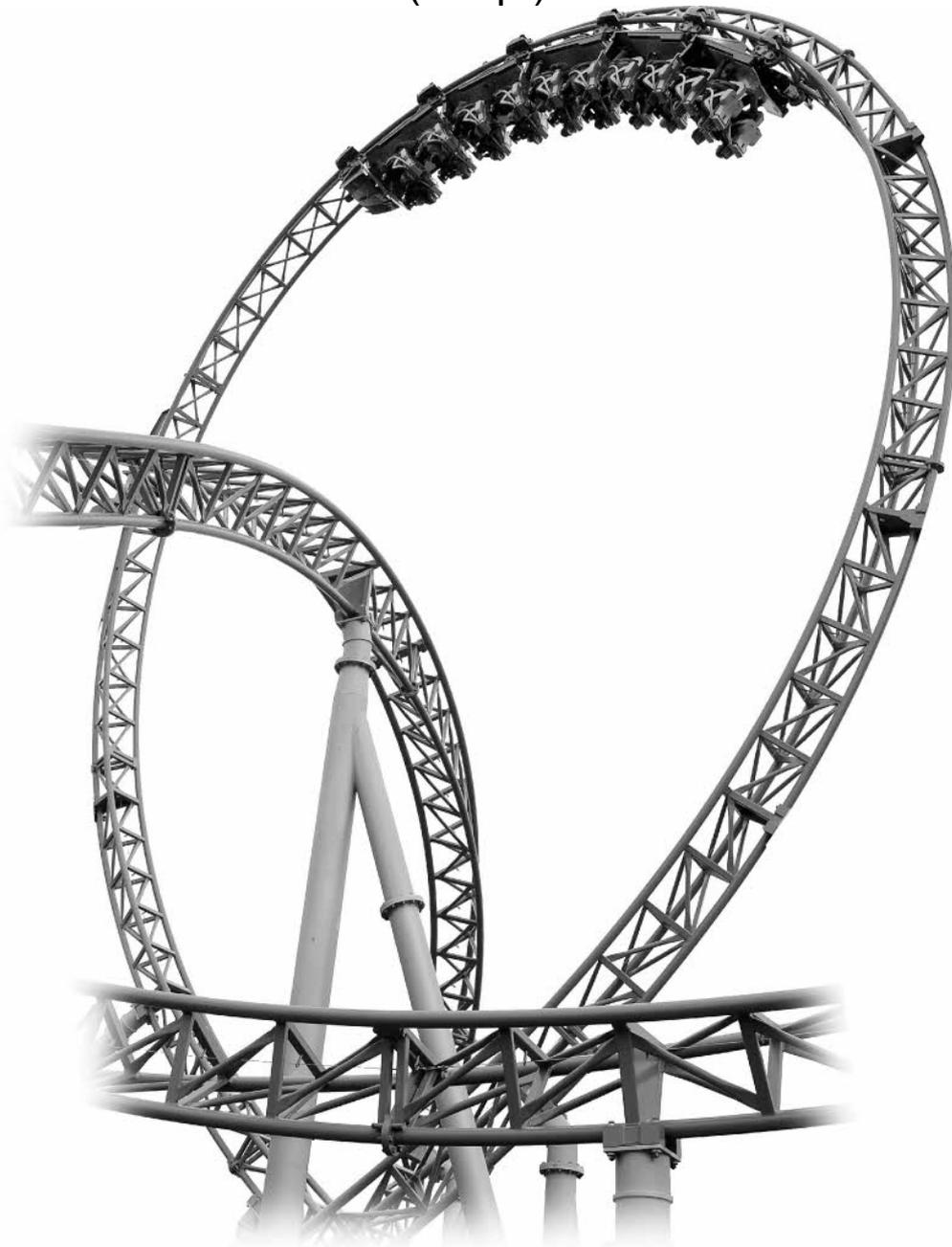


**Risiko & Wagnis:**  
**(in der Sporthalle)**

(Skript)

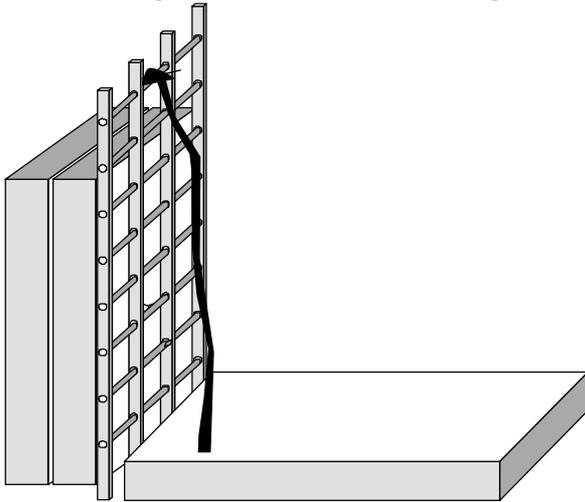


**Referent: Benjamin Hintz**  
**(benjamin.hintz@web.de)**

Gehe ich das Risiko ein? Wage ich mich überhaupt? Kann ich die Gefahr abschätzen? Bin ich wohlmöglich ein Angsthase oder darf ich auch „nein“ sagen? Wie sicher ist mein Material / sind meine Geräte? Kann ich in jedem Fall meiner Hilfestellung / meinem Partner vertrauen?

Diese Übungen sollten selbst getestet werden, um die Gefahr einschätzen zu können. Ich rate jedem davon ab, Übungen aus dem Skript auszuprobieren ohne vorher über Gefahren, Besonderheiten, etc. nachgedacht zu haben.

**Dieses Skript ist nur für Workshopteilnehmer bestimmt.**



#### **Kaminklettern:**

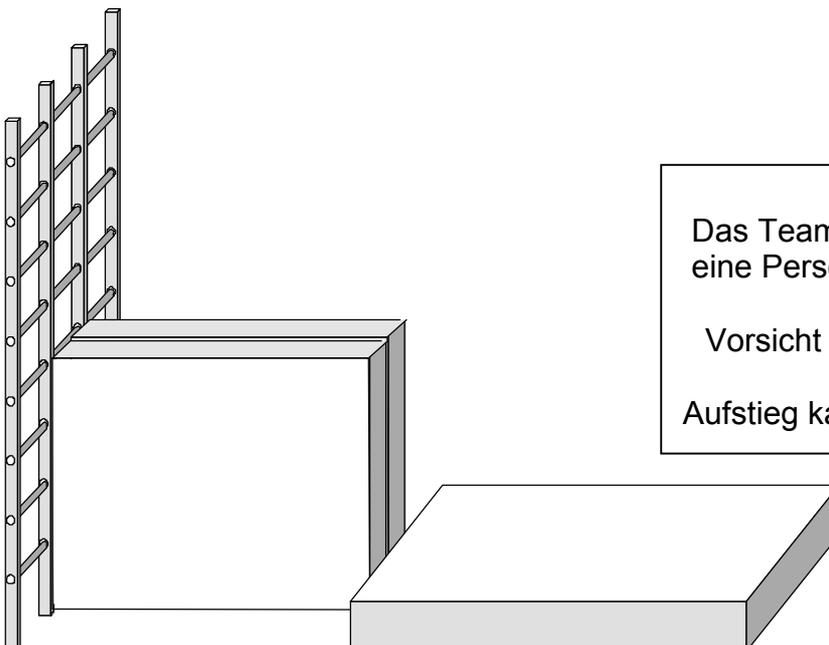
Vorne an der Gitterleiter hoch, zwischen beiden Matten wieder herunter.

Es geht auch andersherum. Unten zwischen die Matten quetschen, und hocharbeiten.



#### **Gletscher-Spalte:**

Das Team drückt beide Matten fest zusammen. Eine Person versucht sich von der einen auf die andere Seite (zwischen den Matten) hindurchzuquetschen.

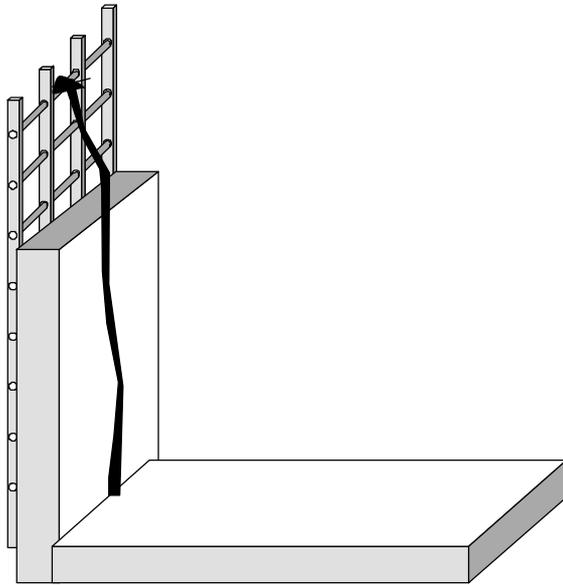


#### **Gratwanderung:**

Das Team hält beide Matten fest, so dass eine Person oben auf dem „Grad“ entlang gehen kann.

Vorsicht Sturzgefahr. Lieber erstmal auf allen Vieren.

Aufstieg kann über die Gitterleiter erfolgen.

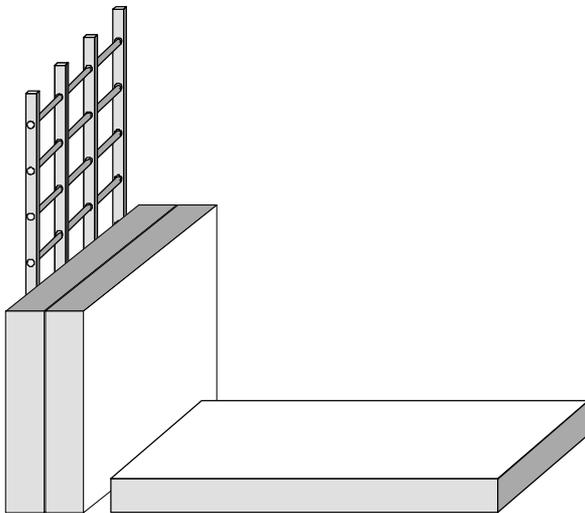


### Lianen-Klettern

Vorne an der Liane geht es nach oben.  
Herunter entweder auf der Rückseite oder  
für mutige auf der Vorderseite. Achtung:  
ausreichend Matten nutzen.

Unter die steile Matte kann noch ein  
Kasten gestellt werden.

Matte an Gitterleiter anbinden.  
(Sprungseile)



### Fall ins Leere

Sitzend / Liegend kann mit der ersten  
Matte ein Fall ins Leere getestet werden.  
Je nach Mattenhärte sind hier Helfer  
erforderlich.

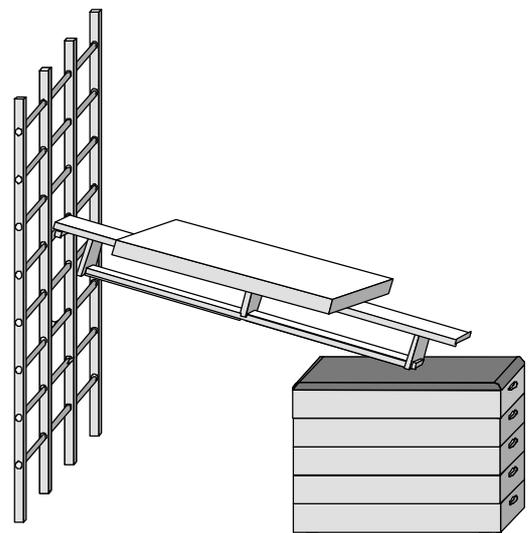
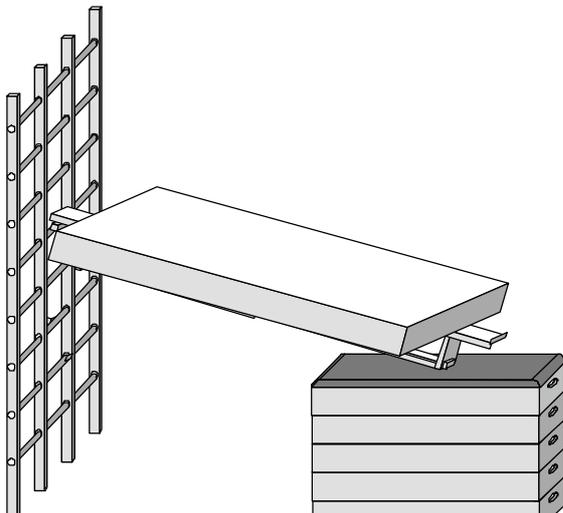
Landungsmatten ausreichend dick wählen.  
Evtl. zwei/drei Matten nutzen.

