



# PRAXISELEMENTE ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

*Vertiefung motorischer Fähigkeiten*



# INHALTSANGABE

Ballonjagd

Ballontausch

Ballontransport

Ballontreiben

Ballonübergabe

Ballonschaukel

Brückenbau 1

Brückenbau 2

Burma Brücke

Fliegerprüfung 1

Fliegerprüfung 2

Gletscherspalte

Himmelsleiter

Mattenwenden

Partner/innen Fußball

Perlentauchen

Platztausch

Riesentrapez

Rollbank

Schaukelsammler

Schwingende Brücke

Seilbrücke

Siamesische Zwillinge

Slip-Line

Tannenbaum

Tanzbär

Trapezsprung 1 (Dreiertrapez)

Trapezsprung 2

Waage

Wassertransport

Zeitungslauf

Zirkus-Zirkus



## 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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 sind mit Turnmatten abzusichern.

### Anwendung

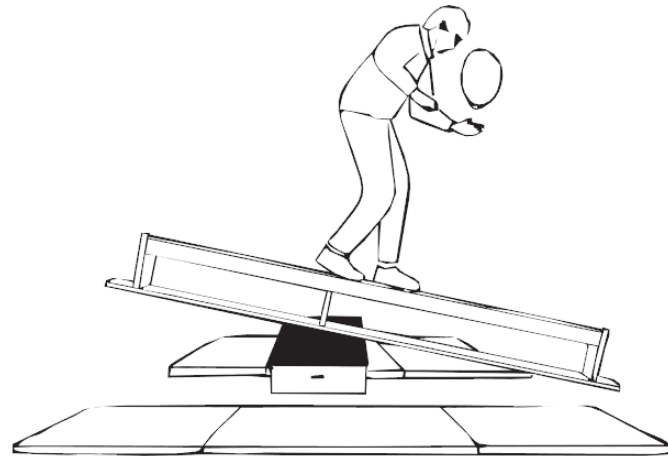
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Hoch



## 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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.



### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	<b>Kinder Jugendliche Erwachsene</b>
<b>GRUPPENGROSSE</b>	<b>Über 25 Personen</b>
<b>SPEZIALWISSEN</b>	<b>Kein</b>
<b>MATERIALAUFWAND</b>	<b>Wenig</b>
<b>ZEITAUFWAND</b>	<b>Kein</b>







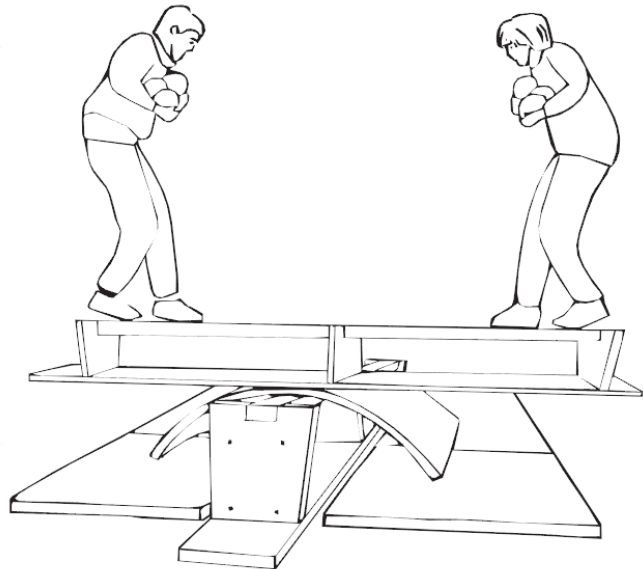
## Bankschaukel

### 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.

### Anwendung

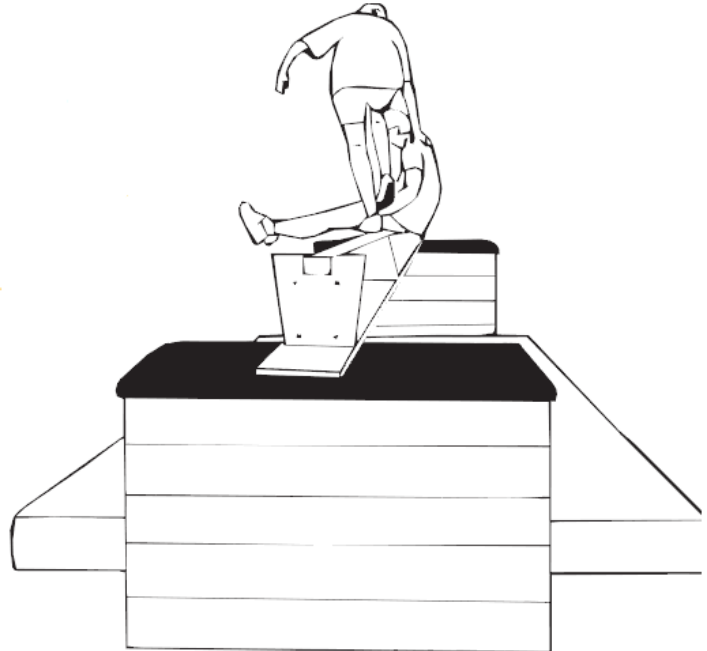
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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 Brückenden gleichzeitig los und haben die Aufgabe, zum jeweils anderen Brückende 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.

### Anwendung

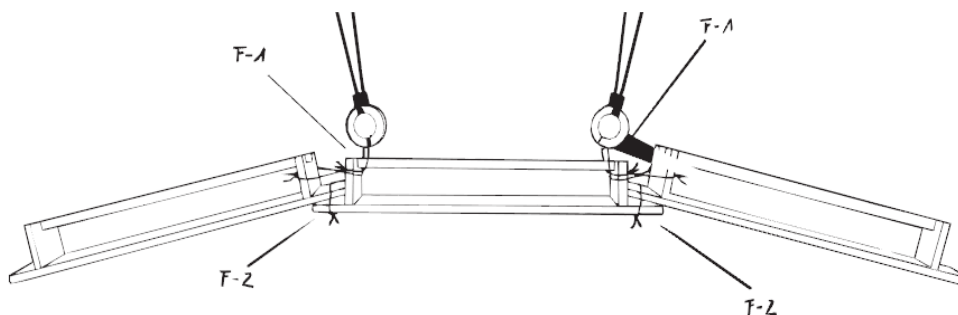
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Wenig



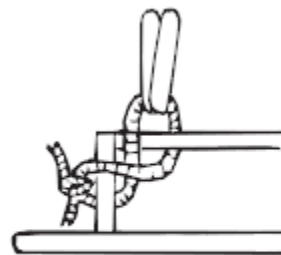
## Brückenbau 2

### Beschreibung

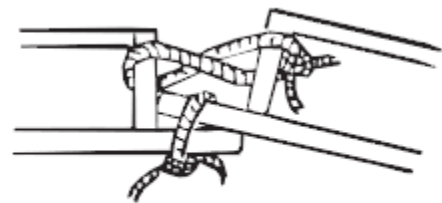
Diese doch recht wacklige Brücke stellt höhere Anforderungen an Gleichgewichtssinn und Mut der TN als eine feste Brücke. Hierzu wird eine umgedrehte Langbank mit Reepschnüren in die Ringe eingeknotet (s. F-1). Die Bankenden müssen an den Ringen so befestigt werden, dass sie auch unter Belastung nicht 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 „brenzlichen“ Situationen die Augen öffnen können. Ebenfalls sollte stets eine Sicherungsperson vorhanden sein, die schnell eine angeforderte Hilfe geben kann.



F-1



F-2

### 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 Ringaufhängung 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.

### **Anwendung**

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Bis 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Sehr hoch



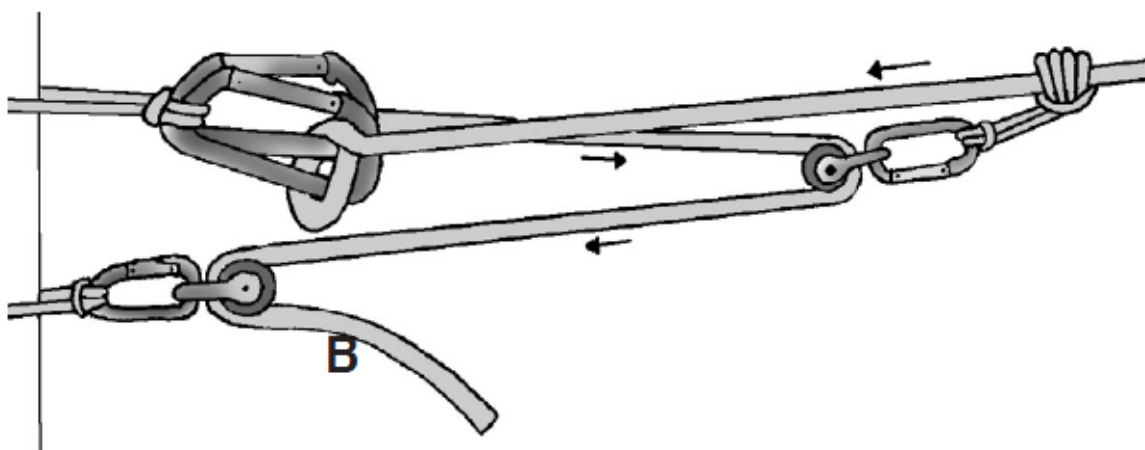
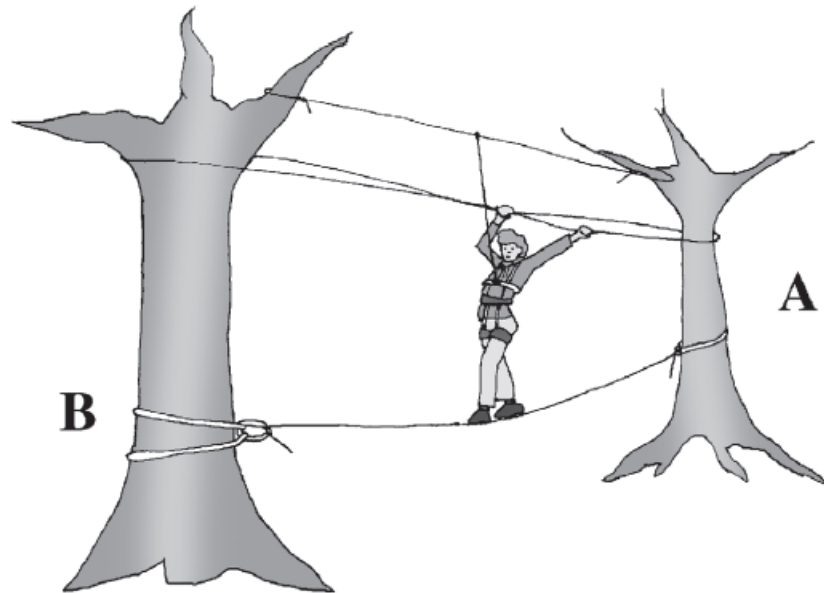
## Burma-Brücke

### 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 Be-



festigungspunkte 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 Seilschleife 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.

### 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 mehrere 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Bis 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Sehr hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Sehr hoch



## 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Wenig



## Fliegerprüfung 2

### Beschreibung

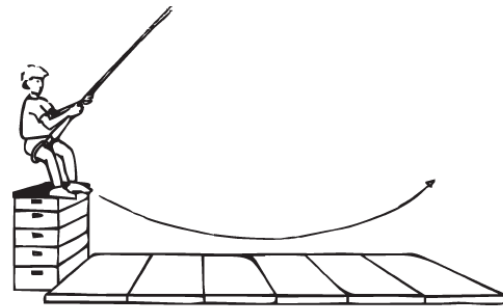
Die Flieger/innen können hier testen, ob sie „sturzflugtauglich“ sind. Eine unentbehrliche Eigenschaft für Luftakrobatik. In 2-3m Abstand vor den heruntergelassenen Ringen steht ein 3-teiliger Kasten. Ein Flieger, bzw. eine Fliegerin setzt sich in die Ringe und wird ca. 30 cm hochgezogen. In dieser Höhe 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.



### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein





## Gletscherspalte

### Beschreibung

Zwei Weichbodenmatten werden hochkant zwischen Gitterleiter und Wand aufgestellt, sodass 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.



### Anwendung

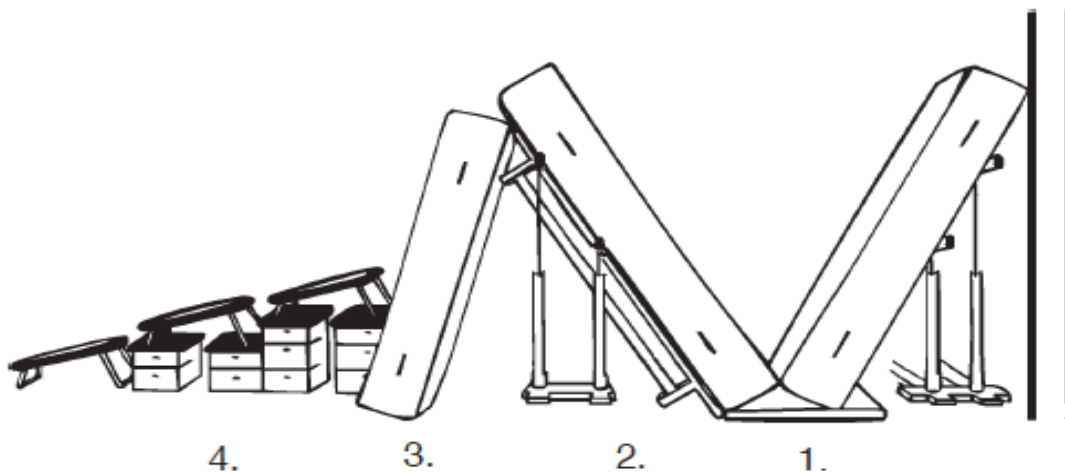
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Wenig



## 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.



### 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!

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Sehr hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Sehr hoch



## 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Bis 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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 erzielt 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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“.

### Anwendung

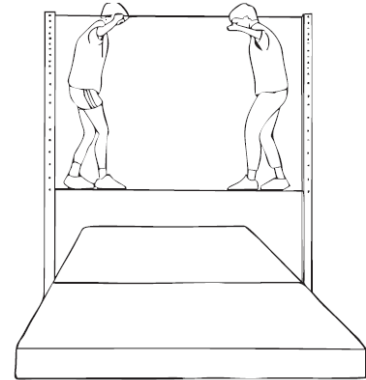
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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.

### Anwendung

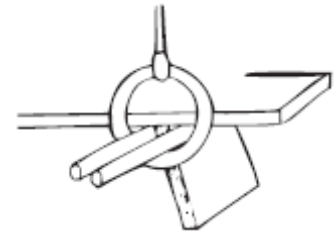
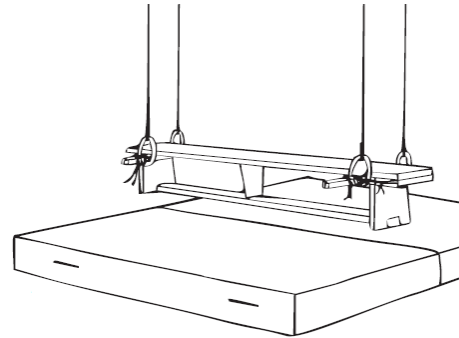
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Wenig



## 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 Sturz-bereiche abzusichern, sollten um die Weichbodenmatten Turnmatten gelegt werden. Die Konstruktion kann auch in 4 Klettertaue eingeknotet werden.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Wenig
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Wenig

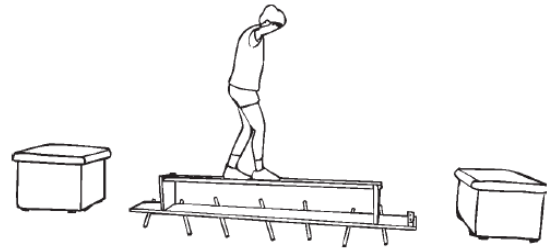




## Rollbank

### 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.

### 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.

### Anwendung

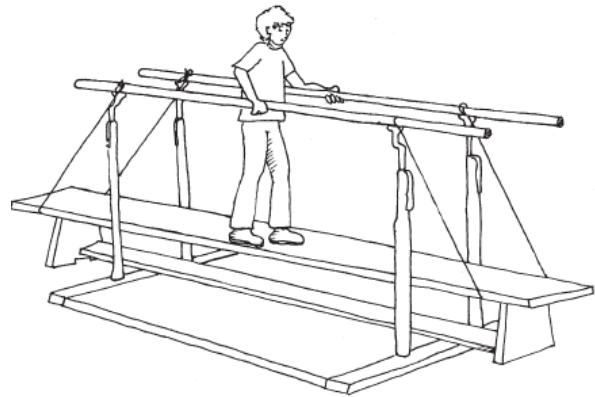
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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 Gelände 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.



### 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Viel
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Hoch



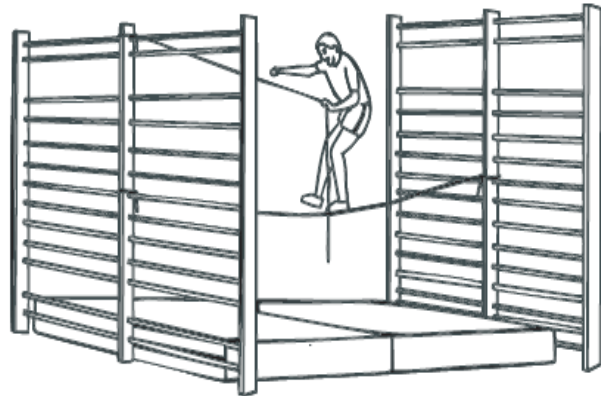
## Seilbrücke

### 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein

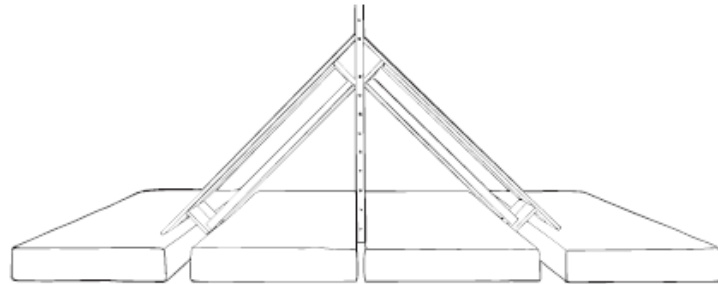


## Siamesische Zwillinge

### Beschreibung

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

### Anwendung

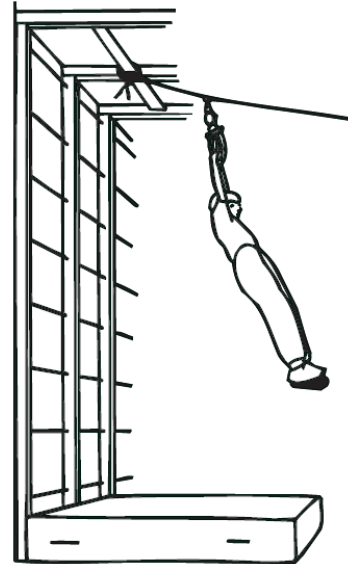
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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 mittels 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.



### Materialbedarf

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

### Sicherheitshinweise

Die Belastungsgrenzen der Befestigungspunkte dürfen nicht überschritten werden. An der Auftrefffläche sollen zusätzliche Sicherungspersonen stehen.

### Anwendung

#### 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.

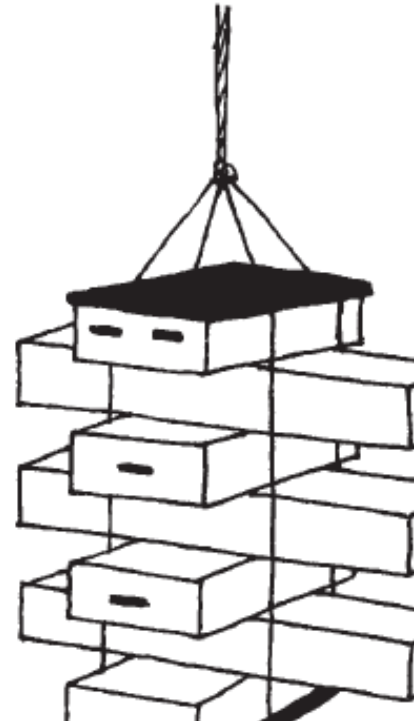
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	hoch



## 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: Aufhängenhöhe ca. 1m, TN bleiben nach Sturz flach liegen).

### 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.

## Anwen-

## dung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Bis zu 10 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Viel
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Gering
<b>ZEITAUFWAND</b>	Sehr hoch



## 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.

### Anwendung

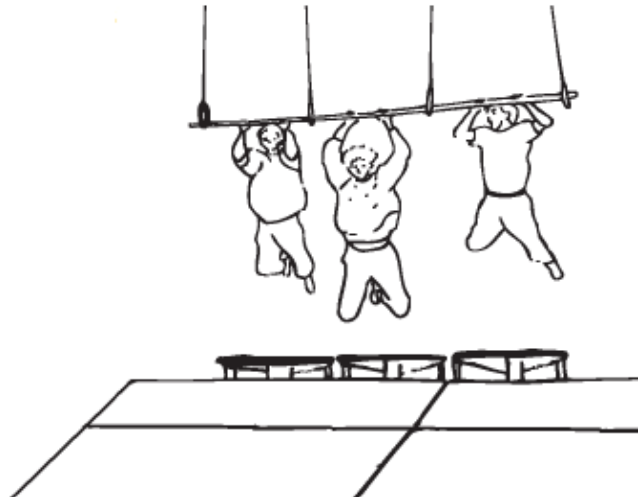
<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Viel
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Hoch

### 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.





## Trapezsprung 2

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

### Aufbau und 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.

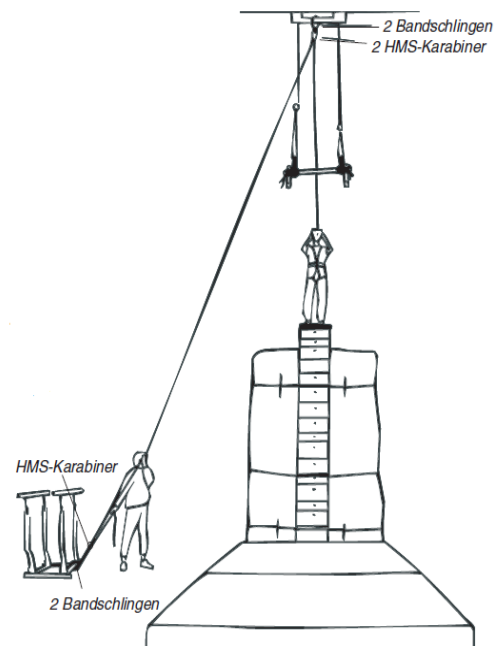
**Barren-Sicherung:** Um das Grundgestänge eines Barrens werden je zwei weitere Bandschlingen gelegt, in die ein HMS-Karabiner eingehängt wird. In diesen wiederum wird das andere Ende des Seils mit einem HMS-Knoten befestigt (Seilende 2, Standort des/der Sichernden).

### 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 verzurt 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 Komplettgurt 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 Sicherungsseil 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!

**Anwendung**

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Sehr hoch
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Sehr hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Sehr hoch

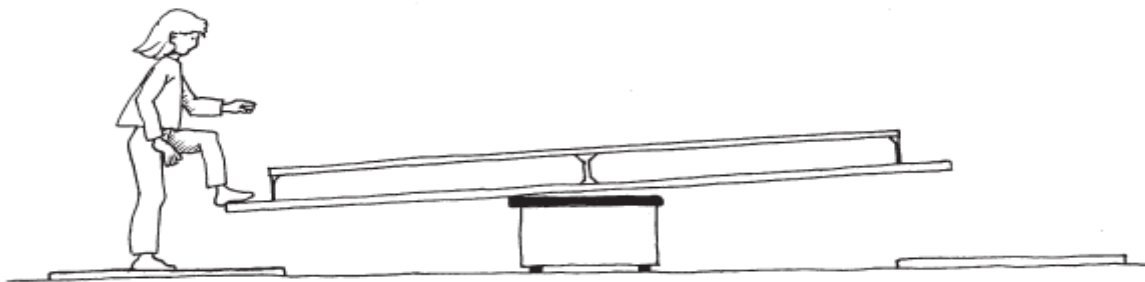


## Wippenkarussell

### 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Wenig
<b>ZEITAUFWAND</b>	Wenig



## Wassertransport

### Beschreibung

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

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	11- 25 Personen
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Viel
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Sehr hoch
<b>ZEITAUFWAND</b>	Wenig



## 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.

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Kein
<b>ZEITAUFWAND</b>	Kein



## Zirkus-Zirkus

### 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 gestreckt 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 Minitrampolin 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.**

### Anwendung

<b>ZIELGRUPPE</b>	Kinder Jugendliche Erwachsene
<b>GRUPPENGROSSE</b>	Über 25 TN
<b>SPEZIALWISSEN</b>	Kein
<b>MATERIALAUFWAND</b>	Gering
<b>ZEITAUFWAND</b>	Gering