



PRAXISELEMENTE ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Vertrauensbildung und Zusammenarbeit



INHALTSANGABE

Adler

Bienenkönigin

Der Fall

Entgleisung

Erdbeben

Erdbesteiferung

Förderband

Gassenlaufen

Peitschenschlag

Roboter

Römisches Wagenrennen

Schwebende Jungfrau

Wasserfallschirm



Adler

Beschreibung

Dieses Spiel ist einem sehr alten Spiel der Eskimos nachempfunden. Der „Adler“ liegt mit seitlich ausgestreckten Armen auf dem Bauch und sechs Adlerträger/innen (3 pro Seite) tragen den Adler an den Schultergelenken, an der Hüfte und an den Beinen durch die Halle. Nach erfolgreichem Flug wird der Adler wieder sanft auf den Boden gelegt. Der Flug des Adlers kann über simulierte Landschaften wie z.B. Medizinbälle als Berge, Bänke als Brücken, Weichböden als Seen führen. So wird der Flug noch spannender.



Materialbedarf

Je nach Bedarf zur Landschaftsgestaltung.

Sicherheitshinweise

Die Adlerträger/innen tragen den Adler nahe an den Gelenken (Schulter, Hüfte, Knie und Fuß). Das ist sicherer und einfacher. Um einen reibungslosen Flug durchführen zu können, muss der Adler im ganzen Körper Spannung aufbauen und halten, was sehr viel Kraft und Übung erfordert. Die Adlerträger/innen sollten den Adler mit gestreckten Armen über den Köpfen tragen. Dazu sollte die Gruppe jedoch gut eingespielt sein, weil der Adler unter Umständen etwas unsanft aus größerer Höhe landen könnte. Beim Überfliegen von Hindernissen muss immer auf genügende Standfestigkeit der Träger/innen geachtet werden (nicht über schwingende oder wackelnde Geräte gehen).

Tipp!

Diese Übung ist nicht nur für den Adler, sondern auch für die Adlerträger/innen anstrengend. Gerade Kinder bis ca. zum 7. Schuljahr werden nur schwer in der Lage sein, die notwendigen Kraftleistungen zu erbringen.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Bienenkönigin

Beschreibung

Wir befinden uns auf einem kleinen Bienenausflug kreuz und quer durch die Sporthalle. Je zwei TN bilden ein Bienenpaar, wobei eine TN die Bienenkönigin, ein anderer TN die Arbeitsbiene ist. Die Bienenkönigin, die nicht gut sehen kann (die Augen der Bienenkönigin sind durch eine Augenbinde verbunden), wird von der Arbeitsbiene durch Summen oder andere Geräusche geführt. Arbeitsbiene und Bienenkönigin dürfen sich nicht berühren. Leider kreuzen Wespen den Flugweg der Bienen und versuchen alles, um die Bienenköniginnen zu entführen. Die Wespen ahmen dabei das Geräusch der Arbeitsbiene nach. Wenn die Bienenkönigin der Wespe folgt (und nicht mehr ihrer Arbeitsbiene), wird die Arbeitsbiene zur Wespe. Zu Beginn sollten die Übungsleiter/innen die Wespen sein.

Materialbedarf

Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Der Fall

Beschreibung

Ein hochbrisantes Spiel, denn wenn es nicht richtig gespielt wird.

Ein/e TN lässt sich von einem Kasten mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts in die Gasse der Mitspielenden fallen (s. Zeichnung). Die Mitspielenden stehen in leichter Schrittstellung und bilden mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitspielenden nicht an, sondern verschränken die Arme



nach dem Reißverschlussprinzip (je 2 fremde Arme zwischen den eigenen Armen). Der oder die Fallende wird federnd entgegengenommen. Es geht auch mit geschlossenen Augen. Eine vollkommene Körperspannung ist das „A und O“ dieser Übung. Sobald der/die Fallende die Körperspannung verliert, rutscht er durch die fangbereiten Arme der Fänger/innen. Je nach Gruppe ist es notwendig, vor dieser Übung Körperspannungsübungen durchzuführen.

Materialbedarf

Großer Kasten.

Sicherheitshinweise

Um ein Umknicken im Sprunggelenk zu vermeiden, müssen sich die Helfer einen sicheren Stand verschaffen (Schrittstellung). Dieses Spiel sollte ohne Weichbodenmatte durchgeführt werden, da auf festem Boden eine bessere Sicherheitsstellung der Helfenden und eine höhere Konzentration erreicht wird (keine Scheinsicherheit). Hält der/die Fallende die Körperspannung nicht bis zum Schluss durch, haben die Fänger/innen keine Möglichkeiten, den Fall abzubremsen. Der Fall darf erst dann begonnen werden, wenn sich der/die Fallende vergewissert hat, dass die Fänger/innen bereit sind.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Bis 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Wenig



Entgleisung

Beschreibung

Leider sind uns die Eisenbahnschienen abhandengekommen, so dass unsere TN versuchen müssen, auf Ersatzschienen

eine bestimmte Strecke zu überwinden. Allerdings ist dieser Schienenersatz nicht gerade, sondern vollkommen rund: Es sind Bälle

verschiedener Art. Mit zwei Langbänken, die auf die Seite gekippt werden, und zwei Kastenoberteilen bauen wir ein Viereck (s. Zeichnung). In dieses Viereck kommen ca. 30 verschiedene Bälle. Die Kanten der Langbänke werden mit Turnmatten abgesichert, um einen eventuellen Sturz zu mildern. Ein/e TN versucht nun, ohne den Boden zu berühren und nur auf den Bällen balancierend, von einem Kastenoberteil zum anderen zu gelangen.



Materialbedarf

2 Langbänke, 2 Kastenoberteile, ca. 30 Bälle, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Bälle dürfen auf keinen Fall stehend überwunden werden. Der Körperschwerpunkt muss sehr tief gehalten werden.

Anwendung

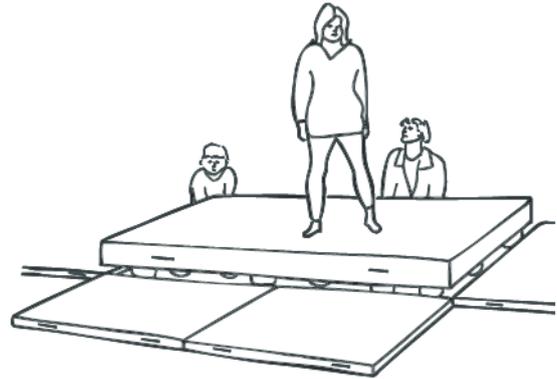
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Bis 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Erdbeben

Beschreibung

Unter eine Weichbodenmatte werden ca. 20 Gymnastikbälle gelegt. Die Fläche rings um die Weichbodenmatte wird mit Turnmatten abgesichert. Ein/e Mitspieler/in stellt sich auf die Matte, die anderen knien sich auf die Turnmatten außen herum und fangen langsam an, die große Matte zu bewegen. Zuerst ganz langsam, dann kann das Erdbeben immer heftiger werden. Ziel ist es dabei nicht, den/die Mitspieler/in von der Matte zu befördern, sondern ihm oder ihr die Möglichkeit zu geben, den Gleichgewichtssinn und die entsprechenden Körperreaktionen zu erfahren. Folglich gibt der/die Mitspieler/in an, wie stark das Erdbeben sein soll!



Materialbedarf

1 Weichboden, 9 Turnmatten, 20 Gymnastikbälle.

Sicherheitshinweise

Auf die Absicherung durch die Turnmatten darf auf keinen Fall verzichtet werden.

Tipp!

Eine ganz besondere Art der Erfahrung ist das Überstehen eines Erdbebens mit geschlossenen Augen. Aber Vorsicht! Die Mitspieler/innen müssen hierbei besonders viel Rücksicht nehmen!

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Bis 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Erdbesteigung (Erdball)

Beschreibung

Diese nicht ganz ungefährliche Übung muss ganz behutsam durchgeführt werden. Hier wird der Gleichgewichtssinn in extremster Weise gefordert. Ein/e TN hat die Aufgabe, einen Erdball zu erklettern. Hierbei genießt er/sie alle Hilfen, die ihm/ihr die anderen TN geben können. Für den Anfang sollte die Besteigung des Erdballs in der Nähe eines Klettertaues erfolgen, damit sich der/die Erdballbergsteiger/in an diesem Tau festhalten kann. Die übrigen TN stehen um den Erdball herum und sichern ihn gegen Wegrollen. Ein weiterer Teil der TN steht bereit, um den eventuell herabfallenden Erkletterer auffangen zu können. Haben die TN Sicherheit beim Erklettern des Erdballes gewonnen, kann mit ihrer Zustimmung versucht werden, den auf Knien und Händen befindlichen Bergsteiger durch gemeinsames Bewegen des Balles in eine Wipp- bzw. Rollbewegung zu bringen.

Materialbedarf

Erdball, Klettertau, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche um den Erdball herum müssen mit Turnmatten abgesichert werden.

Tipp!

Ist das Vertrauen zur Gruppe gut entwickelt, kann der/die Bergsteiger/ in versuchen, den Erdball mit geschlossenen Augen zu besteigen. Da die Gruppe eine enorme Verantwortung übernimmt, sollte die Besteigung mit geschlossenen Augen nur nach sehr langer Übungszeit erfolgen. Der/die Übungsleiter/in muss auf jeden Fall Hinweise zur Gefährlichkeit dieser Übung geben.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Bis 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Förderband

Beschreibung

Die TN stellen sich in Gassenstellung auf und legen ihre Unterarme im Reißverschluss-System ineinander.

Dabei sollen die Handflächen nach oben zeigen. Wichtig ist der Hinweis, dass keine Uhren oder Ringe getragen werden dürfen, da sonst die Verletzungsgefahr sehr hoch ist.

Ein/e TN legt sich am Ende der Gasse auf die Hände und Arme

ihrer Mitspieler/innen und wird dann vorsichtig durch rhythmisches Hochheben nach vorne befördert. Sind jeweils zwei TN am Ende des Förderbandes, schließen sie sich an, so dass ein kontinuierliches Weiterbefördern möglich ist. Eine Variante dieses Spiels ist ein Förderband auf dem Boden. Hierzu legen sich die TN bäuchlings auf den Boden. Ein/e TN legt sich in gestreckter Haltung in Längsrichtung auf die anderen Mitspieler/innen und versucht, über alle hinwegzurollen. Ist er/sie am Ende angekommen, startet der/die Nächste usw. Der/die Übungsleiter/in sollte unbedingt darauf achten, diese Situation nur am Beginn einer Übungsstunde durchzuführen, da es vermieden werden sollte, über geschwitzte Körper zu rollen. Kennt sich die Gruppe recht gut, sollten sich die Förderbandmitglieder nicht auf den Bauch, sondern auf den Rücken legen. Ob diese Form des Förderbandes für die jeweilige Gruppe geeignet ist, muss der/die Übungsleiter/in abschätzen. Gerade bei pubertierenden Jungen und Mädchen bereitet ein „Bloßstellen“ der Körpervorderseite erhebliche Probleme. In diesem Falle sollte auf die erste Variante zurückgegriffen werden.



Materialbedarf

Evtl. 1 Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Der/die zu Befördernde muss auf eine ausreichende Körperspannung achten, da es sonst leicht zu Verletzungen kommen kann. Die Hände müssen nach vorne gestreckt werden, damit ein Aufschlagen des Gesichts auf die Hände und Unterarme vermieden wird. Ist der/die zu Befördernde am Ende des Förderbandes angekommen, muss er/sie sanft abgesetzt werden (am besten auf eine Weichbodenmatte). Ein erneutes Schwungholen am Ende des Förderbandes muss auf jeden Fall vermieden werden, da der/die zu Befördernde sonst nach vorne überschlägt.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Gassenlauf

Beschreibung

Bei diesem Spiel sind Mut und Vertrauen zur Gruppe gefordert.

Die TN stellen sich dicht nebeneinander in zwei gegenüberliegenden Reihen auf und bilden so eine Gasse von ca. 5m Breite. TN 1 steht am Ende der Gasse, schließt die Augen und läuft durch sie hindurch. Die anderen TN geben durch Summen Orientierungshilfen.

Beginnt TN 1 schräg zu laufen, führen die Mitspieler/innen ihn/sie sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Das drittletzte Paar ruft laut und deutlich STOPP, sobald TN 1 sie erreicht hat. Je nach Gegebenheiten kann der Abstand der Gasse erweitert oder verkleinert werden. In dieser Situation lernen die TN, sich sehr schnell einzuschätzen. Traue ich mich schnell zu laufen? Bin ich ängstlich? Vertraue ich der Gruppe? Welche Gefühle habe ich? Wichtig ist es, am Ende des Spiels über die Empfindungen zu sprechen.



Materialbedarf

Evtl. 1 Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Abhängig von der jeweiligen Gruppe kann eine Weichbodenmatte als Aufprallfläche vor die Hallenwand gestellt werden. Dies gibt TN 1 ein zusätzliches Sicherheitsgefühl. Ganz wichtig ist der Hinweis, dass die Mitspieler/innen TN 1 auf keinen Fall auflaufen lassen dürfen! Die Mitspieler/innen tragen die ganze Verantwortung für TN 1!

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Peitschenschlag

Beschreibung

Ein Spiel zum Konzentrieren und Vertrauen bilden. Übrigens: Mecki Messer aus dem Zirkus lässt grüßen. Zwei TN stehen sich gegenüber. TN 1 hält eine Zeitungsdoppelseite aufgespannt mit gestreckten Armen vor dem Körper. TN 2 schlägt mit einer selbst gebauten Peitsche das Zeitungsstück in der Mitte durch. Das größere Stück der Zeitungsseite wird wieder vor den Körper gehalten und erneut durchgeschlagen. Das ganze wiederholt sich, bis nur noch ein kleines Stück Zeitung in der Hand bleibt. Die Peitsche stellen wir aus einer ca.



1,5m langen 6mm Reepschnur her. In das Ende der Schnur machen wir einen kleinen Knoten. Das andere Ende wickeln wir um unsere Hand, so dass die Peitsche eine ungefähre Länge von 1 bis 1,2m hat. Vor dem Schlag streckt TN 1 den Arm mit der Peitsche aus. Etwa 20cm hinter dem Knoten an der Peitsche befindet sich die gehaltene Zeitung. Dieser Abstand ist notwendig, weil TN 1 beim eigentlichen Schlag immer noch etwas nach vorne schwingt. Und nun – Konzentration! Das auf dem Boden liegende Peitschenende wird angehoben, hochgeschwungen und mit einer gleichmäßig langsamen Bewegung wird die Zeitung durchtrennt. Nach einigen Peitschenhieben sieht die Sporthalle aus wie eine Konfettifabrik.

Materialbedarf

6mm Reepschnüre, Zeitungen, Handschuhe

Sicherheitshinweise

Für die allerersten Übungen sollten Handschuhe getragen werden.

Tipp!

Der Zeigefinger der Peitschenhand zeigt während des ganzen Schlages genau auf die Mitte der Zeitung. Dann wird das Treffen der Zeitung genauer.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Roboter

Beschreibung

Die TN bilden zunächst Paare (später 3-er Gruppen). TN 1 der Gruppe ist das Elektronengehirn, TN 2 der Roboter. Roboter haben die Eigenschaft, nicht selbständig denken zu können und nur Befehle vom Elektronengehirn entgegenzunehmen und auszuführen. Das Elektronengehirn gibt dem Roboter die entsprechenden Befehle zur Fortbewegung: vorwärts, rückwärts, Stopp, links oder rechts. Die Befehle werden durch Berührungen übermittelt. Tippen auf die rechte Schulter = 90° nach rechts, tippen auf den Kopf = Stopp usw. Die Signale müssen natürlich vorher abgesprochen werden, denn das Elektronengehirn kann während der Steuerung nicht mit den Robotern reden! Der Roboter geht so lange, bis er vom Elektronengehirn ein neues Signal erhält. Ziel des Spiels ist es, den Roboter sicher und ohne Zusammenstoß durch die Halle zu manövrieren. Eine sehr schwierige Angelegenheit, wenn die Roboter nicht sehen können (Augenbinden). Noch schwieriger wird es, wenn Hindernisse im Weg liegen, wie z.B. Matten, Bälle, Taue. Wird ein Roboter sicher geführt, kann das Elektronengehirn versuchen, zwei Roboter zu steuern. Doch Vorsicht, es ist nicht so einfach, wie es sich anhört.

Materialbedarf

Geräte je nach Bedarf für Hindernisse.

Sicherheitshinweise

Gerade bei diesem Spiel zeigt sich sehr schnell, wie verantwortungsbewusst die einzelnen TN miteinander umgehen. Daher sollte der/die Übungsleiter/in auf jeden Fall die besondere Verantwortung der Elektronengehirne vor Beginn des Spiels deutlich machen und auch bei zu ungestümem Vorgehen in das Spielgeschehen eingreifen.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Römisches Wagenrennen

Beschreibung

Im Römischen Streitwagen über Stock und Stein. Alljährlich testet die römische Streitwagenfahrer- Elite ihr Können. Unser Streitwagen besteht aus zwei TN (den Pferden), die zwei Gymnastikstäbe festhalten. Auf den Gymnastikstäben steht die Streitwagenfahrerin, die, geschickt wie sie ist, sich nicht festzuhalten braucht. Die Gymnastikstäbe dürfen von den Pferden nicht an deren Enden festgehalten werden, da sie sonst brechen können. Abstand zwischen den Händen ca. 30cm (s. Zeichnung). In einer ersten Prüfung hat die Streitwagenfahrerin die Aufgabe, mit ihrem Streitwagen einen Hindernisparcours zu überwinden (quergestellte Langbank, Weichboden, Kastenoberteil). Bei der zweiten Prüfung bekommt die Streitwagenfahrerin die Augen verbunden (ganz schön schwierig!). Besonders schwierig wird es bei der dritten Prüfung: die sehende Streitwagenfahrerin muss zwei schneeblinde Pferde (auch das gab es im alten Rom) über den Parcours dirigieren. Hierbei kommt es besonders auf das gute Zusammenspiel/Vertrauen zwischen den TN an. Durch die Wahl des Parcours kann der Schwierigkeitsgrad der Gruppe angepasst werden.



Materialbedarf

Pro Streitwagen 2 Gymnastikstäbe, Augenbinden, verschiedene Geräte für den Parcours.

Sicherheitshinweise

Alle Sturzbereiche sind mit Turnmatten abzusichern. Zu Beginn dieses Spiels und wenn den Pferden oder der Streitwagenfahrerin die Augen verbunden sind, sollten auf beiden Seiten des Streitwagens Sicherungspersonen stehen.

Tipp!

Nur Gymnastikstäbe aus Holz verwenden, da diese nicht so schnell brechen wie PVC-Stäbe.

Anwendung

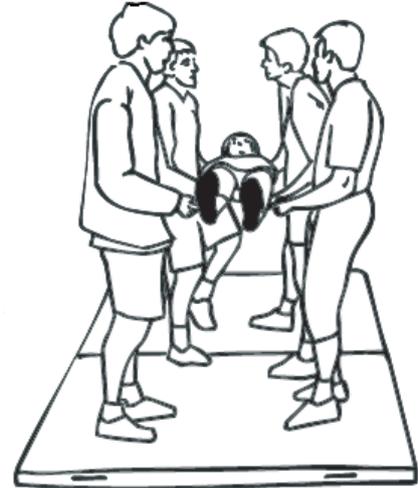
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Schwebende Jungfrau

Beschreibung

Wer kennt sie nicht, die Schwebende Jungfrau der Zauberer. Doch nicht nur Zauberer können das, wir auch! Die schwebende Jungfrau, wir können auch einen schwebenden Jungmann nehmen (TN 1), liegt ausgestreckt auf dem Rücken auf Turnmatten. Die Arme sind an den Körper angelegt, der Körper ist angespannt. Vier TN (die Zauberer) stehen um TN 1 herum, je zwei auf der linken und zwei auf der rechten Seite. Die jeweils gegenüberstehenden TN strecken sich die Hände entgegen, legen die Fingerspitzen aneinander, schließen die Augen und drücken die Fingerspitzen fest aneinander. Nach einer Konzentrationsphase von ca. einer Minute hocken sich die Zauberer neben TN 1 und heben sie/ihn mit ausgestreckten Zeigefingern hoch: ein Zeigefinger am Nacken, einer an der Hüfte, einer am Gesäß und einer an der Ferse, und schon schwebt die Jungfrau – auf acht ausgestreckten Zeigefingern. Nach einiger Übung kann TN 1 sogar auf nur vier ausgestreckten Zeigefingern schweben. Das Ganze funktioniert auch mit einer auf einem Stuhl sitzenden Jungfrau und zwei Zauberern. Dazu bedarf es allerdings einiger Übung.



