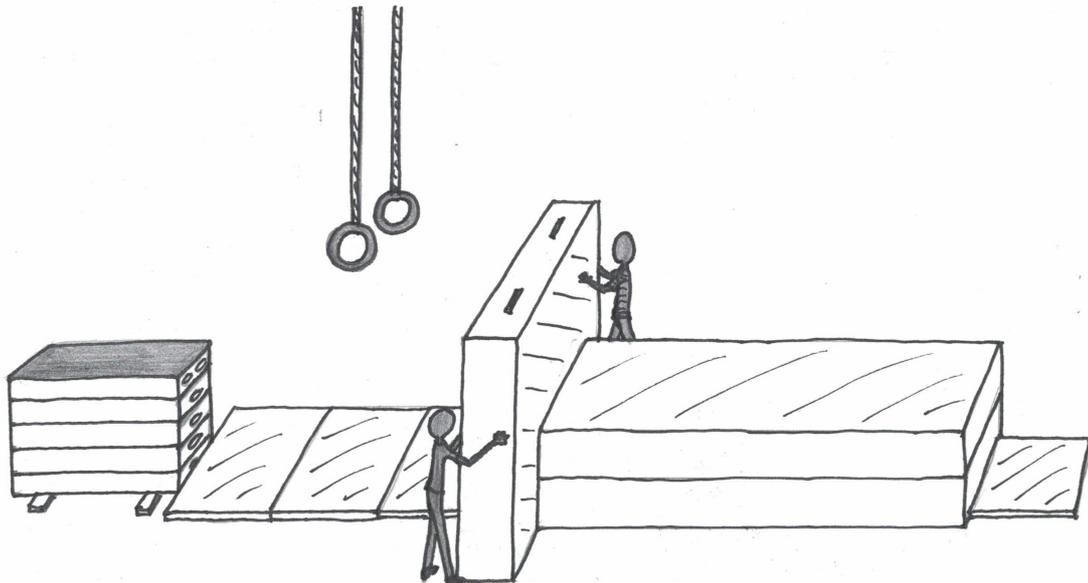
Sicherheitsaspekte

- Große, schwere und sperrige Geräte dürfen nicht zum Schwingen genutzt werden. Eine Bank oder Reckstange für mehrere Kinder zum Schaukeln in Tauen oder Ringen überlastet die Deckenaufhängung und stellt ein hohes Gefahrenpotenzial dar. Ein vorbeilaufendes Kind könnte verletzt werden. Auch lässt sich eine solche Masse im Ernstfall (z.B. wenn ein Kind abstürzt) nicht schnell anhalten.
- Ringe und Tawe sollen nur in der dafür vorgesehenen Richtung schwingen.
- Matten und Weichböden dürfen nicht an den Trageschlaufen aufgehängt und dann belastet werden. Die Schlaufen sind nicht dafür ausgelegt das Gewicht eines oder gar mehrerer Menschen zu tragen.
- Kastendeckel dürfen nicht verkehrt herum aufgehängt und dann zum Hineinsetzen verwendet werden. Der Deckel könnte vom Rahmen abreißen.
- Sitz-Knoten in den Tauenden schädigen das Tau und können zu gefährlichen Geschossen werden.
- Nicht bei allen Barren dürfen die Holme schräg eingestellt werden.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Klippenspringer



Material

Großer Kasten, 4 Matten, 2-3 Weichböden, 1 Paar Schaukelringe, Stab o.ä. zum Zureichen der Ringe.

Übung

Die Ringe hängen mittig zwischen dem großen Kasten und dem aufgestellten Weichboden. Sie sollten beim Schwingen etwa einen halben Meter über der Weichbodenkante sein. Der Kasten muss entsprechend hoch aufgebaut werden, dass ein darauf stehendes Kind die Ringe erreichen kann.

Das Kind schwingt mit den Ringen vom Kasten auf oder über den aufgestellten Weichboden und springt dahinter ab. Um es zu schaffen, müssen die Arme angezogen und die Beine gehoben werden.

Der Nervenkitzel besteht darin, dass man beim Anschwingen die Landefläche nicht sehen kann.

Für geübte und größere Kinder genügt ein einzelner Weichboden für die Landung. So führt der Sprung noch weiter in die Tiefe.

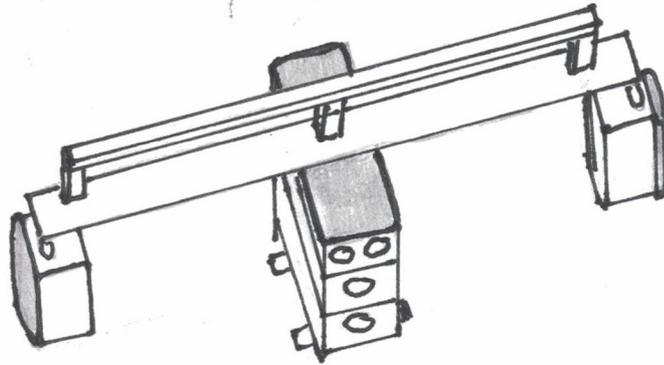
Sicherheit

Bleibt ein Kind auf der Weichbodenkante sitzen, sichert der/die ÜL es gegen Zurückfallen.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Wippe



Material

Großer Kasten, Bank, 2 kleine Kästen

Übung

2 Personen steigen über den Kasten in der Bankmitte von beiden Seiten gleichzeitig vorsichtig auf die Bankfläche, der schmale Teil der Bank ist dabei zwischen den Beinen. Nun gehen die Personen langsam rückwärts auseinander, wobei die Bank im Gleichgewicht gehalten werden soll. Das geht so lange, bis die leichtere Person am Bankende ankommt. Nun kann noch vorsichtig gewippt werden. Ist es genug, gehen die Partner wieder zur Mitte zurück und verlassen die Bank gemeinsam über den Mittelkasten.

Sicherheit

An den Enden verhindern aufrecht gestellte kleine Kästen ein plötzliches Abkippen der Bank zu einer Seite.

Zusätzlich sollte an jedem Ende eine Person zur Sicherung stehen.

Eine weitere Person kann für Hilfestellung bereitstehen.

Keinesfalls darf eine Person von der Bank abspringen.

Es sind absichtlich keine Matten untergelegt. Dadurch wird den Kindern bewusst, dass sie vorsichtig sein müssen. Die Höhe ist entsprechend zu wählen.

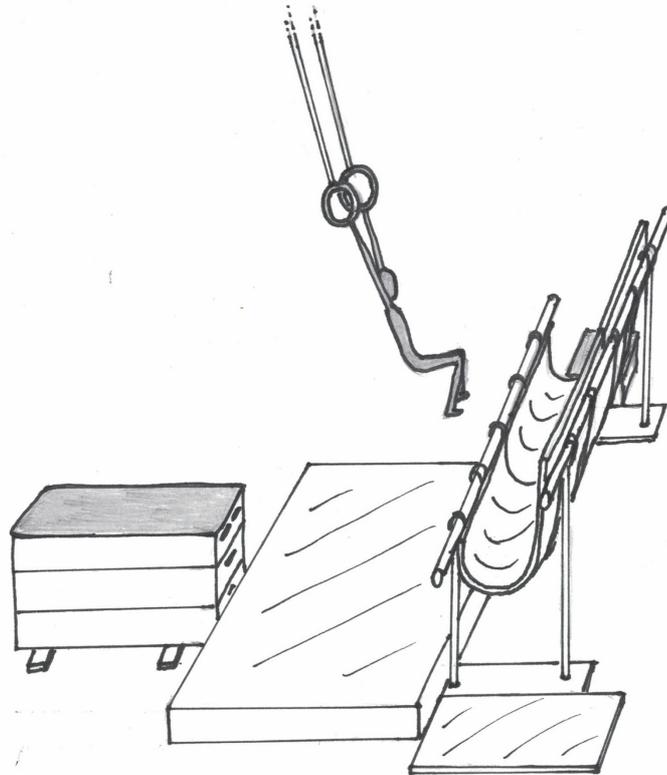
Vorschläge für Varianten

- Mit geschlossenen Augen wippen.
- Mit geschlossenen Augen auseinander / zusammen gehen.
- Mit dem Gesicht nach außen auseinander gehen und wippen.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Vogelnest



Material

Großer Kasten, Barren, Ringe, Weichboden, 3 Matten, kleiner Kasten als Abstiegshilfe

Übung

Die Ringe hängen mittig über dem Weichboden. Ein Kind schaukelt mit den Ringen vom großen Kasten zum Vogelnest und landet darin.

