

Abenteuersport in der Sporthalle

(3. Folge) Abenteuersportlicher Geräteparcours

Vorbemerkungen / Ziele

Mit dieser Folge wird der Abenteuersport weitergeführt und auf die (alternative) Nutzung von Sporthallengeräten ausgeweitet. Hierbei muss vorausgesetzt werden, dass die Teilnehmer/innen schrittweise und gezielt auf ein solches Abenteuersportangebot vorbereitet worden sind (s. Folge 1 und 2 in der „Wir im Sport“, Mai und Juni 2000). Die Berücksichtigung des jeweiligen Fähigkeitsstands der Gruppe und Kenntnisse über Belastungs- und Sicherheitsvorgaben bei der Benutzung der Sportgeräte seitens des ÜL sind hier erforderlich., wie z.B.:

- Geräteaufbauten mit abgestuften Schwierigkeitsgraden
 - bei Geräteaufbauten den Rat erfahrener ÜL nutzen
 - schwingende Großgeräte in Aufbauten meiden (unkalkulierbare Belastungen)
 - Geräte dürfen nicht beschädigt werden
 - Geräte müssen vor der Benutzung auf Funktionstüchtigkeit überprüft werden
 - ausreichende Sicherheitsabstände zwischen den Gerätearrangements einhalten
- Berücksichtigung der Fähigkeiten, Fertigkeiten und psychischen Disposition der Gruppenteilnehmer/innen

Zeit: 90 Minuten

Teilnehmer/innen: ca. 16 Mädchen und Jungen, 14-18 Jahre

Material/Geräte: Zauberhut und Stab, verschiedene Kleidungsstücke, Matten, Bänke, kl. Kästen, Papier, Stifte, Musik, je TN eine Augenbinde

Ort: Sporthalle



„Spinnennetz“

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Einstimmung/Aufwärmen

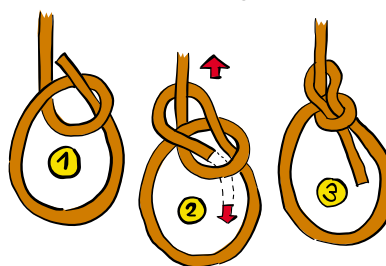
- Begrüßung, Vorstellung des Themas und des Stundenablaufs, Organisation des Geräteaufbaus
- Sitzkreis
- **Aufbau von „Abenteuerstationen“**
Die TN bekommen Skizzen/Bilder der aufzubauenden Stationen. Es wird namentlich festgelegt, wer mit wem welche Station errichtet.
- Kleingruppen bauen Stationen auf

● Spiel: „Stationen testen“

- Alle TN laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf den Ruf „Kontrolle“ des/der ÜL treffen sich die jeweiligen Aufbaugruppen möglichst schnell an einer beliebigen Station, schauen sich das Gerätearrangement an und testen die evtl. vorhandenen Befestigungen. Kritische Anmerkungen werden in der Kleingruppe ausgetauscht und sich gemerkt. Dann wieder einzeln weiterlaufen und auf das nächste Signal „Kontrolle“ reagieren.
- Freies Bewegen durch die Halle, Kleingruppen treffen sich an Stationen

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- *Interesse wecken, motivieren*
- *Gemeinsamer Geräteaufbau; der/die ÜL steht den Kleingruppen beim Aufbau mit Rat und Tipps zur Verfügung, achtet auf sicheren Aufbau*
- *Allg. Erwärmung, Sensibilisierung für das Thema und die aufgebauten Gerätearrangements*
- *Im folgenden Parcours wird bei den Seilverbindungen ausschließlich der Palstek angewendet.*



Erlebnis,
Abenteuer,
Körper-
erfahrung
Abenteuer- und
Erlebnissport

8/00



Stundenverlauf/ Inhalte

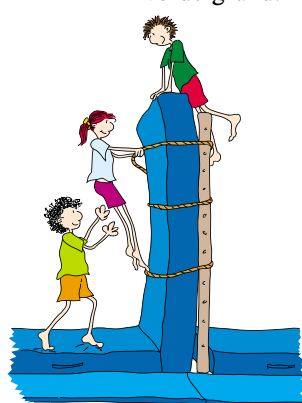
Absichten/ Gedanken

- Besprechung des „Stationentests“
Der/die ÜL bespricht mit der Gruppe zusammen die gesammelten Anmerkungen zu den einzelnen Stationen. Evtl. werden Änderungen am Stationsaufbau vorgenommen. Gleichzeitig wird erläutert, wie die Stationen bewältigt werden sollen und was ggf. „verboten“ ist.
- Rundgang von Station zu Station

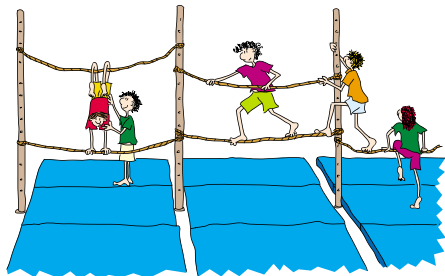
- Reflexion und Bewusstmachung von Aspekten der Sicherheit des Geräteaufbaus und der Gerätebenutzung

- Schwerpunkt**
- „Abenteurerparcours“
Die TN benutzen und bewältigen in Kleingruppen mehrfach die aufgebauten Stationen. Sie gegenseitig helfen und als Team die Hindernisse überwinden stehen im Vordergrund.

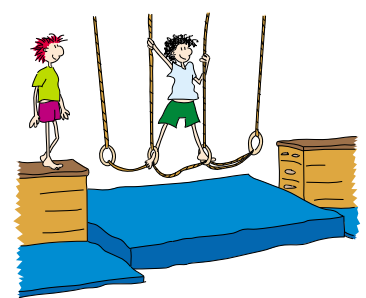
- Abenteuersportliche Betätigung
- Wichtig: Auf Übernahme von Verantwortung hinweisen



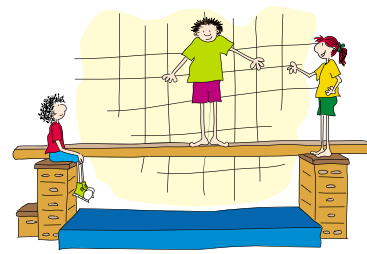
„The Wall“
 • nur mit einer Person belasten
 • Keine Springseile verwenden, nur Seile mit entsprechender Belasbarkeit (z. B. Nylonseil 8mm)
 • Knoten: Palstek



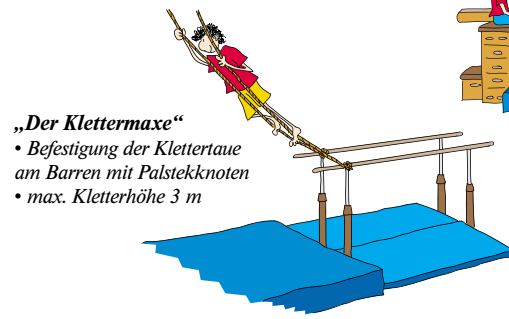
„Das Schlaber-Reck“
 • Keine Springseile verwenden, nur Seile mit entsprechender Belasbarkeit (z. B. Nylonseil 8mm)
 • Knoten: Palstek



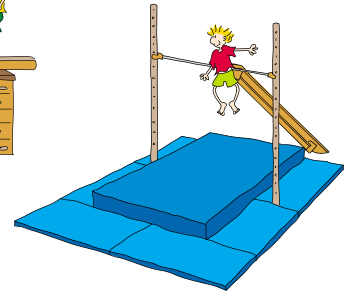
„Die Flußüberquerung“
 • Nur in die Ringe treten
 • Belastung mit einer Person



„Die Spinne“
 • Kasten höchstens fünfteilig
 • Balken direkt an die Wand



„Der Klettermaxe“
 • Befestigung der Klettertaue am Barren mit Palsteknoten
 • max. Kletterhöhe 3 m



„Der Sprung in die Tiefe“

Schwerpunktabschluss

- „Lagebesprechung“
Nachdem alle Gruppen die Stationen bewältigt haben wird eine Gesprächsrunde über die Erfahrungen der einzelnen TN durchgeführt.
- Sitzkreis

- Rückmeldung für ÜL: wie reagieren TN, gibt es Ängste, etc.

Ausklang

- Geräteabbau
Jede Aufbaugruppe baut ihre Station wieder ab und versorgt die jeweiligen Geräte ordnungsgemäß in den Geräteräumen und Materialschränken.

- Alle TN helfen aktiv mit.

**Autor:
Siegfried
Fuß**

Literatur: Sportjugend NRW (Hrsg.): Praxismappe Abenteuer/Erlebnis, Duisburg 1999 (3. Aufl.)
 Bundesverband der Unfallversicherungsträger – BAGUV: Alternative Nutzung von Sportgeräten, München 1996