

Inhalt

Das große Limpert-Buch des Erlebnissports	III
Autorinnen und Autoren	XIV
Vorwort	XV
1 Erlebnispädagogik – die Pädagogik des Erlebens	1
1.1 Begriffliche Abgrenzung	1
1.2 Geschichtlicher Abriss	1
1.3 Erlebnispädagogische Lernziele	2
1.4 Der erlebnispädagogische Lernprozess	3
1.4.1 Die erzieherische Wirkung des Erlebnisses	3
1.4.2 Reflexionsmodelle	5
2 Methodische Hinweise für die Praxis	9
2.1 Hinweise für den Gruppenleiter und die Teilnehmer	9
2.2 Strukturierung der erlebnispädagogischen Spiel- und Übungsformen	12
Spiel- und Übungsformen für die Halle und im Freien (Michael Bieligg)	15
Polonaise	17
Kontaktaufnahme	18
Rückwärts begrüßen	19
Reihe in Bewegung	20
Städtespiel	21
Wendemanöver	22
Überkreuzlaufen	23
Reihenaufstellung	24
Zahnräder	25
Hepp, Hipp, Hopp!	26
Karten in Bewegung	27
Farbtopf	28
Tanz auf der Linie	29
Fallschutz	30
Kreisverkehr	31
Bäumchen wechsel Dich!	32
Menschlicher Hindernisparcours	33
Sprung über die Pfütze	33
Bewegungsmemory	34
Vorturner	34
Spiegelbild im Dreieck	35
Bewegungen spiegeln	36
Bewegung an Stationen	37
Stationenlauf im Team	38
Bewegen nach Zahlen	39
Fortbewegungsarten	40
Bewegungsaufgaben mit dem Ball	41
Bewegen in Feldern	42
Kreislauf	43
Lauf durch den Seilparcours	44
Seiltänzer	45
Geometrische Formen laufen	45
Buchstabenlauf	46
Rotkäppchen, Wolf und Großmutter	47
Prinzessin, Löwe, Cowboy	48
Spiegelbild	50

Schattenkampf	51
Fortbewegungsmittel darstellen	51
Imaginäres Tauziehen	52
Naseweis (An der Nase herum führen)	53
Standbild	54
Bilder laufen	55
In Szene setzen	56
Haushaltsgegenstände darstellen	57
Berufe raten	58
Eisberg	59
Monument	60
Gegenstände pantomimisch darstellen	61
Gefühle pantomimisch darstellen	62
Emotionsgasse	63
Flipperautomat	64
Mensch-ärgere-Dich-nicht	65
Mühle	66
Rhythmische Bewegung	67
Klatsch!	68
Klatschkanon	69
Zahlenfolge	70
Sortieren	71
Naturgegenstände sortieren	72
Grenzen sprengen	73
Balanceakt	74
Pappdeckelklemme	75
Eingewickelte Sardine	76
Softball werfen	77
Positionswechsel	78
Staffelwurf	79
Ballwurf auf Zuruf	80
Gegenstände zupassen	81
Weben mit Bällen	82
Ballwurf-Olympiade	83
Luftballons in der Schwebelage halten	84
Miteinander Seilspringen	85
Marionette	86
Spirale drehen	87
Schnapp den Finger	87
Farbassoziationen	88
Brücken bauen	89
Lastenträger	90
Seilfallen	91
Apfelsinentanz	92
Himmelskörper	93
Kreise spannen	94
Spinnennetzliege	95
Reifenhaus bauen	96
Fliegender Teppich	96
Taler, Taler, Du musst wandern	97
Wanderpokal	98
Sortier-Wettstreit	98
Pappdeckel transportieren	99
Siamesische Zwillinge	100

Reifen wandern lassen	100
Kooperative Übungen mit den Reifen	101
Luftschloss bauen	102
Fließband	103
Pappdeckelturm	104
Knoten lösen	105
Insel besiedeln	105
Kontakt halten	106
Fußmarsch	107
Architekten	107
Paarzeichnen	108
Zeichnen nach geometrischen Formen	109
Bildmotive (Beispiele)	110
Turmbau	111
Verpackungskünstler (Christo)	112
Felderlauf	113
Stadt-Land-Fluss	114
Treppenlauf	115
Reifenwurm	116
Kreiswurf	118
Fall der Kegel	119
Zehnerflummi	120
Bodyguard	121
Biathlonlauf	122
Mensch und Schutzengel	123
Spinne	124
Katz und Maus	125
Viren	126
Räuber des Schatzes	127
Reifen versenken	128
Reifentore	129
Fußballmarionetten	129
Baseball einmal anders!	130
Spiel im Seilverbund	132
Regenschirmbasketball	133
Erlebnispädagogik in der Natur (Peter Klein)	135
Natur erleben, Natur entdecken	137
Barfußraupe	137
Erlebnisschnur	138
Was liegt wohl unter dem Tuch versteckt?	139
Blinde Pfadfinder oder Mein Baum	140
Laubbilder	141
Naturtheater	142
Landart	143
Wie hoch ist der Baum?	144
Wie schnell fließt der Bach?	145
Woher weht der Wind?	145
Sonnenkompass	146
Steinzeit- und Wildniswissen	147
Wir bauen eine Laubhütte	147
Der Steinzeittauchsieder oder „Wir kochen im Kochbeutel“	149
Wir rösten Nüsse wie die Neandertaler	150

Wir stellen Steinzeitwerkzeuge und Jagdwaffen her	151
Wir knüpfen einen Grasmantel	152
Wir basteln Teller und Tasse durch Glutbrennen	153
Feuer machen mit dem Bogendrill	154
Höhlenmalerei und Felsritzungen	155
Wir bauen ein Holzfloß	156
Erlebnissport Wasser (Ivo Neuber)	161
Einstiegsphase	165
Stille Wasser sind tief	165
Namensschild	166
Werksspionage	167
Seehund	168
Spirale	169
3D-Sortieren nach Kriterien	170
Besinnung	171
Wie eine Flunder	172
Kreisbewegungen	173
Schleppverband	174
Karussell	175
Gefühlsecht	176
Irrlichter der Dunkelheit	177
The Dome	178
Zugverband	179
Vertiefungsphase	180
Bis der Knoten sitzt	180
Bohrturm	181
Schwebende Jungfrau	182
Der übers Wasser ging	183
Der Leine nach	184
Doppelpack	185
Flussüberquerung	186
Frühlingsrolle	187
Hinters Licht geführt	188
Funkfeuer	189
Nebelfahrt	190
Sprung durch die Dunkelheit	191
Zauber der Dunkelheit	192
Zeitgleich	193
Notwasserung	194
Verkehrslitsystem	195
Eingewickelt	196
Turm zu Babylon	197
Tiefseebergung	198
Strudel	199
Staudamm	200
Stargate	201
Speed-Boot	202
Schwimmerball-Rallye	204
Schwimmer über die Schnur	205
Schultersteher	206
Schluchten-Rettung	207
Jane, greif die Liane	208

Rodeo reiten	209
Reifenklettern	210
Rettung in letzter Minute	210
Inselbesetzung	211
Feuer unter Wasser	212
Giftmüll Bergung	213
Entfesselungskünstler 1	214
Entfesselungskünstler 2	215
Abschlussphase	216
Aufbauarbeiten in der Nacht	216
Traumstraße	217
Coastguard	218
Gerätestationen und Gerätelandschaften (Michael Bieligg)	219
Stationen auf Rollen	221
Rollende Matte	221
Rodeo	223
Wackelkasten	224
Bank auf Rollen	225
Transportband	226
Stationen zum Wippen	227
Sprungbrettwippe	227
Krabbeln auf Pezzibällen	230
Der wackelnde Ballparcours!	231
Stationen zum Balancieren und Klettern	232
Balanceakt auf Reckstangen	232
Fluss überqueren	233
Balancieren über Geräte mit Halteseil	234
Schwingende Tawe	235
Brückenlauf	236
Strickleiter	238
Lianenpendel	239
Kletterparcours aus Reckstangen	240
Kletterparcours aus Seilen	241
Parcours mit Halteseil	242
Barrenparcours	243
Berg und Tal	244
Tawe hochklettern	247
Gipfelstürmer	248
Schacht	249
Gemeinsam zur nächsten Ebene	250
Tunnelstationen	251
Banktunnel	251
Tunnelexpedition	253
Tunnelschwung	255
Gerätelandschaften (Beispiele)	256
Wippenlandschaft	257
Balancierlandschaft	258
Wackellandschaft	259
Tunnellandschaft	260

Sinneslandschaft	261
Sinnes-Seil-Parcours	262
Geräteparcours mit Halteseil	263
Erlebnissport Klettern (Peter Klein)	265
„Hallengebirge“ – Beispiele verschiedener „Geländeformen“	270
Hängebrücke „Himalaya“	272
Begegnung auf der Wippbrücke	273
Hangelquergänge „Eisserac“ und „Urwaldlianen“	274
Klettern im „Überhang“	275
Auf scharfem Grat	276
Drahtseilbrücke „Klettersteig“	277
Seilquergang „Eiger“	279
Selbstrettung aus der Gletscherspalte	281
Strickleiterklettern „Bigwall“	282
Toprope-Klettern in der Sporthalle	283
Vorstiegs-Klettern in der Sporthalle	285
Abseilen in der Sporthalle	286
Kletterspiele an der Boulderwand	287
Danse vertical	288
Indianer auf dem Kriegspfad	289
„Speedklettern“, Klettern in Zeitlupe	289
Klettern in der Seilschaft	290
Affenschaukel und Platzwechsel	292
Hindernisparcours	292
Reifen springen	293
Jonglieren	295
Duell an der Wand	295
Orientierungslauf	296
Bouldermemory	297
Laufender Keiler	298
Stockklettern	299
Give me three	301
Spiele an der Kletterwand	302
Blind klettern	303
Returntaste und Stopptaste	305
Fallender Tropfen	305
Geizkragen und Verschwender	306
Modenschau	307
Senkrecht Ballet	308
Das Orakel von Delphi	309
Kletterspiele in der Natur	311
Der Kletterkellner	312
Förderbandtransport	314
Vertrauenslauf und Vertrauensfall	315
Vertrauenswanderung	316
Spinnennetz	318
Der Lavasee	320
Slackline	321
Erlebnispädagogisches Turnen (Swantje Scharenberg)	323
Angebote zu Mittelkörperspannung und Haltung	326
Waldarbeiter	327

Baumstammtransport & Variante 1	328
Baumstammtransport & Variante 2	329
Liegestützspringen	330
Pendel	331
Pendel (Variante)	332
Förderband	333
Fliegertransport	334
Fliegertransport (Variante)	335
„Akrobatischer“ Flieger	336
„Akrobatischer“ Flieger (Variante 1)	337
„Akrobatischer“ Flieger (Variante 2 & 3)	338
Maibaum aufstellen	339
Buckelpisten fahren	340
Kannst Du noch geradeaus laufen?	341
Angebote zu Überschlagbewegungen	341
Baumstammwerfen	342
Baumstammfangen (Variante 1 & 2)	344
Baumstammfangen (Variante 3 & 4)	345
Baumstammwerfen (Variante 1 & 2)	346
Handstütz-Überfallen	347
Handstütz-Überfallen mit halber Drehung	348
Handstütz-Überschlag	349
Flick-Flack erleben	350
Wandsalto (rückwärts)	351
Handstützüberschlag aus dem Hockstand (rückwärts, der „Affe“ beim Capoeira)	352
Handstützüberschlag seitwärts einarmig (einarmiges Rad)	353
Erkunden von Räumen	354
Planking	354
Orientierung verkehrt	355
Planking am Schwebebalken	356
Batmanning	357
Batmanning am Trapez	358
Batmanning (spanisch) am Trapez	358
Doppelrolle mit Varianten	359
Schwungsverstärkung an den Ringen	360
Trapezkünste	361
Trapezkünste – Springen und Fliegen	362
Erlebnispädagogische Sinneswahrnehmung (Michael Bieligg)	363
Überraschungsbeutel	365
Handauflegen	366
Blind orten	367
Mattenlabyrinth	368
Blinder Seillauf	369
Tag und Nacht	370
Bewegungsmassage	371
Gemeinsames Atmen	372
Wetter	373
Luftballonexplosion	374
Zahlenreihen	375
Figuren	376
Ampel	377
Seilschaft	378

Labyrinth	379
Eigenschaften zuordnen	380
Echolot	381
Gegenständliche Collage	382
Autopilot	383
Spieglein, Spieglein an der Wand	384
Lupe	385
Blickkontakt	386
Botaniker	387
Taschenlampe	388
Verständigung	389
Zahlenkanon	390
Bewegungsgeräusche	391
Namensecho	392
Akustisches Signal	393
Süß – sauer!	394
Außengeräusche	395
Specht	396
Indianer	397
Duftorgel	398
Obstsalat	399
Gegenstände on Tour	400
Reflexionsmethoden in der Erlebnispädagogik (Judith Kurz-Bieligk)	401
Kommunikative Reflexionsmethoden	405
Verbale Verfahren	405
Bienenschwarm	405
Auf dem Land	407
Blitzlicht	408
Statements	409
Nah und fern	410
Reflexions-Scrabble	411
Buchstabenkarten zum Reflexions-Scrabble	412
Assoziationen zu Gegenständen	413
Lichterkette	414
Sandburgenbauen	415
Tippi bauen	416
Partnerinterview	417
Fragebogen für das Partnerinterview: Deine Meinung ist gefragt	418
Rotierendes Partnergespräch	419
Im Aquarium	420
Fragebogen zur Auswertung innerhalb einer Kleingruppe: Unsere Meinung ist gefragt ...	421
Nonverbale Verfahren	422
Gib fünf!	422
Pantomime	423
Standbild bauen	424
Schriftliche Verfahren	426
Brainstorming	426
M Deine Meinung ist gefragt!	427
Von A bis Z	428
Kartenabfrage	429
Münzen prägen	430
Apfelernte	431

„Datei speichern“ und „Datei löschen“	432
Mit Händen greifen und mit Füßen treten	433
Wunschschiffe zu Wasser lassen	434
Faltanleitung Papierschiffchen	435
Schiffe versenken	436
Eine Rakete zum Mond schießen	437
Highlights und Stolpersteine	438
Mind-Map	439
Beispiel einer Mind-Map	440
Körpersprache	441
M Körpersprache	442
Bisoziation zu Verkehrszeichen	443
M Verkehrssymbole als Schlüssel zur Reflexion einer erlebnispädagogischen Aktion ..	444
Flaschenpost	445
M Kopiervorlage: Umriss einer Flaschenpost	446
Stummes Schreibgespräch	447
Reflexionsbogen – Satzanfänge vervollständigen	448
M Reflexionsbogen: Satzanfänge vervollständigen	449
Fragebogen	450
M Deine Meinung ist gefragt!	451
M Auswertung des Fragebogens	452
M Interpretationshilfe für das Auswertungsergebnis des Fragebogens	453
Visuelle Reflexionsmethoden	454
Visualisierende Verfahren	454
Punktabfrage	454
Lichtertanz	455
Ampelreflexion	456
Häufeln	457
Kerzen ziehen	458
Schneckenhaus	459
Treppensteigen	460
Balkendiagramm aus Pappkarton bilden	461
Insel sprung	462
Vier-Ecken-Lauf	463
Wetterfrosch	464
Luftballons aufpusten	465
Perlen auffädeln	466
Stimmungsbarometer erstellen	467
M Zeichnung meines Stimmungsbarometers	468
Kreativ-gestalterische Verfahren	469
Mandalas ausmalen	469
M Ein Reflexionsmandala ausmalen	470
Steinzeitmaler	471
Pfeifenputzer biegen	472
Tuch legen	473
Bilder aus Naturgegenständen gestalten	474
Mobile basteln	475
Traumfänger basteln	476
Graffiti malen	477
Literatur	479
Alphabetisches Spieleregister	483