Praktisch *für die* Praxis

Stundenbeispiel Kinder/Jugendliche

Ab in die Wildnis

Natur erleben, eigene Grenzen testen und Teamgeist stärken

Vorbemerkungen/Ziele

In diesem Stundenbeispiel erleben die Teilnehmenden (TN) ein gemeinsames Abenteuer nach dem Motto der Survival-Reality-Show „*7 vs. Wild*", bei dem sie in der Natur verschiedene kooperative Herausforderungen bewältigen sollen. Im Mittelpunkt stehen Teamarbeit, Kommunikation, Vertrauen sowie das Treffen von Entscheidungen unter Zeit- und Handlungsdruck. Die TN sind immer wieder gefordert, gemeinsam Lösungen zu entwickeln, ihre individuellen Stärken einzubringen und sich aufeinander zu verlassen.
Durch abwechslungsreiche Aufgaben erfahren die TN, wie wichtig Absprachen, gegenseitige Unterstützung und ein respektvoller Umgang sind. Ziel ist es, den Zusammenhalt in der Gruppe zu stärken und den TN ein intensives gemeinsames Erfolgserlebnis zu ermöglichen.

Hinweise zur Vorbereitung der Stunde:

1. Vorherige Absprache mit Eigentümer*in bzgl. Nutzung des Waldstücks und der Lichtung
2. Erstellung von 7 Fotos mit markanten Objekten an der Wegstrecke
3. Vorbereitung der Puzzleteile
4. Vorbereitung der Waldlichtung mit 14 Materialien
5. „Schatztruhe" verstecken

Hinweise zum Naturschutz und Verhalten in der Natur:
www.nabu.de/natur-und-landschaft/natur-erleben/aktiv-in-der-natur/29546.html
Mit Anpassungen können die Aufgaben auch in der Sporthalle umgesetzt werden.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:
Nachhaltigkeit
Zeit:
Ca. 180 Minuten
Teilnehmer*innen (TN):
10–20 TN, Jugendliche ab 14 Jahre und junge Erwachsene
Material:
14 verschiedene Gegenstände: z. B. ein Kletterseil oder Tau, Rucksack, Karabiner, Holzkiste, Topf, Jenga-Spiel, Federballschläger, Springseil, Wasserflasche, Kompass, Kugelschreiber, Blatt Papier, Zollstock, Ball
7 Puzzleteile, 7 Fotos von markanten Objekten auf der geplanten Wegstrecke,
9–19 Augenbinden (abhängig von TN-Anzahl),
7 Springseile, 1–2 Kletterseile (alternativ: Tau oder 20-m-Schnur), „Schatztruhe"
Ort:
Kleines Waldstück mit einer Lichtung oder einem Feld, alternativ: Sporthalle

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● **„Ab in die Wildnis"**

⊙ Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) treffen sich an einem verabredeten Ort.
Im Vorfeld erhalten sie lediglich den Hinweis, auf Mobiltelefone zu verzichten und wetterfeste Kleidung zu tragen.
Auf einer Waldlichtung hat die ÜL im Vorfeld alle benötigten Materialien für die Einheit deponiert.

Die TN werden ohne nähere Vorabinformationen von der ÜL zu einer Waldlichtung geführt.
Dort erwartet die TN ein vorbereitetes Szenario: 14 verschiedene Gegenstände sind dort ausgelegt.
Die Aufgabe für die Gesamtgruppe besteht darin, innerhalb von genau 177 Sekunden sieben dieser Gegenstände auszuwählen, die sie für eine bevorstehende „Reise in die Wildnis" mitnehmen möchten. Dabei sollen sie sorgfältig und strategisch entscheiden, welche Dinge am nützlichsten sein könnten, ohne zu wissen, wofür sie diese benötigen werden.

Absichten und Hinweise

◎ Begrüßung der TN, Einstieg in die Stunde, Vorbereitung auf die kommenden Herausforderungen

Hinweis für die ÜL:
Die Auswahl der Gegenstände kann je nach Zielgruppe und Rahmenbedingungen flexibel angepasst werden – ein Kletterseil (Tau) sollte jedoch in jedem Fall dabei sein.

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, = *Hinweis*

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Autorin:
Alena Feldmann

Stundenverlauf und Inhalte

Nach der Auswahl der Gegenstände erfahren die TN die nächste Herausforderung: Sie stehen vor sieben Aufgaben, die sie als Gruppe absolvieren sollen.

Absichten und Hinweise

◎ Ziel der Stunde ist die Förderung der Teamfähigkeit, Entscheidungsfindung unter Zeitdruck sowie ein gemeinsames, strategisches Handeln in einer offenen und undurchsichtigen Situation.

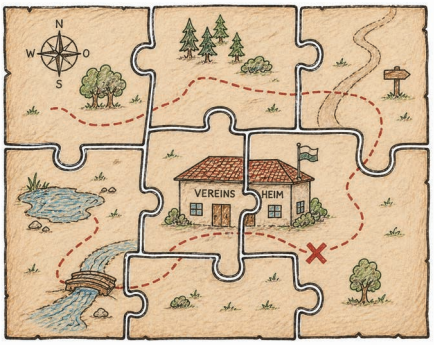
SCHWERPUNKT (140 Minuten)

● **7 Aufgaben bis zum Ziel**

Die TN sollen sieben abwechslungsreiche, kooperative Aufgaben in der Natur absolvieren. Nach der Absolvierung jeder Aufgabe erhalten sie ein Puzzleteil. Sobald alle Puzzleteile gesammelt sind, ergibt sich daraus ein entscheidender Hinweis (= „Schatzkarte"), wie sie den Weg zum Ziel finden können.

Die TN bekommen den Hinweis, dass jeder der sieben ausgewählten Gegenstände nur einmal genutzt werden darf und danach ausscheidet. Für ungelöste Aufgaben müssen sie einen Gegenstand abgeben. Der Gruppe steht es frei, mehrere oder gar keinen Gegenstand zur Lösung der Aufgabe einzusetzen.

◎ Förderung der Teamarbeit und Orientierung in der Natur



KI-generiert

● **1. Aufgabe – Foto-Orientierungsrallye**

⊙ Die Gruppe erhält von der Übungsleitung 7 Fotos.

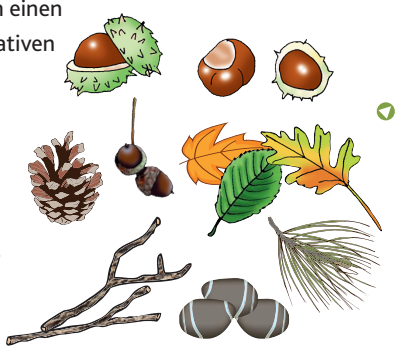
Von dem Weg zu den verschiedenen Aufgaben wurden von der ÜL im Vorfeld sieben Fotos gemacht, die die TN zu Beginn erhalten. Auf den Fotos sind markante Objekte, die irgendwann im Laufe der Strecke vom Weg aus zu sehen sind. Die Bilder sind jedoch nicht geordnet. Während der gesamten Aktion sollen die Motive ausfindig gemacht und die Fotos in eine chronologische Reihenfolge gebracht werden. Die Fotos sind auf der Rückseite mit Buchstaben beschriftet, die in der richtigen Reihenfolge ein Lösungswort ergeben.

◎ Förderung der Teamarbeit und Orientierung in der Natur, Förderung der Aufmerksamkeit durch die übergreifende Aufgabe

Hinweis für die ÜL:
Am Ziel befindet sich eine kleine „Schatztruhe", die nur mit dem Lösungswort geöffnet werden kann.

● **2. Aufgabe – Schlachtruf und Teamzeichen entwickeln**

Die TN haben sieben Minuten Zeit, um einen eigenen „Schlachtruf" sowie einen kreativen Teamnamen zu entwickeln. Zusätzlich sollen sie ein Erkennungszeichen aus Naturmaterialien (z. B. Äste, Blätter, Steine oder Moos) gestalten, das ihr Team im Wald identifizierbar macht. Am Ende wird der Schlachtruf und das Teamzeichen präsentiert.



◎ Förderung von Kreativität und Teamwork
Der „Schlachtruf" und das Teamzeichen symbolisieren Stärke und Zusammenhalt der Gruppe.

Hinweis für die TN:
Für das Teamzeichen dürfen nur Naturmaterialien verwendet werden, die frei rumliegen. Es dürfen keine Blätter oder Moos abgerissen werden.

Illustratorin:
Claudia Richter

● = *Inhalt*, ⊙ = *Organisation*, ◎ = *Absicht*, ◐ = *Hinweis*

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

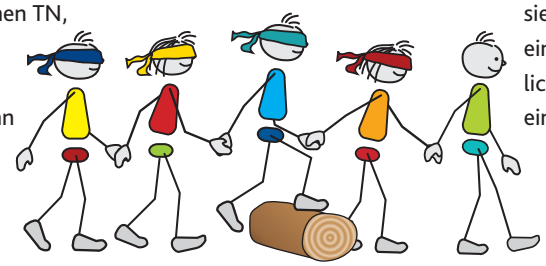
Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

3. Aufgabe – Blindes Vertrauen

Alle TN bis auf eine*n TN erhalten Augenbinden.

Die TN sollen einen anspruchsvollen Hindernisparcours aus z. B. Baumstämmen, Wurzeln, großen Steinen usw. absolvieren. Hierbei haben alle TN, bis auf eine TN bzw. einen TN, die Augen verbunden.
Nur das Teammitglied, das die Augen geöffnet hat, kann die Gruppe durch den Parcours führen.



Förderung von Vertrauen, Kommunikation und Verantwortungsübernahme

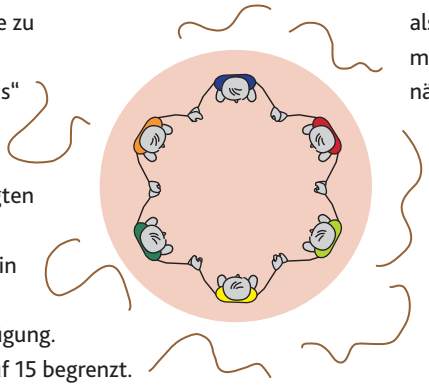
Hinweis für die ÜL:
Wie die Gruppe sich bei der Aufgabe organisiert, ist komplett der Gruppe zu überlassen. Bei einer großen Gruppe kann die ÜL in gefährlichen Situationen von außen unterstützend eingreifen.

4. Aufgabe – „Extragegenstände"

Die TN versammeln sich in einem Kreis, der sogenannten „Basis". Um die „Basis" herum sind mit Abstand sieben Springseile verteilt.

Aufgabe der Gruppe ist es, die Seile zu bergen und in die „Basis" zu bringen. Hierbei sind folgende Regeln einzuhalten:

- Alle TN müssen als verbundene Kette zu jeder Zeit Kontakt zur „Basis" halten.
- Jeder Aufenthalt außerhalb der „Basis" ist auf 60 Sekunden beschränkt.
- Wird die Zeit überschritten oder reißt die Kette, so müsse alle Beteiligten sofort zur „Basis" zurückkehren.
- Je Bergungsversuch darf immer nur ein Objekt (Seil) geborgen werden.
- Die Gruppe hat 20 Minuten zur Verfügung. Die Zahl der Bergungsversuche ist auf 15 begrenzt.



Förderung der Teamkoordination und strategischer Planung sowie des Zeitmanagements

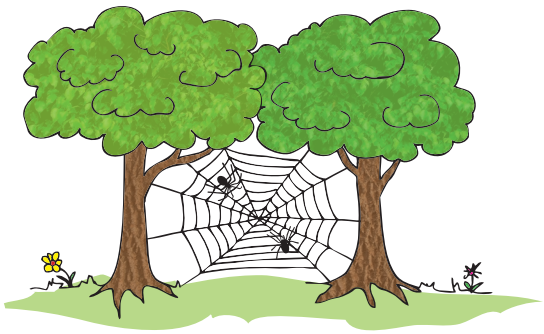
Hinweis für die TN:
Jegliche Form einer geschlossenen Kette zur „Basis" ist erlaubt. Neben Körperkontakt ist also auch die Nutzung von Gegenständen möglich. Alle erbeuteten Seile dürfen für die nächsten Aufgaben behalten werden.

5. Aufgabe – Flucht durch das Netz

Die ÜL hat zwischen 2 Bäumen mit Seilen (alternativ: Tau oder lange Schnur) ein „Spinnennetz" gespannt.

Alle TN sollen durch das Netz kommen, ohne es zu berühren. Jedes Loch im Netz darf nur von einem Teammitglied passiert werden. Dieses Teammitglied kann durch dieses Netzlosch auch wieder zurückkehren und es so für andere Teammitglieder öffnen. Berührt ein Teammitglied das Netz, müssen all diejenigen, die zu dem Zeitpunkt der Berührung in körperlichen Kontakt zu dieser Person standen, auf die Ausgangsseite zurückkehren.

Förderung der Kooperation und Kommunikation



6. Aufgabe – Die Flussüberquerung

Die „Breite des Flusses" hängt von den zur Verfügung stehenden Materialien ab.

Alle TN sollen einen „Fluss" (z. B. Bach oder höhergelegenen Bereich) überqueren. Die TN sollen ein System entwickeln, das es allen ermöglicht, sicher über den „Fluss" zu gelangen, ohne das Wasser bzw. den Boden zu berühren.
Die TN dürfen die mitgebrachten Gegenstände oder Naturmaterialen nutzen. Diese dürfen aber nicht direkt ins Wasser oder auf den Boden gelegt werden, sodass die TN einfach darüberlaufen können.

Förderung kreativer Problemlösungen und das gemeinsame Entwickeln einer Strategie im Team

Der „Fluss" sollte so breit sein, dass es für die TN einer Anstrengung bedarf, die Aufgabe zu schaffen, aber gleichzeitig nicht zu groß sein, dass die Aufgabe nicht bewältigt werden kann.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ◎ = Absicht, ◐ = Hinweis

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Stundenverlauf und Inhalte

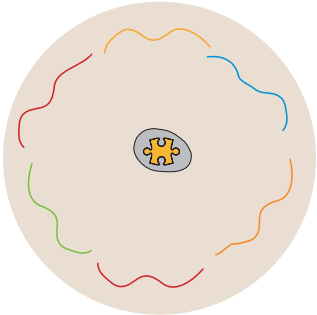
Absichten und Hinweise

7. Aufgabe – Der Sumpf

Die TN stehen vor einem „Sumpf" = Kreis aus Seilen. Die Kreisgröße ist wieder abhängig von den zur Verfügung stehenden Materialien sowie von der Machbarkeit der Aufgabenstellung für die Gruppe.

In der Mitte des „Sumpfs" auf einer kleinen Insel (z. B. ein Stein) liegt das letzte Puzzleteil. Niemand darf den abgegrenzten Bereich (= Insel) betreten oder berühren. Die Aufgabe der Gruppe ist es, das Puzzleteil zu bekommen. Auch die eingesetzten Materialien dürfen den „Sumpf" nicht berühren.

Förderung der Teamzusammenarbeit



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 MINUTEN)

„Finden wir das Ziel?"

Wenn die TN alle 7 Aufgaben erfolgreich gemeistert haben, ergibt sich aus dem Puzzleteilen nun ein Ort, an dem sie ihren „Schatz" finden.

Die „Schatztruhe" können sie aber nur mit dem Lösungswort aus der Aufgabe 1 (Orientierungsrallye) öffnen.

Sichtbarmachen der gemeinsamen Leistung

Hinweis für die ÜL:
In der „Schatztruhe" kann sich eine Erinnerung an das gemeinsame Erlebnis befinden (Urkunde, Foto etc.) oder eine kleine gesunde Stärkung zur Belohnung.

AUSKLANG (15 Minuten)

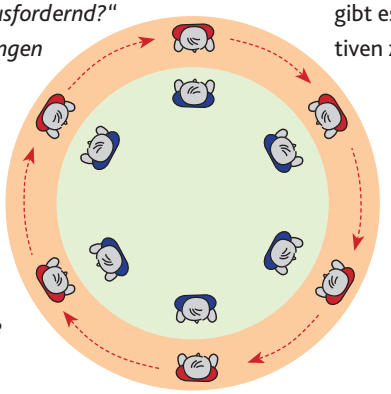
Abenteuer-Reflexion

Die TN bilden zwei gleich große Kreise – einen Innenkreis und einen Außenkreis. Die TN des Innen- und Außenkreises stehen sich als Paare gegenüber.

Das Abenteuer „Ab in die Wildnis" wird gemeinsam mit den TN nach der Peer-to-Peer-Methode mittels Kugellager reflektiert. Dabei tauschen sich die TN immer paarweise zu den Reflexionsfragen aus.

Mögliche Reflexionsfragen:

- *„Was hat gut funktioniert und was war herausfordernd?"*
- *„Wie seid ihr gemeinsam mit Herausforderungen und Rückschlägen umgegangen?"*
- *„Wo konntest du deine persönlichen Stärken in die Gruppe einbringen?"*
- *„Gab es Momente, in denen du an deine eigenen Grenzen gestoßen bist? Wie bist du damit umgegangen?"*
- *„Wie hat sich dein Gefühl von Zusammenhalt und Vertrauen in der Gruppe im Laufe der Einheit verändert?"*



Reflexion des Erlebten sowie die Bewusstmachung von Teamprozessen, individuellen Stärken und dem Umgang mit Herausforderungen

Die Paare tauschen sich für eine festgelegte Zeit (ca. 2 Minuten) über das Thema aus. Nach einem Signal der ÜL rücken die TN des Außenkreises einen Platz weiter, während die TN des Innenkreises stehen bleiben.
Durch die wechselnden Gesprächspartner*innen gibt es vielfältige Rückmeldungen und Perspektiven zu den Reflexionsfragen.

Gemeinsamer Abschluss des Abenteuers als Team

Die TN bilden alle gemeinsam einen Innenstirnkreis.

Zum Abschluss des Abenteuers „Ab in die Wildnis" wird der gemeinsame „Schlachtruf" nochmals von der Gruppe durchgeführt.
Anschließend geht die Gruppe gemeinsam wieder zum Ausgangsort zurück.

Gemeinsamer teamstärkender Abschluss

Hinweis für die ÜL:
Die ÜL sorgt gemeinsam mit den TN dafür, dass alle Materialien wieder mitgenommen werden und kein Müll in der Natur zurückbleibt!

Zertifikat „Abenteuer- und Erlebnissport"

= Inhalt, = Organisation, = Absicht, = Hinweis

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.