



Erlebnispädagogik

„Made in Waldenburg“

A b e n t e u e r - u n d E r l e b n i s s s p o r t



Entstehung und Entwicklung

Mitte der 70er Jahre entstand in den USA das „Projekt Adventure“. Unter der Förderung durch das U.S. Office of Education wurden für die Umsetzung im Sportunterricht in den verschiedensten Schularten erlebnispädagogische Lehrpläne entwickelt.

Dem Ansatz von „Projekt Adventure“ liegt ein theoretisch fundiertes, schlüssiges und vielfach praxiserprobtes, pädagogisches Konzept zugrunde, dass nachweislich erfolgreich ist, so dass dieses Projekt in Nordamerika weite Verbreitung gefunden hat und inzwischen auch in Ländern Europas mit Erfolg angewendet wird.

Anwendungsbereiche und Schwerpunkte

„**Abenteuer- und Erlebnissport**“ findet schwerpunktmäßig im Schulbereich statt. Die Gruppengröße umfasst ca. 10 - 28 Jugendliche und wird von mindestens einem ausgebildeten Trainer (Teamer) aus dem Hochseilgartenteam am Berufskolleg Waldenburg geleitet. Es ist jedoch auch für andere Gruppen wie z.B. Jugend-Organisationen, Mannschaften, Firmen, Abteilungen, oder Auszubildende etc. gut geeignet.

Das Hauptziel von „**Abenteuer- und Erlebnissport**“ ist die Steigerung eines positiven Selbstkonzeptes und Selbstwertgefühles. Es lassen sich viele gewünschte Prozesse, wie Vertrauen in der Gruppe, Kooperationsbereitschaft, Selbstwahrnehmung, Sensibilität für das eigene „Verhalten“ durch gezielte Bewegungsaufgaben, aus dem Abenteuer- und Erlebnissport effektiv anregen. Wir werden dazu Elemente aus Natursportarten, Situationen mit bewusstem Risikocharakter, sowie kooperative Teamaufgaben vorstellen, gemeinsam erproben und damit am eigenen Leib erfahren. Die Reflexion im Anschluss dient dem Ziel, seinen persönlichen Gewinn aus dem Erlebten zu erkennen und in den Alltag zu transferieren.

Die zentrale Grundannahme ist, dass eine Serie von gut vorbereiteten „Abenteuer-Aktivitäten“ eine Person verändern kann. Wird dabei der Kreislauf des Misserfolges durchbrochen, kann die Person in der Fähigkeit der Selbstwertschätzung gestärkt werden. Eine Basis, von dieser aus die Fähigkeit für weiteres Wachstum, notwendige Risiken eingehen zu können, erfolgt.

Voraussetzung dafür, dass ein vorhandener Negativkreislauf durchbrochen und der oben genannte positive Kreislauf in Gang gesetzt wird, sind:

- die Gewissheit der körperlichen Sicherheit
- eine wertschätzende Grundhaltung
- ein Klima von emotionaler Sicherheit
- Vertrauen in der Gruppe, mit der diese Aktivitäten durchgeführt werden
- eine intensive Nacharbeit des Erlebten



Schlüsselemente für unabdingbare Ziele:

- Vertrauen aufbauen...
- Persönliche Einzelziele und konkrete und erreichbare Gruppenziele...
- Herausforderung nach eigener Wahl...
- Einem die Augen öffnen...
- Problemlösung in der Gruppe...
- Spaß und Freude...
- Neuer Start „hier & jetzt“...
- Niemanden nieder zu machen...
- Teamwork und konstruktives Feed Back...
- Wettbewerb und Zusammenarbeit...
- Achtsamkeit und Sensibilität...
- Sicherheit...



Ablauf im Abenteuer- und Erlebnissport

„**Abenteuer- und Erlebnissport**“ bedient sich zur Überprüfung in der Gruppe und zur Anpassung der jeweils folgenden „Sequenz“ eines differenziert ausgearbeiteten Detailplanes.

1. Briefing = die Gruppe wird zusammen inhaltlich und sicherheitstechnisch vorbereitet
2. Aktivität = Durchführung der „Erlebnis/-Abenteuer-Aktivität“
3. Debriefing = Nacharbeit des Erlebten in der Gruppe

„Selbstverpflichtungs“-Vertrag

Dieser Vertrag wird mit den Teilnehmern zusammen erarbeitet und sie verdeutlichen ihr Einverständnis und ihre Verpflichtung durch ihr Wort, ihre Unterschrift oder durch eine andere Form.

- Verpflichtung Nummer 1:** Zusammenarbeiten in der Gruppe
- Verpflichtung Nummer 2:** bestimmte Sicherheits- und Verhaltensgrundregeln zu beachten
- Verpflichtung Nummer 3:** Feed Back zu geben und anzunehmen und wenn Nötig, an Verhaltensänderungen zu arbeiten

Planung einer Sequenz

Folgende Leitziele sollten angestrebt werden:



- ... Stärkung des echten Selbstwertgefühls bei Jungen
- ... Stärkung des echten Selbstwertgefühls bei Mädchen
- ... Förderung der sozialen Kompetenz
- ... Förderung der Vertrauensfähigkeit
- ... Förderung des Verantwortungsbewusstseins
- ... Förderung der Selbstwahrnehmung
- ... Förderung der Sensibilität für das eigene Verhalten und das Verhalten anderer

Beispiel eines Tagesablaufes

- „Edelgasbeförderung“ - Ziel: Gegenseitiges kennen lernen, Abbau von Berührungängsten
- „Blindenführung“ über Hindernisparcour - Ziel: Vertrauensaufbau, Einführung in den Vertrag
- „Vertrauensfall“ in die Arme einer Gruppe - Ziel: Verantwortung übernehmen, Vertrag
- „The Wall“ - Ziel: Problemlösung, Förderung der Kooperation
- „Discjockey“ - Ziel: Bewusstmachung von unterschiedlichen Fähigkeiten und „Talenten“
- „Gehaltene Leiter“ - Ziel: Notwendigkeit des Sicherns, realistische Selbsteinschätzung
- „Säureteich“ - Ziel: Planvolles Handeln und Zusammenarbeit in der Gruppe im Bezug auf PLA
- „Niedere Seilelemente“ - Ziel: Erkennen der körperlichen Notwendigkeit
- „Reflexion“ - Ziel: Persönlichen Gewinn aus dem Projekt erkennen und in den Alltag transferieren

Preise - Erlebnispädagogik „Made in Waldenburg“ (gültig ab 01/2012)

Schulklassen/Jugendgruppen
80,00 Euro pro Stunde (inkl. MwSt.)

Erwachsenengruppen
98,00 Euro pro Stunde (inkl. MwSt.)



Inhalte: Erlebnispädagogische Interaktionsübungen und Niedrigelemente.

Du kannst nicht über etwas hinauswachsen, was du gar nicht kennst.
Um über dich selbst hinauszugelangen, musst du dich erst einmal kennen lernen.

Sri Nisargadatta Maharaj