



Erlebnisstationen „Im Gebirge“

Felswand

Ziel:

Kräftigung der Armmuskulatur; Förderung der Gewandtheit und Kooperation

Hängebrücke

Ziel:

Förderung des Gleichgewichts und der Kooperation

Seilbrücke

Ziel:

Förderung des Gleichgewichtes und der Stützkraft

Aussichtsturm

Ziel:

Förderung der Kombinationsfähigkeit und der Kooperation

Im Tunnel

Ziel:

Kräftigung der Armmuskulatur; Förderung der Gewandtheit

Bergspitzen

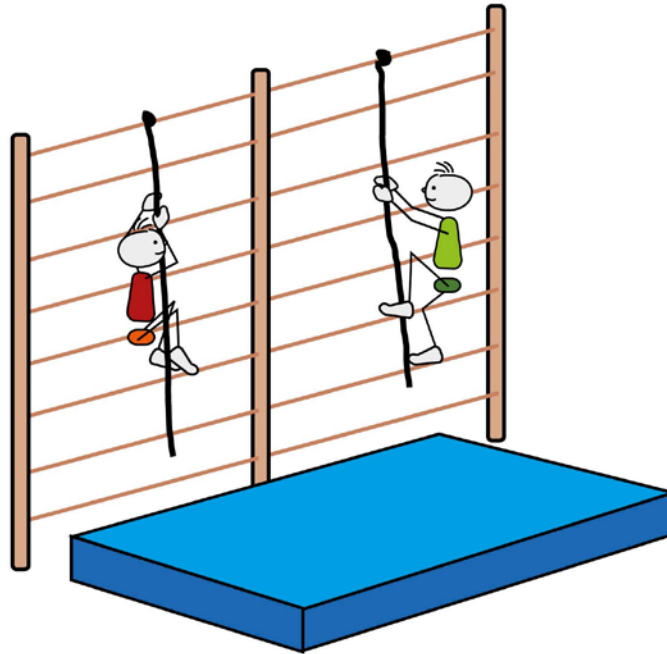
Ziel:

Kräftigung der Beinmuskulatur; Koordination des Bewegungsablaufs

Hinweis:

Der Stationsbetrieb kann mit einem zusätzlichen Anreiz durchgeführt werden. Eine „Bergsteigerausrüstung“ (Eispickel = Kegel, Steigeisen = Teppichfliese und ein Seil = Seilchen) werden mitgegeben. Die Kinder müssen dann auf die Bewegungsausführungen achten und gleichzeitig auf ihr Gepäck.

Felswand



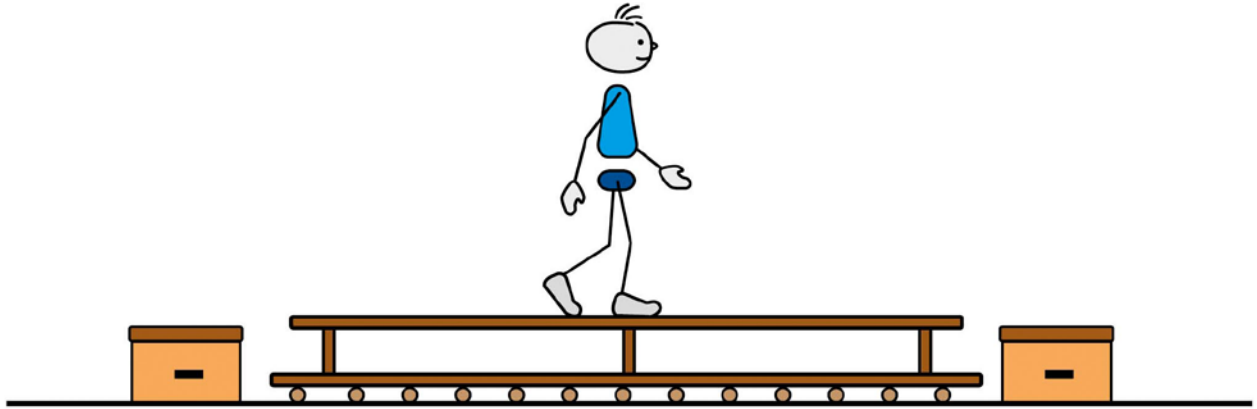
Ihr braucht die Geräte:

Kletterwand; Niedersprungmatte und Matten zum Sichern; 2 Seile

Eure Aufgabe:

- Versuche die Felswand zu erklimmen.
- Ziehe dich an dem Seil hoch und klettere an dem anderen Seil wieder herunter.
- Könnt ihr zu zweit an je einem Seil hochklettern, die Seile in der Felswand tauschen und wieder hinunter klettern?

Hängebrücke



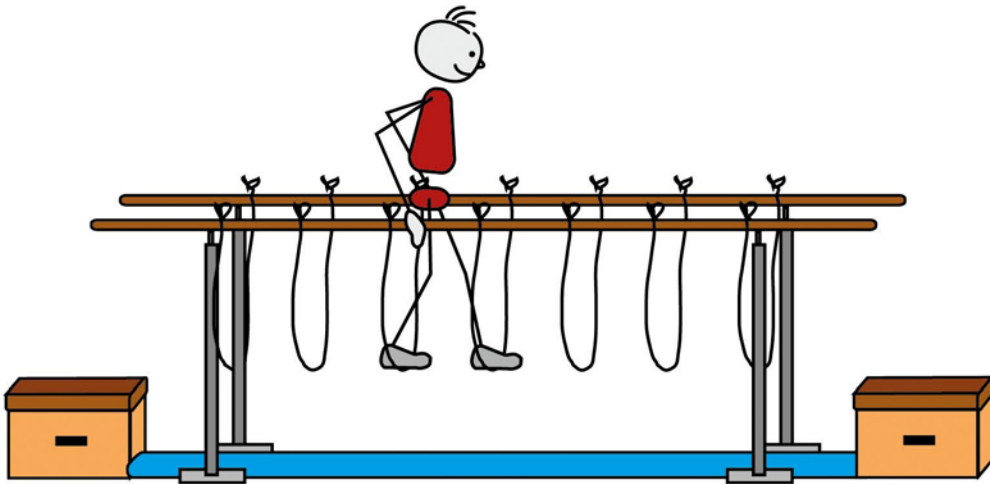
Ihr braucht die Geräte:

1 umgedrehte Langbank; Gymnastikstäbe; 2
Turnmatten

Eure Aufgabe:

- Besteige vorsichtig die Hängebrücke.
- Gehe sie langsam vorwärts.
- Pass auf, sie bewegt sich vor und zurück.

Seilbrücke



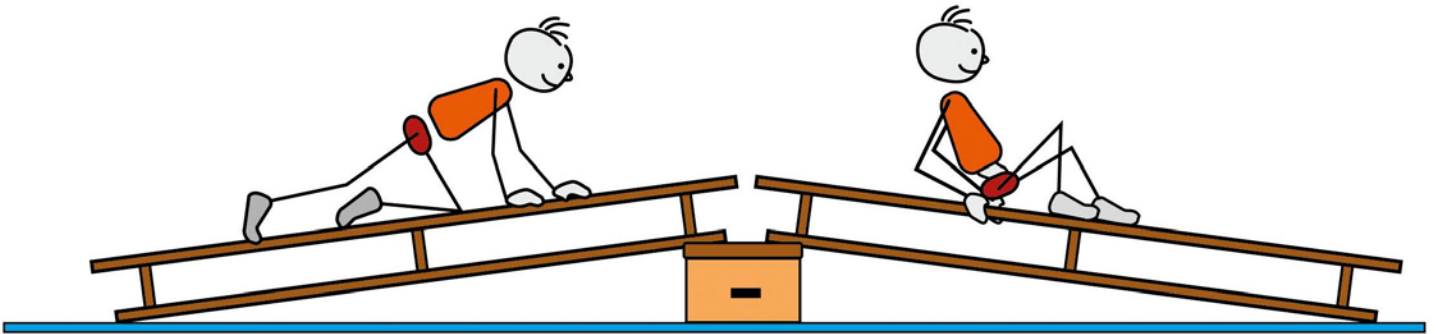
Ihr braucht die Geräte:

2 kleine Kästen; Barren; Matten zum Sichern;
10 angeknottete Seilchen

Eure Aufgabe:

- Diese Brücke kannst du nur über die Seile überqueren.
- Besteige einen Kasten und setze den ersten Fuß auf ein Seilchen.
- Vorsichtig und langsam bewegst du dich vorwärts, indem du nach und nach das nächste Seilchen betrittst.

Aussichtsturm



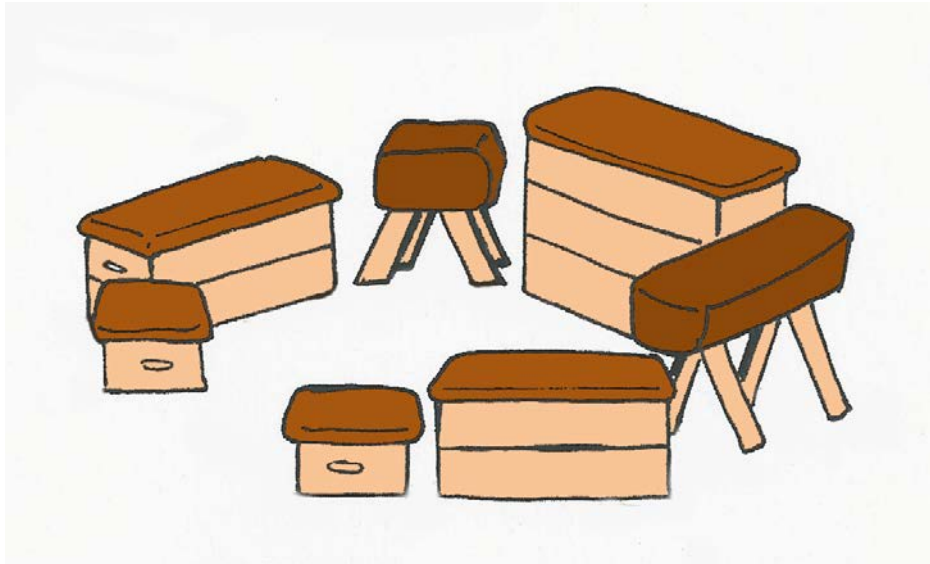
Ihr braucht die Geräte:

2 Bänke; 1 kleinen Kasten

Eure Aufgabe:

- Klettere auf allen vieren den Aussichtsturm hoch.
- Gehe auf allen vieren hinunter.
- Könnt ihr zu zweit auf je einer Bank den Turm besteigen, oben die Plätze wechseln und wieder hinunterklettern?

Bergspitzen



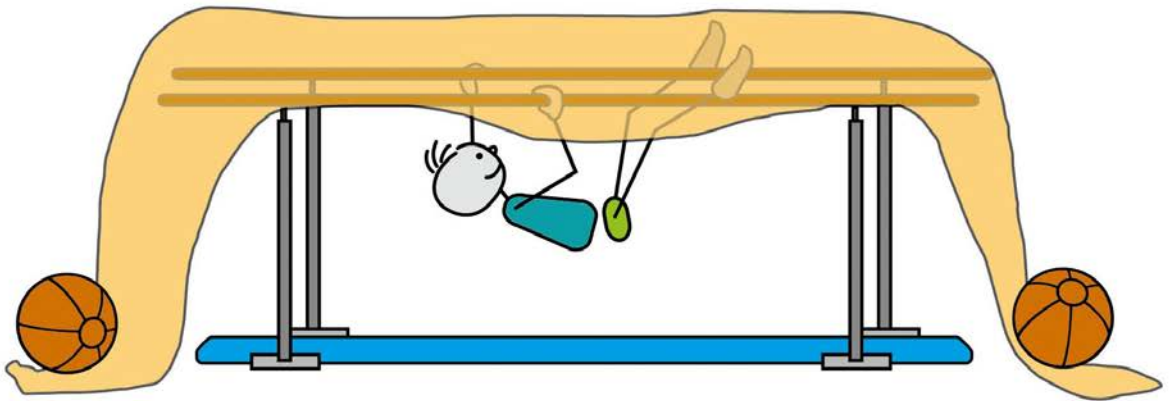
Ihr braucht die Geräte:

Kleine Kästen; Bock; große Kästen; Matten zum Sichern

Eure Aufgabe:

- Versuche die Bergspitzen zu erklimmen.
- Oben angekommen versuchst du über die Bergspitzen weiter zu klettern.
- Könnt ihr zu zweit oder zu dritt gemeinsam verschiedene Bergspitzen erklimmen und auf den Bergspitzen die Plätze zu tauschen?
- Versucht so eine ganze Runde auf den Bergspitzen herum zu klettern.

Im Tunnel



Ihr braucht die Geräte:

Schwebebalken oder Lüneburger Stegel;
Matten zum Sichern; Schwungtuck, Medizin-
bälle

Eure Aufgabe:

- Baut Achtung! Im Tunnel kannst du nichts sehen.
- Halte dich also gut fest.
- Schaffst du es durch den Tunnel, ohne den Boden zu berühren?