



PRAXISELEMENTE ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Rollen- und Gruppenspiele



INHALTSANGABE

Apfelsinenernte

Arschaufdröh

Fliesenfangen

Fluri-Ball

Fuchs und Hase

Katz und Maus

Krake

Menschenkette

Sandwich

Schräger Hang

Schwanzfangen

Sitzschlange

Spieglein – Spieglein

Wippenkarussell



Apfelsinenernte

Beschreibung

Es wird ein Dschungel-Parcours aus verschiedenen Geräten (Matten, Kästen, Bänke usw.) aufgebaut. Er führt von der Apfelsinenplantage zum Apfelsinenlager, wo die Apfelsinen (Gymnastikbälle) durch den engen Eingang geworfen werden müssen (z.B. Basketballkorb). Es werden zwei Gruppen gebildet: die Affen und die Krokodile. Die Affen haben die Aufgabe, die Apfelsinen durch den Parcours zu schleusen. Dabei ist es ihnen freigestellt, ob sie die Früchte tragen oder im Fell verstecken, ob sie eine oder mehrere Apfelsinen auf einmal nehmen. Die Krokodile aber dürfen den Transport ein bisschen erschweren. Sie können ihre Hindernisse (Stäbe, Keulen, Reifen...) so im Parcours auf den Geräten positionieren, dass die Affen noch geschickter sein müssen, um zum Lager zu gelangen. Tritt ein Affe nämlich auf den sumpfigen Dschungelboden (Hallenboden) oder berührt er die Hindernisse, so muss er zur Plantage zurück. Verliert er eine Apfelsine, dann muss er ebenfalls zurück (bei mehreren Apfelsinen darf er mit den übrigen Apfelsinen weitergehen). Nach einem Zeitlimit werden die Apfelsinen im Lager gezählt. Die Gruppen tauschen.

Materialbedarf

Gymnastikbälle; Stäbe, Keulen, Reifen;
beliebige Geräte zur Gestaltung eines Parcours

Sicherheitshinweise

Die Krokodile dürfen ihre Hilfsmittel nicht bewegen!

Der Parcours sollte in sich geschlossen sein, um waghalsige Sprünge zur Vermeidung von Bodenkontakt zu verhindern!

Der Schwierigkeitsgrad des Parcours muss der Geschicklichkeit der TN angepasst werden!

Variationen:

Um Hektik und Zeitdruck zu verhindern, kann auf ein Zeitlimit und das Zählen der Apfelsinen verzichtet werden!

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



„Arschaufdröh“

Beschreibung

Die „Arschaufdröhs“, was so viel bedeutet wie „Hochdiepos“, sind fast ausgestorbene Vögel. Sie haben sich in eine Nische zurückgezogen und leben nur noch im abgelegensten Winkel des Bayerischen Waldes. Die „Arschaufdröhs“ können nicht fliegen, sondern nur herumlaufen. Um zu erfahren, wie sich die „Arschaufdröhs“ fühlen, beugen wir uns vorn über und greifen mit den Händen an die Unterschenkel. Da die „Arschaufdröhs“ blind sind, schließen wir die Augen und verlassen uns ganz auf unser Gehör. Die Vögel haben aber noch eine weitere Eigenart: Sie laufen nur rückwärts und quaken andauernd! Eine Hälfte der Gruppe spielt das Gehege, denn die „Arschaufdröhs“ sind eingesperrt, weil sie, blind wie sie sind, immer und immer wieder ihre Eier zertrampeln. Die andere Hälfte spielt die „Arschaufdröhs“, die natürlich auszubrechen versuchen. Das Gehege hält die „Arschaufdröhs“ bei ihren Ausbrüchen sanft zurück. Nur eine einzige Lücke befindet sich im Gehege. Sobald ein „Arschaufdröh“ diese Lücke gefunden hat, fängt es noch wilder an zu quaken und gibt damit den andern „Arschaufdröhs“ den Weg aus dem Gehege bekannt. Sind die „Arschaufdröhs“ aus dem Gehege entflohen, beginnen sie ihre Eier (Medizinbälle) zu suchen. Diese haben die schlaunen Naturschützer natürlich längst versteckt: auf einem hohen Kasten, auf den ein Steg (Langbank) führt, oder auf einem Stapel aus vier Weichbodenmatten. Hat das erste „Arschaufdröh“ die Eier erreicht, ist das Spiel zu Ende und die Gruppen können die Rollen tauschen.

Materialbedarf

Langbank, großer Kasten, Turnmatten, 4 Weichböden, Medizinbälle.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche müssen mit Matten abgesichert werden.

Tipp!

Ganz scheuen „Arschaufdröhs“ hilft eine Augenbinde.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Fliesenfangen

Beschreibung

Jede/r TN stellt sich mit den Füßen auf zwei Teppichfliesen. Die Seite mit dem Teppichbelag sollte dabei unten liegen, ansonsten kommt es leicht zu ungewollten Stoppeffekten und zum „Fliesen- Fliegen“. Also, Teppich nach unten, unter jeden Fuß eine Fliese und schon kann es losgehen. Ein/e oder mehrere Fänger/innen versuchen, möglichst viele TN zu berühren, die dann ebenfalls zu Fänger/innen werden. Bei diesem Spiel sind noch eine Menge Variationen möglich, wie z.B.: ein Fuß auf einer Fliese, der andere dient zum Fortbewegen (Fliesenroller), mehrere TN stellen sich hintereinander oder nebeneinander auf, legen die Hände auf die Schultern des Vorder- bzw. Nebenspielers/der Vorder- bzw. Nebenspielerin und versuchen durch eine koordinierte Bewegung vorwärts zu kommen (fließende Gruppe). Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Materialbedarf

2 Teppichfliesen pro TN.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Kein



Fluri-Ball

Beschreibung

In einen Luftballon wird ein zweiter Luftballon hineingesteckt (s. Zeichnung). Der innere Luftballon wird mit Wasser aufgefüllt (Faustgröße) und zugeknötet. Zum Schluss wird der äußere Luftballon bis zur normalen Größe aufgepustet und zugeknötet. Durch den schweren inneren Luftballon hat der Fluri-Ball einen wandernden Schwerpunkt, was bedeutet, dass seine Flugbahn nur äußerst schwer vorzuberechnen ist. Selbst der/die geübteste TN wird erstaunt sein, wie viele Bälle er/sie nicht fängt.



Mit diesem Fluri-Ball können die verschiedensten Staffelspiele durchgeführt werden. Da der innere Ballon beim Aufprall nicht platzt, jedenfalls solange er auf keinen scharfen Gegenstand trifft, können diese Spiele auch in geschlossenen Räumen durchgeführt werden. Sehr schön ist es im Sommer mit dem Fluri-Ball ein volleyballähnliches Spiel (Ball über die Schnur) durchzuführen.



Materialbedarf

Für den Fluri-Ball sollten ausschließlich gute und stabile Luftballons benutzt werden, da billiges Material recht

dünn ist und schnell platzen kann.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Fuchs und Hase

Beschreibung

Ein/e TN spielt den Hasen und ein/e weitere/r den Fuchs. Die übrigen TN bilden einen Kreis und stehen dabei ca. einen halben Meter auseinander. Fuchs und Hase haben je eine Dose in der Hand. Die Dose des Hasen ist mit vielen kleinen Steinen, die des Fuchses mit weniger, aber größeren Steinen gefüllt. Das Geräusch beim Rappeln der Dosen muss sich deutlich unterscheiden. Nun bekommen Fuchs und Hase die Augen verbunden, werden in den Kreis geführt und stehen sich gegenüber. Der Fuchs hat nun die Aufgabe, den Hasen zu fangen, darf dabei aber nicht reden (ebenso wenig wie der Hase). Der Fuchs macht mit seiner Dose ein Geräusch, worauf der Hase mit dem Geräusch seiner Dose antworten muss. Der Fuchs kann sich an dem Geräusch des Hasen, der Hase an dem des Fuchses orientieren. Und los geht die Jagd. Die übrigen TN bilden einen „lebenden Zaun“, der Fuchs und Hase behutsam im Gehege hält. Wenn der Fuchs den Hasen berührt hat, werden Fuchs und Hase gewechselt. Sind die TN genügend sensibilisiert, kann dieses Spiel mit mehreren Füchsen und Hasen gespielt werden.

Materialbedarf

2 Dosen, die unterschiedliche Geräusche machen.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Katz' und Maus

Beschreibung

Dieses Fangspiel eignet sich hervorragend zur Förderung einer „Identifikationskrise“, da die Frage „Bin ich Katze oder Maus? – Wer bin ich denn nun?“ fast sekundlich neu gestellt wird. Alle TN stellen sich dicht nebeneinander in einer Reihe auf. Jede/r zweite TN macht jetzt eine halbe Drehung, so dass immer abwechselnd das Gesicht oder der Rücken der TN zu sehen ist. Nun geht der/die Erste aus der Reihe auf die eine Seite der Reihe und beginnt als Katze, der/die Letzte aus der Reihe geht auf die andere Seite der Reihe und wird zur Maus. Nun geht das Spiel los: Die Katze muss die Maus fangen. Beide dürfen sich aber nur um die bestehende Reihe herumbewegen und nicht durch die Reihe durchbrechen. Katze und Maus können sich nur dadurch aus ihrer Rolle befreien, in dem sie eine/n von hinten (also Rücken-seite) mit den Händen aus der Reihe nach vorne drücken, laut und deutlich ihre momentane Rolle rufen („Katze“ oder „Maus“) und den frei werdenden Platz in der Reihe einnehmen. Sofort übernimmt der/die herausgedrückte TN die jeweilige Rolle und setzt das Spiel fort. Fängt die Katze die Maus, so tauschen die beiden sofort ihre Rollen und das Spiel geht weiter.

Variation:

Die Katze darf immer nur in eine einmal ausgewählte Richtung laufen. Die Maus darf die Richtung wechseln, wenn sie möchte.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Die TN dürfen nur von hinten (gegen den Rücken) nach vorne aus der Reihe herausgedrückt werden und sollten jederzeit damit rechnen, herausgedrückt zu werden.

Anwendung

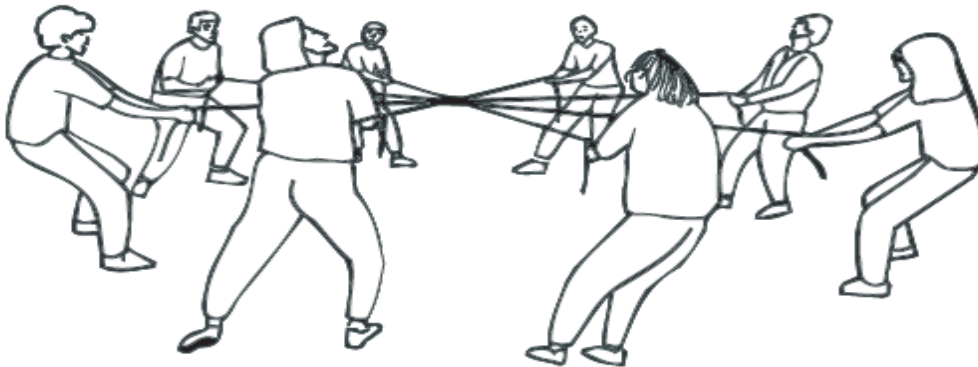
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Bis 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Krake

Beschreibung

Durch Verknüpfung von 4 Tauen wird eine Krake mit 8 Armen gebildet. An jedem Arm befindet sich ein/e TN. Die TN versuchen nun, eine/n der anderen TN über eine Markierung oder über eine verbotene Zone (Kreis in der Mitte) zu ziehen.



Variation:

An jedem Krakenarm befindet sich nicht nur ein/e TN, sondern jeweils eine gleichstarke Kleingruppe.

Materialbedarf

4 Tuae.

Sicherheitshinweise

Die TN müssen viel freien Raum im Rücken haben, da bei einem Nachgeben eines/einer anderen TN nach hinten ausgewichen werden muss. Da bei der Krake große Kräfte auf die Tuae wirken, müssen diese vor Beginn von den Übungsleitern und Übungsleiterinnen überprüft werden.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Menschenkette

Beschreibung

Die TN stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Jede/r greift mit der rechten Hand nach hinten durch seine/ihre gespreizten Beine und ergreift die linke Hand des/der hinteren TN. Ist diese Kette gebildet, legt sich der/die letzte TN (TN 1) auf den Boden. Dabei zieht TN 1 den/die vordere/n TN langsam und vorsichtig mit, der/die dann über TN 1 rückwärts hinwegsteigt und sich dicht hinter ihm/ihr ebenfalls auf den Boden legt, ohne dabei die Handfassung zu lösen. Liegen alle TN auf dem Boden, steht der/die letzte TN wieder auf, geht vorwärts über die liegenden TN hinweg und zieht eine/n TN nach dem/der anderen im umgekehrten Sinn hinter sich her, so dass alle TN wieder stehen. Eine Variante ist die Bildung einer geschlossenen Menschenkette, die sich raupenartig fortbewegt.

Materialbedarf

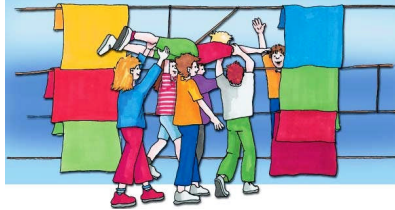
Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

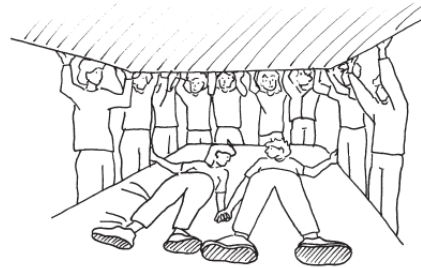
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Sandwich

Beschreibung

Für ein Sandwich benötigen wir, wie alle wissen, einen Toast für unten, einen für oben und einen Belag. Ober- und Unterteil des Sandwiches bildet je eine Weichbodenmatte, den Belag zwei TN. Zum Aufbau werden zunächst die zwei Weichböden aufeinandergelegt (glatte Seiten nach innen). Bis auf ein oder zwei TN, die den Belag darstellen, stellen sich alle anderen um die Weichböden herum auf.



Auf ein Kommando heben sie die obere Weichbodenmatte hoch. Nun legt sich der „Belag“ mit dem Rücken auf die untere Weichbodenmatte. Die Fußspitzen werden nach außen(!) und der Kopf zur Seite gedreht. Der „Belag“ gibt sich eine Hand, die andere Hand schaut mit abgespreizten Fingern aus dem Sandwich heraus. Ein/e außen stehende/r TN hat nun die Aufgabe, diese offene Hand zu beobachten. Bei „Problemen“ im Sandwich schließt sich die Hand und die Beobachter rufen sofort laut: „Stopp, Matte hoch!“, damit die obere Matte hochgehoben wird. Liegt der „Belag“ ruhig, lassen die TN auf ein Kommando die obere Matte fallen. **Aber Vorsicht:** die obere Matte darf nur nach unten fallengelassen und nicht geworfen werden, da sie sonst schräg aufkommt! Als Variante legt sich ein/e TN mit dem Rücken auf die obere Matte, wird hochgehoben, der „Belag“ legt sich auf die untere Matte und – los geht es. Nun, nach bestandener erster Prüfung, wird ein neuer „Belag“ zwischen die Sandwichhälften gelegt. Die übrigen TN sammeln sich in einiger Entfernung, bilden eine Reihe und laufen nacheinander über das Sandwich. Ist auch diese Prüfung bestanden, bilden die TN eine 2er-Reihe, fassen sich an die Hände und laufen gemeinsam über das Sandwich. Der Belag kommt dabei ganz schön ins Schwitzen! In einer letzten Prüfung springen die TN der Reihe nach in Schlussprüngen über das Sandwich. Hierbei sollen die Springenden immer daran denken, dass ja noch der Belag zwischen den Sandwichhälften liegt. Also – schön vorsichtig!

Materialbedarf

2 Weichböden.

Sicherheitshinweise

Die Übungsleiter/innen müssen darauf achten, dass die Fußspitzen der TN nach außen gedreht werden. Brillen und Schmuck (insbesondere Ohrringe) müssen abgelegt werden, der Kopf sollte zur Seite gedreht werden.

Anwendung

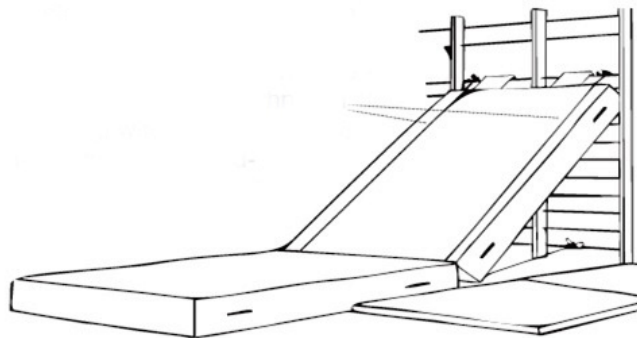
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Schräger Hang

Beschreibung

In eine Sprossenwand werden zwei Langbänke eingehängt, auf die eine Weichbodenmatte gelegt und mit Reepschnüren befestigt wird (Reepschnüre nicht durch die Handschlaufen ziehen!). Vor diese Konstruktion wird eine weitere Weichbodenmatte gelegt (s. Zeichnung). Die TN haben nun die Aufgabe, die Schräge zu erkunden: gehen, laufen, auf allen Vieren, vorwärts, rückwärts. Wie steil kann die Schräge sein? Haben alle TN die Schräge erklettert, werden die Langbänke entfernt, die Schräge wird zur senkrechten Wand und die zweite Weichbodenmatte wird gegen die Steilwand geschoben. Die TN nehmen paarweise ausreichend Anlauf und versuchen, die Steilwand hochzulaufen. Doch Vorsicht: jetzt ist die Matte nicht festgebunden und kippt mitsamt den TN nach hinten um (ein schönes Gefühl!). Welches Paar schafft es, die Steilwand zu erklimmen?



Materialbedarf

2 Langbänke, 2 Weichböden, Turnmatten, Reepschnüre.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche neben und vor den Weichböden müssen mit Turnmatten abgesichert werden.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Schwanzfangen

Beschreibung

Ein nettes Spiel zum Aufwärmen: jede/r TN steckt sich ein vierfach zusammengelegtes Springseilchen hinten in den Hosenbund. 2/3 des Seils müssen noch sichtbar sein und dürfen nicht durch ein T-Shirt verdeckt werden. Die TN versuchen, sich gegenseitig die Schwänze abzufangen. Wer keinen Schwanz mehr hat, darf sich an der Seite ausruhen. Sind nur noch wenige TN übrig, bilden die restlichen TN einen großen Kreis um die übrig gebliebenen TN, den sie immer weiter verkleinern. Eine schöne Variante des „Schwanzfangens“ ist es, wenn keine Schwänze in den Hosenbund, sondern Luftballons unter den Trainingspullover oder das T-Shirt gesteckt werden. Aufgabe ist es nun, die Luftballons bei den TN zerplatzen zu lassen und den eigenen so lange wie möglich zu schützen.

Materialbedarf

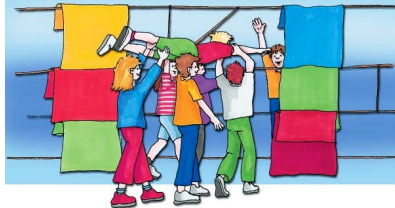
Springseilchen, evtl. Luftballons.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Sitzschlange

Beschreibung

Dieses Element ist eine Abwandlung vom altbekannten Sitzkreis. Zunächst wird mit der Gruppe ein Sitzkreis gebildet. Hierzu stellen sich die TN dicht hintereinander in einem Kreis auf. Eine Schulter zeigt dabei nach innen, die andere nach außen. Es ist besonders wichtig, dass die TN sehr dicht hintereinander stehen (inneres Bein steht Fußspitze an Ferse der vorderen Person). Auf ein Kommando setzen sich die TN auf die Beine des/der hinteren Mitspielers/Mitspielerin. Ist der Sitzkreis gebildet, versucht die Gruppe abwechselnd das linke und das rechte Bein anzuheben.



Funktioniert diese „Vorübung“ sicher, können wir zur Bewegung, zur eigentlichen „Sitzschlange“ übergehen. Die TN bilden eine lange Reihe und stehen auch hier sehr dicht hintereinander. Hinter dem letzten TN steht auf einem Rollbrett (Flitzi) ein kleiner Kasten. Die TN setzen sich nun wieder gleichzeitig auf die Beine des/der hinteren Mitspielers/Mitspielerin, wobei sich der/die letzte TN auf den Kasten setzt. Ist diese Position erreicht, bewegt sich die „Sitzschlange“: erst rückwärts, dann vorwärts. Nach einiger Übung kann die Sitzschlange versuchen, sich schlangenartig, auch um Hindernisse herum, vorwärts zu bewegen.

Materialbedarf

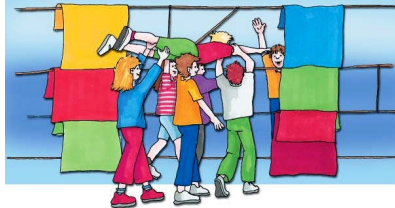
1 Rollbrett, 1 kleiner Kasten, evtl. Pylone als Hindernisse.

Sicherheitshinweise

Der Kasten auf dem Flitzi muss vom Übungsleiter bzw. von der Übungsleiterin gegen ein abruptes Wegrollen gesichert werden. Es genügt, wenn der Fuß gegen den Kasten gestellt wird, bzw. wenn der Start an einer Wand erfolgt.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Spieglein-Spieglein

Beschreibung

Die Abenteurer und Abenteurerinnen (TN) sind nach einem langen Irrflug auf einem fremden Planeten gelandet. Dort begegnen sie Wesen, die eine ganz besondere Eigenschaft haben: sie sehen aus wie Spiegelbilder. Das heißt, dass die TN alle Bewegungen, die diese Wesen vormachen, genau nachmachen, denn sie sind ihr Spiegelbild. Die fremden Wesen unterscheiden sich nur in einem Punkt von den TN: sie können nicht sehen (Augenbinden). Die fremden Wesen versuchen nun alles, um die TN über ihren Planeten zu führen. Aber wie gesagt: die TN müssen den Wesen alle Bewegungen nachmachen. Für diese Bewegungen bieten sich eine Menge Vorgaben an: Alltagsbewegungen (Kämmen, Waschen...), Tanzbewegungen, verschiedene Fortbewegungsarten und vieles mehr. Ohne eine genaue Absprache und eine Menge an Konzentration wird das spiegelbildliche Verhalten schwer. Nach einer gewissen Zeit werden die Rollen gewechselt. Für die nicht Sehenden stellen die Bewegungen oft kein Problem dar. Wohl aber für die Sehenden, denn sie geben sich die „Blöße“ komischer Bewegungen und beobachten sich – und dies stellt die eigentliche psychische Herausforderung dar.

Materialbedarf

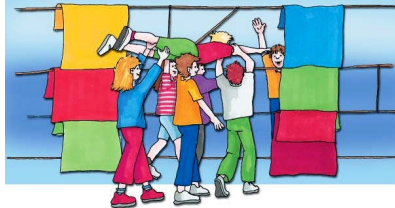
Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

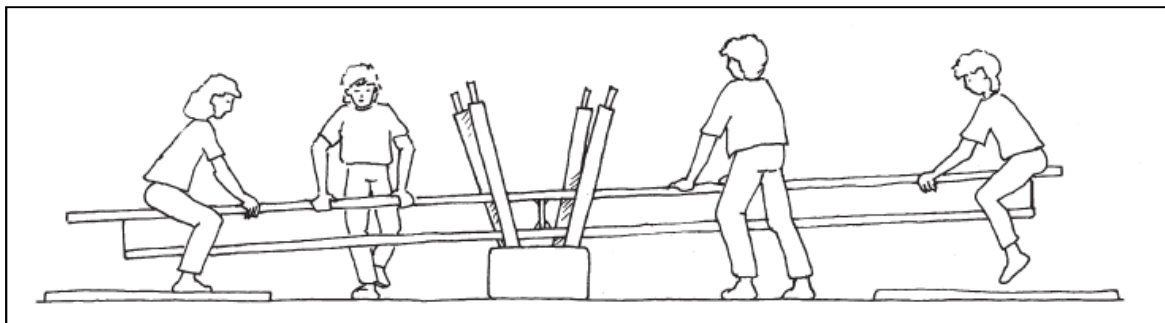
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Wippenkarussell

Beschreibung

Karussellfahren, sich immer schneller drehen, sich gut festhalten und die Fliehkraft spüren... Eine Langbank wird mit der Sitzfläche nach oben in einen Bock gelegt, dessen vier Beine zur Hallendecke zeigen. Die Berührungspunkte zwischen Bock und Langbank werden mit Schaumstoff geschützt. An den zwei Enden der Langbank wird je eine Turnmatte auf den Hallenboden gelegt. Dieses Gerät kann sowohl zum Balancieren auf kippendem Untergrund, als auch als Wippe im klassischen Sinne genutzt werden. Zum Karussellfahren setzen sich zwei TN so auf die Wippe, dass diese in der Waagerechten gehalten wird. Zwei weitere TN stellen sich rechts und links vom Bock versetzt gegenüber auf, fassen die Langbank und beginnen gegen den Uhrzeigersinn zu laufen. Dabei schieben sie ihre Hälfte der Langbank vor sich her, so dass sie die gesamte Konstruktion auf der Sitzfläche des Bocks wie ein Karussell zu drehen beginnt. Um die Sitzfläche des Bocks zu schonen, sollte ein altes Handtuch zwischen ihr und dem Hallenboden liegen.



Materialbedarf

1 Bock, 1 Langbank, 2 Turnmatten, mehrere Schaumstoffstücke, 1 altes Handtuch.

Sicherheitshinweise

Das Karussell nur langsam und kontrolliert schneller werden lassen, damit sich die TN auf die Fliehkraft einstellen können.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	11 – 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Grundkenntnisse
MATERIALAUFWAND	Hoch
ZEITAUFWAND	Wenig