



PRAXISELEMENTE ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Aufgaben zur Selbsteinschätzung



INHALTSANGABE

Fakir

Fallschirmsprung

Prusiken

Spinne

Sprung über den Abgrund

Todesspirale



Fakir

Beschreibung

Die TN gehen wie ein Fakir, natürlich ganz vorsichtig und ohne sich zu verletzen, über eine Glasscherbenstrecke. Um aber auf Glasscherben ungefährdet gehen zu können, bedarf es einiger Vorarbeit. Bier- oder Weinflaschen werden zunächst in etwa 5cm große Stücke zerschlagen, wobei die Hals- und Bodenstücke aussortiert werden. Die so vorbehandelten Glasscherben werden nun ca. 2 Stunden in Wasser gekocht und ständig umgerührt. Dies bewirkt, dass sich die scharfen Kanten abrunden. Nun werden die Glasscherben auf ein Tuch geschüttet. Um ohne Verletzung über die Glasscherben gehen zu können, bedarf es noch eines besonderen Hinweises: die Glasscherbenbahn muss doppelt so hoch sein wie die größte Glasscherbe. Denn nur so können sich die Scherben verteilen und den Druck aufnehmen. Werden die Scherben nur flach ausgebreitet, kommt es unweigerlich zu Verletzungen.

Materialbedarf

20 Flaschen, Woldecke oder Tuch.

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in muss vorher testen, ob die scharfen Kanten der Glasscherben auch abgerundet sind!

Anwendung

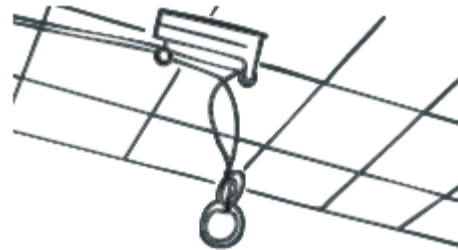
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Wenig
MATERIALAUFWAND	Hoch
ZEITAUFWAND	Sehr hoch



Fallschirmsprung

Beschreibung

Unter die Ringe wird eine Weichbodenmatte und auf diese eine Niedersprungmatte gelegt. Ein Fallschirmspringer stellt sich in die Mitte der Matten, ergreift die Ringe und lässt sich von den anderen TN nach oben ziehen. Dabei müssen die TN (mindestens 4) so langsam wie möglich ziehen und auf Zuruf des Fallschirmspringers stoppen. Bei diesem Sprung darf es nicht darum gehen, den eigenen Mut zu beweisen, sondern die Gruppe muss allen TN die Möglichkeit geben, ihre individuelle Höhe herauszufinden. Hat der Fallschirmspringer seine Höhe erreicht, lässt er die Ringe los und landet auf den Matten. Haben alle TN diese Übung durchgeführt, können sie auch einen (schnee-) blinden Fallschirmsprung ausprobieren. Hierzu werden dem Fallschirmspringer die Augen mit einer Augenbinde zugebunden.



Materialbedarf

1 Weichbodenmatte, evtl. Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Die Fliegerprüflinge dürfen beim Start nicht zu eng zusammenstehen, da es sonst leicht zu Kollisionen kommen kann.

Anwendung

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



Prusiken

Beschreibung

Das Prusiken kommt aus dem Bergsteigen und ist ursprünglich eine Technik der Selbststrettung. Zwei Prusikschlingen, deren Länge ungefähr vom Fuß bis zum Hals reicht, werden mit dem Prusikknoten um ein Klettertau gelegt. Die Prusikschlingen werden zwischen Brustgurt und Brust hindurch und von innen (Schritt) nach außen (um die Waden) herumgeführt (s. Zeichnung). Unter abwechselndem Belasten und Entlasten der beiden Prusikschlingen und abwechselndem Emporschieben der Prusikknoten wird an dem Seil emporgeklettert.



Materialbedarf

1 Klettertau, 2 Reepschnüre für die Prusikschlingen (mindestens 8mm), 1 Brustgurt, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche müssen mit Turnmatten gesichert werden. Zu Beginn sollte nur in geringer Höhe geübt werden.

Tipp!

Das Prusiken ist sehr anstrengend. Es kann etwas erleichtert werden, wenn ein/e andere/r TN das Klettertau von unten straff zieht. Eine zusätzliche Möglichkeit (insbesondere für schwächere TN), ist eine Reepschnur in den Sitzgurt einzubinden. So können zur Erholung am Seil beide Beine entlastet werden, wobei nur mit einer Fußschlinge gearbeitet wird.

Anwendung

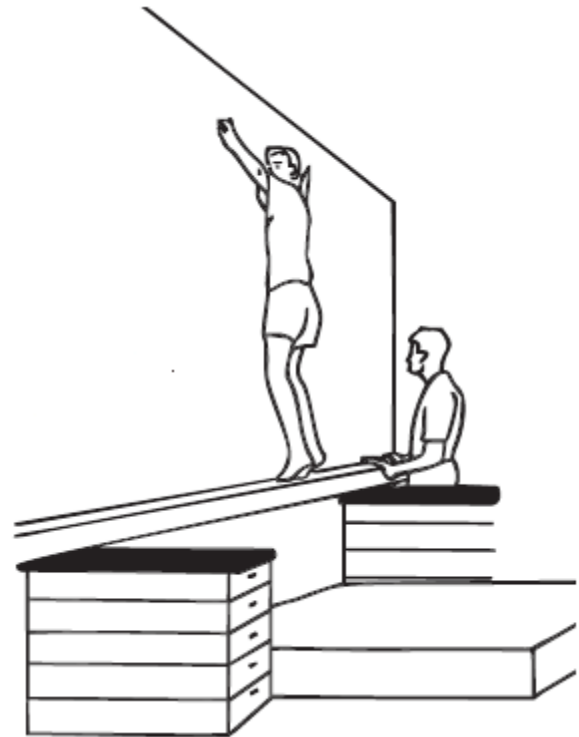
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Wenig
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Spinne

Beschreibung

Für diese Aufgabe werden zwei Kästen, eine Weichbodenmatte und ein Schwebebalken benötigt. Die Kästen werden dicht vor eine Wand gestellt. Der Abstand zwischen den Kästen ist so groß wie eine Weichbodenmatte. Zwischen den Kästen liegt zur Sicherung eine Weichbodenmatte. Der Schwebebalken wird auf die Kästen gelegt und von zwei TN an den Enden gegen ein Verrutschen gesichert. Aufgabe ist es, über den Balken zu balancieren. Je näher der Balken an der Wand liegt, desto schwieriger wird es, auf dem Balken zu balancieren. Wird der Balken ganz an die Wand gedrückt, kann man nur noch als menschliche „Spinne“ das Gleichgewicht halten. Eine Herausforderung an alle: eine Überquerung gleichzeitig von beiden Seiten (sehr, sehr schwierig). Die zu wählende Höhe der Kästen hängt von der Gruppe ab. Sie sollte nur so hoch sein, dass die TN notfalls ohne Angst auf die Weichbodenmatte springen können, wenn sie „abstürzen“.



Materialbedarf

1 Weichbodenmatte, 2 Kästen, 1 Schwebebalken.

Sicherheitshinweise

Es ist darauf zu achten, dass der Schwebebalken während des Balancierens nicht umkippen kann – ansonsten: Abrutschgefahr!

Anwendung

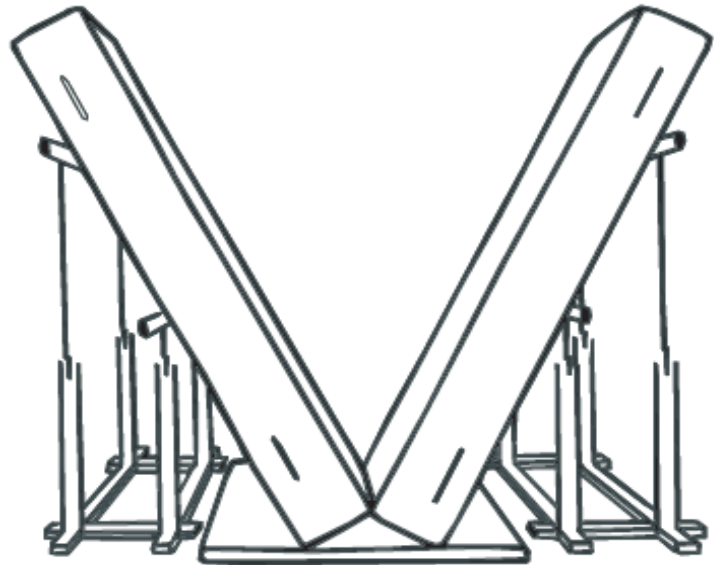
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Sprung über den Abgrund

Beschreibung

Hier kann der Mut beim Überspringen eines Abgrundes ausprobiert werden. Von 2 Barren wird je ein Holm ausgezogen. Die Barren werden dann so gegenübergestellt, dass sich die ausgezogenen Holme außen befinden. Der Abstand der Barren sollte ca. 1,5 m betragen. Der Raum zwischen den Barren wird mit Turnmatten ausgelegt. Dann werden die Weichbodenmatten so auf die Barren gelegt, dass sie ein V ergeben. Die TN haben nun die Aufgabe, von einer Weichbodenmatte zur anderen zu springen. Der Abstand der Barren kann dann schrittweise erweitert werden.



Materialbedarf

2 Barren, 2 Weichbodenmatten, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Der Raum hinter den Barren sollte mit Turnmatten abgesichert werden.

Anwendung

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



Todesspirale

Beschreibung

Beschleunigung pur! - oder: Was traue ich mir zu? Bei dieser Situation kommt es in erster Linie darauf an, dass die TN sich selbst in Bezug auf ihren Mut einschätzen und diese Einschätzung nicht von den Meinungen anderer abhängig machen. Die TN müssen hier offen zeigen, für wie mutig sie sich halten. Dass gerade eine gesunde Selbsteinschätzung ein wichtiges Ziel des Abenteuer- und Erlebnissports ist, wurde ja schon mehrfach betont. Hier wird ein erster Schritt in diese Richtung unternommen. Alle TN stehen in einer langen Reihe nebeneinander, der/die Übungsleiter/in an erster Stelle (er/sie bildet den Kopf der Todesspirale). Die TN fassen sich gegenseitig an den Händen an. Nun fängt der Kopf der Todesspirale langsam an zu laufen und zieht alle anderen TN hinter sich her. Die Geschwindigkeit wird langsam gesteigert, die Laufrichtung mehrfach geändert, bis sie schließlich zu einer Spirale geworden ist. An dieser Stelle stoppt der/die Übungsleiter/in den Lauf und gibt den TN die Möglichkeit, sich neu einzuordnen. Denn bei einer weiteren Geschwindigkeitssteigerung sind die Fliehkräfte am Ende der Todesspirale am größten. Dort sollten nur diejenigen stehen, die sich dieses auch zutrauen. Da der/die Übungsleiter/in selbst am Anfang der Todesspirale steht (wo ja die geringsten Fliehkräfte auftreten), sollte es den TN leicht fallen, sich ebenfalls weiter vorne einzuordnen. Ist diese Einordnung vollzogen, startet der Lauf der Todesspirale aufs Neue. Die Geschwindigkeit sollte an die Gruppe angepasst sein.

Materialbedarf

Keiner

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

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