

**Erlebnispädagogik:
für Training und Freizeiten**

(Skript)



Referent: Benjamin Hintz
(benjamin.hintz@web.de)

Erlebnispädagogik – Die Übungen im Überblick:

In der Erlebnispädagogik lässt sich die genaue Zeit pro Übung nicht planen. Die Dauer vieler Übungen ist sehr stark von der jeweiligen Gruppe abhängig. Wobei eine längere Zeitinanspruchnahme keineswegs automatisch auf eine nicht funktionierende Gruppe schließen lässt.

Der Workshop-Inhalt ist grob geplant, kann aber stark abweichen.

Erlebnispädagogik gehört im Idealfall in die Natur. Erfahrungen mit sich selbst, Erfahrungen in der Gruppe, Erlebnisse mit der Gruppe – das Erleben von Grenzen und Einschätzen von Situationen ... all dies wird in der Erlebnispädagogik widergespiegelt. Parallelen zum Risiko und Wagnis lassen sich hier natürlich ziehen.

Im Folgenden sind Übungen aufgezeigt, welche in der Halle, aber auch in der freien Natur angewendet werden können.

Erlebnispädagogik lässt sich nicht in 90min überblicken. Hier kann nur ein kleiner Einstieg gezeigt werden, um bei Interesse weitere Kurse / Seminare / Bücher / Internetseiten / ... zu besuchen oder zu lesen.

Geplanter Ablauf:

- 5' **Bobbele**
- 5' **Team Barometer**
- 5' **Klammer loswerden**
- 20' **Murmel und Rinne**
- 5' **Systemisches Kreisen**
- 20' **Kisten-Canyon**
- 10' **Chuck The Chicken**

- evtl. **Eisschollenspiel**
- 2' **Fli Flo Fly**



• **5' Bobbele (Klebeband Stücke)**

Jedem Teilnehmer wird ein Stückchen Klebeband ausgehändigt. Dieser wird zu einer Rolle geformt, so dass die Klebefläche nach außen zeigt. Diese Rolle wird auf die eigene Nase geklebt. Ziel ist es nun durch geschicktes „an-nasen“ möglichst viele der Kleberollen zu sammeln. Hat jemand seine Rolle verloren spielt er nicht mehr mit, hat aber die ehrenvolle Aufgabe sich jemanden zu suchen, der noch um den Titel kämpft und diesen lautstark anzufeuern.



→ Eisbrecher für den Anfang

• **5' Team Barometer (4m lange Stange)**

Eine möglichst leichte, lange Stange wird auf die ausgestreckten Fingerspitzen der sich gegenüberstehenden Teilnehmer gelegt. Sie sollte von zwei ÜL positioniert werden. Ziel der Gruppe ist es, mit beiden Zeigefingern ständigen Kontakt zu der Stange zu halten und diese so gemeinsam auf dem Boden abzulegen.



→ Erfahrungsgemäß klappt dies nicht beim ersten Mal. Der Kontakt zur Stange lässt sie ständig nach oben fliegen, als wäre sie schwerelos. Schuld muss nicht immer derjenige sein, welcher an der Seite steht, die sich hebt.

• **5' Klammer loswerden (Wäscheklammern, Schweifball o. Gummihuhn)**

Die Teilnehmer stehen im Kreis. Eine Person steht in der Mitte, bekommt die Augen verbunden und hat eine „Keule“ in der Hand. Mit dieser soll er versuchen die anderen Teilnehmer zu treffen, darf dabei allerdings nur von oben nach unten oder von unten nach oben schlagen. Jeder Teilnehmer bekommt eine (oder mehrere) Wäscheklammer(n) und versucht nun diese an der Person in der Mitte zu befestigen. Wird jemand von der Keule getroffen, wechselt er die Rolle mit der Person in der Mitte.



→ Ruhe der Gruppe ist wichtig. Zusammenarbeit kann helfen, in sich kehren... Stille erleben.

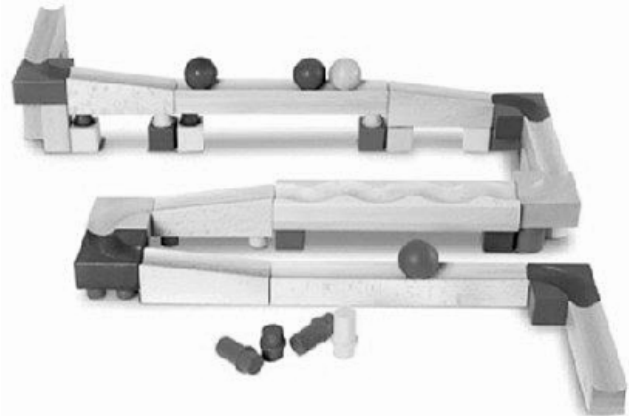
• **20' Murmel und Rinne (Rinnen-Stücke, Murmel, Eimerchen, Stoppuhr)**

Die Gruppe bekommt die Aufgabe eine Murmel über eine bestimmte Distanz (je nach Leistung: mit Kurve) in ein Ziel zu transportieren. Die Murmel darf nur mit Regenrinnen-Stücken berührt werden und muss immer in die gleiche Richtung rollen (nicht stoppen und nicht zurück). Befindet sich die Murmel in einer Regenrinne, darf sich die Person mit der Rinne nicht mehr nach links oder rechts bewegen, sie darf die Rinne aber in der Höhe variieren.

