

# Praxismappe Erlebnis(welt) Wasser

Methodenset zur erlebnisorientierten Kinder- und  
Jugendarbeit im Bewegungsraum Wasser







# Praxismappe Erlebnis(welt) Wasser

Methodenset zur erlebnisorientierten Kinder- und Jugendarbeit im Bewegungsraum Wasser



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Legende .....	4
<b>Theoretische Grundlagen</b>	
1   Was ist Erlebnispädagogik? .....	5
1.1   Challenge by Choice .....	6
1.2   Lernzonenmodell .....	6
1.3   Lernzyklus .....	8
1.4   Ziele der Erlebnispädagogik .....	9
2   Reflexion .....	9
2.1   Reflexionsphasen .....	10
2.2   Reflexionsmodelle .....	10
3   Anleiter/innenverhalten .....	11
4   Programmplanung .....	12
5   Sicherheit an und im Wasser .....	13
6   Allgemeine Sicherheitsaspekte .....	16
7   Versicherungsschutz innerhalb der DLRG .....	17
8   Ökologische Aspekte .....	17
<b>Praxisteil</b>	
Warming Ups .....	19
5-Minuten-Spiele .....	27
Kennenlernen .....	35
Interaktion/Kooperation .....	41
Wahrnehmung .....	57
Draußen .....	65
Reflexion .....	75
Literaturverzeichnis .....	85



# Vorwort



Lieber Leser, liebe Leserin,

die DLRG und Wasser gehören zusammen, das weiß jedes Kind. Zu den ureigensten Aufgaben der DLRG gehören die Schwimmausbildung und die Wasserrettung, zu denen der DLRG-Jugend die Bildungsarbeit und Förderung der Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu kritischen, selbstständigen und verantwortungsbewussten jungen Persönlichkeiten. Das alles ohne dass der Aspekt Wasser in Vergessenheit geraten sollte. Warum nun nicht die beiden Bereiche miteinander verzahnen?



Die bekannte Ausbildungsliteratur im Bereich Schwimmen/Rettungsschwimmen konzentriert sich in der Regel wenig auf Dinge, die dem Spaß und der Freude im und am Element Wasser dienen. Dennoch wird es langsam in unserem Verband gelebte Praxis, dass z.B. die allgemeine Ausdauer und (Rettungs-)techniken wie das

Transportschwimmen spielerisch geübt werden, sodass auch jüngere Mitglieder für den Ernstfall trainiert werden, ohne dass es ihnen deutlich auffällt. Einzelne Spiele lassen sich in der Anfängerschwimmausbildung antreffen.

Die nun vorliegende Praxismappe „Erlebnis(-welt) Wasser“ der AG Sportliche Jugendbildung soll diesen Ansatz des Spiels als Methode zur wasserbezogenen Arbeit auf den Bereich der Kinder- und Jugendbildung erweitern. Sie bietet zahlreiche Anwendungen für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen im und am Wasser und kann vielfältig genutzt und angewendet werden: Im Hallenbadtraining, an Spielenachmittagen oder beispielsweise auf Freizeiten.

Ergänzt werden die aufgezeigten Methoden durch einen theoretischen Teil zu den Themen Erlebnispädagogik und soziales Lernen in der Gruppe, denn die im Praxisteil beschriebenen Spiele und Methoden sollen keinesfalls dem Selbstzweck dienen, sondern verfolgen stets das Ziel, den Teilnehmenden Bildungsinhalte wie z.B. soziale Kompetenzen nahezubringen und zu vermitteln. Im Wesentlichen soll diese Praxismappe als Handbuch zum Teambuilding im und am Wasser verstanden werden.

Der vermeintliche Individualsport Schwimmen eignet sich trotz vielleicht anderer Erwartungen, ein wenig Planung vorausgesetzt, doch sehr gut für Gruppenerlebnisse und –erkenntnisse. Abschließend wünschen wir Euch viel Spaß beim Lesen und bei der Umsetzung der Inhalte in Eurer Gliederung!

Christoph Freudenhammer  
Stellv. Bundesvorsitzender  
der DLRG-Jugend














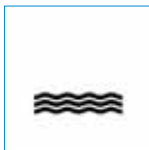

Thomas Joachim  
Leiter der Arbeitsgruppe  
Sportliche Jugendbildung



# Legende

In dieser Praxismappe werden verschiedene Symbole verwendet, um Methoden intuitiv und schnell hinsichtlich ihrer Anwendbarkeit in der vorhandenen Gruppe prüfen zu können. Die symbolisierten Angaben beziehen sich immer auf das Maximum, also beispielsweise auf die größtmögliche Wassertiefe. Individuelle Abstufungen zur Anpassung des Schwierigkeitsgrades sind möglich und oft auch in den Beschreibungen angegeben.

## Übersicht über die verwendeten Symbole:

<b>Materialbedarf</b>				
	niedrig	mittel	hoch	
<b>Fachwissen</b>				
	Grundlagen	vertiefte Grundlagen	Spezialwissen	
<b>Gruppengröße</b>				
	bis 15	bis 30	über 30	
<b>Zeitbedarf</b>				
	5-10 Min.	10-20 Min.	20-30 Min.	über 30 Min.
<b>Wassertiefe</b>				
	knietief	hüftief	brusttief	Tiefwasser



**Bei dieser Methode ist besondere Vorsicht geboten!**

# Theoretische Grundlagen

Erlebnispädagogik ist derzeit in aller Munde, vielerorts werden beispielsweise Hochseilgärten eröffnet und auch in der DLRG-Jugend finden sich immer mehr erlebnispädagogische Angebote (z.B. in Form von Teamübungen während der JuLeiCa-Ausbildung, Geocachingangeboten im Rahmen des WASsERLEBNIS- Projektes, u.v.m.).

Erlebnispädagogische Methoden sind insbesondere für die Zielgruppen der Kinder- und Jugend(verbands)arbeit geeignet. Sie verbinden Spiel, Spannung und Spaß mit dem Mehrwert des Lernens und vermögen dem Bedürfnis nach freundschaftlicher Begegnung, Bewegung und sinnvoller Freizeitgestaltung zu entsprechen. Zudem teilen erlebnispädagogische Ansätze die Gedanken der Freiwilligkeit, Gleichaltrige zusammen zu bringen und ihnen das Sammeln von neuen Erfahrungen zu ermöglichen.

## 1 | Was ist Erlebnispädagogik?

Aber was genau versteht man unter Erlebnispädagogik?

Eine Definition fällt selbst Experten schwer! Als Vordenker und Wegbereiter der heutigen Erlebnispädagogik gilt die „Kurzschulpädagogik“ Kurt Hahns (1886-1974) – der fundamentale Ansatz dort ist das „Lernen mit Kopf, Herz und Hand“ (Pestalozzi). Da sich die vielfältigen Formen erlebnispädagogischer Angebote heutzutage in Hinsicht auf ihre Dauer, Zielgruppen und Inhalte stark voneinander unterscheiden, definiert zum Beispiel die Pädagogin Annette Reiners die Erlebnispädagogik so wie sie nicht ist:

- Keine Schulung in speziellen Sportarten
- Kein Leistungssport, Überlebenstraining, Fitnessstraining
- Kein waghalsiges, unkalkulierbares Eingehen von Abenteuern und Risiken

Oftmals wird auch versucht Erlebnispädagogik mit Schlagwörtern zu beschreiben. Geläufige Begriffe sind hier:

Learning by doing, Gemeinschaftserlebnisse, Aktion und Reflexion, Grenzsituationen, Ganzheitlichkeit, Subjektbezogenheit (Auseinandersetzung mit der eigenen Person), Auseinandersetzung mit Räumen (Natur, Stadt, ...), praktische Erfahrung statt theoretische Belehrung.

Alle wirken mit, sind mitverantwortlich, lernen aus den Konsequenzen ihres Handelns und gelangen in kleinen Schritten meist zur Bewältigung einer Aufgabe.

Der Sportpädagoge Günter Amesberger benennt drei elementare Merkmale der Erlebnispädagogik:

- das prägende Erlebnis, zum Beispiel ein Natur-, Gruppen oder Ich-Erlebnis,
- das soziale Lernen, welches aus der Erfahrung oder aus dem Gruppenprozess entsteht,
- den Transfer, der den Bezug zum Alltag herstellt.

Neben dem Begriff der Erlebnispädagogik gibt es bei Tom Senninger den Begriff der Abenteuerpädagogik. Wesentliche Merkmale sind hier: das Prinzip der Freiwilligkeit („Challenge by Choice“), das Lernzonenmodell und der Lernzyklus.

## 1.1 | „Challenge by Choice“

„Challenge by Choice“ meint, dass jede/r Teilnehmer/in einer Aufgabe selbst entscheidet, ob er/sie die Herausforderung annimmt. Ein Rückzug vor einer bevorstehenden Aufgabe wird jedoch nicht als Scheitern betrachtet. Der/Die Anleiter/in sucht für die Gruppe eine angemessene Herausforderung aus und trägt dafür Sorge, dass kein Mutprobencharakter entsteht.

## 1.2 | Lernzonenmodell

*„Wenn du dich sicher fühlen willst, dann tu, was du schon immer konntest. Aber wenn du wachsen willst, dann gehe bis zum äußersten Ende deiner Kompetenz! Und das heißt, dass du für kurze Zeit deine Sicherheit verlierst. Wann immer du also nicht genau weißt, was du gerade tust, weißt du, dass du wächst.“ – Project Adventure, 1995*

Bei erlebnispädagogischen Angeboten wird ein gewisses Maß an Unzufriedenheit, Problembewusstsein, Verwirrung oder Chaos als Voraussetzung für soziales Lernen gesehen, denn dieses „Ungleichgewicht“ bedingt eine Neuordnung der bekannten Verhältnisse.

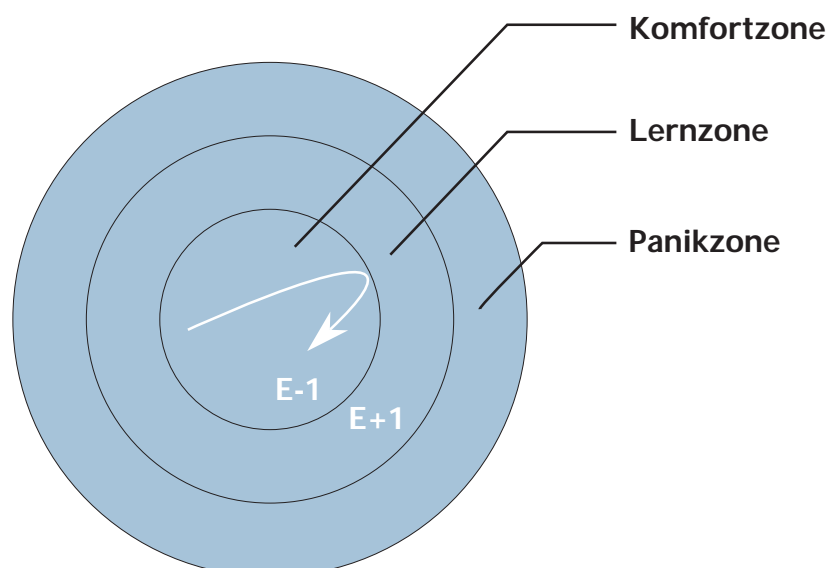


Abbildung 1: Sowohl die Umkehr am Punkt E-1 als auch der Durchbruch zum Punkt E+1 sind möglich, beides ist ein Erfolg!



Kurz gesagt: Ohne Not ändern sich Menschen nicht. Das heißt nun aber nicht, dass wir, um Lernprozesse anstoßen zu können, Menschen in Gefahr bringen müssen – die Konfrontation mit einer ungewöhnlichen Aufgabe oder Umgebung reicht bereits, um Ungewissheit entstehen zu lassen. Den Bereich, in dem wir uns auskennen, in dem wir alles wissen und können, bezeichnen wir als „Komfortzone“. Lernen findet nun an exakt dem Punkt statt, wo das Individuum diesen Komfortbereich verlässt und in unerforschtes Territorium vordringt, sich also an die eigenen Grenzen wagt. Wichtig ist hierbei, dass allein der Versuch schon als Lernerfolg zählt - ein Gruppennutzen darf nicht herrschen! Der Mut vor einer Gruppe eine Herausforderung nicht anzunehmen (z.B. den Fall in die Gruppe abzubrechen) muss als solcher auch wertgeschätzt werden!

Außerhalb der Komfortzone liegt die „Lernzone“, welche wiederum von der „Panikzone“ umgeben ist (vgl. Abbildung 1). In der Lernzone liegt alles, womit wir noch keine rechte Erfahrung haben, also alles, was wir besser können möchten – was aber auch Mut und Überwindung kostet. In der Panikzone liegt alles, was für uns nicht zu bewältigen ist, was für uns „eine Nummer zu groß“ ist. Hier besteht keine Chance mehr zum Lernen.

Der Moment des Lernens findet also dann statt, wenn die Komfortzone verlassen und in die Lernzone eingedrungen wird. Den „kritischen Moment“ davor bezeichnet man als „E-1“, den Moment danach entsprechend als „E+1“. Kennzeichen dieser Momente sind:

#### **E-1:**

- beschleunigte Körperfunktionen, raue Stimme, Herzklopfen, etc.
- „Kribbeln im Bauch“
- intensiver innerer Dialog („Ich kann das nicht machen!“ – „Bin ich denn total verrückt?“)
- Lachen, Intellektualisieren

#### **E+1:**

- Heiterkeit
- Ausgelassenheit (Schrei, Umarmung, Abklatschen, ...)
- Verarbeiten mit Worten

Manchmal ist es sinnvoll, den Prozess bei E-1 einzufrieren und eine kurze Zwischenreflexion durchzuführen. Dadurch können wir Informationen darüber erhalten, warum jemand davon abgehalten wird eine Herausforderung anzunehmen oder was ihn/sie dazu bringt sie durchzustehen. Auch können wir hier gut einen Bezug zum Alltag herstellen, weil sich Verhaltensmuster zu diesem Zeitpunkt besonders ausgeprägt äußern. Dabei sollte es vermieden werden, in Diskussionen zu verfallen. Zwei bis drei Äußerungen verankern den Moment im Gedächtnis, sodass in der Abschlussreflexion wieder darauf zugegriffen werden kann.

Reflexionsfragen können beispielsweise sein:

- „Sag mir in einem Wort, was du gerade fühlst!“
- „Was sagt dir deine innere Stimme in diesem Moment?“
- „Was sagt dir dein (zitterndes) Knie gerade?“

## 1.3 | Lernzyklus:

Effektives Lernen setzt ein gesundes Lernklima voraus. Hierzu gehört ein Umfeld, in dem man sich angstfrei ausprobieren kann, sowie die Fähigkeit der Gruppenmitglieder zu konstruktivem Feedback. Feedbackregeln und allgemeine Umgangsregeln sollten vorab mit der Gruppe festgelegt und schriftlich festgehalten werden. Die Verbindlichkeit der Regeln lässt sich beispielsweise durch die anschließende Unterzeichnung durch die Gruppenmitglieder erhöhen.

### **Zielfindungsphase:**

Lernziele bilden die Basis für selbstverantwortliches Lernen. Um Lernziele erreichen zu können, muss der/die Anleiter/in geeignete Aktionen aus seinem/ihrer Repertoire auswählen und bei längeren Aktionsketten auch konkrete Lernziele vorgeben. Der Gruppe sollte bewusst sein, wozu eine Übung dient und welche Grobziele damit verfolgt werden.

### **Aktionsphase:**

In der Aktionsphase steht das Erlebnis im Vordergrund. Jedes Gruppenmitglied setzt sich der selbst gewählten Herausforderung aus. Der im Lernzonenmodell beschriebene kritische Moment findet statt.

### **Reflexionsphase:**

Im Anschluss an das Erleben folgt die Verarbeitung des Erlebten. Der Verarbeitungsprozess findet typischerweise in vier Schritten statt. Diese werden unter 2.1. näher beschrieben.

### **Selbstverpflichtungsvertrag**

#### **Wir**

nehmen Rücksicht aufeinander,  
kommunizieren offen und direkt  
miteinander,  
halten uns an die STOP-Regel,  
beachten das Prinzip der Freiwilligkeit,  
befinden uns in einem sicheren Raum, das  
heißt:  
Was hier passiert, das bleibt auch hier.

Abbildung 2: Beispielhafter Gruppenvertrag. Unterzeichnen die Gruppenmitglieder im Anschluss ihren selbst erstellten Vertrag, erhöht dies nochmals die Aussagekraft und persönliche Bindung an die aufgestellten Regeln.

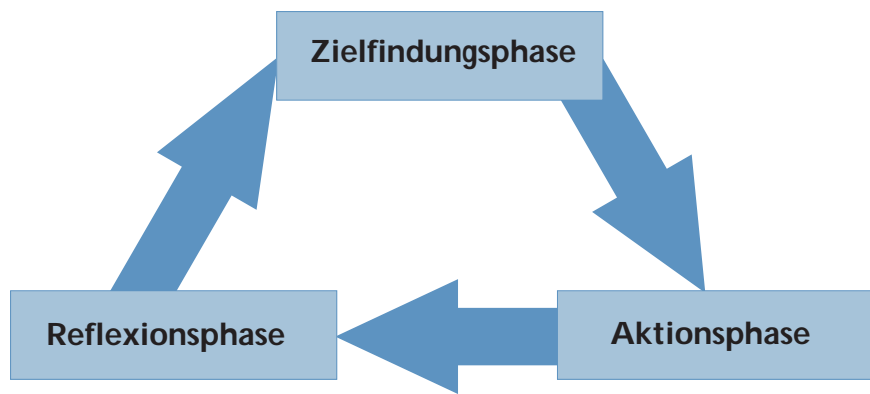


Abbildung 3: Lernzyklus

## 1.4 | Ziele der Erlebnispädagogik:

Kurt Hahn wollte den Menschen zum mündigen Staatsbürger erziehen, heute unterscheidet man mehr nach Zielgruppen und Einzelzielen, die in der Gruppe erreicht werden sollen.

Diese können zum Beispiel sein:

### **Individuelles Lernen / Selbsterfahrung:**

Entwicklung individueller Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Selbstwertgefühl, Eigenverantwortung steigern, Spontaneität und Kreativität fördern)

### **Soziales Lernen:**

Förderung sozialer Kompetenzen (z.B. Hilfsbereitschaft, Kommunikationsfähigkeit, Konfliktbewältigung, Teamarbeit)

### **Ökologisches Lernen:**

Unterstützung eines ökologischen Bewusstseins

### **Systemisches Lernen:**

Vermittlung von Wissen

### **Fazit:**

Was Abenteuer und Erlebnis bedeutet, ist bei jedem Menschen unterschiedlich – wo Erlebnis anfängt und Abenteuer aufhört, muss jeder für sich entscheiden.

*„Abenteuer beginnt im Kopf!“*

## 2 | Reflexion

Ob ein Erlebnis „wirkt“, indem es beispielsweise zum Nachdenken über die eigenen Verhaltensweisen anregt, steht und fällt mit der Nachbereitung des Erlebten, der Reflexion. Eine gute Reflexion ist damit ebenso wichtig wie die Aktion selbst. Reflexion bedeutet nach dem Sinn dessen zu fragen, was man getan hat und sein Verhalten entsprechend der Antwort zu ändern. Sein Verhalten reflektieren zu können erfordert Offenheit, Ehrlichkeit und Kritikfähigkeit.

## 2.1 | Reflexionsphasen

Die Verarbeitung eines Erlebnisses geschieht in mehreren Phasen. Der/Die Anleiter/in begleitet die Reflexion durch geeignete Leitfragen.

### **Beobachtung:**

Durch das Zusammentragen von überprüfbaren Fakten wird das Erlebnis rückblickend zusammengefasst. Wichtig: Eine Wertung findet nicht statt.

Leitfrage: „Was ist geschehen?“

### **Beurteilung:**

Von den Beobachtungen ausgehend wird versucht herauszufinden, warum bestimmte Situationen so und nicht anders abgelaufen sind, Zusammenhänge werden erforscht.

Leitfragen: „Warum ist es so geschehen? Was hat mein Handeln beeinflusst, wer und was wurde durch mein Handeln beeinflusst?“

### **Bewertung:**

Nun werden die gewonnen Ergebnisse bewertet. Bei der Kommunikation ist besonders auf die Einhaltung der aufgestellten Kommunikationsregeln zu achten.

Leitfragen: „Wie geht es mir damit? Was macht das mit mir? Welche Konsequenzen ziehe ich daraus?“

### **Transfer:**

Es wird nun versucht, die gewonnenen Erkenntnisse in Beziehung zu Alltagssituationen zu setzen. Der Transfer bestimmt maßgeblich über den Lerneffekt. Somit entscheidet der Transfer auch über die Wirksamkeit der gesamten Aktion und sollte auch in dieser Hinsicht von dem/der Anleiter/in gewichtet werden.

## 2.2 | Reflexionsmodelle

Über die Jahre haben sich verschiedene Reflexionsmodelle entwickelt, die im Folgenden kurz vorgestellt werden. Für die Arbeit in der DLRG-Jugend sind sowohl das „Outward Bound Plus“-Modell sowie das metaphorische Modell geeignet. Gerade bei längeren Aktionen, beispielsweise mehrtägigen Freizeiten, ist ein Vorgehen nach dem metaphorischen Modell empfehlenswert.

### **The mountains speak for themselves (Aktion)**

In diesem Modell geht man davon aus, dass eine Aktion schon für sich, das heißt ohne Reflexion, wirkt. Üblicherweise findet dieses Modell in Natursportarten wie Raften, Klettern oder bei Überlebenstrainings Verwendung. Kritisch zu sehen ist in diesem Zusammenhang, dass ein Gruppenlernen oder eine Übertragung auf Alltagssituationen so nicht möglich ist.

### **Outward Bound Plus (Aktion – Reflexion)**

Der Ansatz hier ist die Annahme, dass sich ein Erlebnis durch eine strukturierte Reflexion im Anschluss an die Aktion für die Teilnehmer nachhaltiger gestalten lässt. Die Leitung begleitet den Prozess und moderiert die Reflexion. Durch die Reflexion kann der Transfer in den Alltag gewährleistet werden.



## Das metaphorische Modell (Reflexion – Aktion – Reflexion)

Wie der Name schon sagt, werden beim metaphorischen Modell auch unbewusste Ebenen über geeignete Metaphern angesprochen. Die Schwierigkeit besteht im Finden geeigneter Metaphern, die für die Zielgruppe passend und ansprechend sind. Der/Die Anleiter/in benötigt hier ein gutes Gespür für die Gruppe, damit die Metapher die Teilnehmer/innen wirklich berührt und nicht lächerlich wirkt. Besonders beim metaphorischen Modell ist, dass das Erlebnis nun nicht mehr zwangsläufig in der Natur stattfindet. Alltagsgegenstände, Gruppenräume, Möbel werden zu Erlebnislandschaften, der Bezug zum Alltag ist somit sehr nahe.

## 3 | Anleiter/innenverhalten

### 3.1 | Vor der Aktion

Der Durchführung erlebnispädagogischer Angebote sollte stets eine Analyse der Zielgruppe und der zu erreichenden Ziele vorausgehen, um das Angebot optimal auf die Gruppenbedingungen abstimmen zu können. Sicher leben diese Angebote von der Improvisationsfähigkeit des/der Anleiters/Anleiterin, ein vorgegebener Rahmen hilft jedoch, den Gesamtüberblick zu behalten und Gefahrenquellen gar nicht erst entstehen zu lassen.

Folgende Aspekte sollten bei der Erstellung eines erlebnispädagogischen Angebotes bedacht werden:

- Gruppengröße
- Altersstruktur
- Kennen sich die Teilnehmer/innen untereinander?
- Rollenverteilung innerhalb der Gruppe
- Physische und psychische Zumutbarkeit

Entsprechendes Grundwissen z.B. über Gruppenphasen wird in den Ausbildungsgängen zum/zur Jugendgruppenleiter/in vermittelt und in dieser Praxismappe nicht weiter vertieft. Eine JuLeiCa- oder eine Übungsleiter/Trainer C-Ausbildung im Breitensport gehören somit zu den grundlegenden Voraussetzungen für die Arbeit im Abenteuer- und Erlebnissport in der DLRG-Jugend.

### 3.2 | Während der Aktion

Der/Die Anleiter/in fungiert während einer Aktion als Begleiter/in und greift nur in das Geschehen ein, wenn die Sicherheit dies erfordert (**STOP-Regel**: Das Wort STOP! friert das Geschehen sofort ein). Um eine gewisse Ernsthaftigkeit der Aktion zu bewahren, ist es hilfreich nicht von „Spielen“ sondern eher von „Aufgaben“ und „Übungen“ zu sprechen. Überhaupt steuert ein bewusster Sprachgebrauch des/der Anleiter/in dem Gelingen und einem funktionierenden Transfer in den Alltag erheblich bei. Gerade die Arbeit mit Metaphern verlangt hier auch ein wenig schauspielerisches Können.

*Ein Beispiel: Geplant ist eine Aktionskette, bei der die Teilnehmer/innen in die Rolle von Geheimagenten/innen schlüpfen. Unser/e Anleiter/in, betritt hierzu als Mr./Mrs. Smith mit Trenchcoat und Schlapphut den Raum und instruiert*

seine/ihre Agent/innen mithilfe des üblichen James-Bond-Sprachgebrauchs, flüsternder Stimme und unter ständigem Umsehen nach Verfolger/innen. Mr./Mrs. Smith benennt „Agent/in A“ als Vertrauensperson für die Gruppe. Sofern die Metapher passt und von der Gruppe angenommen wird, zieht die Geschichte die Teilnehmer/innen in den Bann, was sich durch andauernden Sprachgebrauch des entsprechenden Milieus im Laufe der Aktionskette weiter zeigt (beispielsweise wird Agent/in A auch als solche von den Teilnehmer/innen weiter angesprochen).

Diese auf den ersten Blick vielleicht kindisch wirkende Situation funktioniert gerade auch in Erwachsenengruppen erstaunlich gut, wenn sie mit der nötigen Ernsthaftigkeit vorgetragen wird.

### 3.3 | In der Reflexion

Auch in der Reflexion definiert sich die Rolle des/der Anleiters/in als Begleiter/in der Gruppe. Durch geeignete Leitfragen (siehe Reflexionsphasen, Abschnitt 2.1) wird die Aktion erneut durchlebt und ausgewertet. Der/Die Anleiter/in kann seine/ihre eigene Ansicht mit in die Runde geben, geschickter ist es jedoch, Gruppenmitglieder vor der Aktion als Beobachter/innen zu benennen und dann in der Reflexion durch sie den Blick von außen ins Spiel zu bringen.

Insbesondere achtet der/die Anleiter/in auf die konsequente Einhaltung der vorab festgelegten Feedbackregeln.

## 4 | Programmplanung

Die Erstellung eines erlebnispädagogischen Angebots richtet sich immer nach der Gruppe. Die bereits erwähnten Gruppenphasen geben eine grobe Ausrichtung und Zielsetzung des Programms vor (siehe Abbildung 4). Findet sich eine neue Gruppe zusammen, so stehen natürlich als erstes Kennenlernspiele auf dem Programm. Die Teilnehmer/innen sollen untereinander „warm“ werden - eine wichtige Voraussetzung, bevor mit Aufgaben, die das gegenseitige Vertrauen schulen sollen, begonnen werden kann. Jede Gruppe erreicht irgendwann ihren Tiefpunkt, eine Krise oder ein Konflikt, der die Rollenverteilung innerhalb der Gruppe noch einmal durcheinander würfeln kann.

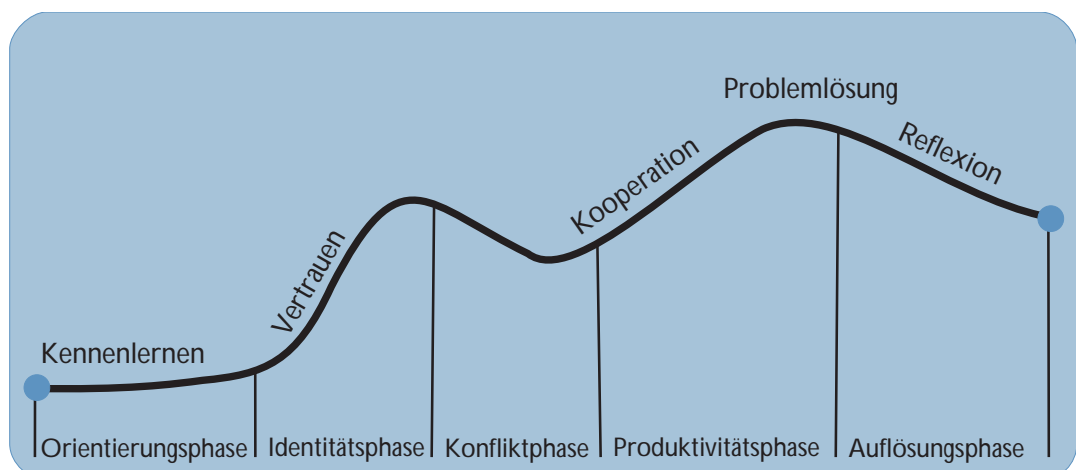


Abbildung 4: Das Programmdesign muss auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen. Als Anhaltspunkt dient die Phase, in der sich die Gruppe gerade befindet.

Hier bieten sich insbesondere Interaktions- und Kooperationsaufgaben an, um das Wir-Gefühl in der Gruppe zu stärken. Auf dem Höhepunkt ihrer Produktivität ist die Gruppe in der Lage, komplexe Situationen, sogenannte Projekte, zu meistern. Projekte können beispielsweise ein Floßbau mit vorgegebenem Material sein oder gänzlich der Gruppe freigestellt werden. Die Möglichkeit aus einer Materialkiste etwas nach der eigenen Phantasie erschaffen zu können, ist in der heutigen Zeit äußerst selten und schafft schon von der Ausgangssituation her einen großen Anreiz und ein Erlebnis, an das sich die Teilnehmer/innen noch lange erinnern. In der Abschieds- bzw. Auflösungsphase einer Gruppe sollte das Erlebte noch einmal reflektiert werden. Methoden wie der „Brief an mich selbst“ schaffen auch hier Nachhaltigkeit und bringen ganz nebenbei das Erlebnis nach einigen Monaten in den Alltag.

Diese Praxismappe enthält jede Menge Spiele, Aufgaben und Reflexionsmethoden, die bereits entsprechend ihrer Anwendbarkeit in den einzelnen Gruppenphasen gegliedert sind. Dennoch eignet sie sich - außer bei den 5-Minuten-Spielen - nicht zum spontanen Loslegen. Ein Mindestmaß an Planung muss jeder erlebnispädagogischen Aktivität vorausgehen!

## 5 | Sicherheit am und im Wasser

### 5.1 | Gefahrenstellen in Frei-, Hallen- und Erlebnisbädern

In diesen Bädern existiert eine Vielzahl an (versteckten) Gefahrenquellen:

- Rutschgefahr auf nassen Platten, im Bereich der Duschen,
- Sturzgefahr bei Sprunganlagen, Treppen, Ein- und Ausstiegen in die Becken,
- Erhöhte Verletzungsgefahren in Erlebnisbädern: Steilrutschen, Wasserrutschen, Schwallwassertunnel, Steine im Wellenbecken,
- Hygienische Probleme

Die entsprechenden und in der Regel auch aushängenden Badeordnungen sind zu beachten! Elementare Grundlage des Verhaltens sind die Baderegeln.

### 5.2 | Gefahrenstellen stehender Gewässer

Teiche oder Seen bieten einen hohen Freizeitwert. Gefahren bestehen hier z.B. in Form von steil abfallende Ufern, Wasserpflanzen, Unrat etc. Besonders risikoreich sind Kiesgruben (mit Bagger), deren Ufer abrutschen können. Felsen, Pfähle, Baumstümpfe, Mauerreste und Unrat unter der Wasseroberfläche stellen für den Wassersporttreibenden ein erhebliches Verletzungsrisiko dar. Zur Vermeidung unnötiger Verletzungen sollte man sich bei Ortskundigen über die Gefahren des Gewässers informieren. Schlammiger Boden und brusttiefes Wasser sind unter Umständen lebensgefährlich, da der Versuch freizukommen zu weiterem Absinken führen kann. Im Falle der Schlammberührung ist Panik zu vermeiden und der/die Betroffene muss versuchen, sich durch kräftige Schwimmbewegungen nur mit den Armen aus dem Morast zu lösen. In stehenden oder langsam fließenden Gewässern befinden sich oft lange, bänderartige Gewächse, die in der Regel bis knapp an die

Wasseroberfläche heranwachsen. Panik und Entsetzen können den/die Ungeübte/n überkommen, wenn diese Gewächse den Körper streifen oder sich um seine/ihre Arme, Schultern und Beine legen und ihn festzuhalten drohen.

Bergseen-, Ton-, und Kiesgruben weisen unterschiedlich warme Wasserschichten auf. Das kalte Wasser besitzt eine größere Dichte und liegt immer unter den warmen Schichten. Insbesondere bei Kopfsprüngen werden diese Temperaturunterschiede deutlich spürbar!

### **5.3 | Gefahrenstellen fließender Gewässer**

Wasser in Bewegung bewirkt eine Vielzahl von Strömungen. Dort, wo verschiedene Strömungen aufeinander treffen, bilden sich Wirbel. Es handelt sich um mehr oder weniger senkrecht zur Wasseroberfläche verlaufende Wassersäulen, die sich um sich selbst drehen. Reichen die Wirbel nicht bis auf den Grund des Gewässers, werden sie als nicht gründige Wirbel bezeichnet, sonst als gründige Wirbel. Bei fließenden Gewässern ist generell erhöhte Vorsicht geboten! Weitere Informationen findest du im Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen, sowie im Handbuch Wasserrettungsdienst.

### **5.4 | Tauchen**

Beim Tauchen gelten folgende Grundregeln:

- Tauche nie alleine!
- Überwache deine/n Tauchpartner/in!
- Tauche nur, wenn Du gesund bist und Dich wohl fühlst!
- Hyperventilieren ist verboten!

Wer tauchen will, begibt sich in Zonen erhöhten Umgebungsdruckes. Deshalb müssen Herz, Kreislauf, Atmungsorgane, Gehör bzw. Trommelfell, Nebenhöhlen und Gleichgewichtssinn ohne funktionelle Störung sein. Schnupfen kann Lebensgefahr bedeuten!

### **5.5 | Hyperventilation & Flachwasserblackout**

Der/Die Schwimmer/in ohne Zusatzausrüstung hat nur den Sauerstoffvorrat zur Verfügung, den er/sie im Blut und im Totraum der Atemwege mit sich führt. Durch verstärktes, tiefes Aus- und Einatmen (Hyperventilieren) kann der Sauerstoffanteil ( $O_2$ ) im Blut nicht wirksam vergrößert werden, um dadurch die Tauchzeit zu verlängern. Unter Normalverhältnissen beträgt die Sauerstoffsättigung des Hämoglobins (Blutfarbstoff und Sauerstofftransporteur) schon ca. 98%. Durch verstärktes Ausatmen beim Hyperventilieren wird vorrangig der Kohlendioxid-Anteil ( $CO_2$ ) im Blut verringert. Kohlendioxid wird im Blutplasma auf chemischem Wege zu Kohlensäure ( $H_2CO_3$ ) gelöst und reguliert über Chemorezeptoren im Aortabogen das Atembedürfnis im Gehirn.

Die Apnoedauer – das bewusste willkürliche Atemanhalten – ist die wesentliche leistungsbegrenzende Größe für das Streckentauchen. Die Apnoedauer hängt dabei wesentlich vom  $CO_2$ -Partialdruck ab ( $pCO_2$ , das



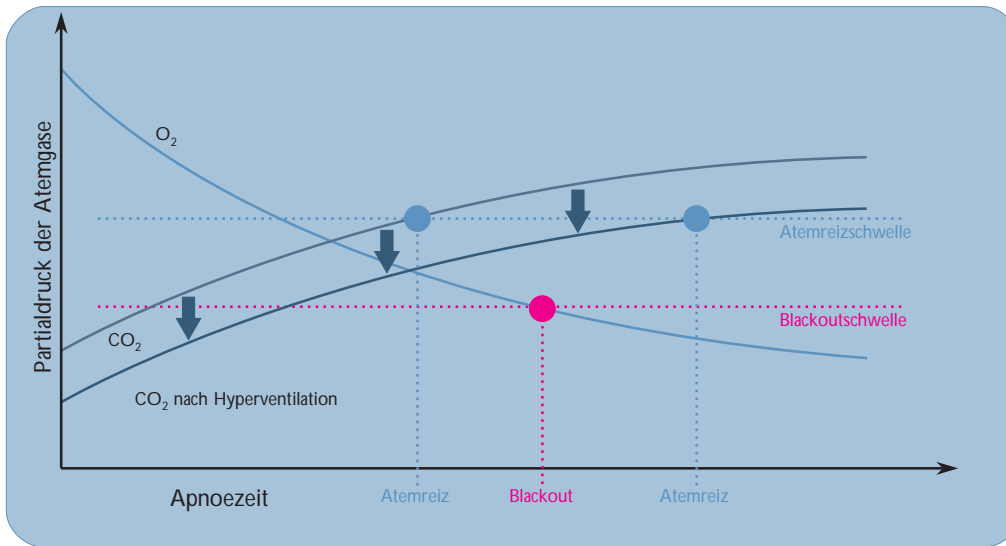


Abbildung 5: Schwimmbad-Blackout, durch Hyperventilation tritt der Atemreiz erst nach Überschreiten der Blackout-Schwelle ein.

ist der Druck, der vom Gas  $\text{CO}_2$  ausgeht). Der Kohlendioxidanteil im arteriellen Blut stellt einen der wirksamsten Atemantriebe dar.

Steigt der  $\text{pCO}_2$  – z.B. durch körperliche Arbeit – im Blut an, kommt es zu einer verstärkten Erregung des Atemzentrums und damit zu einer Vertiefung und Beschleunigung der Atmung. Dadurch wird einerseits das bei der Arbeit auftretende Sauerstoffdefizit ausgeglichen, andererseits mit der Abatmung des  $\text{CO}_2$  eine Normalisierung des Kohlendioxidspiegels herbeigeführt. Der Zwang zur Einatmung wird bei einem  $\text{pCO}_2$  von 60 mm Hg unwiderstehlich.

Hyperventiliert der/die Taucher/in vor dem Tauchversuch, d.h. atmet er/sie über einen bestimmten Zeitraum tiefer und schneller ein und aus, als es sein/ihr momentaner Brennstoffbedarf erfordert, verlängert sich die Dauer der Apnoe um bis zu 40%. Umgekehrt führt aber die Senkung der  $\text{CO}_2$ -Spannung wegen mangelnder oder fehlender Erregung des Atemzentrums zur Verflachung und Verlangsamung der Atmung, im Extremfall zum Atemstillstand. Darin liegt für den/die Taucher/in die Gefahr. Erst nach entsprechend langer Tauchzeit wird das Atemzentrum durch den langsam wieder steigenden  $\text{pCO}_2$  im arteriellen Blut aktiviert. Inzwischen hat aber die Muskeltätigkeit zu einer starken Abnahme des Sauerstoffpartialdrucks geführt. Der sinkende Sauerstoffgehalt stellt nur einen verschwindend geringen Atemanreiz dar. So wird es erklärlich, dass der/die Tauchende – bevor er den Zwang zum Einatmen verspürt und auftaucht – durch den Sauerstoffmangel im Gehirn bewusstlos werden kann. Durch Ausatmen des  $\text{CO}_2$  wird demnach nur das Atembedürfnis hinausgezögert. Die Folge kann Bewusstlosigkeit durch Sauerstoffmangel sein. Die auf Sauerstoffmangel zurückzuführende Bewusstlosigkeit ist nicht von der Wassertiefe abhängig, sondern kann auch bei Tauchversuchen im Schwimmbad auftreten. Es kommt zum so genannten „Schwimmbad-Blackout“, der ohne Vorwarnung eintritt.

Dies kann den Ertrinkungstod zur Folge haben. Bei einem Schwimmbad-Blackout ist der/die Verunglückte schnellstens an Land zu bringen. Es besteht die Gefahr des Eindringens von Wasser in die Atemwege! Unter Kontrolle der Lebenszeichen wird Frischluft zugeführt bzw. der/die Verunglückte wiederbelebt. Weitere Informationen findest du im Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen sowie im Handbuch Schnorcheltauchen.

Vor dem Tauchen solltest du von jedem/r Teilnehmer/in über eine abgegebene „Selbsterklärung zum Gesundheitszustand“ verfügen. Diese findest du online auf den Seiten der DLRG, außerdem können die Vordrucke über die Materialstelle bezogen werden.

## 5.6 | Folgerungen

Der Umgang mit Wasser birgt besondere Gefahren. Über den geübten und sicheren Umgang mit dem verwendeten Material hinaus muss der/die Anleiter/in also auch über entsprechende Kompetenzen im Bereich der Wassersicherheit verfügen. Die dafür allgemein übliche Voraussetzung ist der Nachweis der Rettungsfähigkeit, welche im Ablegen der kombinierten Übung des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens (DRSA) in Silber besteht. Durch unser Selbstverständnis als Jugendverband innerhalb einer Wasserrettungsorganisation sollte die Messlatte innerhalb der DLRG-Jugend jedoch etwas höher angelegt werden. Der Besitz des DRSA Silber ist deshalb die Mindestqualifikation, über die jede/r Mitarbeiter/in im Abenteuer-/Erlebnissport zusätzlich zur JuLeiCa verfügen sollte.

## 6 | Allgemeine Sicherheitsaspekte

### Verwendung von Augenbinden:

Zur Vermeidung von Infektionen der Augen ist für jede/n Teilnehmer/in eine eigene Augenbinde zu verwenden. In längeren Aktionsketten (z.B. auf Freizeiten) kann bei der ersten Verwendung an jede/n Teilnehmer/in eine Augenbinde ausgegeben werden, die zum Ende der Freizeit wieder eingesammelt und gewaschen wird. Augenbinden müssen nicht teuer gekauft werden, aus einem alten Bettlaken geschnittene Streifen oder frische Dreiecktücher verrichten ebenso ihren Dienst.

### Verwendung von alpinem Material:

Die Verwendung von Kletterseilen, Statikseilen und dem entsprechenden Zubehör aus dem alpinen Bereich erfordert unbedingt eine Ausbildung und Einweisung in das entsprechende Material! Alpines Material fällt in die Kategorie „persönliche Schutzausrüstung“, für die strenge Normen gelten, und ist deshalb kein Spielzeug! Jedes Seil darf nur bis zu einem gewissen Gewicht belastet werden. Wenn du dir nicht sicher bist, wie alt das Material ist, wie und wo es gelagert wurde, wer es vor dir wofür benutzt hat oder welche Bruchlasten für es gelten: Verwende es nicht! Über jede Verwendung des Materials ist Buch zu führen, bei Kletterseilen müssen auch eventuelle Stürze ins Seil vermerkt werden. Kletterseile dürfen nie unter Zug gebracht werden, da sie sonst ihre im Sturzfall lebenswichtigen Dehnungseigenschaften verlieren!

Wenn du Seile im Schwimmbad in gechlortem Wasser verwendest, nutze sie nicht mehr an sicherheitsrelevanten Stellen. Am Besten kennzeichnest du ein solches Statikseil als „Wasserseil“ und nutzt es nur noch in diesem Bereich.

Werden Seile an Bäumen befestigt, so müssen die Bäume geschützt werden. Hierfür eignen sich neben speziellen Baumschützern auch Streifen einer Isomatte oder ähnliches.

## 7 | Versicherungsschutz innerhalb der DLRG

Die gute Nachricht zuerst: Verantwortungsbewusst durchgeführt, sind die in dieser Praxismappe beschriebenen Methoden im Rahmen der Jugendarbeit in den meisten Fällen versicherungsrechtlich abgedeckt.

Bei haftpflichtigen Schäden tritt die DLRG-Betriebshaftpflichtversicherung ein. Einzig in den Landesverbänden Berlin, Bremen und Saar besteht eine Haftpflichtversicherung über den dortigen Landessportbund. Weist dieser den Schadensfall zurück, so tritt die DLRG-Betriebshaftpflicht ein.

Die gesetzliche Unfallversicherung tritt automatisch und kostenfrei ab 10 Jahren ein und deckt den gesamten Bereich der Jugendarbeit ab. Jüngere Mitglieder sind über den Gruppenunfallversicherungsvertrag der DLRG abgesichert. Dieser kostet pro Versichertem/r jährlich ein geringes Entgelt (2011: 0,31€). Die Anzahl der Versicherten wird über die jährliche Mitgliederstatistik an den Bundesverband gemeldet. Du brauchst dich hier also um nichts zu kümmern, da auch dieser Versicherungsschutz automatisch besteht.

Beachte, dass diese Versicherungen nur für Mitglieder bestehen. Nichtmitglieder nehmen an allen Veranstaltungen auf eigenes Risiko teil. Schäden, die von Mitgliedern an Nichtmitgliedern verursacht werden, sind durch die DLRG-Haftpflicht abgedeckt.

Ob es sich für deine Gliederung lohnt, Zusatzversicherungen abzuschließen (z.B. Ausrüstungsversicherung) müsst ihr individuell klären. Hierbei hilft euch die Versicherungsstelle des Bundesverbandes. Einen Link findest du im Literaturverzeichnis.

## 8 | Ökologische Aspekte

### 8.1 | Naturschutz

Bei allen Aktivitäten in der Natur gilt der Grundsatz, jeden verwendeten Ort genauso wieder zu verlassen, wie er vorgefunden wurde. Dieses „Keine Spuren“-Prinzip sollte vorab mit der Gruppe besprochen werden und bildet die Grundlage der erlebnispädagogischen Arbeit. Treffend beschreiben lässt sich dieses Credo mit den Worten des Mount-Everest-Erstbesteigers Sir Edmund Hillary: „Nichts mitnehmen außer Fotos - nichts hinterlassen außer Fußspuren“.

### 8.2 | Wasserverbrauch und „virtuelles“ Wasser

Erlebnispädagogik im und am Wasser ermöglicht den spielerischen Kontakt mit diesem für uns Menschen lebenswichtigen Gut. Der verantwortungsbewusste Umgang mit Wasser muss erlernt werden, was auch bedeutet, dass der/die Anleiter/in diesen Umgang vorlebt. Im Folgenden sind einige Zahlen und Fakten vorgestellt, die den Einstieg in die ökologische Bedeutung des Wassers ermöglichen sollen. Weiterführende Informationen finden sich im kommentierten Literaturverzeichnis am Ende der Praxismappe.

Duschen:	40 Liter
Baden:	bis 150 Liter
Händewaschen:	3 Liter
Trinken & Kochen:	5 Liter
Toilettenspülung:	12 Liter
Wäsche waschen:	50-80 Liter

Wasserverbrauch pro Person und Tag im Haushalt bei typischen Arbeiten. Alle Werte sind Durchschnittswerte und können erheblich nach oben oder unten abweichen.

**Pro-Kopf-Verbrauch:**

Der durchschnittliche Pro-Kopf-Wasserverbrauch in Deutschland liegt bei ca. 120 Litern. Er umfasst die Wassermenge für den täglichen Bedarf, also beispielsweise zum Kochen, Waschen, Spülen, Trinken, die Toilettenspülung und auch durch unnötig laufende Wasserhähne. In den letzten Jahren ist diese Zahl beständig gesunken, da der Wert des Wassers den Menschen immer

bewusster wird. 1990 betrug der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch noch 145 Liter am Tag, 1997 bereits weniger als 130 Liter.

Obwohl von Wasserverbrauch gesprochen wird, wird das Abwasser in Kläranlagen wieder aufbereitet. Stark verschmutztes Wasser (beispielsweise mit aggressiven Reinigungsmitteln oder Weichspüler) muss sehr aufwendig gereinigt werden.

Zugang zu sauberem Wasser zu haben ist seit 2002 als fundamentales Menschenrecht anerkannt. Eine Menge von 20 Litern pro Tag ist als absolute Untergrenze nötig; um Seuchen zu verhindern sind sogar mindestens 50 Liter pro Tag erforderlich. In Entwicklungs- und Schwellenländern werden diese Werte oftmals nicht erreicht. Ein Grund hierfür liegt darin, dass diese Länder sehr viel Wasser für den Anbau von Produkten verwenden, die dann von den Industrieländern importiert werden.

Dies begründet die Theorie des „versteckten“ oder „virtuellen“ **Wassers**.

Durch den Import von Produkten zieht man demnach Wasserressourcen aus den Ländern ab, in denen der Anbau stattgefunden hat.

Dass diese Werte nicht unerheblich sind, sieht man, indem man den „aquatischen Fußabdruck“ dieser Produkte betrachtet. Damit wird dargestellt, wie viel Wasser für die Herstellung des entsprechenden Produkts verbraucht wurde. Interessant ist weiterhin, dass in fast allen Produkten, die in Industrienationen importiert werden, erhebliche Mengen Wasser stecken – oftmals auch gerade dort, wo man sie nicht erwartet.

Zusätzlich zu den 120 Liter Frischwasser pro Tag verbraucht jede/r 4.000 Liter verstecktes Wasser am Tag.

**Wieviel Wasser steckt worin?**

Banane:	170-200 Liter
Schokolade:	1.000-2.000 Liter (200g-Tafel)
Plastikspielzeug:	ca. 2.000 Liter (Quietscheente)
Spielkonsolen:	ca. 30 Liter je Mikrochip
1 kg Rindfleisch:	ca. 22.000 (!) Liter



# Warming Up

Warming Ups (oder WUps) sind das täglich Brot der Jugendarbeit. Sei es in neu zusammengesetzten Gruppen, als Wachmacher zwischendurch oder nach Pausen oder einfach nur zum Auspowern auf Freizeiten, um den Jugendleiter/innen den Schlaf zu retten.

Die auf den nächsten Seiten beschriebenen Methoden sind Spiele im eigentlichen Sinn, ohne versteckte Anforderungen an die Gruppendynamik. Sie sollten von jeder Gruppe ohne große Schwierigkeiten umgesetzt werden können. Sie stellen keine besonderen Anforderungen an den/die Anleiter/in und benötigen nicht viel Material. Sie eignen sich damit auch als Abschluss einer Schwimmstunde im regulären Trainingsbetrieb der DLRG.



Möwe, Schildkröte, Krebs, S. 20



## Möwe, Schildkröte, Krebs

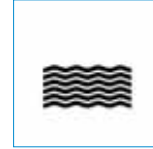
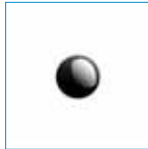
**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** je nach Können hüfttiefes bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

Spielfeldbegrenzung (Seile oder ähnliches)



### Beschreibung:

Das Spiel basiert auf dem bekannten „Stein, Schere, Papier“. Als Spielfiguren treten Möwen, Krebse und Schildkröten auf.

- Die Schildkröten verjagen die Möwen.
- Die Möwen fressen die Krebse.
- Die Krebse zwicken die Schildkröte.

Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen geteilt. Jede Kleingruppe überlegt sich im Geheimen ein Tier, das sie darstellen will. Anschließend stellen sich beide Gruppen im Abstand von etwa 2 m gegenüber auf. Auf Kommando des/der Spielleiters/in werden die Tiere dargestellt. Hierbei werden die Möwen mittels Flügelschlagen und Lachen, Krebse mittels Scherenklappern mit den Händen und dem entsprechenden Geräusch und die Schildkröten mittels über Kopf verschränkter Arme und Kopfwackeln (siehe Bild S. 19, rechts) imitiert.

Die überlegene Tiergruppe versucht nun, die unterlegene Gruppe zu fangen, während diese versucht den Spielfeldrand auf der eigenen Seite zu erreichen.

Die gefangenen Teilnehmer/innen gehen in die eigene Mannschaft über.

# Schwimmbrettball

**Gruppe:** 4-6 Personen pro Mannschaft

**Ort:** hüft- bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

Schwimmbretter nach Anzahl der TN, 1 bis 3 Bälle, ggf. Gruppenbänder zur Markierung der Teams



**Beschreibung:**

Das Spielfeld wird in zwei Hälften geteilt, in jeder Hälfte befindet sich ein Schwimmbrett mehr als es Spieler/innen in der Mannschaft gibt.

Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn es ihr gelingt mit einem Ball ein Schwimmbrett im gegnerischen Feld abzuwerfen. Die Schwimmbretter können durch eine vorher zu vereinbarende Aktion geblockt werden, beispielsweise durch Berühren mit der Hand oder (spannender) mit einem Fuß. Jede/r Spieler/in darf nur ein Brett blocken.

Nach einer festgelegten Höchstpunktzahl endet das Spiel. Um das Spiel spannend zu gestalten, darf sich der Ball nicht länger als 2 Sekunden im Besitz eines/r Spielers/in befinden.

**Varianten:**

- Statt das Spielfeld zu teilen, kann auch eine Mannschaft mit Mannschaftsbändern markiert werden. Die Bretter werden nun so gedreht, dass jeweils die Hälfte mit der selben Farbe nach oben zeigt. Die Spieler/innen können sich nun durch das Spielfeld bewegen. Der/Die Spielleiter/in zählt die erzielten Punkte.
- Das Spielfeld kann auch in mehr als 2 Teile geteilt werden. Entsprechend mehr Mannschaften kämpfen nun um Punkte und entsprechend mehr Arbeit wartet auf den/die Spielleiter/in.

## Balljagd

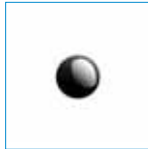
**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** ab knietiefem Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

großer (Gummi-)Ball oder  
Wasserball



### **Beschreibung:**

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Zu Beginn erhält eine Mannschaft den Ball. Die Spieler/innen müssen sich den Ball 15-mal zuwerfen, ohne dass die gegnerische Mannschaft ihn bekommt.

Dabei darf der Ball nicht zum/zur selben Spieler/in zurückgeworfen werden. Der/Die Teilnehmer/in in Ballbesitz darf den Ball nicht länger als 3 Sekunden behalten. Die Spieler/innen dürfen nicht berührt werden. Der Ball darf nicht aus der Hand gerissen werden.

Gelingt es der gegnerischen Mannschaft in Ballbesitz zu kommen, so darf sie nun versuchen ihn sich 15-mal zuzuwerfen.

### **Bemerkung:**

Die Wassertiefe kann nach Bedarf variiert werden.



# Mondball

**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

großer, leichter (Wasser-)Ball



## Beschreibung:

Die Gruppe soll den Ball immer zum Mond, also nach oben, werfen. Dabei darf der Ball nicht ins Wasser fallen.

Wenn jede/r einmal den Ball geworfen hat, ist die Runde um.

## Varianten:

- Wenn der/die Erste den Ball erst dann wieder berühren darf, wenn alle anderen ihn auch schon einmal geworfen haben, wird es kniffliger.
- Zusätzlich kann dabei eine bestimmte Strecke zurückgelegt werden, beispielsweise am Strand entlang oder von einer Beckenseite zur anderen. Fällt der Ball ins Wasser, so muss die Gruppe jeweils wieder von vorne anfangen.

## Quallenfrei

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 5-15 Min.

**Material:**

viele Bälle (z.B. Tischtennisbälle),  
Musik, evtl. Seil zum Kennzeichnen  
der Sektoren



### **Beschreibung:**

Es werden vier Untergruppen gebildet, die jeweils eines der zuvor in vier gleich große Gebiete eingeteilten Wasserfläche bekommen. Nun werden von der Mitte aus viele Quallen (Bälle) in alle Richtungen eingebracht. Da aber jede Gruppe möglichst wenig Quallen haben möchte, versuchen alle Spieler/innen diese aus ihrem eigenem Gebiet in die anderen Gebiete zu befördern. Dabei darf das eigene Gebiet nicht verlassen werden, sonst ist aber zum Verteilen der Quallen alles erlaubt. Dabei läuft dynamische Musik. Wenn der/die Spielleiter/in die Musik plötzlich stoppt, dürfen keine Quallen mehr bewegt werden. Nun gewinnt die Gruppe, die am wenigsten Quallen in ihrem Gebiet hat. Eine vorher festgelegte Anzahl Runden wird gespielt.

### **Variante:**

Statt Bällen kann auch sämtliches in der Schwimmhalle verfügbares schwimmfähiges Material wie Schwimmbretter, Poolnudeln, Pullbuoys, etc. verwendet werden. Auch die Wassertiefe ist variabel.

# Burgball

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** mindestens hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

6 Schwimmbretter, Ball



## Beschreibung:

Zwei Mannschaften haben sich gleichmäßig im Becken verteilt. Auf den beiden gegenüberliegenden Seiten wird durch drei aufgestellte Schwimmbretter eine Burg markiert. Diese gilt es mit einem Ball zu zerstören. Jede Zerstörung zählt einen Punkt. Nach einer festgelegten Zeit wird die Siegesmannschaft festgestellt.



## Wasserstrudel

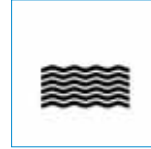
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** brusttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

Schwungtuch



### **Beschreibung:**

Alle Teilnehmer/innen stellen sich im Kreis um das Schwungtuch auf. Dann fängt die ganze Gruppe an, mit dem Tuch in der Hand im Uhrzeigersinn durchs Wasser zu gehen. Dabei wird die Geschwindigkeit ständig gesteigert. Wenn die maximale Geschwindigkeit erreicht ist und sich im Wasser ein Strudel gebildet hat, heben alle gemeinsam die Füße hoch. Wichtig ist, dass das Tuch die ganze Zeit unter Spannung steht.

### **Variante:**

Wer kein Schwungtuch zur Hand hat, lässt die Teilnehmer/innen mit Handfassung kreiseln. Hierbei kann nach Geschwindigkeit entweder jede/r Zweite oder sogar die ganze Gruppe in die Schwebelage wechseln.

# 5-Minuten-Spiele

Was ist ein 5-Minuten-Spiel? Im Prinzip dasselbe wie eines der Spiele aus der Kategorie der Warming Ups - nur ohne Material. Das Materialsymbol fehlt entsprechend auch auf den nächsten Seiten. 5-Minuten-Spiele sind einfach und schnell überall zu improvisieren, wenn beispielsweise eine Spielsequenz schneller endet als geplant oder eine Gruppe einfach nur ein wenig beschäftigt werden soll.



Zick Zack Zuck, S. 31





## Bootsführer

**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** Tiefwasser, für die Variante hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins



### **Beschreibung:**

Die Spieler/innen bilden Zweiergruppen (Boote) und bewegen sich schwimmend fort. Hierbei hält sich der/die hintere Spieler/in an den Schultern des/der vorderen Spielers/in fest (Transportschwimmen „Ziehen“). Je nach Gruppengröße gibt es 2-4 Piraten, die die Boote entern, indem sie den/die hintere Spieler/in eines Bootes abschlagen. Ist dies gelungen, hält das Boot kurz an, der/die vordere Spieler/in klinkt sich aus und wird zum Pirat und die anderen beiden Spieler/innen fahren als Boot weiter.

### **Variante:**

Für Kinder mag Transportschwimmen noch zu anstrengend sein. Hier können sich die Spieler/innen gehend durch hüfttiefes Wasser bewegen und dabei typische Bootsgeräusche imitieren.

# Squird

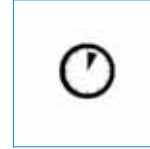
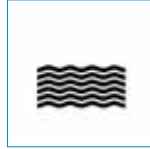
**Gruppe:** ab 5 Personen

**Ort:** hüft- bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins



## Beschreibung:

Die Gruppe bildet einen Kreis. Der/Die Spielleiter/in bildet mit seinen/ihren Händen die „Squird-Gun“ (Hände mit ausgestrecktem Daumen und Zeigefinger ineinander verschränken), zielt auf eine Person im Kreis und „schießt“ mit dem typischen Laut der Squird-Gun („skwööööört“). Der/Die angezielte Mitspieler/in muss nun mit dem Kopf unter Wasser tauchen, während sich seine/ihre direkten Nachbarn ebenfalls mit der Squird-Gun abschießen müssen. Duckt sich die angepeilte Person zu langsam weg, scheidet sie aus. Ansonsten scheidet der/die Spieler/in aus, der/die langsamer schießt.

Sind nur noch zwei Spieler/innen übrig, entscheidet ein Duell über den Sieger. Hierzu stellen sich die Finalisten Rücken an Rücken und gehen während der/die Spielleiter/in die Schritte an zählt auseinander. Auf ein vorher vereinbartes Signal (z.B.: bis 10 gezählt oder eine Zahl ausgelassen) drehen sich die Finalisten um und schießen. Der/Die schnellere Spieler/in hat das Spiel gewonnen.

Es empfiehlt sich um Hemmungen abzubauen, zu Beginn mit den Teilnehmer/innen das Geräusch der Squird-Gun einzuüben. Im Spiel sollte so laut wie möglich gerufen werden. Der/Die Spielleiter/in entscheidet im Zweifelsfall auch wer ausscheidet.

## Schlangenjagd

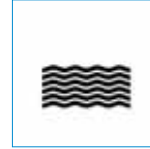
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüft- bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins



### **Beschreibung:**

Die Spieler/innen bilden zwei oder mehr Schlangen, indem sie sich hintereinander aufstellen und entweder mit beiden Armen in Bauchhöhe umschlingen und sich gehend fortbewegen oder sich mit beiden Händen an den Schultern festhalten und schwimmen (Transportschwimmen „Ziehen“). Die Köpfe der Schlangen versuchen nun die Enden der anderen Schlangen durch abschlagen zu fangen. Dabei darf die eigene Schlange nicht reißen. Wird ein Schlangende gefangen, so wechselt der/die gefangene Spieler/in die Mannschaft.

### **Variante:**

Alle Spieler/innen bilden eine einzige Schlange. Der Schlangenkopf versucht nun das Ende der eigenen Schlange abzuschlagen.

# Zick, Zack, Zuck

**Gruppe:** ab 5 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins



## Beschreibung:

Die Gruppe bildet einen Kreis. Zu Beginn des Spiels übt der/die Spielleiter/in mit der Gruppe folgende Kommandos ein:

- Zick: springen
- Zack: untertauchen
- Zuck: Arme hoch
- Ruck: Arme runter

Nach einer kurzen Übungsphase gib der/die Spielleiter/in in schneller Folge die Kommandos. Sind die Spieler/innen einigermaßen vertraut mit den Kommandos, kann das Spiel mit Ausscheiden gespielt werden.

## Varianten:

Durch Variation der Kommandos sind unzählige Varianten denkbar (z.B. Hände aufs Wasser schlagen, um die eigene Achse drehen, dem Spieler rechts auf die Schulter klopfen).

## Hühnerstall

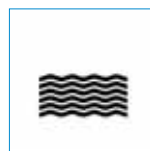
**Gruppe:** 5-15 Personen

**Ort:** hüft- bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins



### Beschreibung:

Die Teilnehmer/innen bilden eine Reihe von Hühnern, indem sie dem Vordermann/der Vorderfrau die Hände auf die Schultern legen.

Zuvorderst steht der Hofhund, welcher die Aufgabe hat, die Hühner zu beschützen. Ein/e Teilnehmer/in spielt den Fuchs, der versucht ein Huhn aus der Reihe abzuschlagen. Der Hofhund schützt durch Ausbreiten der Arme und geschicktes Bewegen seine Hühner vor den Angriffen des Fuchses. Gelingt es dem Fuchs ein Huhn abzuschlagen, werden die Rollen getauscht.



# Hahnenkampf

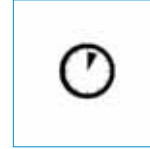
**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** knie- bis hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins



## Beschreibung:

Im knietiefen Wasser stehen die Teilnehmer/innen mit vor der Brust verschränkten Armen auf einem Bein. Sie versuchen nun die Gegner umzustößen, ohne diese Haltung zu verlassen. Wer umfällt oder die verschränkten Arme löst, scheidet aus dem Spiel aus. Gewonnen hat, wer zum Schluss übrig geblieben ist.

## Varianten:

- Arme werden auf dem Rücken verschränkt.
- Die Teilnehmer/innen hüpfen mit geschlossenen Beinen.
- Jede/r merkt sich vom wem er/sie umgestoßen wurde. Scheidet diese Person aus dem Spiel aus, so dürfen alle wieder am Spiel teilnehmen, die von ihr umgestoßen worden sind.

Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion

## Rettet den Bootsführer / die Bootsführerin

**Gruppe:** 5-10 Personen

**Ort:** Tiefwasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins



### **Beschreibung:**

Dieses Spiel eignet sich besonders für geübte Schwimmer/innen. Ein/e Teilnehmer/in spielt eine/n gekenterte/n Bootsführer/in und schwimmt in die Mitte des Beckens. Alle anderen Teilnehmer/innen sind Fische. Ruft der/die Bootsführer/in: „Zu Hilfe, rettet mich!“ schwimmen alle anderen sofort los und versuchen, ihn/sie an den Beckenrand zu bringen. Dabei dürfen sie ihre Hände nicht benutzen, denn Fische haben bekanntlich nur Flossen.

# Kennenlernen

Trifft eine Gruppe das erste Mal zusammen, stehen immer Kennenlernspiele auf dem Programm. Solche Spiele sind im Wasser meist nicht besonders reizvoll und ergeben auch nicht immer Sinn. Entsprechend knapp ist dieses Kapitel gefasst. Da die maximale Aufenthaltszeit im Wasser durch natürliche Faktoren wie die Wassertemperatur meist ohnehin begrenzt ist, empfiehlt es sich zum Thema Kennenlernen auf Spieleklassiker beispielsweise der im Anhang genannten Literatur zurückzugreifen und erst anschließend mit der Gruppe ins Wasser zu gehen. Einige Methoden gibt es auf den nächsten Seiten aber nun doch: Spiele, von denen wir überzeugt sind, dass sie im Wasser einen besonderen Reiz entfalten und nicht zuletzt der Gruppe auch viel Spaß bereiten!



Sonar, S. 38



## Namensball

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

Verschiedene Bälle, evtl. Stoppuhr



### Beschreibung:

Die Gruppe bildet einen Kreis. Reihum stellen sich die Gruppenmitglieder mit ihrem Namen vor. Anschließend wirft der/die Spielleiter/in einen Ball in die Gruppe und nennt dabei den Namen der Person, der er/sie den Ball zuwirft. Diese/r Spieler/in setzt das Spiel nun fort, indem er/sie auch einen Namen ruft und dann den Ball an die entsprechende Person weitergibt.

Nach einiger Zeit werden zusätzliche Bälle in die Runde gegeben.

### Varianten:

- Vor dem eigentlichen Spielbeginn wird ein Weg festgelegt, den der Ball passieren muss. Hierzu muss der Ball jede/n Spieler/in einmal erreichen. Von diesem Weg wird nun nicht mehr abgewichen. Hier ist eine Zeitnahme interessant, bei der die Gruppe versuchen kann, ihre eigene Zeit zu schlagen.
- In sehr großen Gruppen kann das Spiel in zwei Kreisen gespielt werden. Nach einiger Zeit erfolgt dann ein Austausch der Gruppen untereinander.

# Zooschwimmen

**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüft- bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

Karten mit Tierbildern  
(entsprechend der Teilnehmer/innenzahl)



## Beschreibung:

Jede/r Teilnehmer/in zieht verdeckt eine Karte, auf der ein Tierbild zu sehen ist. Dabei gibt es jede Karte doppelt. Nun bewegt sich jede/r wie das auf seiner/ihrer Karte abgebildete Tier (z.B. Frosch, Storch, Krokodil, Wal, Delfin, ...) und versucht so denjenigen/diejenige zu finden, der/die das gleiche Tier darstellt.

Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion



## Sonar

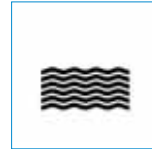
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** brusttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

für die Variante: Musik



### **Beschreibung:**

Die Spieler/innen finden sich zu Paaren zusammen. Diese stellen sich nun gegenseitig Fragen und müssen die Antworten untereinander austauschen. Dafür tauchen beide Partner/innen unter und versuchen sich durch „anschreien“ oder deutliche Aussprache zu verständigen. Ausgehend von möglichst einfachen Fragen („Was ist deine Lieblingsfarbe?“, „Wie alt bist du?“) werden nach ein bisschen Übung auch schwierigere Fragen gestellt („Wie heißt du?“, „Wo wohnst du?“). Nach einer Weile können neue Paare gebildet werden.

### **Variante:**

Die Teilnehmer/innen bewegen sich zu Musik durchs Wasser. Stoppt die Musik, so müssen sie eine/n Partner/in in ihrer direkten Nähe suchen. Der/Die Spielleiter/in stellt nun die Fragen, die die Spieler/innen untereinander beantworten müssen.

### **Bemerkung:**

Da die Verständigung unter Wasser nicht immer zu brauchbaren Ergebnissen führt, geht es bei diesem Spiel natürlich mehr um den Spaß und den ungezwungenen Umgang miteinander als um den Austausch von Informationen.

## Partnerruf

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

Augenbinden oder geschwärzte Schwimmbrillen



### Beschreibung:

Jedes Gruppenmitglied sucht sich eine/n Partner/in. Bei ungerader Teilnehmerzahl kann sich der/die Leiter/in eine/n Helfer/in auswählen.

Nachdem sich die Paare gebildet haben, verabreden sie individuelle Kennwörter, mithilfe derer sie sich eindeutig wiedererkennen können. Diese könnten beispielsweise sein: Teddy-Bär, Hasen-Stall, Obst-Salat. Dabei ist darauf zu achten, dass kein Wortteil von Paaren mehrfach belegt wird, da sonst möglicherweise nicht die ursprünglichen Paare wieder zusammen finden. Nun trennen sich die Paare und jede Paarhälfte befindet sich am anderen Ende des Beckens. Hier verbinden sich die Teilnehmer/innen die Augen, strecken die Hände nach vorne und beginnen damit, ihre/n Partner/in durch (lautes) Zurufen des Kennwortes wiederzufinden. Hat sich ein Paar gefunden, so kann es die Augenbinden abnehmen und entweder den anderen bei dieser Übung zusehen oder sich im Gespräch weiter kennenlernen.

### Varianten:

- Die Gruppe erhält Vorgaben, nach denen sich die Paare bilden dürfen, z.B. groß-klein, jung-alt, männlich-weiblich.
- Die Paare suchen sich flüsternd statt rufend.
- Die Paare verabreden individuelle Geräusche, Laute, Sequenzen, Gleichheiten.

### Sicherheitshinweise:

- Da die Teilnehmer/innen blind unterwegs sind, ist darauf zu achten, dass das Spielfeld klar abgegrenzt ist und niemand in tieferes Wasser gelangen kann.
- Beachte zusätzlich die allgemeinen Sicherheitshinweise im Theorieteil, insbesondere bei der Verwendung von Augenbinden!

## Spots in Movement

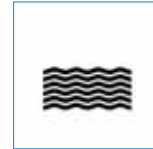
**Gruppe:** ab 10 Personen

**Material:**

**Ort:** je nach Können hüftiefes  
bis brusttiefes Wasser

Musik

**Dauer:** 10-15 Min.



### **Beschreibung:**

Die Spieler/innen bewegen sich gehend oder schwimmend zur Musik und begrüßen / begegnen sich untereinander auf eine vorab festgelegte Art und Weise. Wird die Musik gestoppt, so gibt der/die Spielleiter/in ein neues Kommando, wie sich die Spieler/innen fortan begrüßen oder bewegen sollen.

Mögliche Kommandos können sein:

- mit Handschlag
- auf den Rücken klopfen
- gehen wie ein Rapper
- gehen wie eine aufgetakelte Prinzessin

### **Bemerkung:**

Gerade für große Gruppen ist das Spiel ideal. Es eignet sich besonders, um ungezwungen in das Thema einer Gruppenstunde / Spielereihe / Freizeit einzusteigen.

# Interaktion & Kooperation

Teambuilding oder der Erwerb von persönlichen Kompetenzen wie Lösungsorientierung gehen immer auch mit Interaktions- und Kooperationsaufgaben einher. Die nachfolgenden Methoden erfordern von der Leitungsperson die Fähigkeit zur Selbstreflexion und eine gute Beobachtungsgabe für das, was in der Gruppe geschieht. Es empfiehlt sich, bei der Beschreibung der Methode der Gruppe gegenüber nicht von einem Spiel, sondern vielmehr von einer Aufgabe oder einer Herausforderung zu sprechen, um der Situation mehr Ernst zu verleihen. Die Aufgaben sind so konzipiert, dass sie nur von der Gesamtgruppe gelöst werden können. Somit wird entweder die ganze Gruppe die Herausforderung meistern oder an ihr scheitern. Beides bietet genügend Raum für eine anschließende Reflexion - oder bei einem drohenden Scheitern auch für eine kurze Zwischenreflexion während der Aufgabe (es sei denn, das Scheitern ist gewollt).



Unterwasserparcours, S. 46



## Reifenklettern

**Gruppe:** 5-30 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

einer oder mehrere Hula-Hoop-Reifen, evtl. Stoppuhr



### Beschreibung:

Die Gruppe bildet einen Kreis und fasst sich an den Händen. Der/Die Spielleiter/in gibt nun einen Reifen in den geschlossenen Kreis, indem er/sie ihn über den rechten Arm eines/einer Spielers/Spielerin hängt.

Der/Die Spieler/in muss nun, ohne die Handfassung zu lösen, versuchen durch den Reifen zu steigen, um diesen auf den linken Arm zu bekommen. Nun wandert der Reifen weiter, bis er die Runde durch den Kreis einmal passiert hat.

### Varianten:

- Mit der Zeit können mehrere Reifen in die Gruppe gegeben werden. Bei zwei Reifen besteht zusätzlich die Variationsmöglichkeit, dass ein Reifen den anderen einholen soll.
- Zeitnahme und Schlagen der eigenen Bestzeit fordert gute Gruppen zusätzlich.





# Ballonjongleure

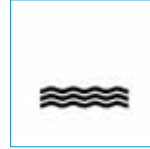
**Gruppe:** 12-30 Personen

**Ort:** knie- oder hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 15-20 Min.

**Material:**

Luftballons (einer pro Kleingruppe und mindestens 2 pro Gruppe als Ersatz)



## Beschreibung:

Die Gruppe wird in Kleingruppen mit je vier bis sechs Teilnehmer/innen eingeteilt. Diese fassen sich nun an den Händen und stellen sich im Kreis auf. Jede Gruppe bekommt einen Luftballon, den sie die ganze Zeit in der Luft behalten und im Kreis weitergehen lassen muss.

Jede Berührung zählt als ein Punkt. Die Spieler/innen versuchen den Ballon so lang wie möglich zu bewegen, ohne dass er zu Boden fällt. Am Besten ist es natürlich, wenn sie sich stetig verbessern und pro Durchgang mehr Punkte sammeln können.

## Varianten:

- Wenn der Ballon runterfällt, dürfen in der nächsten Runde alle Spieler/innen der Kleingruppe ein Körperteil weniger benutzen (Arme, Beine, Kopf, ...). Dies kann soweit fortgeführt werden, bis nur noch gepustet werden darf.
- Der/Die Spielleiter/in macht Ansagen, mit welchem Körperteil der Luftballon jeweils in der nächsten Runde in der Luft gehalten werden soll.
- Anstrengender wird das Jonglieren des Balls auch mit zunehmender Wassertiefe.

## Ballregen

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** knie- oder hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

Bälle (etwa drei mal so viel wie Teilnehmer/innen)



### Beschreibung:

Auf die Gruppe geht ein Ballregen nieder und nun versucht sie möglichst alle „Tropfen“ im Kreislauf zu behalten, also alle Bälle ständig zu bewegen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Bälle sich im Wasser oder in der Luft befinden.

Zu Beginn des Spiels gibt der/die Leiter/in pro Teilnehmer/in einen Ball in die Runde. Dabei wird die Zeit gestoppt. Nach etwa einer halben Minute werden langsam immer mehr Bälle hineingegeben (zum Beispiel einer alle 10 Sekunden).

Wird ein Ball von der Gruppe nicht mehr in Bewegung gehalten, so ruft der/die Spielleiter/in laut „eins“, kommt ein weiterer Ball hinzu „zwei“ bis nach dem sechsten das Spiel mit einem lauten „Stop“ beendet wird. Nun wird der Gruppe Zeit gegeben, um eine Strategie zu entwickeln, wie die eben erreichte Zeit zu überbieten ist. Da das Spiel sehr schnell gehen kann, ist es einfacher mit zwei Spielleiter/innen zu arbeiten, wobei einer die Zeit stoppt sowie Bälle in die Runde gibt und der andere auf ruhende Bälle achtet und diese laut zählt.

### Varianten:

- Schwieriger wird es, wenn die Wassertiefe zunimmt.
- Eine weitere Möglichkeit ist es, Luftballons statt Bällen zu verwenden. Dabei dürfen diese weder kaputt gehen noch die Wasseroberfläche berühren.

### Sicherheitshinweise

Es sollte der Gruppengröße angepasst entsprechend viel Platz zur Verfügung stehen. Die Bälle sollten, sofern sie auch geworfen werden, nicht zu hart sein (eher Tischtennis- als Tennisbälle). Vor allem bei etwas aggressiveren Gruppen sollte gegenseitige Rücksichtnahme im Voraus vereinbart werden.

# Luftballonparcours

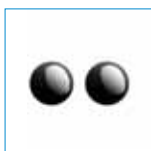
**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** knietiefes bis tiefes Wasser

**Dauer:** 15-20 Min.

**Material:**

Luftballons (Anzahl entsprechend der Teilnehmer/innen sowie einige als Ersatz), Hindernisse aus Matten, Stühlen, ...



## Beschreibung:

Jede/r Spieler/in erhält einen Luftballon. Durch einen aufgebauten Parcours muss die Gruppe nun alle ihre Luftballons bringen.

Dabei dürfen diese weder den Boden berühren noch kaputt gehen. Je abwechslungsreicher der Parcours gestaltet ist, desto spannender wird es.

Im Freien bietet es sich an, vom Land aus ins immer tiefere Wasser zu gehen und dabei Matten, Stühle, Boote oder sonstige interessante Dinge als Hindernisse zu verwenden. In der Schwimmhalle können auch Startblöcke und Sprungtürme interessante Routen bieten.

## Varianten:

- Beim Durchlaufen kann die Zeit gestoppt werden und entsprechend in der zweiten Runde unterboten werden. Möglich ist es auch direkt eine recht knappe Zeit als Ziel vorzugeben. Hierfür benötigt die Gruppe dann etwas Zeit im Voraus zum Entwickeln einer Strategie.
- Erschwert wird der Parcours, wenn bestimmte Körperteile nicht mehr den Luftballon berühren dürfen (z.B. die Arme). Hier kann die Schwierigkeit soweit erhöht werden, bis die Ballons gar nicht mehr berührt werden dürfen (nur noch Pusten). Dies geht nur bei entsprechend einfachen Hindernissen.

## Unterwasserparcours



**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** Tiefwasser

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

Unterwasser-Rugbyball; Hindernisse aus Matten, Stühlen, Seilen, Reifen mit Gewichten, Tauchringen, ...



### Beschreibung:

Aus den Materialien wird ein abwechslungsreicher Parcours aufgebaut, den die Gruppe dann mit dem Rugbyball durchläuft. Dieser darf dabei den Boden nicht berühren und muss stets im Wasser sein (also nicht über Wasser geworfen werden). Nun müssen die Teilnehmer/innen zusammen den Ball befördern und zusätzlich darauf achten, dass jede/r mindestens einmal den Ball hatte.

### Varianten:

- Beim Durchlaufen kann die Zeit gestoppt werden und entsprechend in der zweiten Runde unterboten werden. Möglich ist es auch direkt eine recht knappe Zeit als Ziel vorzugeben. Hierfür benötigt die Gruppe dann etwas Zeit im Voraus zum Entwickeln einer Strategie.
- Wird ein normaler Ball verwendet, der stets an die Wasseroberfläche treibt, kann der Parcours auch mit der Auflage durchlaufen werden, dass sich der Ball stets unter Wasser befinden muss.
- Der Parcours muss in Handfassung durchlaufen werden.

### Sicherheitshinweise:

Aufgrund des ausgiebigen Tauchens ist es nötig mindestens eine/n Spielleiter/in außerhalb des Wassers zu haben, die/der die ganze Zeit alle Teilnehmer/innen im Blick hat. Kein/e Spieler/in darf eine Schwimmbrille tragen.

# Magic Basket

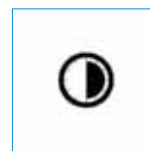
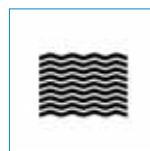
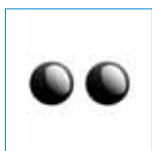
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** knietiefes bis tiefes Wasser

**Dauer:** 30-40 Min.

**Material:**

Tennisbälle (so viele wie Teilnehmer/innen), Seil, Eimer, Befestigungsmöglichkeit: Sprungturm oder Baum



## Beschreibung:

Der Eimer wird je nach Ort in einer relativ großen Höhe angebracht, wobei der Baum oder der Sprungturm zur Befestigung dient. Je nach Wassertiefe kann die Höhe entsprechend zwischen 2 m und 5 m variiert werden. Jede/r Spieler/in erhält zu Beginn einen Ball. Die Gruppe soll nun alle Bälle in möglichst kurzer Zeit in den Eimer befördern, wobei die Zeit gestoppt wird. In der nächsten Runde dürfen die Teilnehmer/innen mit einer neuen Strategie versuchen die bisherige Zeit zu unterbieten.



## Der Wanderer



**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** knie- bis hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

halb so viele stabile Holzstäbe wie Personen



### **Beschreibung:**

Einem/r Teilnehmer/in wird es ermöglicht, über das Wasser zu laufen. Dafür stellt sich der Rest der Gruppe jeweils zu zweit im Wasser gegenüber. Je ein Paar hält einen Holzstab auf Hüfthöhe, so dass sich eine „Leiter“ für den/die Wanderer/in bildet. Auf diesem Weg muss nun vorsichtig von Stab zu Stab über das Wasser gegangen werden. Nachdem der Weg passiert wurde, ist der/die Nächste an der Reihe, bis möglichst jede/r an der Reihe war.

### **Variante:**

In hüfttiefem Wasser ist das Halten der Stäbe gegebenenfalls einfacher. Auch die geringere Fallhöhe des/der Wanderers/in mag ein leichter Einstieg sein.



# Fliegender Holländer

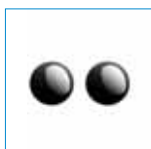
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

Tauchringe (Anzahl mindestens in Höhe der Teilnehmer/innenzahl)



## Beschreibung:

Die Gruppe soll mit den Tauchringen eine bestimmte Strecke im Wasser zurücklegen. Dabei dürfen die Ringe nur werfend transportiert werden und auch nicht zu Boden sinken. Praktischerweise gibt es Spieler/innen als Zwischenstationen, die die Ringe auffangen. Der Abstand zwischen den Spieler/innen sollte mindestens die doppelte Armlänge betragen. Hierfür darf nur der ausgestreckte Arm als Anker dienen und nicht mit den Händen zugegriffen werden. Hat ein/e Teilnehmer/in einen Ring, darf er/sie sich nicht mehr fortbewegen, bis der Ring zum/zur Nächsten geworfen wurde. Spieler/innen ohne Ring dürfen sich frei im Wasser bewegen. Wird ein Ring nicht gefangen, muss er zu seinem Ursprungsort, von dem der letzte Wurf ausging, zurückgebracht werden. Ein/e Spieler/in darf nicht mehr als zwei Ringe gleichzeitig haben. Die Aufgabe ist geschafft, wenn alle Ringe hinter der Ziellinie noch ein letztes Mal gefangen worden sind.

## Varianten:

- In folgenden Runden kann die erste Zeit unterboten werden.
- Zusätzlich kann ein Hindernisparcours durchlaufen werden.
- Auch im Tiefwasser ist die Aufgabe reizvoll. Dann dürfen die Ringe jedoch auch mit den Händen gefangen werden.



## Flucht durch das Netz



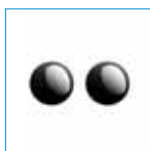
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 30-45 Min.

**Material:**

Seile, elastische Schnüre,  
Saugnapfhalterungen zur Befestigung



### Beschreibung:

Aus den Seilen und Schnüren wird an der Wasseroberfläche ein horizontales Netz mit mehr als doppelt so vielen Löchern wie Teilnehmer/innen gespannt. Dabei ist es hilfreich, die festeren Seile für die Ränder zu verwenden und elastischere Schnüre im inneren Bereich. An den Kreuzungspunkten werden die Schnüre verknotet. Nun soll die Gruppe von einer Seite durch das Netz auf die andere Seite flüchten. Dabei darf jedes Loch nur von einem/einer Spieler/in in eine Richtung (von unten nach oben oder von oben nach unten) durchquert werden und ist danach für alle anderen gesperrt. Das Loch kann nur dann wieder freigegeben werden, wenn der/die Spieler/in es rückwärts durchsteigt. Wird von einem/einer Spieler/in das Seil berührt, so muss die ganze Gruppe erneut von vorn beginnen.

### Variante:

Das Netz kann (mit Tauchringen beschwert) in tieferem Wasser vertikal gespannt werden, so dass die zu durchquerenden Löcher in unterschiedlichen Wassertiefen liegen. Dann entspricht die Anzahl der Löcher der Anzahl der Teilnehmer/innen plus einigen zusätzlichen Öffnungen, über deren Anzahl der Schwierigkeitsgrad gesteuert werden kann.

## Lasersicherung



**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 30-45 Min.

**Material:**

mehrere Seile / Schnüre,  
Gymnastikreifen, Tauchringe,  
Trillerpfeife

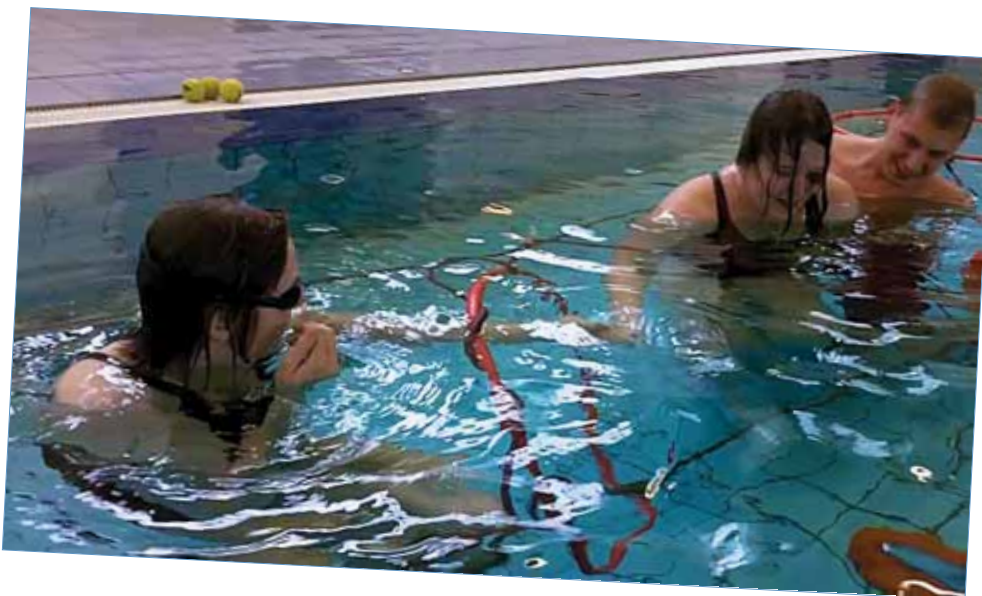


### Beschreibung:

Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, einen mit Lasern gesicherten Raum zum Tresor zu durchqueren ohne dabei einen Alarm auszulösen. Seile, Schnüre und Gymnastikreifen werden durch Gewichte, Bretter, Tauchringe oder Ähnliches so über und unter Wasser fixiert, dass ein abwechslungsreicher Parcours entsteht, der nun von allen Teilnehmer/innen durchquert werden soll. Wird ein Hindernis berührt, wird dies mithilfe einer Trillerpfeife signalisiert und alle müssen zum Anfang zurück und neu beginnen. Bevor die Durchquerung stattfindet, darf die Gruppe sich den Parcours anschauen und eine Strategie entwickeln.

### Variante:

Der Raum enthält Mikrofone als zusätzliche Sicherung. Während der Durchquerung darf also nicht mehr geredet werden.



Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion

## Zentimeterarbeit

**Gruppe:** 5-15 Personen

**Ort:** knie- bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

Zollstock; kleine, möglichst schwimmende Gegenstände (Schlüsselanhänger, Holzklötze), Hindernisse (Gymnastikreifen, Schwimmbretter, ...)



**Beschreibung:**

Ein mehrmals geknickter Zollstock, auf dem mehrere kleine Gegenstände positioniert sind, liegt auf dem Boden. Nun sollen alle Teilnehmer/innen den Zollstock gemeinsam aufheben und über eine bestimmte Wasserstrecke transportieren, wobei je nach Teilnehmer/innenzahl höchstens 1 oder 2 Spieler/innen kurzzeitig loslassen dürfen. Nun müssen gemeinsam einige Hindernisse und Engstellen (z.B. aus Gymnastikreifen oder Schwimmbrettern) oder unterschiedliche Wassertiefen durchquert werden. Fällt ein Gegenstand herunter, muss vom letzten Hindernis an erneut begonnen werden.





## Niedriger elektrischer Zaun



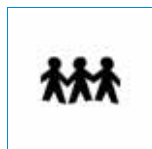
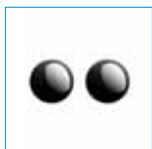
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüft- bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

Seil oder elastische Schnur mit entsprechender Befestigungsmöglichkeit



### Beschreibung:

Die Gruppe muss mit Handfassung ein in Höhe der Wasseroberfläche gespanntes Seil überqueren ohne dieses zu berühren. Die Handfassung darf dabei zu keiner Zeit gelöst werden. Vorher bestimmt die Gruppe eine Strafe für Fehler (Handfassung gelöst, Seil berührt). Denkbar sind hier eine begrenzte Anzahl erlaubte Fehler oder Versuche. Je nach Alter und Können der Gruppe muss entweder die gesamte Gruppe zum Ausgangspunkt zurückkehren oder nur die Person, die den Fehler begangen hat.



Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion

## Gordischer Knoten

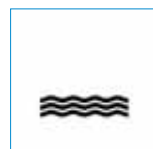
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

für die Variante: kurze Stücke von Poolnudeln in Anzahl der Teilnehmer/innen



### **Beschreibung:**

Alle Spieler/innen stellen sich in einem großen Kreis auf und schließen die Augen. Nun strecken alle die Hände nach vorne und gehen auf einander zu. Dabei wird die Hand eines/r Mitspielers/in ergriffen, die zuerst berührt wird. Sind alle Hände vergeben, so dürfen die Augen geöffnet werden. Nun besteht die Aufgabe darin den menschlichen Knoten zu lösen und so weit aufzulösen, dass die Gruppe wieder im Kreis steht. Die Hände dürfen zu keinem Zeitpunkt losgelassen werden.

### **Variante:**

Mehr Bewegungsspielraum lässt sich durch Verbindungsstücke erzeugen, so dass sich die Spieler/innen nicht direkt anfassen, sondern über ein kurzes Stück einer Poolnudel Kontakt halten. So ist auch eine Durchführung in tieferem Wasser eine angemessene Herausforderung.



# Reise durchs Atoll

**Gruppe:** 5-15 Personen

**Ort:** Tiefwasser

**Dauer:** 15-20 Min.

**Material:**

diverse schwimmfähige (Bretter, Poolnudeln, Gurtretter, ...) oder nicht schwimmfähige Materialien (Gymnastikreifen), Anzahl wie TN



**Beschreibung:**

Die Gruppe unternimmt eine Reise durchs Atoll. Dabei sind die Inseln von Wasser umgeben, in dem diese Monsterkrebse wohnen, von denen niemand gezwickt werden will. Also kann das Meer nur mit Booten - den möglichst verschiedenen schwimm- oder nicht schwimmfähigen Materialien - überquert werden. Zu Beginn erhält jede/r Spieler/in ein Boot. Während der Überquerung muss das Boot permanent berührt werden. Lässt Eine/r los, so muss die ganze Gruppe zur letzten Insel zurück und neu starten. Die Teilnehmer/innen bewegen sich in jeder Runde auf eine von der/dem Spielleiter/in vorgegebenen Art und Weise (z.B. Brust, Kraul, Delphin Beine, ...). Das Einhalten der Fortbewegungsart sowie das Festhalten der Boote wird von der/dem Spielleiter/in überwacht. Die Schwierigkeit besteht nun darin, dass pro Runde jeweils ein Boot verloren geht und sich nun mehrere Reisende ein Boot teilen müssen. So wird eine vorgegebene Anzahl an Runden gespielt, bis schließlich nur noch ein Boot (oder sehr wenige) übrig ist.

**Bemerkung:**

Eine Runde kann hier beispielsweise in der Schwimmhalle das Zurücklegen der 50 m Strecke sein. Um den Spielverlauf zu beschleunigen, können auch mehrere Boote pro Runde unbrauchbar werden.

Bei größeren Gruppen kann eine Aufteilung in Kleingruppen vorgenommen werden, die dann gegeneinander antreten können.

Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion

## Schiffsschrauber



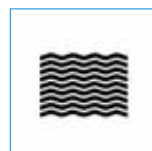
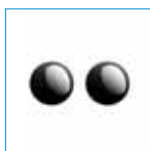
**Gruppe:** 5-20 Personen

**Ort:** Tiefwasser

**Dauer:** 10-20 Min.

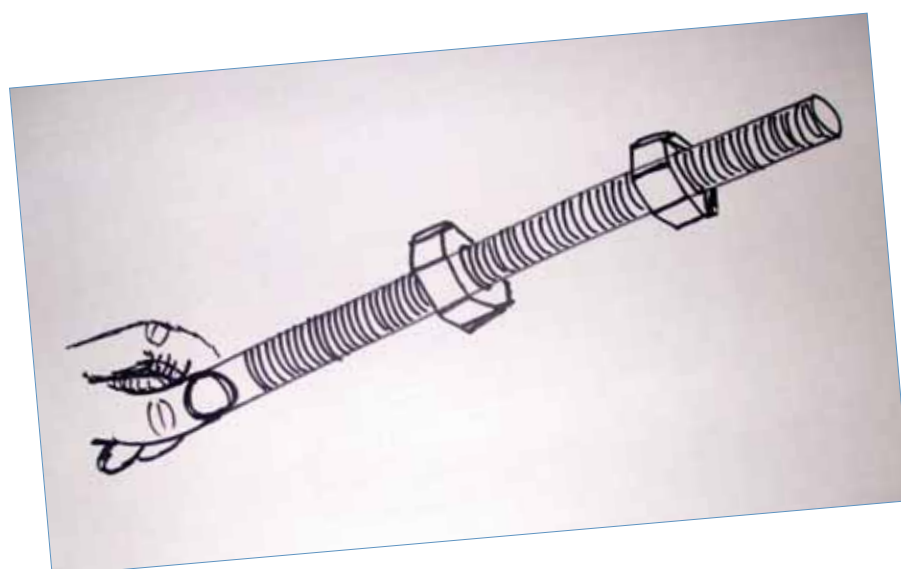
**Material:**

Gewindestange (mindestens M6),  
passende Muttern in Anzahl der TN



### Beschreibung:

Ein Gewindestab mit möglichst großem Durchmesser wird im Becken versenkt. Die Gruppe hat nun den Auftrag die gegebenen Muttern einmal über die gesamte Länge des Gewindestabs zu drehen und anschließend wieder an Land zu bringen. Ist erstmals eine Mutter auf dem Gewindestab angebracht, so muss dieser ständig von einem/einer Mitspieler/in auf dem Beckenboden festgehalten werden. Der/Die Spieler/in, der/die eine Mutter auf dem Gewindestab anbringt, darf diese im selben Atemzug nicht wieder abschrauben. Fällt eine Mutter zu Boden, so gilt die Aufgabe als nicht geschafft.



# Wahrnehmung

Bei diesen Übungen geht es darum, die Wahrnehmung der Teilnehmer/innen durch verschiedene Impulse ansprechen zu können. Ungewöhnliche Einflüsse werden bewusst erlebt. Körpergefühl und Vertrauen in Andere werden erfahrbar gemacht. Speziell der Körperkontakt mit den Mitstreiter/innen sollte angemessen sein, damit jede/r sich selbst wohl fühlen kann. Eine neue Sicht auf den Alltag wird möglich, wenn z.B. mit verbundenen Augen die Umwelt ganz anders erscheint und diese Eindrücke im Anschluss gemeinsam mit allen Teilnehmer/innen reflektiert werden.

In jedem Fall ist seitens des/der Anleiters/in größte Sensibilität nötig. Unverzichtbar ist ebenfalls der Hinweis auf die „challenge by choice“ - jede/r Teilnehmer/in kann zu jeder Zeit aus der Übung aussteigen oder die Herausforderung erst gar nicht antreten ohne dabei das Gesicht vor der Gruppe zu verlieren.



Am Fließband, S. 64



## Hund und Katze



**Gruppe:** ab 10 Personen

**Material:**

**Ort:** gehend: hüfttiefes  
Wasser, schwimmend: je nach  
Können

Augenbinden, Dreiecktuch

**Dauer:** 5-10 Min.



### **Beschreibung:**

Einem/er Spieler/in, dem Hund, werden die Augen verbunden, dem/der anderen Spieler/in, der Katze, die Beine zusammengebunden. Die restlichen Spieler/innen bilden einen Kreis und damit die Spielfeldbegrenzung um Hund und Katze. Der Hund muss nun die Katze fangen. Da er jedoch nichts sieht, macht er sich durch Bellen verständlich, woraufhin die Katze mit einem Miauen antworten muss. Die übrigen Spieler/innen verhalten sich leise und lenken den Hund bei Annäherung an die Spielfeldbegrenzung durch sanftes Stupsen wieder auf die richtige Bahn.

### **Variante:**

Die Figuren sollten auf die Gruppe abgestimmt sein. Nicht jede/r mag bellend durchs Wasser laufen, Vorschläge aus der Gruppe können hier leicht umgesetzt werden.

### **Bemerkung:**

Eignet sich außerhalb des Wassers gut zum Einstieg in Wahrnehmungs- und Vertrauensübungen. Im Wasser kann bereits das ungewohnte und dadurch unsichere Gehen in hüfttiefem Wasser für manche/n Teilnehmer/in zu angsteinflößend sein.

# Ölteppich



**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

halbvolle, zugeschraubte Plastikflaschen, Gewichte und kurze Seilstücke, Augenbinden



## Beschreibung:

In einem überschaubaren Bereich schwimmen zur Hälfte mit Wasser gefüllte Plastikflaschen als Ölteppiche im Meer. Die Flaschen treiben naturgemäß leicht ab, so dass sie am besten mit Gewichten fixiert werden. Die Teilnehmer/innen spielen nun Schildkröten und stehen mit verbundenen Augen auf einer Seite des Spielfelds. Der/Die Spielleiter/in lotst nun eine/n Spieler/in mit eindeutigen Kommandos durch das Meer. Hat es der/die Spieler/in auf die andere Seite geschafft, so darf nun er/sie eine/n andere/n Teilnehmer/in durch das Meer lotsen.

## Variante:

Es können auch mehrere Spieler/innen gleichzeitig das Meer durchqueren. Dabei hat jede/r Spieler/in eine Bezugsperson auf der anderen Seite des Spielfelds, der ihm/ihr die Kommandos gibt. Das Erhören der richtigen Stimme wird zu einer zusätzlichen Schwierigkeit.



Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion

## Eckiger Fisch

**Gruppe:** 5-15 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 15-30 Min.

**Material:**

langes Seil (20-30m), evtl.  
Augenbinden



### **Beschreibung:**

Die Enden des Seils werden stabil verknotet, sodass sich ein Seilkreis ergibt. Nun fassen alle Gruppenmitglieder das Seil an und stellen sich im Kreis auf. Das Seil darf während des ganzen Spiels nicht losgelassen werden. Alle schließen die Augen beziehungsweise verbinden sie. Nun soll eine geometrische Form (Quadrat, gleichseitiges Dreieck, ...) gebildet werden. Die Teilnehmer/innen beschließen gemeinsam, wann sie die Aufgabe für erfolgreich beendet halten, um sich dann das Ergebnis anzuschauen.

### **Variante:**

Die Gruppe wird in zwei Teile aufgeteilt, die jeweils ein Seil erhalten. Nun müssen beide Gruppen zusammen ein gemeinsames, verschachteltes Muster legen wie zum Beispiel einen Stern.



# Mattengleiten

**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

große Schwimmmatten



## Beschreibung:

Mithilfe einer großen Schwimmmatte wird allen Teilnehmer/innen das schwerelose Gleiten auf dem Wasser erfahrbar gemacht. Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften, sodass sich jeweils zwei Spieler/innen gegenüberstehen. Zwischen ihnen wird die Matte vom Anfang bis zum Ende der Reihe langsam hindurchgeschoben, wobei ein/e Teilnehmer/in ruhig mit geschlossenen Augen auf der Matte liegt. Die anderen versuchen möglichst still zu sein, damit das Gleiten intensiv wahrgenommen werden kann. Nach und nach darf jede/r einmal auf die Matte.

## Variante:

Die Teilnehmer/innen stehen zunächst in einem Kreis um die Matte. Die Matte und der/die darauf liegende Teilnehmer/in wird nun sanft umher geschoben. Nach einer gewissen Zeit bilden die Teilnehmer/innen ein Spalier wie oben beschrieben und lassen die Matte einmal möglichst weit geradeaus gleiten.

## Bemerkung:

Das Gefühl des Gleitens kann so entspannend sein, dass einige der/die Gleitende nicht bemerkt, wann die Übung beendet ist. Der/Die Anleiter/in ist also zusätzlich dafür verantwortlich, dass die Gleitenden am Ende der Übung wieder sanft in die Wirklichkeit zurückfinden.

## Blindtauchparcours



**Gruppe:** 5-15 Personen

**Ort:** mindestens brusttiefes Wasser

**Dauer:** 15-30 Min.

**Material:**

langes Seil, Möglichkeiten zur Seilbefestigung, Tauchhindernisse, evtl. Augenbinden



### Beschreibung:

Unter Wasser wird ein abwechslungsreicher Parcours gestaltet. Dieser sollte dem Können der Teilnehmer/innen angepasst sein und besser ein wenig zu kurz wirken. Große oder stark wechselnde Wassertiefen sind zu vermeiden! Der Kreativität sind sonst beim Aufbau wenig Grenzen gesetzt. Es können beispielsweise Ringe durchtaucht werden oder PVC-Tauchhindernisse wie Wasserpflanzen angebracht werden, dass sie den Tauchenden berühren. Das Seil dient als Führungsleine durch den Parcours. Die Aufgabe der Teilnehmer/innen ist es nun, sich am Seil entlang durch den Parcours zu bewegen. Es empfiehlt sich ein dreistufiger Aufbau, der je nach Können auch abgewandelt werden kann:

- Zunächst durchtauchen die Teilnehmer/innen den Parcours mit geöffneten Augen.
- Im zweiten Durchgang schließen die Teilnehmer/innen die Augen.
- Im dritten Durchgang werden den Teilnehmer/innen die Augen verbunden.

### Variante:

Ein längerer Aufbau, der beispielsweise schwimmend oder gehend mit gelegentlichem Abtauchen zu durchqueren ist, bietet einen leichteren Einstieg vor allem für ängstliche Teilnehmer/innen.

### Sicherheitshinweise:

Die Sorgfaltspflicht gebietet es, dass an allen wichtigen Punkten Sicherungspersonal steht. Es darf sich immer nur ein/e Teilnehmer/in im Parcours aufhalten. Diese steht unter ständiger Beobachtung. Bei der Verwendung von Augenbinden gelten die allgemeinen Sicherheitshinweise im Theorieteil dieser Mappe. Beachte zusätzlich die Hinweise zu Hyperventilation und den möglichen Folgen!

# Fledermaus

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** bis brusttiefes Wasser

**Dauer:** 10-20 Min.

**Material:**

Augenbinden oder geschwärzte Schwimmbrillen



## Beschreibung:

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf, in dem sich alle Teilnehmern/innen ansehen können. Ein/e Freiwillige/r befindet sich im Kreis und schließt die Augen, alternativ kann er/sie sich auch die Augen verbinden. Nun bewegt er/sie sich im Kreis mit nach vorn ausgestreckten Armen umher. Er/Sie sagt dabei immer wieder „bat“ (engl. Fledermaus), um das Prinzip des Radars zu imitieren. Nähert er/sie sich der Kreisbegrenzung, so wiederholen die Teilnehmer/innen das Wort „bat“, bis sich die Fledermaus wieder von ihnen abgewendet hat. Dadurch wird der Fledermaus davor gewarnt, dass sie sich der Kreisbegrenzung nähert und die Teilnehmer/innen sollten darauf achten, dass sie weder zu früh noch zu spät das Echo zurückgeben.

## Varianten:

- Mehrere Fledermäuse bewegen sich gleichzeitig im Kreis. Die Fledermäuse müssen nun zusätzlich noch auf die Laute der anderen achten. Beachtet dabei, dass es entsprechend still ist oder die Teilnehmer/innen entsprechend laut kommunizieren.
- Die Gruppe bildet bewusst eine unregelmäßige Begrenzung. Denkbar ist auch eine Schlauchform, die die Fledermäuse durchqueren können.

## Bemerkung:

Bei der Verwendung von Augenbinden sind die allgemeinen Sicherheitshinweise im Theorieteil zu beachten!

## Am Fließband

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** hüfttiefes Wasser

**Dauer:** 10-15 Min.

**Material:**

Schwimmbrett, Luftmatratze,  
Isomatte oder Ähnliches



### **Beschreibung:**

Die Teilnehmer/innen stehen sich in zwei Reihen gegenüber und geben ihrem Gegenüber die Hände. Mit kreisenden Bewegungen der Arme kann die Gruppe als Fließband eine/n Teilnehmer/in von einem zum anderen Ende transportieren. Ein/e Teilnehmer/in legt sich nun auf dem Rücken auf diese Hände. Sie/Er wird nun über das Fließband an das andere Ende der Reihe befördert und verlässt im hohen Bogen das Fließband.

### **Variante:**

Um direkten Körperkontakt zu vermeiden bietet sich die Beförderung auf einer Luftmatratze, einer Isomatte oder einem Schwimmbrett an.

### **Bemerkung:**

Eine vertrauensvolle und ruhige Umgebung ist für die Durchführung wichtig, damit sich alle Teilnehmer/innen auf die Aktion einlassen können.

# Draußen

In diesem Kapitel werden einige mögliche Methoden vorgestellt, welche einen höheren Anspruch an den/die Anleiter/in stellen und somit auch einem Mehr an Vorbereitung bedürfen. Solltet ihr Interesse haben, diese Methoden durchzuführen, holt euch entweder die Unterstützung durch einen ausgebildeten, erfahrenen Erlebnispädagogen oder schaut euch einmal um, wo ihr euch entsprechend fortbilden könnt. Mit dem nötigen Hintergrundwissen werdet ihr sehen, dass ihr zusammen mit eurer Gruppe viele interessante Stunden erleben könnt.

Für den Fall, dass ihr jetzt sofort loslegen wollt, schaut erneut in die vorigen Kapitel. Denn viele der bereits vorgestellten Methoden eignen sich ebenfalls sehr gut, um sie außerhalb des Schwimmbeckens auszuprobieren.



Bluecaching, S. 73



## Schatz im Silbersee



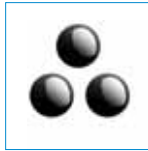
**Gruppe:** 5-15 Personen

**Ort:** Fluss, See, Bach

**Dauer:** 30-45 Min.

**Material:**

20m Statikseil oder altes Kletterseil, ein Brett (300 x 30 x 3,5 cm), ein Kantholz (300 x 10 x 8 cm), ein stabiler Ast (ca. 2 m) mit kleiner Gabelung am Ende, ein Eimer mit Henkel



**Beschreibung:**

Benötigt wird eine Böschungskante von ca. 1 m Höhe. In 5 m Entfernung von der Böschung wird nun der Eimer mit einem Schatz im Wasser fixiert. Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, den Eimer nur mit den vorgegebenen Materialien zu bergen. Das Berühren der Wasseroberfläche beendet den aktuellen Versuch.

**Variante:**

Zu Beginn kann die Gruppe aufgefordert werden, eine maximale Anzahl an Versuchen festzulegen, in denen die Aufgabe zu bewältigen ist.

**Bemerkung:**

Wird der Eimer mit Süßigkeiten gefüllt, erfährt die Bergung des Schatzes einen zusätzlichen Motivationsanreiz. Als alternative Füllung bieten sich die Naturmaterialien aus der Reflektionsmethode „Steine und Seerosen“ im nächsten Kapitel an, wodurch eine schöne Überleitung zur anschließenden Reflexion hergestellt wird.





# Löchrige Mülltonne

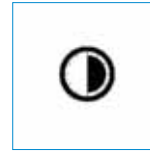
**Gruppe:** 10-15 Personen

**Ort:** am Wasser

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

große Tonne mit vielen (> 50) eingebohrten Löchern (z.B. Regen- oder Mülltonne), einige (20-30) Holzdübel, die in die Löcher passen, Gefäße (Eimer) zum Wasserschöpfen



**Beschreibung:**

Ziel ist es, die löchrige Mülltonne mit möglichst viel Wasser zu füllen. Ein bestimmter Füllstand wird als Ziel festgelegt und nun versuchen alle Teilnehmer/innen gemeinsam schnell genug neues Wasser von einem nahe gelegenen See zu holen und gleichzeitig möglichst viele Löcher abzudichten. Die Dübel dürfen dabei in beliebige Löcher gesteckt werden. Die Zeit, in der die gewünschte Wasserhöhe erreicht wird, wird gestoppt und kann im zweiten Durchlauf unterboten werden.

**Variante:**

Statt einer Zeitmessung kann auch das Erreichen des gewünschten Füllstandes als Ziel festgelegt werden. Hierbei kann dann in der nächsten Runde ein höherer Wasserstand angepeilt werden.



## Bachüberquerung



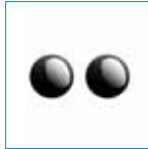
**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** ca. 8 m breiter, nicht zu tiefer Bach

**Dauer:** 1-2 Stunden

**Material:**

4 stabile Kanthölzer (ca. 2,50 m lang), 2 stabile Holzkisten, 1 Seil (ca. 20 m)



### Beschreibung:

Die Gruppe bekommt die Aufgabe mittels der oben beschriebenen Materialien und dem was sie in der Natur findet (Steine, Äste) trocken den Bach zu überqueren ohne dabei Spuren der Überquerung zu hinterlassen. Das heißt, dass das gesamte Material am Ende der Aktion wieder bei der Gruppe liegen muss.

Der/Die Anleiter/in muss vorab eine geeignete Stelle zur Überquerung auswählen. Der Wasserstand darf weder zu niedrig noch zu hoch gewählt werden.

### Bemerkung:

Die Tatsache, dass nach der Überquerung keine Spuren mehr zu sehen sind, kann entsprechend reflektiert und inhaltlich verarbeitet werden. Insbesondere bedeutet dies natürlich auch, dass der Schutz der Umwelt bei den verwendeten Hilfsmaterialien aus der Natur Priorität genießt, es werden also keine Äste abgebrochen oder anderweitig die Natur zerstört.



# Brücke der Verständigung



**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** See mit geeigneten Bäumen

**Dauer:** 30-45 Min.

**Material:**

zwei Slacklines, günstiger:  
2 Spanngurte Belastbarkeit: 2,5t,  
2 Schwerlastschlingen grün (2t),  
2 Stahlkarabiner, Baumschoner



## Beschreibung:

Zwischen drei Bäumen werden zwei Slacklines so gespannt, dass sie ein „V“ bilden. Das „V“ sollte an seiner breitesten Stelle höchstens 3 m breit sein. Die Aufgabe besteht darin, dass sich die Teilnehmer/innen paarweise ohne weitere Hilfsmittel vom spitzen zum offenen Ende bewegen.

## Aufbauhinweise:

Wer keine Slacklines besitzt oder anschaffen möchte, kann sich recht günstig selbst welche bauen: ein stabiler endloser Spanngurt wird auf der Scharnierseite in eine doppelt um einen Baum gelegte Schwerlastschlinge eingehangen. Auf der anderen Seite wird ein Stahlkarabiner durch die Öse im Spanngurt geführt. Der Gurt wird nun einmal um den zweiten Baum und dann durch den Karabiner geführt, läuft weiter bis zur anderen Seite und endet dort im Gurtspanner.

## Sicherheitshinweise:

Erfahrung im Umgang mit dem verwendeten Material ist hier unerlässlich! Ohne entsprechende Ausbildung kann diese Übung nicht durchgeführt werden. Die Bäume müssen fest verwurzelt sein, außerdem muss die Wassertiefe an jeder Stelle für einen Sturz ausreichend sein.

## Varianten:

- Die Anforderung an den Ort sind sehr spezifisch. In einem entsprechenden Waldstück mit weichem Boden kann diese Übung auch durchgeführt werden, hier sollten zusätzlich die Teilnehmer/innen, die nicht auf dem Seil sind, die Balancierenden „spotten“, das heißt auffangbereit vor und hinter diesen Teilnehmer/innen stehen.
- In einem Waldstück ist auch der Aufbau anderer Figuren möglich, beispielsweise eines Dreiecks oder eines „X“

## Burma-Brücke



**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** Fluss, Bach

**Dauer:** 30-45 Min., mit  
Aufbau mehrere Stunden

**Material:**

3-4 Statikseile, Bandschlingen,  
Karabiner, belastbare Seilrollen,  
Hüft- oder (besser) Komplettgurte



### Beschreibung:

Zwischen zwei Bäumen wird (beispielsweise über einen Fluss) ein Statikseil als Fußseil, ca. 1,20 m darüber eines als Handlauf und wiederum darüber zwei Sicherungsseile gespannt. Die Sicherungen müssen redundant verlaufen, das heißt, dass jedes Seil eigene Befestigungspunkte aufweisen muss.

Die Teilnehmer/innen überqueren nun nacheinander den Fluss. Der Sicherungsgurt wird mit den Seilrollen (alternativ jeweils 2 gegengleich eingehangenen Schraubkarabinern) an den Sicherungsseilen beispielsweise mit einer Bandschlinge befestigt. Mittels eines Zugseils kann man die Sicherung nach der Überquerung eines/r Teilnehmers/in bequem wieder in die Ausgangsposition zurück ziehen.

### Sicherheitshinweise:

Erfahrung im Umgang mit alpinem Material ist hier unerlässlich! Ohne entsprechende Ausbildung kann und darf diese Übung nicht durchgeführt werden. Auf keinen Fall dürfen Kletterseile gespannt werden. Die Bäume müssen fest verwurzelt sein. Ein Sturz darf an keiner Stelle mit Bodenkontakt enden.

Aufbauhinweise zur Verwendung von Knoten geben wir hier nicht. Die Sicherheitsforschung im Bergsport bringt laufend neue Erkenntnisse zur Belastbarkeit beispielsweise von Knoten und Seilen. Sorge dafür, dass deine Ausbildung auf dem aktuellen Stand ist, wenn du dich an solche Aktionen herantraust!

# Schiffstransport



**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** an und auf einem See

**Dauer:** 2-3 Stunden

**Material:**

Paddel, evtl. Schwimmwesten für die TN, große Luftmatratzen, Transportgüter & Konstruktionsmaterial (siehe unten)



## Beschreibung:

Die Teilnehmer/innen bilden insgesamt 3 Gruppen. Jeder Gruppe wird ein eigener „Konstruktionsplatz“ zugewiesen. An diesem hat die Gruppe die Aufgabe eine Konstruktion zu bauen, mit deren Hilfe die Transportgüter auf die andere Seite des Sees verschifft werden können. Die Teilnehmer/innen dürfen selbst nur auf den Matratzen den See überqueren, die Transportgüter müssen den Weg in der dafür vorgesehenen Konstruktion ohne Kontakt zu den Matratzen (sondern mindestens 2 m von ihnen entfernt) bewältigen.

Jede Gruppe erhält folgende Materialien:

- Paddel und 1-3 Luftmatratzen (und evtl. Schwimmwesten)
- Verschiedene Transportgüter
- Konstruktionsmaterial

Hierbei werden die Transportgüter und das Konstruktionsmaterial ungleich auf die Gruppen verteilt. Zusätzlich erhält jede Gruppe eine vollständige Liste aller verfügbaren Materialien.

Für alle Gruppen gibt es einen gemeinsamen Versammlungsplatz, auf dem jeweils ein Mitglied jeder Gruppe mit den anderen Gruppen in Kontakt treten und verhandeln kann. Eine andere Möglichkeit des Kontakts der Gruppen untereinander besteht nicht.

Die Aufgabe ist nun innerhalb einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Transportgüter trocken auf die andere Uferseite zu bringen. Hierbei erhält jedes Transportgut nach seiner Größe und Gewicht eine andere Punktzahl. Nasse Güter werden nicht gewertet.

**Transportgüter:** Tennisbälle, Softbälle, Filmdöschen, Flaschen

**Konstruktionsmaterial:** Papier, Karton, Styropor, Luftballons, Holz, Klebeband, Kordel, Scheren, Messer, u.a.

Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion



## Floßbau



**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** an und auf einem See

**Dauer:** 2-3 Stunden

**Material:**

6-10 wasserdichte Tonnen, viele 2-3 m lange Rund- oder Vierkanthölzer, min. 2,5 m lange stabile Seilstücke (ab 6 mm Durchmesser), eine Plane (3 x 4 m)



### Beschreibung:

Aus den beschriebenen Materialien sollen die Teilnehmer/innen ein Floß bauen, mit dessen Hilfe sie als Gruppe den See überqueren können. Hierzu werden die Bauteile zunächst auf einer ebenen Fläche, beispielsweise einer Wiese ausgelegt.

Besonders spannend ist es, den Floßbau als Teil einer längeren Sequenz zu gestalten und in eine Geschichte einzubetten. Die Gruppe muss dann beispielsweise die andere Seite des Ufers erforschen und eine Trophäe mit nach Hause bringen. Ist die Gruppe größer, so kann sich auch ein Teil der Gruppe um ästhetische Dinge kümmern, beispielsweise eine Flagge gestalten, unter der das Floß läuft.





# Bluecaching

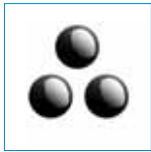
**Gruppe:** 10-15 Personen

**Ort:** in Wassernähe

**Dauer:** 1-3 Stunden

**Material:**

GPS-Geräte (mind. eins für je 5 Teilnehmer/innen), Boxen für kleine zu versteckende Schätze, ausgedruckte Anleitung oder ähnliches pro Kleingruppe



**Beschreibung:**

Geocaching ist im Prinzip eine Art Schatzsuche mit moderner Technik: den GPS-Geräten. Nun geht es bei „Blue Caches“ im Speziellen darum, dass sich die Gruppe zusätzlich mit Nachhaltigkeit beschäftigt, vor allem im Bezug zu Wasser. Dafür wird eine Route mit kleinen versteckten Behältern vorbereitet, in denen sich Rätsel und knifflige Aufgaben rund um die Themen Wasser und Nachhaltigkeit verstecken. Die Lösungen ergeben die neuen Koordinaten für die jeweils nächste Station. Am Ende sollte ein größerer Schatz mit einer kleinen Überraschung die Gruppe erfreuen. Die Kunst besteht nun darin, sich Rätsel zu speziellen Themenkomplexen zu überlegen und diese geschickt zu verpacken, so dass alle Teilnehmer/innen ganz nebenbei etwas lernen. Der/die Teamer/in muss vorher nicht nur das Thema in Aufgaben verarbeiten, sondern auch die Dosen und Behälter draußen auslegen und geschickt zu einer Route kombinieren. Dies erfordert eine gute Vorbereitung und sollte vorher unbedingt getestet werden. Je nach Anzahl und Schwierigkeit der Stationen können Anforderung und Dauer der „Blue Cache“-Route sehr unterschiedlich sein. Für einige Stationen ist ein/e Teamer/in als Betreuer/in nötig, bei anderen kann es unter Berücksichtigung der Aufsichtspflicht möglich sein, die Kleingruppen mit der Anleitung allein loszuschicken.

**Variante:**

Bei größeren Gruppen oder Teilnehmern/innen, die sich regelmäßig sehen, kann es besonders spannend sein, mit den Jugendlichen selbst eine Route zu entwickeln. Dies erfordert entsprechende thematische und praktische Hilfestellung. Möglich ist es hier, dass jeweils eine Teilgruppe etwas für den Rest der Gruppe vorbereitet, damit jede/r die „Blue Caches“ der Anderen ausprobieren kann.

**Bemerkung:**

Das Projekt WASSERLEBNIS der DLRG-Jugend und der BUND-Jugend beschäftigt sich intensiv mit dem Thema. Viele Tipps, Anregungen und Beispiele findet ihr hier: <http://www.wasserlebnis.de>

## Mit dem Kopf durch die Wand



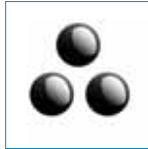
**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** im Gelände in Wassernähe

**Dauer:** nach Aufwand

**Material:**

Landkarte & Kompass plus Material nach Bedarf (siehe Beschreibung)



### **Beschreibung:**

Auf einer Land- oder Wanderkarte werden Start- und Zielpunkt markiert und beide Punkte mit einer geraden Linie verbunden. Die Aufgabe der Gruppe besteht nun darin, den eingezeichneten Weg mit geringstmöglicher Abweichung zu beschreiten. Als Hilfsmittel zur Orientierung dient ein Kompass. Besonders reizvoll wird die Rallye in Verbindung mit der Überquerung eines Bachs oder Sees mittels selbstgebauten Flößen, Seilbrücken oder Kanus.

### **Varianten:**

Ein geringerer Abstand lässt sich auch auf Sicht definieren, anspruchsvoller (vor allem in der Vorbereitung) ist die Verwendung von GPS-Geräten.

### **Bemerkung:**

Diese Übung eignet sich gut für eine abschließende Reflexion mit den Themen Erreichbarkeit von Zielen und dem (direkten) Weg dorthin. Als Metapher kann das Sprichwort „mit dem Kopf durch die Wand wollen“ dienen.

### **Hinweise:**

Gegebenenfalls müssen Genehmigungen für die Landnutzung eingeholt werden, beim Bau von Seilbrücken zusätzlich die Genehmigung des Revierförsters. Die Verwendung von Flößen, Kanus oder alpinem Material erfordert selbstverständlich genaue Kenntnisse über die Nutzung des entsprechenden Materials.



## Steine und Seerosen

**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** im Schwimmbad oder im Freien

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

symbolische Steine und Seerosen, z.B. Bretter und Tauchringe oder Naturmaterialien

### **Beschreibung:**

Auf dem Boden wird symbolisch der Weg dargestellt, den alle Teilnehmer/innen zurückgelegt haben. Jede/r nimmt sich nun die symbolischen Steine und Seerosen und legt diese auf den Weg. Für positive Erfahrungen werden Seerosen, für negative Erfahrungen werden Steine gelegt. Zu den jeweiligen Erfahrungen können nun Erklärungen gegeben und Fragen gestellt werden.



## Wassereimer

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** Beckenrand oder See

**Dauer:** 15-30 Min.

**Material:**

2 gleich große Eimer, 1 größerer Eimer, Schöpfkelle

### **Beschreibung:**

Für alle gut sichtbar stehen zwei gleich große leere Wassereimer. Der eine steht für positive Erfahrungen, der andere für die negativen Erfahrungen innerhalb der Gruppe bzw. der Veranstaltung. Ein dritter größerer Eimer ist voll Wasser. Nun hat jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit, in die Mitte zu treten und einen positiven und/oder negativen Eindruck zu nennen und mit einer Schöpfkelle bis zu drei Kellen Wasser in den jeweiligen Eimer zu gießen. Haben die Teilnehmer/innen ihre Eindrücke mitgeteilt und mit Hilfe des Wassers und der Kelle bewertet, so kann zum Schluss der Wasserstand beider Eimer bemessen werden.

### **Bemerkung:**

Die Bewertungen können mit dieser Methode messbar dargestellt werden.

Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion

## Fischernetz

**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** überall

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

Netz, 2 Stellwände, Dekomaterial,  
Karten, Stifte, blauer Müllsack

### **Beschreibung:**

Das Netz wird an einer der beiden Stellwände befestigt und mit Dekomaterialien versehen. Auf der anderen Stellwand wird mit Hilfe eines blauen Müllsackes und entsprechendem Dekomaterial ein Ozean dargestellt.

Jede/r Teilnehmer/in schreibt seine/ihre Erfahrungen auf Karten und klebt diese anschließend auf die Stellwände. Die positiven Erfahrungen werden in das Fischernetz geklebt und damit symbolisch mitgenommen, die negativen Erfahrungen werden dementsprechend symbolisch im Ozean versenkt. Die Karten können entweder unkommentiert bleiben oder besprochen werden.

### **Bemerkung:**

Bei dieser Methode können die Ergebnisse der Reflexion über einen längeren Zeitraum erhalten bleiben und zu einem späteren Zeitpunkt nochmals berücksichtigt werden.



# Hosenzettel

**Gruppe:** 10-20 Personen

**Ort:** überall

**Dauer:** 15-30 Min.

**Material:**

Zettel, Stifte

## **Beschreibung:**

Alle Teilnehmer/innen schreiben ihre persönlichen Erwartungen und Wünsche zum eigenen Verhalten, zum Programm und/oder zur Gruppensituation auf einen Zettel und stecken diesen in die Hosentasche. Am Ende nimmt jede/r den Zettel wieder hervor und gebraucht ihn als Reflexionsgrundlage.

## **Bemerkung:**

Die Methode eignet sich besonders um den Entwicklungsprozess zwischen zwei Zeitpunkten zu überblicken.

## **Variante „Persönliche Ziele“**

Soll der individuelle Lernprozess der einzelnen Teilnehmer/innen im Vordergrund stehen, kann statt einem einfachen Zettel auch ein vorgefertigter Arbeitsbogen „Persönliche Ziele“ verteilt werden. Die Teilnehmer/innen sollen sich ein bis drei persönliche Ziele herausuchen, die sie sich in der folgenden Sequenz selbst stellen möchten und die sie in der Gruppe verfolgen wollen. Diese können anschließend in der Gesamtgruppe vorgestellt werden. Alternativ kann auch jede/r Teilnehmer/in seine/ihre persönlichen Ziele vorerst für sich behalten und am Ende in der abschließenden Reflexion vorstellen. Wichtig ist jedoch, dass eine „Überprüfung“ der Ziele als Angebot und nicht als Kontrolle empfunden wird. Der Arbeitsbogen ist dabei als Hilfestellung gedacht und kann individuell ergänzt werden. Keinesfalls sollte er als „Checkliste“, die lediglich abgefragt wird, empfunden werden.

## Netz der Verbundenheit

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** überall

**Dauer:** 45-60 Min.

**Material:**

100-150 m Hanfseil, Scheren

### **Beschreibung:**

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf, wobei die Einzelnen relativ nah beieinander stehen, jedoch noch ein bisschen Bewegungsfreiheit haben. In der Mitte liegt als Symbol der gemeinsamen Erlebnisse eine Kordel. Nun beginnt ein/e Spieler/in, nimmt die Kordel, wirft sie einem/einer Mitspieler/in zu und erinnert dabei an eine geteilte Erfahrung. Bei der Erinnerung kann es sich um bedeutende oder auch ganz profane Gelegenheiten handeln. Diese/r Teilnehmer/in wirft nun wiederum die Kordel zu einem/einer anderen Spieler/in. So entsteht ein Netz, in das alle mehrmals eingebunden sein sollen, was die Verbundenheit miteinander offenbart. Die Verbindung zwischen den Einzelnen sollte möglichst straff sein. Denn zum Ende kann Jede/r einmal seine Fäden an den/die Nachbarn/in abgeben und sich auf das Netz legen. Wer will, kann der Gruppe dabei noch etwas mitteilen. Zum Abschluss werden Scheren verteilt, mit denen sich jede/r Spieler/in aus dem Netz schneidet. Die Seilenden kann er/sie als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

# Gefühlskarten

**Gruppe:** 5-20 Personen

**Ort:** überall

**Dauer:** 20-30 Min.

**Material:**

Postkarten mit vorbereiteten Motiven

## Beschreibung:

Auf Postkarten werden gefühlsbeschreibende Adjektive schön gestaltet, sodass sofort erkennbar ist, um welches Gefühl es sich handelt. Diese Motivpostkarten werden in ausreichender Menge für alle im Raum verteilt. Von den „klassischen“ Motiven sollte es mehrere Ausführungen geben. Die Teilnehmer/innen bekommen nun die Aufgabe, ihrem momentanen Gefühl entsprechend eine Karte auszuwählen. Dafür haben sie Zeit durch den Raum zu schlendern, um dann der Gruppe anhand der Karte ihr Gefühl mitzuteilen.

## Variante:

Alternativ können Werbepostkarten mit geeigneten Sprüchen verwendet werden. Die Teilnehmer/innen wählen eine Karte aus, die sie an eine prägende Situation der Veranstaltung erinnert, und beschreiben anschließend in wenigen Sätzen dieses Ereignis.

## Bemerkung:

Diese Art der Reflexion eignet sich gut am Ende einer längeren Spiele-/Aktionskette.



## Brief an mich selbst

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** überall

**Dauer:** 30-45 Min.

**Material:**

schönes Briefpapier, Briefumschläge,  
Stifte, evtl. entspannende Musik

### **Beschreibung:**

Jede/r bekommt Papier und Stifte mit dem Auftrag einen Brief an sich selbst zu schreiben. Anregungen können Fragen sein wie

- Wie fühle ich mich in der Gruppe?
- Welche Aktion hat mich besonders weiter gebracht?
- Was möchte ich in drei Monaten ausprobiert haben? Was nehme ich mit?

Mit ein wenig Musik in netter Atmosphäre hat nun jeder Zeit, über diese oder selbst gewählte Themen zu schreiben. Anschließend verpackt jeder seinen Brief in einen Umschlag, klebt diesen zu und schreibt seine Adresse darauf. Der/Die Gruppenleiter/in sammelt die Briefe ein und schickt sie etwa 2 Monate später an alle Teilnehmer/innen.

### **Bemerkung:**

Der/Die Anleiter/in weist gleich zu Beginn darauf hin, dass die geschriebenen Zeilen privat und nur für den/die Verfasser/in bestimmt sind.

## Momentaufnahme

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** überall, auch im Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

keins

### Beschreibung:

Im direkten Anschluss an eine Aktion bittet man die Gruppe, ihren aktuellen Eindruck als Standbild auszudrücken. Die Teilnehmer/innen können in diesen Ausdruck ihre persönlichen Gefühle (z.B. enttäuscht, glücklich, angespannt) oder das eigene Erleben in Bezug auf die Gruppe (z.B. beachtet, zurückgelassen, unterdrückt) einfließen lassen. Ausdrücken können sie dies, indem sie ihre Mimik, Gestik und Körperhaltung entsprechend wählen (z.B. liegend, geduckt, nah zusammen, aufrecht).

Dabei sollen sich die Teilnehmer/innen zunächst einmal auf das eigene Empfinden fokussieren.

Aus der Momentaufnahme heraus können einige Teilnehmer/innen erklären, warum sie diese Positionierung gewählt haben.



## Bewegtes Barometer

**Gruppe:** 10-30 Personen

**Ort:** überall, auch im Wasser

**Dauer:** 5-10 Min.

**Material:**

2 Markierungspunkte, je nach Ort  
Tauchhindernisse, Schwimmbretter,  
Markierungskegel, ...

### **Beschreibung:**

Eine Skala von „sehr (gut)“ bis „überhaupt nicht“ wird durch ihre Endpunkte definiert. Der/Die Spielleiter/in lässt nun einzelne Punkte der vergangenen Aktion(en) Revue passieren. Die Teilnehmer/innen sollen sich entsprechend dieser Aussagen auf der Skala positionieren.

Einige Möglichkeiten wären:

- Wir waren ein Team.
- Die Aufgabe hat mich herausgefordert.
- Auf mich wurde Rücksicht genommen.

Wer möchte, kann seine Position erläutern. Die Positionierungen können die Grundlage einer ausführlicheren Reflexion im Anschluss oder zu einem späteren Zeitpunkt darstellen.

### **Variante:**

Es wird ein Punkt als Punkt maximaler Zustimmung festgelegt. Die Teilnehmer/innen bilden einen Kreis um diesen Punkt und positionieren sich entsprechend ihrer Zustimmung zu den einzelnen Aussagen relativ zu diesem Punkt. So kann man das Ergebnis auch über die Nähe der anderen Teilnehmer/innen direkt spüren.



# Literatur

Senninger, Tom: „Abenteuer leiten - in Abenteuern lernen“

*Sehr empfehlenswerter (wenn auch teurer) Klassiker mit ausgedehntem, sehr fundiertem Theorieteil. Umfangreiche Sammlung zur Planung, Durchführung und Auswertung erlebnispädagogischer Angebote.*

Amesberger, Günter: „Persönlichkeitsentwicklung durch Outdoor-Aktivitäten? Untersuchungen zur Persönlichkeitsentwicklung und Realitätsbewältigung bei sozial Benachteiligten“  
und

Hahn, Kurt: "Erziehung zur Verantwortung"

*Die geballte Theorieladung. Für die alltägliche Arbeit nicht notwendige Literatur, allerdings empfehlenswert für jeden, der/die tiefer in die Materie einsteigen will.*

Jagenlauf, Michael: „Outward Bound - Persönlichkeitsentwicklung durch Erlebnispädagogik.“

*Lesenswertes Buch über die Hintergründe und Ziele von Outward Bound.*

Landessportbund NRW: „Abenteuer- und Erlebnissport - Pädagogische Konzeption“

*Umsetzung der Ziele der Erlebnispädagogik im Sport. Beinhaltet auch das mittlerweile häufig zitierte Phasenmodell der Sportjugend NRW, nach dem sich erlebnispädagogische Sequenzen strukturieren lassen.*

Gilsdorf, Rüdiger & Kistner, Günter: „Kooperative Abenteuerspiele 1&2“

*Sehr gute und auch bezahlbare Sammlung erlebnispädagogischer Methoden. Gehören an sich in die Tasche jedes/r Jugendleiters/in.*

Reiners, Annette: „Praktische Erlebnispädagogik 1&2“

*Sammlung erlebnispädagogischer Methoden in zwei Bänden. Vergleichbar mit den Büchern von Gilsdorf.*

Dekanatsjugendbüro Freren: „Baustelle Spiel“

*Handlicher Ringblock mit Spielen für alle Gruppenphasen und spielerischen Möglichkeiten zum Einteilen von Gruppen. Empfehlenswert zum schnellen Nachschlagen unterwegs. Bezugsmöglichkeit unter <http://www.kjb-emsland-sued.de>*

Theorieteil

Warming Up

5-Minuten-Spiele

Kennenlernen

Interaktion & Kooperation

Wahrnehmung

Draußen

Reflexion

Friebe, Jörg: „Reflexion im Training - Aspekte und Methoden der modernen Reflexionsarbeit“

*Teuer aber gut. Systematisch aufgebaute und umfassende Hilfe zur ergebnissichernden Reflexion nach Gruppenaktionen mit Hinweisen zur Selbstreflektion des/der Trainers/in in seiner/ihrer Rolle.*

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit: "Wasser ist Leben, Handreichung für Lehrkräfte"

*Praktische Broschüre und Arbeitsheft, geeignet für Kinder im Grundschulalter (3./4. Klasse), Lehrerinfo mit weiterführenden Informationen und vielen Links zum Thema Wasser.*

Mehr zu virtuellem Wasser:

[http://www.wasser-in-buergerhand.de/untersuchungen/virtuelles\\_wasser.htm](http://www.wasser-in-buergerhand.de/untersuchungen/virtuelles_wasser.htm)

*Netzwerk lokaler Initiativen und Gruppen mit dem gemeinsamen Ziel, die Wasserversorgung in den Städten als ein gemeinsames Erbe zu schützen und in öffentlicher Hand unter demokratischer Kontrolle zu behalten. Ausführliche Informationen zum Thema virtuelles Wasser und aquatischer Fußabdruck.*

Versicherungsstelle der DLRG:

<http://www.dlrg.de/fuer-mitglieder/recht-versicherung.html>

*Stets aktuelle Informationen zu jeder Art von Versicherung, die in der DLRG-Arbeit relevant ist. Aktuelle Urteile und Empfehlungen.*

**Unser besonderer Dank gilt**

**Helmut Stöhr**

*und dem Referat Ausbildung für die Unterstützung im Allgemeinen und die Freigabe der Inhalte aus den Ausbilderhandbüchern im Besonderen,*

**Thorsten Reus**

*für die Hilfe und die Kontaktaufnahme zu Beginn unseres Projektes,*

**den Ortsgruppen Kiel & Dudweiler**

*sowie ihren Mitgliedern, dass wir unsere Ideen an ihnen ausprobieren durften.*

# Impressum

## HERAUSGEBER & BESTELLUNGEN

DLRG-Jugend Bundesverband  
Im Niedernfeld 2  
31542 Bad Nenndorf  
Tel: 0 57 23 - 955 300  
Mail: [info@dlrg-jugend.de](mailto:info@dlrg-jugend.de)  
Internet: [www.dlrg-jugend.de](http://www.dlrg-jugend.de)

## INHALT

Arbeitsgruppe Sportliche Jugendbildung | DLRG-Jugend  
Kap. 5.1 - 5.5: Ausbilderhandbuch Rettungsschwimmen | DLRG

## AUTOREN

**Thomas Joachim** | DLRG-Jugend | [thomas.joachim@dlrg-jugend.de](mailto:thomas.joachim@dlrg-jugend.de)  
**Vera Glomb** | DLRG-Jugend | [vera.glomb@dlrg-jugend.de](mailto:vera.glomb@dlrg-jugend.de)  
**Inken Hofbauer** | DLRG-Jugend | [inken.hofbauer@dlrg-jugend.de](mailto:inken.hofbauer@dlrg-jugend.de)  
**Freddy Hirtz** | DLRG-Jugend

## LAYOUT

**Thomas Joachim** | DLRG-Jugend | [thomas.joachim@dlrg-jugend.de](mailto:thomas.joachim@dlrg-jugend.de)

## BILDNACHWEIS

S. 41 Martin Dencker, DLRG-Jugend Kiel  
S. 65 Projekt WASsERLEBNIS  
S. 67 TTT-Ausbildung 09/10, DLRG-Jugend Hessen  
S. 72 Teamer Trainingscamp 2008, DLRG-Jugend Schleswig-Holstein  
Sonstige Arbeitsgruppe Sportliche Jugendbildung

Entgegen aller Sorgfalt können sich immer noch kleine Fehler einschleichen. Über die Nennung dieser Fehler freut sich die Arbeitsgruppe Sportliche Jugendbildung ebenso wie über die Einsendung neuer Methoden und Ideen für die jugendverbandliche Praxis!



Überreicht durch:

