

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Variationen im Freien

Didaktisch-methodischer Kommentar

### Sportliche Variationen im Außengelände

Erlebnispädagogische Aktionen können in besonderer Weise das pädagogische Anliegen von Schulen unterstützen, Sucht- und Gewaltprävention zu betreiben. Sie bieten einen möglichen Zugang zu den Alltagsproblemen Jugendlicher in einer zunehmend technisierten und bewegungsarmen Gesellschaft und können sie bei deren Bewältigung unterstützen.

In der hochindustrialisierten, von Konsum, Reizüberflutung und häufig auch von Überfluss geprägten Gesellschaft findet der jugendliche Abenteuerdrang nicht immer ein praktisches Betätigungsfeld. Für unmittelbare Erlebnisse und Erfahrungen aus erster Hand fehlen häufig Zeit und Raum. Die Erlebnispädagogik im Sportunterricht kann Jugendliche darin unterstützen, ihre innere, aber auch die oft fremde äußere Welt zu erforschen und zu erleben. Sie sollte allerdings nicht als Therapie verstanden werden, um psychische und soziale Probleme zu bewältigen.

Die folgenden Praxisstunden stehen exemplarisch für erlebnispädagogische Spiel- und Übungsformen im Freien. Zur Umsetzung benötigt die Gruppe einen abgegrenzten Raum im Außengelände, dessen Größe, abhängig auch von den situativen und organisatorischen Voraussetzungen und Gegebenheiten, variieren kann. Genutzt werden können für die erlebnispädagogischen Outdoor-Aktionen der Pausenhof, der Sportplatz, die Wiese, der Wald oder möglicherweise ein brachliegendes Feld im Außengelände. Die jeweilige Auswahl der Spiel- und Übungsform hängt von den organisatorischen Gegebenheiten ab wie Wetter, Gerätebedarf, Naturgegebenheiten und den gruppenspezifischen Bedingungen wie Entwicklungsstand der Gruppenmitglieder, das Alter, die Homogenität bzw. Heterogenität der Gruppe usw.

Je nach den räumlichen Voraussetzungen können bei den Spiel- und Übungsformen auch Gegenstände aus der Natur als Spielgeräte verwendet werden. Dabei kann das Suchen dieser Gegenstände schon zur erlebnispädagogischen Aufgabe gehören und den Schülerinnen und Schülern Erfahrungen mit und Wahrnehmung von Natur ermöglichen.

#### Einstieg

Als Einstieg in die erlebnispädagogischen Spiele zum sozialen Lernen in der Natur eignen sich Partneraktionen, in denen vorgegebene Figuren nachgestellt werden sollen. Konkrete Anweisungen dazu enthält das Arbeitsblatt 1 „Figuren, Zahlen und Buchstaben“. Als Material dazu können die Karten der Schaubilder 1 bis 4 benutzt werden.



Arbeitsblatt 1



Schaubilder 1 - 4

In der Einstiegsphase sollten immer Spiele und Übungen im Vordergrund stehen, die das Herz-Kreislauf-System anregen, ein angenehmes Gruppenklima sowie das soziale Miteinander fördern. Die in der Aktionsphase geplanten Erlebnisse werden so atmosphärisch und emotional vorbereitet.



Arbeitsblatt 2

Je nach Stundenintention können vielfältige Erlebnisse mit und ohne Geräten oder Materialien durchgeführt werden. Abhängig von der Auswahl der erlebnispädagogischen Aktion sollte die Lehrkraft darauf achten, dass entsprechend dem Erlebnis geeignete pädagogisch-psychologische und organisatorische Rahmenbedingungen geschaffen werden. Dazu gehören Atmosphäre, Gewöhnung an das Gerät, Sicherheitsvoraussetzungen usw. Die hier exemplarisch eingesetzten erlebnispädagogischen Spiele zum sozialen Lernen im Freien kommen völlig ohne Material oder Gerät aus. Sie werden in Partner- oder Gruppenaktionen ausgeführt und bedürfen lediglich eines abgegrenzten Außengeländes.



Arbeitsblatt 3



Schaubild 5

#### Besonders zu beachtende Aspekte bei der Umsetzung von erlebnispädagogischen Aktionen:

1. Die Art der Aufgabenstellung sollte herausfordernd und spannend sein sowie Freiräume für die Entfaltung von Kreativität lassen.
2. Die gestellte Aufgabe sollte die Teilnehmer weder über- noch unterfordern. Vielmehr sollten die individuellen und gruppenspezifischen Erfolgserlebnisse durch realistischen Einsatz erreichbar sein.
3. Der Schwierigkeitsgrad der Spiele sollte immer auf die Leistungsvoraussetzungen und -fähigkeiten der Gruppe und des Einzelnen abgestimmt werden.
4. Die Teilnehmer sollen Rücksicht auf Schwächere in der Gruppe nehmen.
5. Die Teilnehmer sollten niemals von der Gruppe oder der Lehrkraft gedrängt werden, etwas zu tun, was sie nicht möchten und sich möglicherweise auch nicht zutrauen.
6. Die Gruppenzusammensetzung sollte bei den Spiel- und Übungsformen variiert werden.
7. Während der Spiele sollte die Lehrkraft vor allem Beratungsfunktion haben und nicht zu sehr in die erlebnispädagogische Aktion und den daraus resultierenden gruppenspezifischen und individuellen Prozess eingreifen. Bei Gefahr und bei extremen Gruppenproblemen (z. B. Konfliktsituationen) sollte sie sich allerdings immer involvieren.
8. Sicherheit hat Priorität. Der Raum muss so eingegrenzt und den Möglichkeiten angepasst sein, dass sich die Teilnehmer nicht verletzen können.

9. Die Auswahl der Spiel- und Übungsformen sollte die Lehrkraft auch immer situationsbezogen (z. B. Wetter, Gefahren durch Gegenstände/Umfeld) und abhängig von den gruppenspezifischen und individuellen Voraussetzungen (z. B. Leistungsstand, Gruppenstruktur, Sozialkompetenz) entscheiden und verantworten.
10. Die Lehrkraft muss die Teilnehmer immer über potentielle Sicherheitsrisiken informieren und zur Beachtung der Regeln anhalten.
11. Eingesetzte Materialien und Kleingeräte müssen auf ihre Sicherheit hin überprüft sein.
12. Der Untergrund, auf dem die Spiele stattfinden, sollte immer auf gefährliche Gegenstände (z. B. Glassplitter, Stolperfallen) überprüft und gegebenenfalls gesäubert werden.
13. Aktionen, bei denen grundsätzlich die Gefahr von Stürzen besteht, müssen auf einem risikoarmen Untergrund durchgeführt und mit zusätzlichen Geräten oder Personen gesichert werden.
14. Die Natur darf nicht beschädigt oder verschmutzt, Tiere nicht gequält oder getötet werden (Artenschutz).



#### Arbeitsblatt 4

### Ende

Die Stunde sollte mit einer Reflexionsphase ausklingen, in der das eigene Erleben und auch die Befindlichkeit der Gesamtgruppe wahrgenommen und in einem gemeinsamen gedanklichen Austausch kognitiv verarbeitet werden. Aufgetretene Probleme können besprochen, positive Effekte hervorgehoben und Lösungsmöglichkeiten für künftige Aktivitäten gesucht werden. Außerdem sollte gemeinsam überlegt werden, wie die entstandenen Aufgaben bewältigt wurden und ob alle mit dem Erlebten zufrieden sein können.

Anzumerken ist, dass abhängig von der erlebnispädagogischen Aktion eine Reflexionsphase nicht nur am Stundenende durchgeführt werden sollte, sondern auch unmittelbar nach dem Erlebnis sinnvoll sein kann.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Variationen im Freien, Juli 2014

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Dr. Michael Bieligg, Koblenz

**Fachliche Beratung:** Annette Michler-Hanneken, Sachgebiet Schulen der DGUV

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien