

## Wir machen eine Bergtour – eine Bewegungsgeschichte



Heute wollen wir einen hohen Berg besteigen. Darauf haben wir uns in der letzten Sportstunde schon vorbereitet. Wisst ihr noch, was wichtig ist, wenn man in einer Seilschaft geht? *(Die Kinder äußern sich dazu, z. B. sich vertrauen, sich abstimmen, miteinander reden usw.)*

Für unsere Wanderung brauchen wir einen Rucksack, in dem wir eine Wanderkarte und etwas zu essen und zu trinken mitnehmen. Außerdem brauchen wir eine Regenjacke, falls das Wetter schlechter wird. Die Sonnencreme und ein Erste-Hilfe-Set dürfen auch nicht fehlen *(pantomimisch den Rucksack packen)*.

Jetzt ziehen wir noch unsere Wanderschuhe an *(Bewegung nachahmen)* und setzen einen Sonnenhut auf *(Bewegung nachahmen)*.

Bei einer Wanderung ist es wichtig, aufeinander achtzugeben und genügend Abstand zueinander zu halten.

Lasst uns auf der Karte schauen, wohin wir müssen *(Blick auf eine imaginäre Karte werfen und sich umschauchen)*. Ah, wir müssen nach Norden *(in Richtung von Station 1 zeigen)*. Wir bewegen uns nur auf dem schmalen Weg *(den Linien auf dem Hallenboden)* bis zum ersten Anstieg *(an Station 1 halten und die Übung vormachen lassen)*.

Nun geht es weiter über große Felsen *(an Station 2 halten und die Übung vormachen lassen)*. Wer traut sich von Fels zu Fels zu springen, ohne herunterzufallen?

Jetzt stehen wir vor einer tiefen Schlucht, die wir überwinden müssen. Die Hängebrücke ist gerissen. Es gibt nur noch ein Seil, an dem wir entlanghangeln können *(an Station 3 halten und die Übung vormachen lassen)*.

Der Weg auf der anderen Seite der Schlucht bleibt so steil, dass wir beim Gehen unsere Hände zur Hilfe nehmen müssen *(auf allen Vieren auf den Hallenlinien weiterbewegen)*.

Jetzt müssen wir noch den letzten Steilhang erklimmen, dann können wir schon den Berggipfel sehen ... *(an Station 4 halten und die Übung vormachen lassen)*.

Schaut mal, da ist nun der Gipfel vor uns *(an Station 5 halten)*. Helft euch gegenseitig beim Hochklettern. Versucht, euch so zu setzen, dass alle Platz haben. Nun können wir uns ins Gipfelbuch eintragen und uns erst mal stärken. *(Zeigen Sie Bildkarte 2. Die Kinder können sich einen Spruch für das Gipfelbuch überlegen und ihn eintragen. Beim späteren Stationsbetrieb schreiben sie dann ihre Namen hinein.)*

Nach dieser Pause sind wir nun fit für den Rückweg. erinnert ihr euch noch, wie und wo es langging? *(Lassen Sie die Kinder die Stationen aufzählen und erläutern Sie den weiteren Ablauf des Stationsbetriebs in den Gruppen.)*

Super, nun schafft ihr den Rückweg bestimmt allein in euren Gruppen. Viel Spaß und Spannung wünsche ich euch!



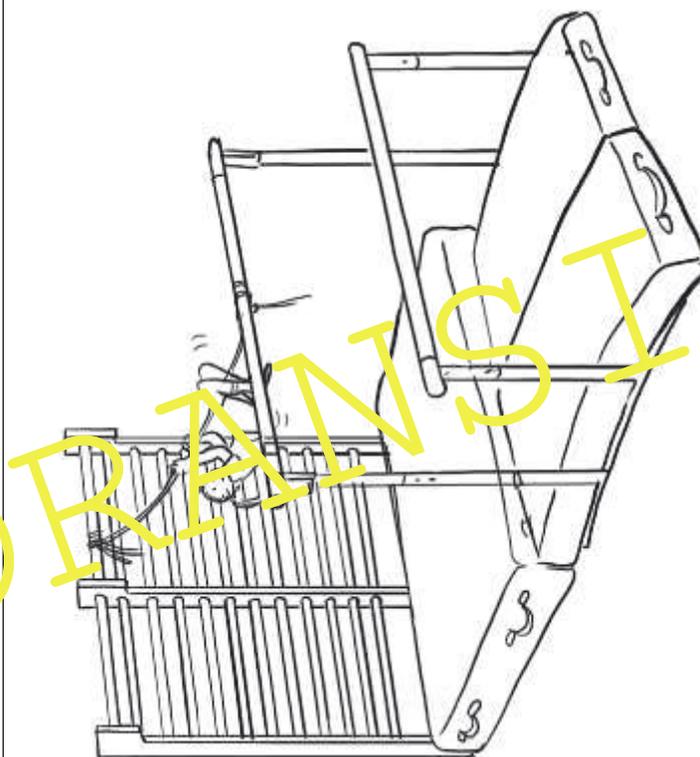
M 3

## Station 3

### Eine Schlucht überwinden

**Ihr braucht** 1 Sprossenwand, 1 Stufenbarren, 1 Weichbodenmatte, 1 Tau, 2 kleine Matten, ggf. 1 Ball

**Ihr übt**



Versucht, die Schlucht zu überwinden, indem ihr euch am Seil entlanghangelt.

**Probiert doch mal, ...**

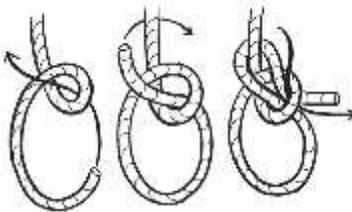
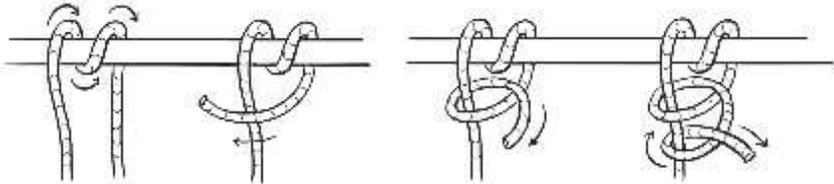
... euch von unten nach oben und von oben nach unten zu hangeln.

... einen Ball auf eurem Bauch mitzutransportieren.

## Wir machen eine Bergtour – Hinweise zu den Stationen



M 4

Station	Hinweise
1) Dem Klettersteig folgen	Das Tau wird als „Wegweiser“ an der Sprossenwand befestigt. Die Kinder sollen dem Tau folgen und so an der Sprossenwand hoch- und wieder hinunterklettern. Der Bereich davor wird mit einem Weichboden abgesichert.
2) Über Felsbrocken balancieren	Die Medizinbälle werden auf Wurfriinge gelegt, sodass sie nicht davonrollen können.
3) Eine Schlucht überwinden	<p>Das Seil wird mit jeweils einem Palstek-Knoten an der Sprossenwand und am Parallelbarren befestigt:</p>  <p>Der Bereich vor der Sprossenwand wird mit einem Weichboden, der Bereich unter den Barren mit zwei kleinen Matten abgesichert.</p>
4) Eine Steilwand besteigen	Der Bereich vor der Sprossenwand wird mit einem Weichboden, der Bereich hinter dem Kasten mit zwei kleinen Matten abgesichert. Die Schräge der Bänke kann variiert werden, indem sie z. B. an einer niedrigeren Sprosse eingehängt werden oder ein Kastenteil aus dem Kasten genommen wird.
5) Den Gipfel erklimmen	<p>Die Springseile werden durch die Griffe von zwei Kastenteilen gefädelt sowie an den Schlaufen der Weichbodenmatte befestigt, damit sie nicht verrutschen kann. Dafür bietet sich der Rundtörn-Knoten an:</p>  <p>Die Höhe der Kästen kann der Lerngruppe entsprechend angepasst werden. Der Bereich um den Mattenberg wird mit kleinen Matten abgesichert.</p>