Sicherheit

Die Höhe des großen Kastens soll so gewählt werden, dass ein zurück pendelndes Kind nur mit den Beinen aber keinesfalls mit dem Rücken gegen den Kasten stößt.

Bei jüngeren und unsicheren Kindern sichert der/die ÜL die Landung im Nest mit einer Hand zwischen den Schulterblättern.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Varianten

- Kleinen Kasten durch Bank ersetzen, die in zusätzliche Seile oder den unteren Barrenholm eingehängt wird.
- Im Vogelnest starten, über einen Weichboden fliegen und dann ins Nest zurückkehren. Danach entweder auf der anderen Seite absteigen oder über das Tau auf die Matte abseilen. Der große Kasten wird dann nicht benötigt.
- Die Ringe durch Taue ersetzen. Dieses bietet sich vor allem für Gruppen mit sehr unterschiedlich großen Teilnehmer*innen an.
- Für große Kinder hinter das Vogelnest einen weiteren Weichboden legen. Sie können versuchen auf der oberen Kante zu landen und von dort auf den Weichboden abzuspringen.

Fallschirmspringer

Material

Ringe, Weichboden, eventuell Seile

Übung

Die Ringe hängen mittig über dem Weichboden. Ein Kind nimmt die Ringe in die Hände und wird von der/dem ÜL und einigen anderen Kindern langsam in die Höhe gezogen bis es "Stop" sagt. Nach einem Moment springt das Kind ab und landet zuerst mit den Füßen, dann mit den Händen auf dem Weichboden.

Damit die Ringe nicht immer wieder mit einem Haken von der Decke geangelt werden müssen, kann man zuvor an den Trageseilen oberhalb der Ringe ein langes Springseil befestigen. Mit diesem lassen sich die Ringe immer wieder herunter ziehen.

Sicherheit

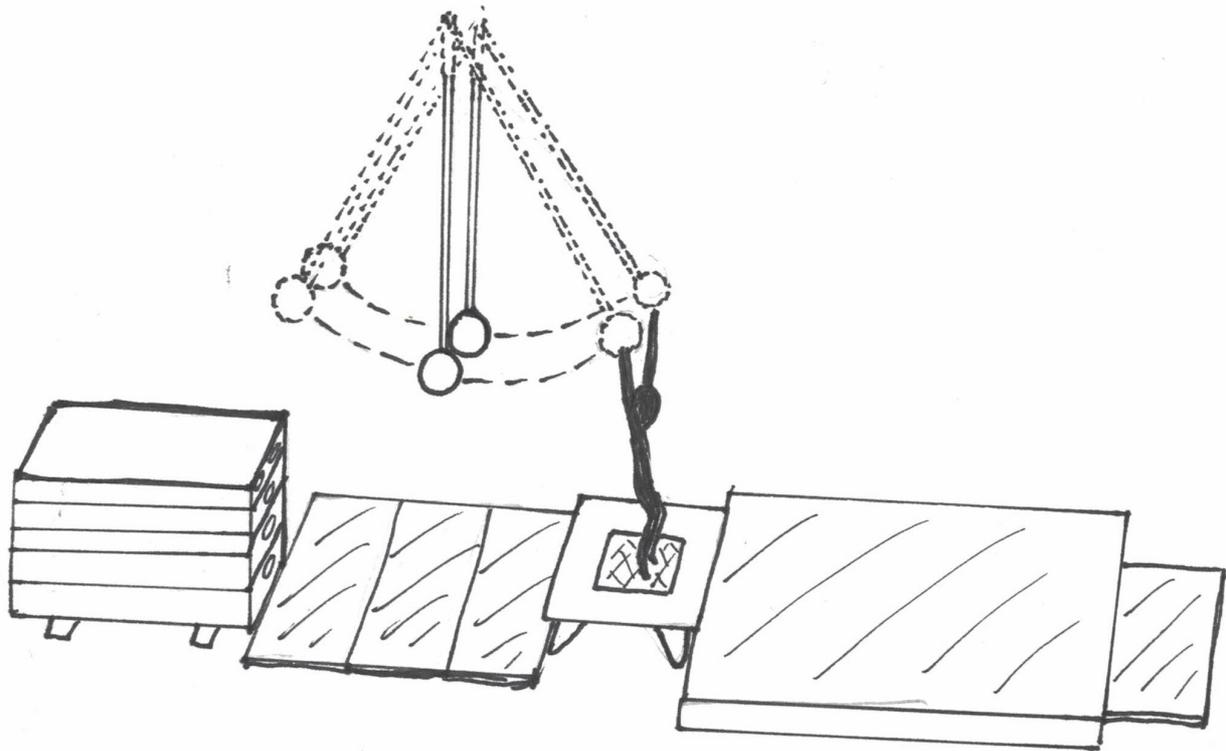
Wird ein Springseil zum Herabholen der Ringe verwendet, muss es während der Übung von einer Person seitlich freigehalten werden, damit sich das turnende Kind nicht darin verhaken kann.

Die maximale Absprunghöhe sollte von dem/der ÜL mitentschieden werden. Manche Kinder überschätzen sich. Lieber beim ersten Versuch noch nicht von weit oben abspringen, sondern sich in mehreren Sprüngen langsam an die Grenze herantasten. Ein gutes Maß ist die doppelte Körpergröße.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Punktlandung



Material

Großer Kasten, Ringe, 4 Turnmatten, Minitramp, Weichboden

Übung

Die Ringe hängen mittig über 3 Turnmatten. Ein Kind schwingt mit den Ringen vom großen Kasten zum Minitramp. Dort springt es ab und landet möglichst mittig auf dem Sprungtuch. Abfedern auf den Weichboden.

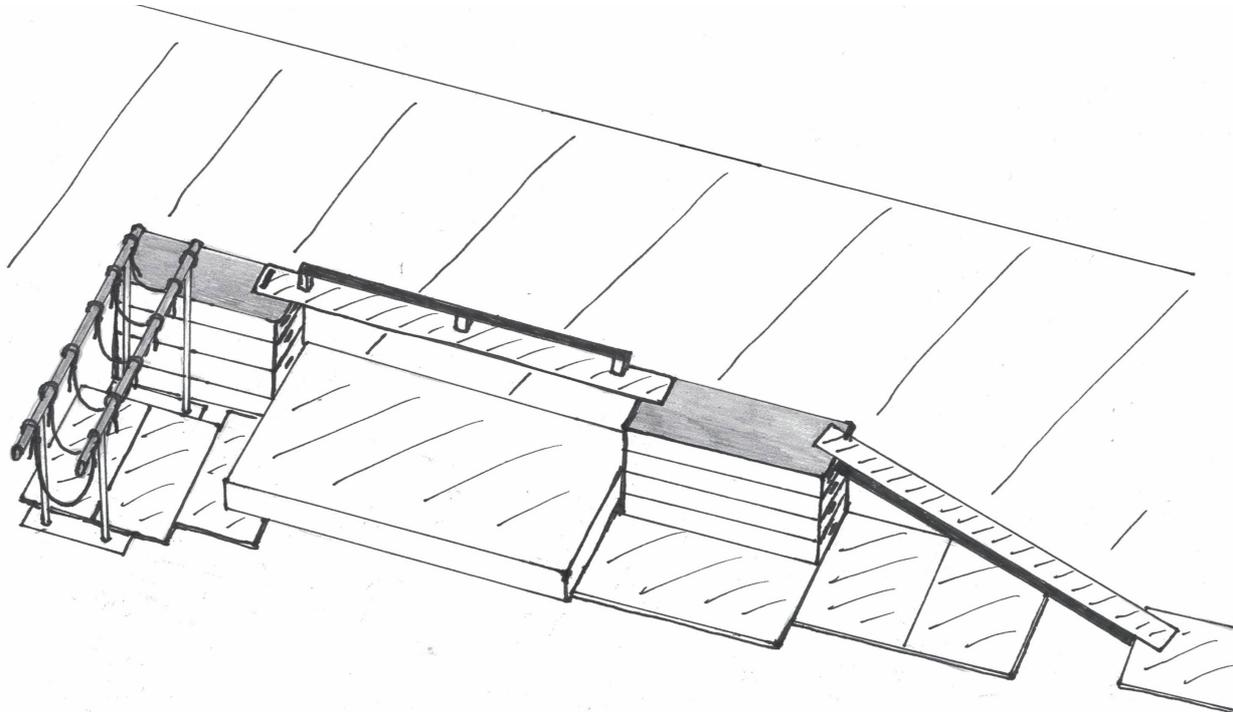
Sicherheit

Der/die ÜL sichert zunächst den Absprung auf das Minitramp mit einer Hand zwischen den Schulterblättern. Kastenhöhe und Entfernung des Minitramps vom Kasten an Alter, Größe und Können der Kinder anpassen. Den Abstand so wählen, dass der/die Turner*in beim Schwingen nicht zu sehr in eine Rückenlage-Position kommt.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Schmaler Grat



Material

Wand, Barren, 2 große Kästen, 2 Bänke, Seile, Turnmatten und / oder Weichboden zur Sturzsicherung

Übung

Die Barrenholme schräg stellen und Seile einknoten. Über diese gelangt man auf den ersten großen Kasten. Von dort balanciert man über eine Bank. Entweder auf der breiten Seite mit der schmalen Bankseite als Sicherung zwischen den Beinen, oder auf dem schmalen Steg. Dabei kann man sich an der Wand abstützen. Vom zweiten großen Kasten geht es über eine weitere Bank wieder auf den Boden.

Sicherheit

Bei geringer Höhe der Kästen genügen Turnmatten zur Sturzsicherung.

Die Bank sollte so nah an der Wand sein, dass kein Kind zwischen Bank und Wand stürzen kann.

Am Barren sollten sich die Hände stets vor den Füßen befinden, um ein Abstürzen nach hinten zu vermeiden.

Vorschläge für Varianten

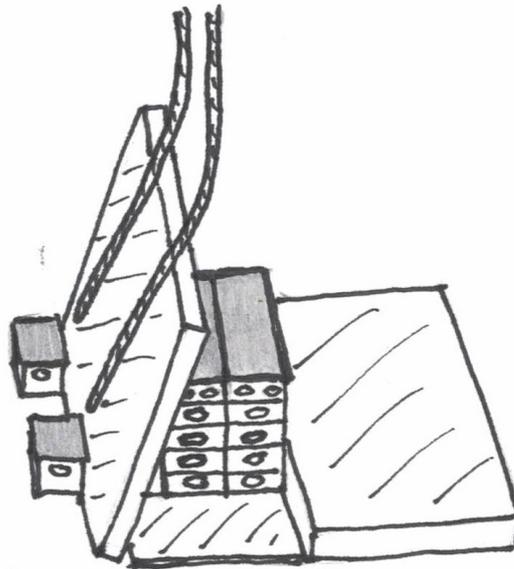
Die Bank mit der breiten Seite nach oben zwischen die Kästen hängen.

Anstelle des Barrens am Anfang und der Bank am Ende können diverse Möglichkeiten gefunden werden um auf den schmalen Grat und wieder hinunter zu gelangen.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Steilwand



Material

2 kleine Kästen, 2 Weichböden, 2 Taue, 2 große Kästen, 2 Turnmatten zur seitlichen Sicherung der Kästen

Übung

Von einem kleinen Kasten aus mit den Händen an einem Tau und den Füßen am aufrecht gestellten Weichboden hochklettern, Über die Kante auf den doppelten Kasten steigen. Von dort auf den anderen Weichboden abspringen.

Sicherheit

Je schräger die Matte, desto leichter der Aufstieg. bei größeren und schwereren Personen sollte der aufrechte Weichboden von zwei Helfern gegen Wegrutschen gesichert werden.

Das nächste Kind darf den Kasten erst betreten, wenn das voran kletternde die Kante überwunden hat.

Eventuell kann am Po geschoben werden, aber den Aufstieg nicht sofort zu schaffen steigert den Ehrgeiz und vergrößert schließlich das Erfolgserlebnis.

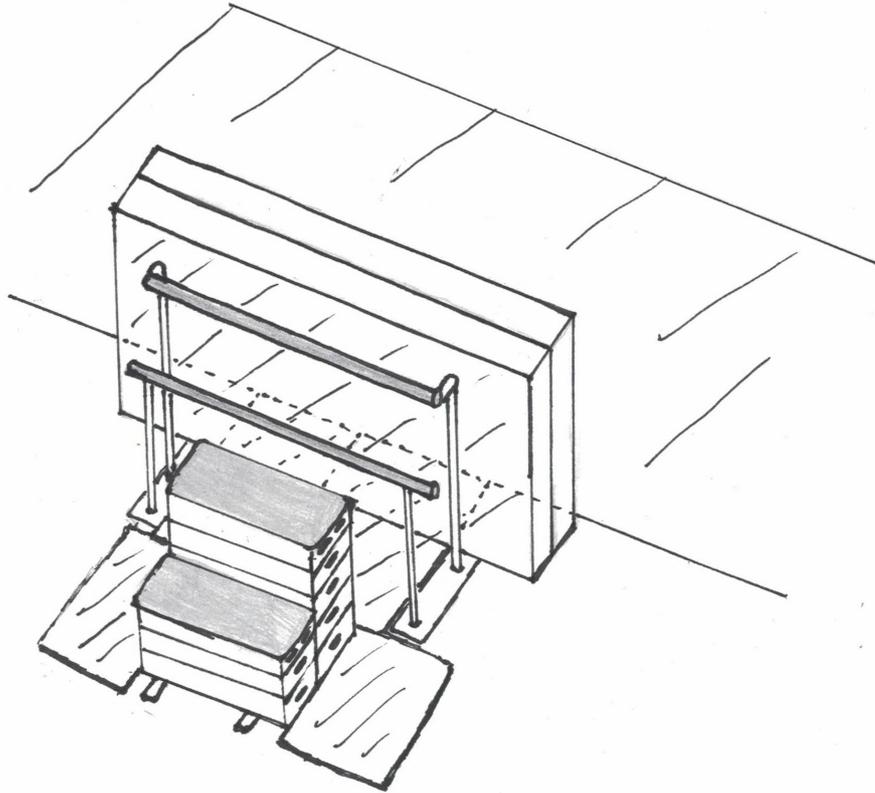
Vorschläge für Varianten

Für größere Kinder die Kästen höher bauen und den Weichboden um 90° gedreht auf die kurze Seite stellen, damit das Hindernis höher ist. Dann aber unbedingt zusätzlich mit Gurten oder Seilen an den Kästen befestigen.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Gletscherspalte



Material

Wand, Barren, 2 Weichböden, 2 große Kästen, Matten zur Sturzsicherung

Alternativ: Wand, 2 Weichböden hinter einer Gitterleiter, Matten

Übung

Die Weichböden werden mit den glatten Seiten aneinander gestellt und so zwischen Gerät und Wand geklemmt, dass sich noch eine Person hindurch quetschen kann.

Der/die Turner*in erklettert die Oberkante der Weichböden und lässt sich dazwischen hinunterrutschen.

Sicherheit

Diese Übung unbedingt ohne Turnschuhe und Brille durchführen. Beides kann zwischen den Matten stecken bleiben und zu Verletzungen führen.

Vergewissern, dass sich beim Rutschen und Klettern niemand unter einem befindet.

Den Boden unter den Weichböden mit Turnmatten auslegen.

Abenteuerturnen

Mut finden - Angst überwinden, Grenzen erfahren

Vorschläge für Varianten

- Alternativ kann versucht werden in der Spalte von unten nach oben zu klettern.
- Für größere, ältere und geübte Kinder können die Weichböden auf die kurze Seite gestellt werden.

Mutprobe / "Sandwich"

Material

2 Weichböden

Übung

Bis zu 3 Personen legen sich mit Abstand auf einen Weichboden. Ein weiterer Weichboden wird von der Gruppe auf sie gelegt.

Nun dürfen die Mitglieder der Gruppe einzeln über den Weichbodenberg. Erste Runde krabbeln, zweite Runde laufen. Eventuell in einer dritten Runde eine Rolle vorwärts turnen.

Sicherheit

Turnschuhe ausziehen und Brille absetzen, wenn man zwischen den Matten liegt.

Den Kopf zu einer Seite drehen, die Füße nach außen oder innen.

Abbruchvereinbarung treffen. Zum Beispiel: einen Arm aus dem "Sandwich" strecken. Ein zuverlässiger Teilnehmer wird extra dafür abgestellt die Hände zu beobachten. Ballt ein Kind die Hand zur Faust, wird die Übung sofort abgebrochen und die obere Matte entfernt.

Während der Übungen darf niemand stehen bleiben und es darf nicht über die Köpfe geturnt werden.