



Raus in den Wald

Mit Köpfchen an die frische Luft

Vorbemerkungen/Ziele

Ziel der dargestellten Stunde ist die Steigerung der allgemeinen Konzentrationsfähigkeit sowie der Koordination. Die Inhalte der Stunde folgen dem Prinzip, dass eine verbesserte Leistung im Sport durch das Zusammenwirken von Wahrnehmung, sportlicher Bewegung sowie intensiver Gehirnaktivität erfolgen kann.

Insbesondere die frische Luft sowie der naturbelassene und unebene Untergrund im Wald verleihen der Stunde ein besonderes Flair, welches die grauen Zellen kräftigt anregt.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung und Vorstellung des Stundenkonzeptes sowie Besprechung der wichtigsten Regeln**

- ⦿ Die Übungsleitung (ÜL) und die Teilnehmenden (TN) versammeln sich im Kreis.

Die ÜL stellt das Stundenkonzept vor und erwähnt die wichtigsten Regeln zum Verhalten im Wald:

- Ruhig und respektvoll gegenüber Tieren sein!
- Keine Pflanzen für den Garten oder die Tischdekoration „sammeln“ sowie Äste abbrechen!
- Alles an Material/Müll wieder mitnehmen!

- **Stadt-Land-Fluss-Baum-...**

- ⦿ Die TN bilden Zweigruppen und positionieren sich an den im Wald verteilten Hütchen, welche als Startposition dienen.

An einem zentralen Ort legt die ÜL Klemmbretter mit vorbereiteten Tabellen des Spiels „Stadt-Land-Fluss“ aus. In der Tabelle sollten mindestens elf Spalten (Stadt / Land / Fluss / Baum / Blume / Sportart / Tier / Lied / Star / Beruf / Anzahl der Punkte) vorhanden sein.

Zu Beginn des Spiels ruft die ÜL laut einen Buchstaben. Jedes Team hat nun die Aufgabe, zu jedem Oberbegriff in den Spalten ein Wort mit dem gerufenen Anfangsbuchstaben einzutragen.

Der/die erste Spieler/-in pro Team läuft los, trägt einen Begriff ein und rennt anschließend die Strecke zu seinem Team zurück; dort angekommen darf der/die Teampartner/-in starten. Das Team, welches als erstes alle zehn Begriffe mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben eingetragen hat, ruft laut „STOPP“. Dann darf kein Team mehr weitere Begriffe eintragen.

Nun folgt die Auswertung des Durchgangs:

- Keine oder falsche Lösung = 0 Punkte
- Mehrere Teams mit dem gleichen Begriff = 5 Punkte
- Als einziges Team mit dem Begriff = 10 Punkte

● = Inhalt, ⦿ = Organisation, Ⓞ = Absicht, ⚡ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten (zzgl. einem möglicherweise etwas längeren Weg von der Halle zum Wald und zurück)

Teilnehmer/-innen (TN):

12–24 Jugendliche oder Erwachsene

Material:

Stifte, Klemmbrett, Hütchen, Papier, eventuell Jonglagebälle, Tannenzapfen, farbige Zettel

Ort:

Wald oder Außengelände

Absichten und Hinweise

- Ⓞ Die TN werden auf den Stundenprozess eingestimmt und wissen, was sie erwartet.

- ⚡ Die Besprechung/Erarbeitung der Regeln zum Verhalten in der Natur sollte dem Alter der TN angepasst sein.

- Ⓞ Vertraut machen mit dem Gelände, motorische sowie kognitive Einstimmung auf den Stundeninhalt

Stadt	Land	Fluss	Baum	...	PUNKTE

- ⚡ Die Entfernung der Hütchen und damit die Laufstrecke sollte dem Leistungsniveau angepasst sein.

- ⚡ Ebenfalls lässt sich hier eine Differenzierung vornehmen, wenn einige Gruppen weiter laufen oder z.B. über Baumstämme den Weg zurücklegen müssen.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Bäumequadrat

- Die TN verteilen sich gleichmäßig auf alle vier Seiten eines mit Ästen abgesteckten Quadrates.

Auf Kommando der ÜL laufen die TN nun von allen Seiten gleichzeitig auf die gegenüberliegende Seite vorwärts hin sowie rückwärts zurück. Dabei dürfen die TN in der Mitte nicht mit einer weiteren Person zusammenstoßen.

In jedem Durchgang erfolgt eine Erschwerung der Laufformen: Anfersen, Kniehebellauf, Arme kreuzen hinzunehmen, den eigenen Vornamen buchstabieren, Rechenaufgaben der ÜL lösen usw.

● Stöckelauf

- Entsprechend der TN-Zahl werden zwei bis vier Reihen aus Stöcken (ca. 10–15 m lang) gelegt, so dass ca. 6–8 TN in einer Reihe stehen.

Die TN springen/laufen diese Stockreihen in folgenden Rhythmen:

1. Rhythmus:

linke Seite ➡ linker Fuß, rechte Seite ➡ rechter Fuß,
linke Seite ➡ beide Füße, rechte Seite ➡ rechter Fuß,
linke Seite ➡ linker Fuß, rechte Seite ➡ beide Füße,
linke Seite ➡ linker Fuß usw.

2. Rhythmus:

linke Seite ➡ rechter Fuß, rechte Seite ➡ linker Fuß,
rechte Seite ➡ beide Füße, linke Seite ➡ rechter Fuß,
rechte Seite ➡ linker Fuß, linke Seite ➡ beide Füße,
rechte Seite ➡ rechter Fuß usw.

Ausgehend von diesen beiden Basisrhythmen müssen die TN ständig neue Denk- und Bewegungsaufgaben lösen: Buchstabieren des Vereinsnamens vorwärts/rückwärts, Aufzählen von Primzahlen, Benennung der weiblichen Vornamen in der Gruppe, Benennung der männlichen Vornamen in der Gruppe, Aufzählen europäischer Hauptstädte, Jonglieren von Bällen, rückwärts laufen usw.

● Tannenzapfen-Jonglage

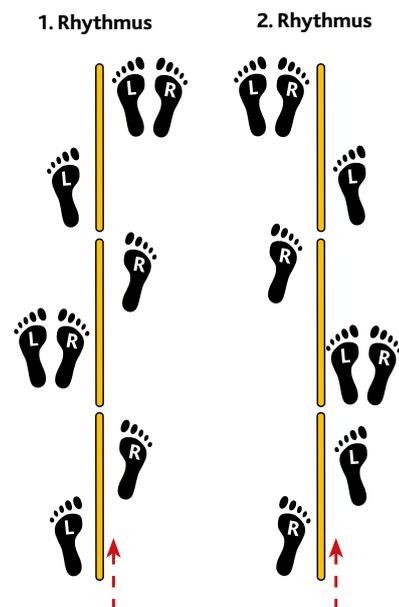
- Alle TN stehen in einem Innenstirnkreis. Unterschiedliche Arten von Tannenzapfen werden vorher aufgesammelt.

Die Aufgabe besteht darin, sich die unterschiedlichen Tannenzapfen innerhalb des Kreises zuzuwerfen. Dabei erhalten die verschiedenen Tannenzapfen jeweils andere Aufgaben.

- **Aufgabe Tannenzapfen 1:** Die Reihenfolge vorwärts festlegen
Die ÜL beginnt damit, einem/einer TN einen Tannenzapfen zuzuwerfen, diese/dieser wirft ihn weiter an eine andere/einen anderen TN. Jede/jeder TN muss den Zapfen einmal erhalten, bis er zum Schluss wieder bei der ÜL landet. Diese Wurfreihenfolge von TN zu TN müssen sich alle TN merken und diese in den folgenden Runden weiterhin einhalten.

Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der koordinativen Fähigkeit, insbesondere der Kopplungsfähigkeit
- ✔ Eine Einbindung von TN, die nicht mitmachen können, wäre für die Bewegungs- und Rechenaufgaben bei den einzelnen Läufen gut möglich. Oder die TN bringen sich reihum mit Bewegungsideen ein.
- ◎ Aktivierung und Verknüpfung von beiden Gehirnhälften durch häufige Überkreuzbewegungen
- ✔ Beim Springen darauf achten, dass der Boden nicht zu uneben ist. Umgestoßene Äste aufgrund der möglichen Umknickgefahr wieder richtig positionieren.



- ◎ Förderung der Merkfähigkeit und Konzentration
- ✔ Falls keine klar voneinander zu unterscheidenden Tannenzapfen zu finden sind, empfiehlt es sich, die einzelnen Zapfen mit farbigen Bändern zu markieren.
- ✔ Kein TN soll einen Tannenzapfen in der ersten Runde zweimal erhalten.



Stundenverlauf und Inhalte

- **Aufgabe Tannenzapfen 2:** Die Reihenfolge rückwärts werfen
- **Aufgabe Tannenzapfen 3:** Tannenzapfen in der festgelegten Reihenfolge vorwärts werfen und den eigenen Namen nennen
- **Aufgabe Tannenzapfen 4:** Tannenzapfen in der Reihenfolge rückwärts werfen und den Namen des Empfängers/der Empfängerin nennen
- **Aufgabe Tannenzapfen 5:** Tannenzapfen in der festgelegten Reihenfolge vorwärts werfen und eine Sportart nennen
- **Aufgabe Tannenzapfen 6:** Tannenzapfen zur übernächsten Person werfen

Als Extra werden die Aufgaben nun getauscht: z.B. bedeutet Tannenzapfen 1 nun die Aufgabe von Tannenzapfen 3 zu erledigen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Himmelsrichtungslauf

- ⦿ Die TN stehen in der Mitte der Waldfläche zwischen einigen Bäumen. Die ÜL steht einige Meter entfernt, idealerweise auf einer etwas erhöhten Position.

Die ÜL gibt nun Anweisungen, in welche Richtung (nach vorne, nach hinten, nach links oder nach rechts) die TN laufen müssen. Im ersten Durchgang ruft die ÜL die verschiedenen Himmelsrichtung (Nord = auf die ÜL zu, Süd = von der ÜL weg, usw.

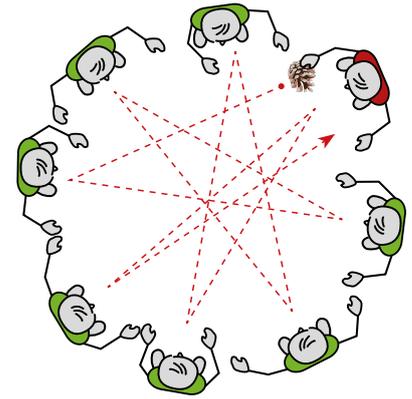
In den weiteren Durchgängen werden die Laufrichtungen wie folgt anmoderiert:

- Durch Anzeigen der Zahlen 1, 2, 3 und 4 mit den Fingern
- Durch Hochhalten von farbigen Zetteln

Anschließend werden die Symbole, das Anzeigen und die Rufe der Himmelsrichtungen immer abwechselnd genutzt.



Absichten und Hinweise



- ⦿ Schulung der Reaktionsfähigkeit und des Erinnerungsvermögens

- ⚠ Es muss genügend Platz in alle Richtungen zum Laufen vorhanden sein.

- ⚠ **Extra:** Zur Steigerung besteht die Möglichkeit, nach mehreren Durchgängen die Bedeutungen zu tauschen, so dass beispielsweise Nord nun Süd bedeutet.

AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Reflexion der Stunde

- ⦿ Die TN und ÜL versammeln sich im Kreis.

Gemeinsam mit der ÜL reflektieren die TN die durchgeführte Stunde.

Mögliche Impulse:

- Beschreibt bitte den Unterschied zwischen Halle und Wald.
- Begründet, warum euch das eine oder andere besser gefällt.
- Erklärt, welche Übungen/Spiele euch besonders gefallen haben und welche nicht.
- Benennt Bereiche, in denen ihr Bewegung und Gehirnaktivität oft zusammen benutzt.

● Aufräumen und Verlassen des Waldes

Nach der Durchführung der Stunde suchen die TN gemeinsam mit der ÜL noch einmal das genutzte Gelände ab und sammeln die kompletten Materialien sowie den Müll ein und nehmen alles mit zur Sporthalle, wo alles weggeräumt wird.

- ⦿ Die Reflexion über das Erlebte fördert die bewusste Teilnahme bis zum Ende der Stunde, da insbesondere gehirnaktivierende Übungen durchgängig umgesetzt wurden. Hier ist auch besonders der Alltagstransfer interessant.

- ⦿ Respektvoller Umgang mit der Natur, Mitnahme des eigenen Materials und Mülls
- ⚠ Oftmals befinden sich hinter Bäumen oder an Sträuchern noch Jacken, Uhren, Handys, Getränkeflaschen etc.!