Bei „Murmel-Stopp“ oder „Zurückrollen“ gibt es einen *Neustart*.

Als Rinnen-Menge sind ca. zwei Drittel der Teilnehmer mit Rinnen auszustatten. Als Regel wird noch mitgegeben, dass jeder an der „Kugelbahn“ beteiligt sein muss. Also jeder mindestens einmal mit der Regenrinne arbeitet.

→ Sämtliche Kommunikations-Regeln werden oft von den Gruppen selbst erarbeitet (Moderator, Aussprechen lassen, jeder wird berücksichtigt, Rücksicht nehmen, ...).



• **5' Systemisches Kreisen**

Die Teilnehmer stehen in einem Kreis. Jeder bekommt die Aufgabe sich unauffällig zwei Personen auszusuchen, die er auf ein Startzeichen jeweils einmal umkreisen soll. Umkreist gilt eine Person dann, wenn eine Runde um sie herum gelaufen wurde. Jeder, der seine beiden ausgesuchten Personen einmal umkreist hat, bleibt auf der Stelle dort stehen, wo er die Aufgabe erfüllt hat. Ziel ist es nicht (!) vor Personen wegzulaufen, sondern die eigene Aufgabe zu erfüllen.

→ Viele Menschen haben viele Ziele und einige Ziele arbeiten vielleicht nicht mit meinen Vorhaben zusammen oder sind gegebenenfalls sogar ungünstig für das Erreichen meiner Vorhaben.



• **20' Kisten-Canyon (Colakisten, Stoppuhr)**

Die Teilnehmer haben die Aufgabe eine bestimmte Strecke ($1/2$ Tn-Zahl + 4 Schritte) mit Hilfe von Cola-Kästen ($1/2$ Tn-Zahl + 2) zu überwinden ohne den Boden zu berühren. Keine Kiste darf unberührt stehen bleiben. Passiert dies doch, wird die jeweilige Kiste aus dem Spiel genommen.

Es sollte eine Beratungszeit von 4min gegeben werden. Die Zeit läuft dann, wenn die erste Kiste den Boden berührt.

Aktionszeit beträgt bei 20 Personen 3:30min.

→ Kommunikation, Durchhaltevermögen, Konzentration, ...



• **10' Chuck The Chicken (Gummi-Huhn oder Schweif-Ball)**

Die Gruppe wird in zwei gleich große Teile geteilt. Jedes Team hat die Aufgabe eine Person auszuwählen (diese darf natürlich ausgetauscht werden), welche den Rest des Teams 40mal umläuft. Das Team darf sich beliebig dicht zusammenstellen. Gelaufen werden darf während das andere Team „Chuck The Chicken“ holt. Dieser wird von seinem Landungspunkt aufgesammelt und dann in der Gruppe auf folgende Weise weitergereicht → unter den Beinen, über dem Kopf, unter den Beinen, über dem Kopf... (wechselt bei jeder Person). Der letzte im Team, der „Chuck The Chicken“ bekommt, wirft diesen möglichst weit weg, während das ganze Team „Chuck The Chicken“ ruft. Das ist das Startzeichen für das Umlaufen des eigenen Teams und das Startzeichen für das andere Team „Chuck The Chicken“ zu holen und diesen durch die Beine ... über den Kopf... weiterzugeben.

Das Umrunden wird jeweils gezählt und nach der Unterbrechung von der letzten Rundezahl fortgesetzt.

→ Gruppen-Nähe, Kontaktängste abbauen, Spaß haben, warm werden ...



• evtl. Eisschollenspiel (Fahrradreifen, „Eisberg“, Stoppuhr)

20 Personen → 20 Reifen, Aktionszeit: 3min,

Beratungszeit: 5min

Alle Personen müssen nach der Beratungszeit mit Hilfe der Eisschollen auf den Eisberg kommen. Keiner darf „ins Wasser fallen“. Sonst: Neustart

Aufbau: Die Reifen sind in Stahlen (4) gelegt und haben ca. 3m Abstand. Zwei Reifen liegen nah am Eisberg zusammen.



• 2' Fli Flo Fly (Schrei-Spiel)

Motivationspruch:

Fli,

Fli, Flo,

Fli, Flo, Fly

Vista,

Gummela, gummela, gummela vista,

Oh no no no no na vista,

Enemese enemese enemese enemese,

Say: op open doppen, de doppen doppen disch