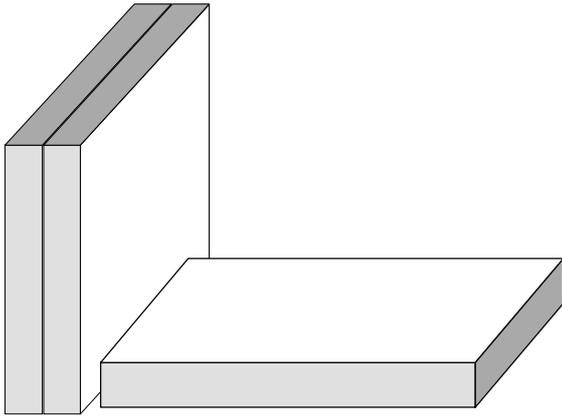
Liegend kann die Übung nur alleine  
durchgeführt werden.  
Sitzend je nach Mattenstärke zu dritt.

### Brückenüberquerung

Balance ist gefragt, wenn es über die Brücke geht und der „Brückenbelag“  
ins Wanken kommt.

Verschiedene Matten geben Abwechslung.  
Achtung: Sturzgefahr: keine Mattenabsicherung!



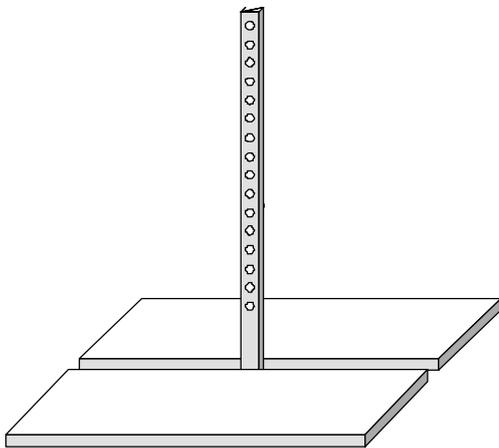


### **Gefängnisausbruch**

Von Helfern werden beide Matten gehalten. Einer versucht über beide Matten hinwegzuklettern, ohne, dass diese umfallen.

Es funktioniert auch mit hochkant gestellten Matten. Probiert es mal aus.

Bei weichen Matten könnte ein Kasten hinter den Matten Stabilität bieten, ist aber auch eine zusätzliche Gefahrenquelle.



### **Pfahlsitzen**

Es gibt Leute, die sich auch einen Pfahl setzen... wie sie dort heraufkommen, sagt uns aber niemand.

Hier kann man selbst probieren auf einen Reckpfosten zu gelangen.

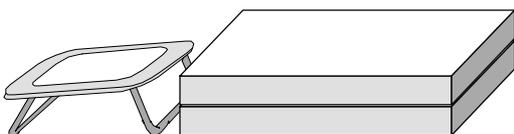
Achtung: Mit ausreichend Matten absichern.

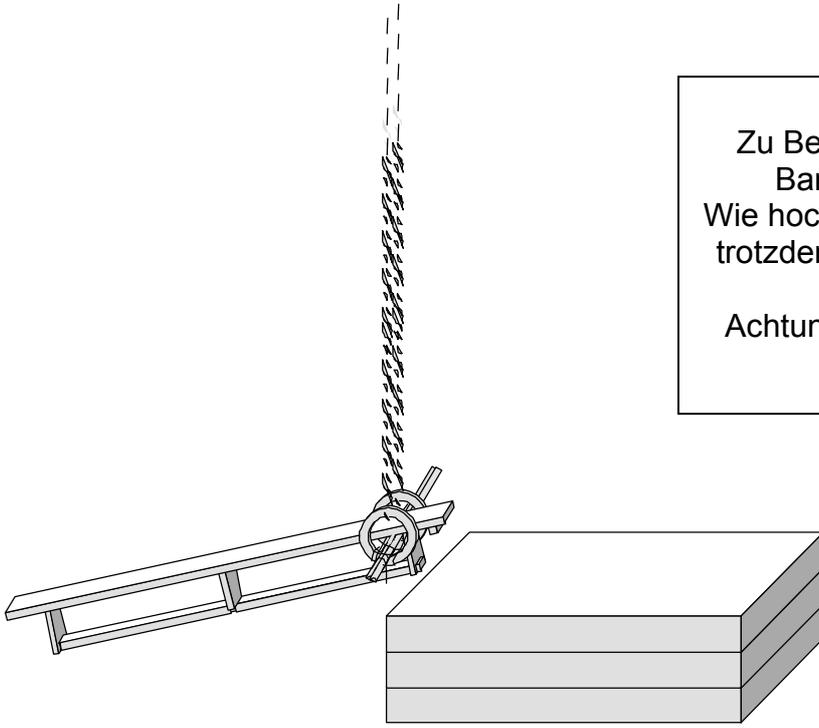


### **Zirkus**

Am Trapez schwingen ist nicht all zu schwer. Ein schwingendes Trapez zu fassen wird schon kniffliger.

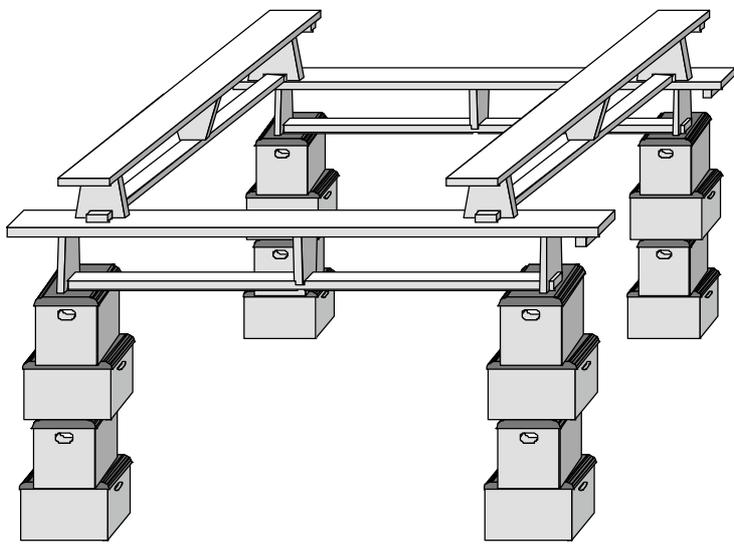
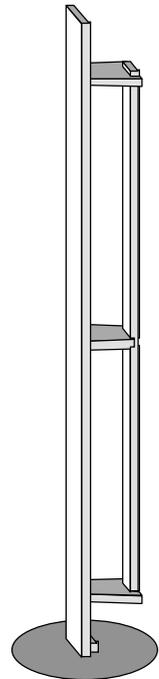
Anlauftempo, Absprungkraft und Timing.





**Bank-Wanderung**  
 Zu Beginn scheint es einfach über die Bank auf die Matte zu gelangen. Wie hoch kann man die Ringe ziehen, und trotzdem noch die Bank „hochwandern“?  
 Achtung: Bank rutscht bei ansteigender Höhe nach.

**Steil-Bank**  
 Die gesamte Gruppe stellt eine Bank senkrecht in die Luft. Kann jemand oben im „Ausguck“ sitzen oder sogar stehen?  
 Achtung: Keine Mattenabsicherung. Evtl. Rutschfeste Gummi-Unterlage benutzen. Bank-Kante rutscht schnell weg.



**Balance-Parkour**  
 Ein Minikastenturm alleine ist schon kribbelig genug. Als Partneraufgabe kann dieser bestiegen werden.  
 Für die Gruppe ist vielleicht auch so eine Landschaft interessant. Wer kann seine Ecken tauschen?  
 Achtung: Es gibt keine Absicherung! Mattenloses Klettern!