

Inhalt

1	Einleitung	3
1.1	Zielgruppen und Zielsetzungen	3
1.2	Abenteuer- und Erlebnissport – typisch männlich oder typisch weiblich?	6
1.3	Psychische und physische Voraussetzungen	8
2	Zwei Grundgedanken des Abenteuer- und Erlebnissports	10
2.1	Zusammenhang Arbeit – Freizeit	10
2.2	Zusammenhang Spannung – Entspannung	11
3	Grundlagen des Abenteuer- und Erlebnissports	13
3.1	Psychologische Hintergründe	14
3.1.1	Motiv und Motivation	14
3.1.2	Angst und Angstüberwindung	18
3.1.3	Hilfe geben und Hilfe nehmen	20
3.2	Soziologische Grundlagen	22
3.2.1	Das Individuum in der Gesellschaft	22
3.2.2	Aufbau und Funktion unserer Gesellschaft	24
3.2.3	Abenteuer- und Erlebnissport im Raum der Gesellschaft	26
4	Pädagogische Vorgehensweise im Abenteuer- und Erlebnissport	29
4.1	Grundsätzliches zur Vorgehensweise in den Praxiseinheiten	30
4.2	Phase 1 (Bereitschaft – Akzeptanz – Vorbereitung)	31
4.3	Phase 2 (Vorgegebene Situationen lösen, Strategien entwickeln, Gefahren erkennen und einschätzen)	32
4.4	Phase 3 (Situationen selbst gestalten)	33
4.5	Phase 4 (Projekte)	35
5	Sicherheit im Abenteuer- und Erlebnissport	38
5.1	Die “psychische Sicherheit”	38
5.2	Die “technische” Sicherheit	39
5.3	Knotenkunde	51

6	Abenteuer- und Erlebnissport in der Natur	61
6.1	Umweltschutz	61
6.2	Anwendungshinweise	62
7	Umsetzung in Schule, Verein und Jugendsozialarbeit	64
7.1	Schule	64
7.1.1	Abenteuer- und Erlebnissport als Teil von Sportstunden	67
7.1.2	Abenteuer- und Erlebnissport als eigenständige Unterrichtsreihen	70
7.2	Verein	72
7.2.1	Lehrgänge	72
7.2.2	Tägliche Vereinspraxis	73
7.3	Jugendsozialarbeit	76
7.3.1	Tagesaktionen	77
7.3.2	Stadtteilstädte	79
8	Alphabetische Auflistung der Abenteuer- und Erlebnissportelemente	81
	Die Übungen im Einzelnen	86
	Kategorie A	86
	Kategorie B	202
	Kategorie C	290
9	Literaturverzeichnis	324