Jugend für Umwelt und Sport

Mehr Informationen zu diesem Projekt gibt es unter www.juus.de oder bei der Projektleitung und den Kooperationspartnern:

Projektleitung
Frank Kaiser
E-Mail: naju@dsj.de

Text: Hans-Joachim Neuerburg
Gestaltung: amgrafik

Nachhaltigkeit lernen
Weltdekade der Vereinten Nationen 2005–2014
Bildung für nachhaltige Entwicklung
UNESCO
Offizielles Projekt der Weltdekade 2008 / 2009

Deutsche Sportjugend
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Naturschutzjugend
im Naturschutzbund
Charitéstr. 3
10117 Berlin

Förderhinweis:
Gefördert durch die Deutsche Bundesstiftung Umwelt und das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP).

gefördert durch DBU Deutsche Bundesstiftung Umwelt www.dbu.de

Fotoklick

In diesem Spiel, das paarweise durchgeführt wird, ist jeweils ein/-e Spieler/-in „Kamera“ bzw. „Fotograf/-in“.

Die/der Fotograf/-in steht hinter der Mitspieler/-in, der/die als „Kamera“ die Augen schließt. In dieser Position wird die „Kamera“ zu verschiedenen Standorten und Motiven geführt. Der/die Fotograf/-in sollte u.a. darauf achten, dass sich sowohl Nahaufnahmen als auch Panoramabilder darunter befinden.

Die „Kamera“ wird „eingestellt“, d.h. das Gesicht wird in die entsprechende Blickrichtung ausgerichtet. Nun werden die Augen auf Klopfzeichen für einen kurzen Moment für ein „Foto“ freigegeben. Diese „Aufnahme“ kann eine Blume, ein Stein, eine Baumkrone, der Himmel, ein schöner Ausblick usw. sein. Wieder zum Ausgangspunkt zurückgelangt, werden die Bilder „entwickelt“, d.h. die „Kamera“ beschreibt die aufgenommenen Gegenstände und Motive. Anschließend werden die Rollen gewechselt.

Je nach Alter der/die Spieler/-in sollte der Partnerwechsel nach etwa zwei bis fünf „Fotografien“ stattfinden. Während der Fotosafari sollte möglichst nicht gesprochen werden.

IV: Reflexion (15 – 20 Min.)

Ziel: Bewusste Auseinandersetzung mit den Erlebnissen der Praxiseinheit

Anleitung: Mündliche Befragung der Teilnehmer/-innen mittels folgender Leitfragen:

- Was habt Ihr während der gesamten Praxiseinheit empfunden bzw. beobachtet?
- Habt Ihr Natur und Landschaft intensiver wahrgenommen?
- Gab es Schwierigkeiten? Habt Ihr neue Eindrücke bekommen?
- Was ist eure eindrucksvollste Erfahrung gewesen?
- War die Zeit ausreichend?
- Was hat Euch gefallen und was nicht?
- Was würdet Ihr anders machen?

Im Anschluss an die beschriebene Praxiseinheit empfiehlt sich eine Vertiefung der Umweltwahrnehmung im Rahmen einer Erkundung in der Umgebung.

Jugend für Umwelt und Sport

www.JUUS.de

Praxisbaustein:
„Natur bewegt“

Abenteuer JUUS

Körper- und Umwelterfahrung am Beispiel Laufen

Jugend für Umwelt und Sport

Vorbemerkung

JUUS – Jugend für Umwelt und Sport ist ein Kooperationsprojekt der Deutsche Sportjugend und der Naturschutzjugend

Es vermittelt Zugänge zur Umwelt, die auf Körper- und Bewegungserfahrungen basieren. Ziel ist die Förderung eines reflexiven Umgangs mit der Natur, einschließlich des eigenen Körpers.

Unter dem Motto „Natur bewegt“ wird im Folgenden eine Kurzanleitung für einen Praxisbaustein am Beispiel „Laufen“ gegeben. Dieser kann in verschiedenen Kontexten wie z.B. auf Kinder- und Jugendfreizeiten oder im Rahmen von Fortbildungen angewandt werden.

Ziele:	Schulung der Sinne, Förderung des Naturerlebens durch Bewegung, Reflexion der Mensch-Natur-Beziehung
Zeitbedarf:	70 – 95 Min.
Ort:	Ein möglichst abwechslungsreiches Gelände (Wiese, Wald)
Gruppengröße:	10 – 25 Teilnehmer/-innen
Material:	pro Teilnehmer/-in 1 Augenbinde, 1 DIN A5 Karte, 1 Bleistift
Vorbereitung:	Wahl eines geeigneten Geländes: Ideal ist ein Rasenplatz oder eine Wiese mit einem angrenzenden Waldstück. Für den Einstieg wird eine Fläche von ca. 30 x 30 Meter benötigt. Diese muss vorher von spitzen Gegenständen befreit werden, um Verletzungen vorzubeugen.

I. Einstieg (10 – 15 Min.)

Ziel: Vorbereitung auf die physische Belastung und Einstimmung

Anleitung: Aufwärmübungen und Laufspiele wie zum Beispiel „Klammernfangen“

Klammernfangen

Die Spieler/-innen erhalten je nach Gruppengröße 2-5 Wäscheklammern, die sie gut sichtbar an der Kleidung anbringen.

Auf ein Startzeichen versuchen alle, den Anderen so viele Klammern wie möglich abzunehmen, um sie dann wiederum an der eigenen Kleidung anzubringen.

Wer nach 4 Min. die meisten Klammern hat, gewinnt.

II. Körpererfahrung (20 - 30 Min.)

Ziel: Bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und des individuellen Laufstils über Gegensatzerfahrungen

Anleitung:

A

Barfußlaufen mit wechselnden Aufgabenstellungen

- Konzentration auf die Empfindungen über die Fußsohle beim lockeren Einlaufen (kalt – warm, hart – weich, angenehm – unangenehm)
- Konzentration auf das Aufsetzen der Füße bei unterschiedlichem Tempo (Ballen, Mittelfuß, Ferse)
- Konzentration auf die Oberkörperposition bei unterschiedlichem Tempo (starke Vorlage – leichte Vorlage – aufrecht – leichte Rücklage)
- Konzentration auf den Schultergürtel und die Arme (Spannung – Entspannung)
- Konzentration auf den Laufstil (kraftvoll laufen – schwebend laufen)

Kurze Reflexionsrunde zu den unterschiedlichen Wahrnehmungen

B

Laufspiel „Eulen und Krähen“ als Übergang von der körperzentrierten Wahrnehmung auf die Umweltwahrnehmung

Eulen und Krähen

Vor Spielbeginn wird ein großes Spielfeld mit einer Mittellinie abgesteckt (etwa 5 m x 20m).

Es werden zwei Gruppen gebildet: die Gruppe der Eulen und die Gruppe der Krähen. Beide Gruppen stellen sich jeweils einen Schritt hinter der Mittellinie in zwei Reihen Rücken an Rücken auf.

Nun ruft die/der Spielleiter/-in richtige oder falsche Aussagen zu Tieren, Pflanzen oder zu sonstigen Umweltthemen, z.B.: die Elster ist ein Rabenvogel, die Fichte hat stehende Zapfen, der Delfin ist kein Säugetier usw. Der Schwierigkeitsgrad der Aussagen wird auf das Alter der Kinder und Jugendlichen abgestimmt.

Ist die Aussage richtig, jagen die Eulen die Krähen und versuchen sie zu fangen, bevor die Krähen sich hinter die „Auslinie“ des Spielfeldes in Sicherheit gebracht haben. Die gefangenen Krähen werden zu Eulen und wechseln die Gruppe.

Ist die Aussage falsch, fangen die Krähen die Eulen.

III. Umweltwahrnehmung (25 – 30 Min.)

Ziel: Schulung der Sinne, bewusste Wahrnehmung von Natur und Landschaft

Anleitung:

A

Allmählicher Übergang vom Laufen zum Gehen alleine oder in Gruppen mit wechselnden Aufgabenstellungen

- Konzentration auf visuelle Wahrnehmungen
- Konzentration auf akustische Wahrnehmungen
- Konzentration auf Geruchswahrnehmungen
- Sonstiges Empfinden (Anstrengung, Leichtigkeit)

B

Barfußeinheit mit Konzentration auf die Bodenbeschaffenheit (Moos, hohes Gras, Erde, Trockenheit, Feuchtigkeit, etc.)

C

Vertiefung der sinnlichen Umweltwahrnehmung (Bewegung zurücknehmen)

- durch die gegrätschten Beine schauen
- auf der Wiese liegend den Boden in einem kleinen Ausschnitt genau beobachten
- auf dem Rücken liegend die Wolken, Bäume beobachten
- paarweise Bilder der Umgebung „knipsen“ („Fotoklick“)