

# INHALT

|                  |  |          |
|------------------|--|----------|
| <b>Kapitel 1</b> | <b>Vorüberlegungen</b>                             | <b>7</b> |
| 1                | Einführung .....                                   | 8        |
| 2                | Aktuelle Entwicklungstendenzen.....                | 11       |
| 2.1              | Erlebnis – Wagnis – Abenteuer .....                | 11       |
| 2.2              | Leitlinien sportpädagogischer Arbeit.....          | 12       |
| 3                | Zielsetzungen .....                                | 14       |
| 3.1              | Erzieherische und bildende Ziele.....              | 14       |
| 3.2              | An Grenzen wachsen .....                           | 15       |
| 4                | Institutionelle Einordnung und Zielgruppen.....    | 18       |
| 5                | Erzieherische Relevanz .....                       | 20       |
| 5.1              | Entwicklungs- und lernpsychologische Aspekte ..... | 20       |
| 5.2              | Erlebnis und Bewegung .....                        | 22       |
| 6                | Gesellschaftliche Bedeutung.....                   | 24       |
| 7                | Bedeutung als Freizeitkultur .....                 | 26       |
| 8                | Vermittlungsrahmenkonzept .....                    | 27       |

|     |                                       |    |
|-----|---------------------------------------|----|
| 9   | Systematik nach Themen .....          | 32 |
| 9.1 | Kategorisierung der Spiele.....       | 32 |
| 9.2 | Spielfolge .....                      | 33 |
| 9.3 | Kreativ Variieren und Gestalten ..... | 34 |

|                  |           |  |           |
|------------------|-----------|--|-----------|
| <b>Kapitel 2</b> | <b>10</b> | <b>Spiele und Aktivitäten<br/>„Erlebnis, Wagnis und Abenteuer“</b> | <b>37</b> |
|------------------|-----------|--|-----------|

|      |                                  |     |
|------|----------------------------------|-----|
| 10.1 | Sinnorientierung Erlebnis .....  | 39  |
| 10.2 | Sinnorientierung Wagnis.....     | 106 |
| 10.3 | Sinnorientierung Abenteuer ..... | 126 |

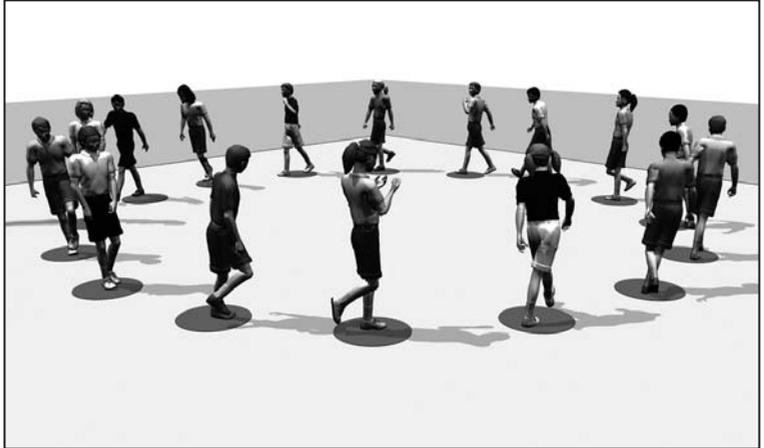
|                  |           |                    |            |
|------------------|-----------|--------------------|------------|
| <b>Kapitel 3</b> | <b>11</b> | <b>Spieleindex</b> | <b>167</b> |
|------------------|-----------|--------------------|------------|

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 11.1   | Acht Spielfolgen<br>zu „Erlebnis, Wagnis und Abenteuer“ .....  | 168 |
| 11.2   | Sortierung der Spiele und Aktivitäten nach weiteren<br>Kategorien .....  | 170 |
| 11.2.1 | Nach Lernziel<br>Warming up, Kennenlernen, Wahrnehmung,<br>Vertrauen, Kooperation, Persönlichkeitsentwicklung,<br>Reflexion .....  | 170 |
| 11.2.2 | Nach Absicht und Auswirkung<br>Bewusstwerdung im Gefühlsbereich –<br>Förderung von Spaß, Genuss und Kondition, Bewusstwer-<br>dung im Wahrnehmen und Denken – Schaffung von Ideen,<br>Wissen und Einstellungen, Bewusstwerdung von Verhalten<br>– Verstärkung von funktionalem Verhalten ..... | 171 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 11.2.3 | Nach Teilnehmerzahl   |     |
|        | Ab 3, ab 6, ab 8, ab 10 .....   | 172 |
| 11.2.4 | Nach Alter  |     |
|        | Ab 6 Jahre, ab 8 Jahre, ab 10 Jahre, ab 12 Jahre,<br>ab 14 Jahre, ab 16 Jahre ..... | 173 |
| 11.2.5 | Nach Gruppenphase   |     |
|        | Alle, Auseinandersetzung, Differenzierung,<br>Orientierung, Vertrauen.....          | 175 |
| 11.2.6 | Nach Alphabet.....  | 176 |