Mentaler Hinweis

Dass der Mensch über unbewusste Kräfte verfügt, kann jeder leicht selbst überprüfen. Wir stehen vor einer normalen Personenwaage, umfassen die Seiten, heben sie auf und drücken so fest zu wie wir können. Dabei liegt unsere Zungenspitze auf dem Unterkiefer. Wir merken uns die erreichte (gedrückte) kg-Zahl. Dann legen wir die Waage wieder ab, drücken die Zungenspitze an den Gaumen und führen den Test noch einmal durch. Wir erkennen schnell, dass wir mehr kg drücken können, wenn die Zungenspitze an den Gaumen gedrückt wird (geschlossener Energiekreis, der mehr Energie zur Verfügung stellt). Dieser Test lässt sich beliebig oft wiederholen. Aus dem gleichen Prinzip heraus funktioniert auch das Schwebenlassen der Jungfrau.

Materialbedarf

Turnmatten, evtl. einen Stuhl.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

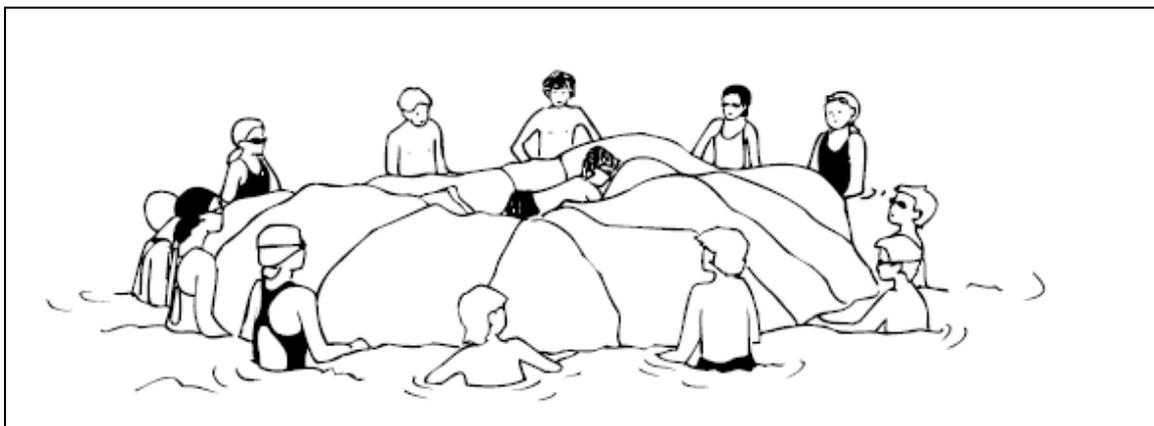
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Viel
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	wenig



Wasserfallschirm

Beschreibung

Der Wasserfallschirm kann genau wie ein normaler Fallschirm genutzt werden. Im maximal schulertiefen Wasser fassen die TN den Fallschirm rundherum an und wickeln sich einen Handgriff ein. Dann kann durch das Anheben und dem anschließenden gleichmäßigen Unterwasserdrücken des Fallschirms eine große Luftblase.



Diese Blase kann von innen durch die TN als Höhle genutzt werden. Eine andere Möglichkeit ist die Nutzung von außen. Dabei kann eine Person auf der „Fallschirmluftblase“ transportiert werden.

Materialbedarf

1 Wasserfallschirm

Sicherheitshinweise

Schulertiefes Wasser

Tipp

Nicht übermäßig lange in der Höhle verweilen, da wenig Sauerstoff durch den Fallschirm kommt. Beim Transport auf der Blase muss der Fallschirm überall eingetaucht bleiben, da die Luft sonst schlagartig entweicht.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Bis 25 TN
SPEZIALWISSEN	Wenig
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig