

Der Wald bewegt Menschen. Der Wald als Fitness-Studio

Ziele der Stunde:

- Ansätze aus unseren Angebotsentwicklungen des westdeutschen skiverbandes in der Kooperation (hier) mit dem Kreissportbund Hochsauerlandkreis, die wir 2014 und letztlich in diesem Jahr mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gewannen, vorstellen.
- Natur-/Erlebnispädagogische Ansätze erfahren.
- Natur erleben. Erkenntnisse vertiefen. Neues erfahren.
- Kein Bio-Unterricht, sondern die Natur über die eigenen Sinne wahr nehmen.

- Ruhe und Erholung: Besinnung. Zum Beispiel über Lyrik.

- Kleiner Einblick, den Wald als Raum des Sportes zu erkennen. Dabei soll der Blick geschärft werden, was der Wald uns als Sportraum schenkt: durch Geländeformen, durch den Stand der Bäume und dem was am Wegesrand zu finden ist.

Die Bedeutung und den Wert des Raumes Wald schätzen lernen. Seine Sinne zu schärfen und über das „Minimalistische“ zur Wertschätzung des Großen zu gelangen.

Vorbereitung:

Für die Einheit: Natur-/Erlebnispädagogik
 drei o.m. Säckchen (Zapfen, Äste | frische Zapfen | Waldfrüchte ... o.a.)
 Seil | Seile
 Tücher | Schals
 Kompass, Karte
 Stimmgabel (bei frisches Grün)
 Becherlupe (wenn Gewässer vorhanden)
 „Wegekreuz“

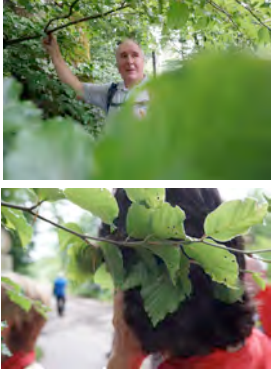
Zur lyrischen Begleitung: (Heute) Goethes Wald-/Naturgedichte

Es empfehlen sich Wandersandalen zu tragen, die man schnell ausziehen kann.

Stundenverlauf/ausgerichtet an den kleinen Teil des Hachener Forst:

Änderungen vorbehalten. Zeitpunkt für die beschriebene Einheit: Spätsommer | August

Punkt	Inhalt	Hilfsmittel	Bemerkungen
Lyrik	„ich ging im Walde so vor mich hin“	Goethe	(morgen 28.8.) zum 268. Geburtstag
Natur	Riechen, Tasten, Schmecken	Säckchen	Gefüllt mit Zapfen, Äste frische Zapfen Waldfrüchte ... o.a.)

Natur	<p>Die Stimme des Baumes erfassen.</p> 	Stimmgabel	<p>An die Buche mit der Stimmgabel den Kammerton übertragen ... auf die Spitze eines Blattes. ... bei frischem Grün</p>
Sport	<p>Balance</p> <p>Springen</p>	Baumstamm	<p>Balancieren</p> <p>Springen</p> <p>Und mehr</p> <p><u>Wichtig ist der feste Halt des Baumstammes.</u></p> <p><u>Keine Baumstammhalden nutzen. Gefahr!</u></p>
Natur	<p>Seilgang durch den Wald</p> <p>Alle halten sich permanent an einem Seil fest (Augen offen), der Erste/Leiter geht mit einem Seilende voraus über Stock und Stein durch den Wald, auch durch unwegsame Stellen.</p>	Seil Seile	<p>Der Gleichgewichtssinn wird angesprochen. Alle werden aktiviert. Das Laufen auch durch unwegsame Stellen soll über einen gewissen Spaßfaktor die Bereitschaft für die folgenden Einheiten erhöhen.</p>
Natur	Baumumfang ermitteln	Dicke Bäume umarmen	<p>Einzeln, Paarweise oder mit mehreren ... umarmen einen Baum ... Ggf. auch als Spielform, wer den dicksten Baum findet.</p>
Lyrik	„Sag ich’s euch, geliebte Bäume“	Goethe	Zum 268. Geburtstag
Sport	Bergauf: z.B. Schrittsprünge, angedeuteter Skigang ... lange Schritte	Geländeverlauf, Wegverlauf beobachten und Übungen festlegen	Hier im Verlauf des Geländes hat dies sich angesagt.

Natur	Tasten. Mit den Füßen den Untergrund erfassen.	Moosstelle nutzen und barfußig den Boden erkunden	Hier im Verlauf des Geländes hat dies sich angesagt. Es empfehlen sich Wandersandalen zu tragen, die man schnell ausziehen kann.
Natur	Schmecken. Am Wegesrand Köstlichkeiten, die man kennt, naschen	z.B. Himbeeren und Brombeeren	Ggf. Waldfrüchte mitnehmen. Auch Bucheckern sind eine Köstlichkeit
Natur	Hören. In den Wald hinein hören	Ruhe, ggf. mit offenem Mund, geschlossenen Augen: Hören	Beschreiben, was habe ich gehört, wann habe ich was für ein Geräuch vernommen. Ein paar Minuten Zeit nehmen.
	Übertragen des „olympischen Feuers“	Zunderschwamm	Wissenswertes
Natur	Sehen. Landschaftsbilder Tastend „sehen“. Einzelnen mit verbundenen Augen die Rinde eines oder zweier (unterschiedlicher) Bäume ertasten Einen Baum wiederfinden paarweise zusammen gehen. Ein/e bekommt die Augen verbunden, wird drei mal im Kreis gedreht und auf verschlungenen Wegen an einen Baum geführt. Dieser Baum und seine Umgebung wird mit den Händen abgetastet. Nach einer ebenso verschlungenen Rückführung zum Startpunkt wird die Augenbinde abgenommen.	Fernblicke Baum/Bäume Schal oder Tuch zum verbinden der Augen	Betrachten, beschreiben Tasten, beschreiben Gleichgewichts- und Tastsinn werden gefordert. Die Menschen werden ruhiger und konzentrierter. Die Menschen erkennen, dass Bäume unterschiedlich strukturierte Rinde ausbilden und müssen sich in den „Blinden“ Partner eindenken bzw. auf den sehenden Partner vertrauen. Zum 268. Geburtstag
Lyrik	Hielte diesen frühen Segen ...	Goethe	
Sport	„Baumschupsen“	Baum / Stützen gegen den Baum	Armkraft <u>Beispiel einer möglichen Sporteinlage. Strukturen sehen, Räume erkennen</u>

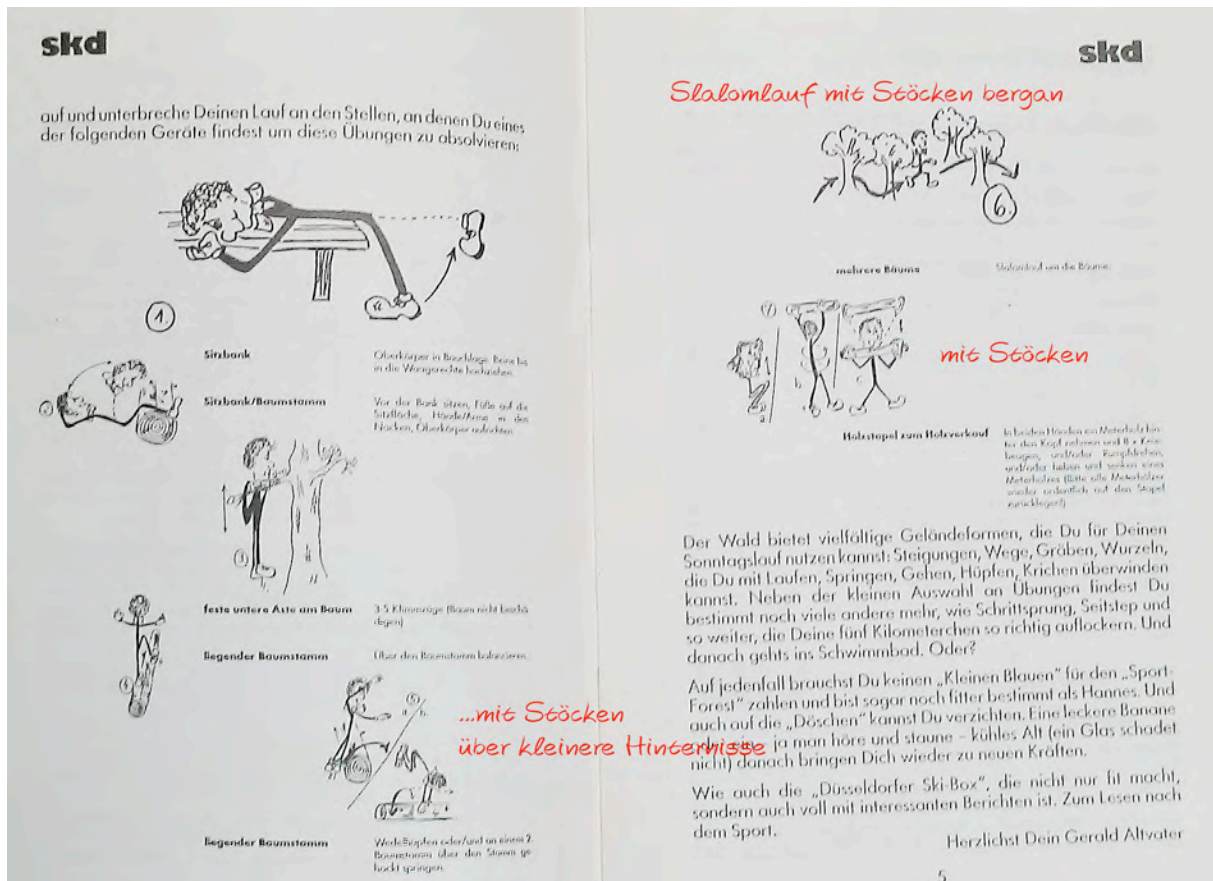
Wissen	„Wegkreuz“-ung 	Ggf. (hier als Bild) eines Wegkreuzes	Bedeutung von Wegkreuzen an Wegkreuzungen erzählen. Und zum Grusseln die Geschichte des „Aufhockers“
Sport	Slalom um Bäume laufen	Offene Waldstruktur mit wenig oder gar keinem Unterholz	Reaktionsschnelligkeit
Wissen	Hier Quellgebiet	Schöner wäre Quelle, kleiner Bach	6-8 °C Wassertemperatur oft sehr Mineralreich. Höchste Schutzgrat
Natur		<i>Wasserlupe</i>	„was lebt so im Wasser“
Natur	Riechen z.B. Nadeln, Moos, Blüten Sehen Borke ... Spuren des Buchdruckers	z.B. Nadeln, Moos, Blüten alte lose Borke	Riechen und beschreiben Douglasie (Zerriebene Nadeln duften nach Zitrone) Spuren lesen
Natur	Spuren im Wald Pfade lesen Fraßspuren	Ggf. Fraßspuren an Zapfen etc mit bringen	... kein fester Wegepunkt.
Natur	<i>Immer wieder suchen:</i> z.b. „Totholz,“ <i>Pilze ...</i>	z.b. „Totholz,“ <i>Pilze</i>	Sehen, Tasten, Beschreiben
Natur	Musikinstrumente Bäume	Bäume, Baumstämme als Trommeln nutzen	„Musizieren“
	<i>Danke.</i>		

Dies sind alles nur ein kleiner Ausschnitt, eine Möglichkeit, die je nach Gelände, je nach Strecke nutzbar ist.

Einzelne Punkte aufnehmen und in die Sportstunde mit einfließen lassen. Als Einstieg oder in einer Pause oder am Schluss zur Auflockerung.

Oder bei Wanderungen.

Der Sportraum Wald ... hier in sieben Stationen skizziert:



Lehrgangsteil:

Gerald Altwater

DSV Landesausbilder und Skilehrer Nordic, zertifizierter Wander- und Natur-/Landschaftsführer

westdeutscher skiverband | Vizepräsident Freizeitsport und Vereine

Tel. 02173/52608 (nachmittags) gerald.altwater@wsv-ski.de

Programme des wsv: „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

10. September: Möhnesee | Vereinsfitness. Informationen. Beratung. ... mit abschließender E-Bike Tour

23. Oktober: Winterberg | Trailrunning. Einführung in gelenkschonendes Laufen bergauf und bergab.

Anfang November: Gummersbach | Gemeinsam engagieren für 2017. Planungen für 2017 „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ Ideen, Anregungen, Kooperationen gerne benennen unter: gerald.altwater@wsv-ski.de

18.-20. November: Oberhof | Schonendes und sportliches Skilanglaufen. Erfahrungen sammeln, Erkenntnisse erweitern. Skilanglauf für 35 oder 85 Lebensjahre.