## 10.1 Sinnorientierung Erlebnis

### E 1 Baumstumpf springen



*Sinnorientierung:* Erlebnis

*Absicht:* Bewusstwerdung von Verhalten

*Absicht:* Verstärkung von funktionalem Verhalten

*Spielcharakter:* Kooperatives Bewegungsspiel

*Gruppenphase:* Orientierung

*Lernziel:* Warm-up

*Lernort:* Überall

*Teilnehmerzahl:* 8–20

*Altersbereich:* Ab 10 Jahre

*Dauer:* 10–30 min

*Material:* Pro Teilnehmer eine fünf Zentimeter hohe Holzscheibe (es geht auch eine Teppichfliese)

### Beschreibung

Die Teilnehmer der Gruppe stehen im Kreis, jeder auf einer Holzscheibe. Gemeinsam soll sich die Gruppe im Kreis bewegen, wobei immer nur eine Person auf einer Holzscheibe stehen darf. Die Teilnehmer dürfen sich nicht gegenseitig tragen. Ziel ist, dass jeder wieder auf seiner Holzscheibe ankommt, ohne herunterzufallen. Tritt doch einer daneben, beginnt das Spiel von neuem.

### Bemerkung

Die Holzscheiben dürfen nicht rutschig sein.

### Anregung zur Fazilitation

Das Spiel eignet sich sehr gut nach der Kennenlernphase als Start-up für ein Seminar oder Programm. In einem Auswertungsgespräch kann man die Zufriedenheit der Gruppe abfragen und Vorsätze für das Programm formulieren.

### Variante für Jüngere

Das Spiel beginnt mit einer Holzscheibe mehr als Personen daran teilnehmen. Nach der Hälfte wird die zusätzliche Scheibe weggenommen.

Die Teilnehmer müssen ständig untereinander Kontakt halten.

**Variante für Ältere**

Zu einer sportlichen Problemlösung kommt es, wenn eine Holzscheibe weniger als Teilnehmer vorhanden ist.

**Lernzielvariante**



**E 2  
Begrüßung in der  
Mitte**

*Sinnorientierung:* Erlebnis

*Absicht:* Bewusstwerdung im Gefühlsbereich

*Absicht:* Förderung von Spaß, Genuss und Kondition

*Spielcharakter:* Kreisspiel zum Kennenlernen

*Gruppenphase:* Alle

*Lernziel:* Warm-up

*Lernort:* Überall

*Teilnehmerzahl:* 10–30

*Altersbereich:* Ab 10 Jahre

*Dauer:* 15 min

*Material:* Ein kurzes und ein langes Seil (5 m und 15 m)

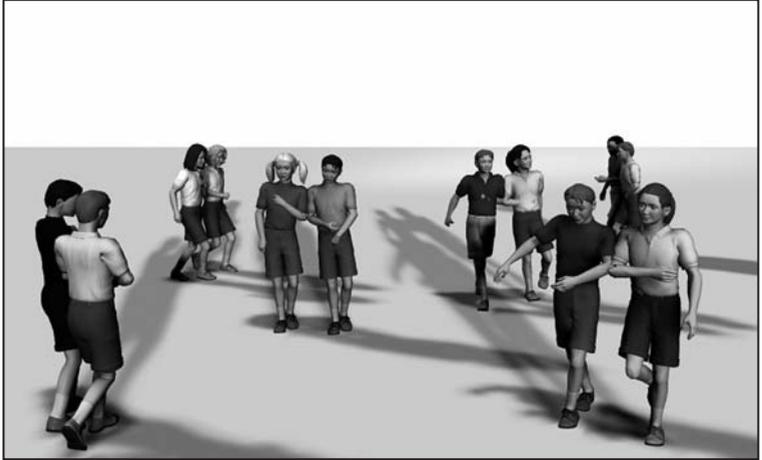
Mit den Seilen werden zwei konzentrische Kreise gelegt. Die Teilnehmer bilden um das äußere Seil einen Kreis. Die Teilnehmer, die sich genau gegenüberstehen, bilden ein Paar. Ziel ist es, dass sich alle Paare so schnell wie möglich begrüßen. Dazu läuft ein Paar los, setzt gleichzeitig einen Fuß in den inneren Kreis, begrüßt sich mit Handschlag und läuft zum Standort des jeweils anderen. Sobald ein Paar den äußeren Seilkreis betreten hat, darf es nicht mehr stehen bleiben. In den inneren Kreis dürfen nur zwei Personen gleichzeitig je einen Fuß setzen. Die Zeit vom ersten Betreten des Seilkreises bis zum Ankommen des letzten Paares wird gestoppt. Die Gruppe erhält die Chance, ihre Zeit zu verbessern.

**Beschreibung**

Die Einhaltung der Regeln sollte in die Hand der Gruppe gelegt werden. Es geht weniger darum, eine raffinierte Strategie ausarbeiten zu lassen, als vielmehr der Gruppe aufzuzeigen, um welche Art von Spielen es geht und was für den „Erfolg“ der Spiele wichtig ist.

**Bemerkung**

**W 1**  
**Siamesische**  
**Zwillinge**



*Sinnorientierung:* Wagnis

*Absicht:* Bewusstwerdung von Verhalten

*Absicht:* Verstärkung von funktionalem Verhalten

*Spielcharakter:* Fangspiel

*Gruppenphase:* Auseinandersetzung

*Lernziel:* Vertrauen

*Lernort:* Überall

*Teilnehmerzahl:* 8–20

*Altersbereich:* Ab 8 Jahre

*Dauer:* 20 min

*Material:* Augenbinden

**Beschreibung**

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. Einer hat jeweils die Augen verbunden. Die Paare berühren sich an Schulter und Oberarm; an der Hand halten oder einhaken ist nicht erlaubt. Ein Paar wird zum Fängerpaar; fangen darf nur der Blinde.

**Bemerkung**

Gerade Jüngeren muss man klar machen, dass kein Blinder alleine laufen darf. Der Spielleiter muss mit den Teilnehmern ein Notsignal vereinbaren, bei dem alle sofort stehen bleiben.

**Anregung zur  
Fazilitation**

Dieses Vertrauensspiel kann man auch in einer gelockerten, aber vertrauten Atmosphäre spielen.

**Variante für  
Jüngere**

Beide Teilnehmer können sehen.

**Variante für Ältere**

Nach jedem gelungenen Fangen wechseln beim „alten“ Fängerpaar die Rollen „Blinder“ und „Führender“.

**Lernzielvariante**

Als Waldspaziergang oder als Orientierungslauf wird das „siamesische Laufen“ zu einer sehr intensiven Vertrauensaktivität.



*Sinnorientierung:* Wagnis

*Absicht:* Bewusstwerdung von Verhalten

*Absicht:* Verstärkung von funktionalem Verhalten

*Spielcharakter:* Laufspiel

*Gruppenphase:* Vertrauen

*Lernziel:* Vertrauen

*Lernort:* Überall

*Teilnehmerzahl:* 8–20

*Altersbereich:* Ab 10 Jahre

*Dauer:* 20 min

*Material:* Augenbinden, mehrere Tücher (0,5 m x 2 m)

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen und spannen ein Tuch zwischen sich. Je nach Anzahl der Teilnehmer verbinden sich ein oder mehrere Freiwillige die Augen. Sie gehen in einem freigewählten Tempo kreuz und quer durch den Raum. Die Aufgabe der Paare mit Tuch ist es, die Läufer mit den Tüchern sanft aufzufangen und in eine neue Richtung zu lenken. Keiner der Freiwilligen darf verloren gehen, gegen eine Wand laufen oder zusammenstoßen.

### Beschreibung

Es müssen stets genug Fängerpaare vorhanden sein. Der Spielleiter muss mit den Teilnehmern ein Notsignal vereinbaren, bei dem alle sofort stehen bleiben.

### Bemerkung

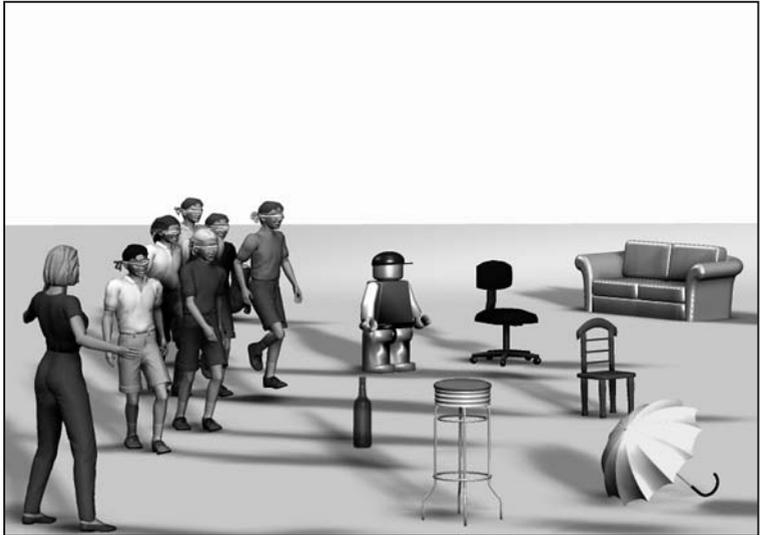
Ein Vertrauensspiel kann nur in einer entsprechenden Atmosphäre funktionieren. Dies zu spüren und möglicherweise durch ein einführendes Gespräch oder eine Meditation zu lenken, ist die Aufgabe des Pädagogen.

### Anregung zur Fazilitation

Jedem „Blinden“ wird ein Sehender zugeteilt. Eventuell muss diese Begleitung durch die Pädagogen geschehen.

### Variante für Jüngere

**A 1  
Blinde  
Annäherung**



*Sinnorientierung:* Abenteurer

*Absicht:* Bewusstwerdung von Verhalten

*Absicht:* Verstärkung von funktionalem Verhalten

*Spielcharakter:* Wahrnehmungsspiel

*Gruppenphase:* Orientierung

*Lernziel:* Wahrnehmung

*Lernort:* Raum

*Teilnehmerzahl:* 4–20

*Altersbereich:* Ab 12 Jahren

*Dauer:* 10–20 min

*Material:* viele Gegenstände, Augenbinden

**Beschreibung**

Die Gruppe wird mit verbundenen Augen in einen Raum geführt, in dem viele Gegenstände herumliegen. Auch Einrichtungsgegenstände können darinnen stehen. Aufgabe der Gruppe ist, sich ein Bild des Raumes zu verschaffen, indem sie den Raum blind absucht, ohne etwas darin zu verändern. Danach sollen sie in einem anderen Raum ein Bild von dem Raum malen. Anschließend können sie ihr Bild mit dem realen Raum vergleichen.

**Bemerkung**

Jegliche Gefahrenstellen müssen in dem Raum ausgeschaltet werden.

**Anregung zur  
Fazilitation**

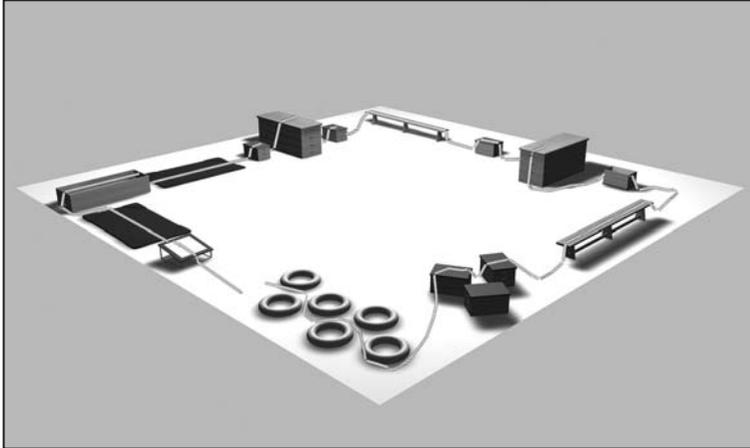
Dieses Spiel eignet sich zur Annäherung an ein Thema eines Seminars. Thema der Reflexion kann sein, in wieweit sich das Bild von der Realität unterscheidet.

**Variante für  
Jüngere**

In einem Raum sind viele Plüschtiere und Spielgegenstände (Schaufeln, Bälle usw.) verteilt. Aufgabe ist, herauszufinden, welche und wie viele Gegenstände sich im Raum befinden.

Die Gegenstände sind thematisch angeordnet. Die Teilnehmer sind aufgefordert, sich ein Bild von diesen Themen zu machen. **Variante für Ältere**

In zwei Gruppen kann dieses Spiel auch im Wettbewerb ausgetragen werden. **Lernzielvariante**



**A 2  
Höhlenexpedition**

*Sinnorientierung:* Abenteuer

*Absicht:* Bewusstwerdung von Verhalten

*Absicht:* Verstärkung von funktionalem Verhalten

*Spielcharakter:* Bewegungslandschaft

*Gruppenphase:* Orientierung

*Lernziel:* Wahrnehmung

*Lernort:* Sporthalle

*Teilnehmerzahl:* 5–30

*Altersbereich:* Ab 8 Jahre

*Dauer:* 20–30 min

*Material:* Seil, Turngeräte, Matten, Augenbinden

Mit den Turngeräten und Matten werden viele Hindernisse aufgebaut. Dann wird mit dem Seil ein Weg markiert, der über die Turngeräte hinweg und um sie herum führt. Aufgabe jedes Teilnehmers ist es, mit verbundenen Augen den Weg entlang des Seils zu erkunden. **Beschreibung**

Mit den Teilnehmern muss ein Notsignal vereinbart werden, bei dem alle Teilnehmer sofort stehen bleiben. **Bemerkung**

„Ihr befindet Euch in einer Höhle und Eure Taschenlampe ist ausgefallen. Zum Glück habt ihr ein Seil, das Euch den Weg durch die Höhle weist.“ **Anregung zur Fazilitation**

Jeder Teilnehmer wird von einer sehenden Sicherungsperson begleitet, die allerdings nicht reden darf. **Variante für Jüngere**