



Allgemeine Informationen zum Abenteuer- und Erlebnissport

Abenteuer- und Erlebnissport orientiert sich vor allem an Angeboten, die häufig in der freien Natur stattfinden. Dabei geht es um die Bewältigung unstrukturierter, von der Natur vorgegebener Situationen und die Persönlichkeitsentwicklung durch die Auseinandersetzung mit im Alltag unbekanntem Anforderungen. Vorrangig soll bei den Teilnehmenden die Entwicklung einer selbstständigen, (selbst)verantwortlichen und sozial kompetenten Persönlichkeit gefördert werden. Die Wissensvermittlung und Vermittlung von spezifischen Fähigkeiten ist zweitrangig.



Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten

- Problemlösung
- Verantwortung
- Veränderung
- Vertrauen
- Kommunikation
- Teamwork
- Persönliche Entwicklung
- Generalisierung und Transfer
- Reflexion

Zielgruppen des Abenteuer- und Erlebnissports

- Kinder und Jugendliche:
 - Freizeitgestaltung
 - Präventionsmaßnahmen (z. B. in der Schule oder im Verein, um von Beginn an für ein gutes Gruppenklima zu sorgen)
 - Förderungsmaßnahmen zur Erweiterung sozialer Kompetenzen
 - Förderung von Motorik und Koordination
 - Etc.
- Erwachsene:
 - Förderung sozialer Kompetenzen für den Beruf
 - Wiedereinstieg in die Gesellschaft nach längerer Krankheit oder Abwesenheit
 - Erhalt von Motorik und Koordination
 - Etc.

Praktische Anwendungsfelder

Abenteuer- und Erlebnissport kann sowohl draußen (outdoor) als auch drinnen (indoor) stattfinden. Während der Sport draußen seinen Ursprung hat, haben jedoch auch die Sporthalle oder auch Klassen- oder Seminarräume ihre Vorzüge. Die verschiedenen Übungen können mit etwas Kreativität sowohl von draußen nach drinnen als auch von drinnen nach draußen verlagert werden.

Praktische Anwendungsfelder – outdoor

- Bergwandern
- Klettern und Abseilen
- Skitouren
- Höhlenerkundung
- Kajak, Schlauchboot
- Fahrradtouren
- Seilgarten
- Etc.

Neben diesen praktischen Anwendungsfeldern im outdoor-Bereich kann Abenteuer- und Erlebnissport allerdings auch sehr gut in der **Sporthalle** erfahrbar gemacht werden. Ob mithilfe von Gerätelandschaften oder Kooperationsübungen – in der Sporthalle können wichtige Grundlagentechniken und erste wertvolle persönliche und soziale Erfahrungen gesammelt werden. Außerdem können in der heutigen Welt Übungen in einem geschützten Raum, wie der Sporthalle, den Teilnehmenden helfen sich auf das abwechslungsreiche Outdoor-Programm vorzubereiten und einzustellen.

Praktische Anwendungsfelder – Indoor

- Gerätelandschaften
- Bewegungslandschaften
- Akrobatik
- Sinnesparkour
- Gruppen-/Strategiespiele
- Etc.

Weitere konkrete Informationen und Ideen zur Umsetzung des großen Bereichs Abenteuer- und Erlebnissports findest du unter *Angebote zum Abenteuer- und Erlebnissport* und *Nützliche Links und weiterführende Literatur*. Unter anderem finden sich dort Methodenhinweise für praktische Stunden zum Thema, Sicherheitshinweise, Praxisbeispiele für verschiedene Zielgruppen und Orte oder auch Ideen für die verschiedenen Elemente des Abenteuer- und Erlebnissports.