

Unterlagen zum Praxisseminar

"Seilkonstruktionen im Wald"



von

Dipl. Sozialpädagogin

Alexandra Kraus

Waldkindergarten Waldstrolche e.V. Köln

Einleitung.....	4
Aktuelle Situation des Kindes.....	5
Bedürfnisse des Kindes	7
Warum brauchen Kinder Bewegung ?	8
Was ist Psychomotorik ?.....	10
Bewegungsbedingungen in Kindertagesstätten ...	11
Bewegungsbedingungen in Natur und Wald.....	11
Rolle der Erziehenden.....	12
Förderziele	13
Bewegt durch den Wald	14
Künstliche Bewegungsangebote mit Seilen	16
Klettergerüst	17
Hängematte	19
Schaukel	21
Kinderflugschule	23
Spinnennetz in der Luft.....	25
Spinnennetz am Boden.....	27
Kletterwand	29
Seilbrücke.....	31
Materialliste.....	33
Seilknoten.....	34
Literaturverzeichnis.....	35
Abbildungsverzeichnis.....	35
Wichtige Adressen	36
Email/Internet-Adressen	36
Kontakt	36

Kinder

*Kinder wollen sich bewegen,
Kindern macht Bewegung Spaß,
weil sie so die Welt erleben,
Menschen, Tiere, Blumen, Gras.*

*Kinder wollen laufen, springen,
kullern, klettern und sich dreh`n,
wollen tanzen, lärmern, singen,
mutig mal ganz oben steh`n;*

*Ihre Körper so entdecken,
wollen tasten, riechen, schmecken,
und entdeckend hören,
schauen, fühlen,*

*wach mit allen Sinnen
innerer Bewegung Glück.
Laßt die Kinder dies gewinnen
und erleben Stück für Stück.*

(Karin Haffner)

Einleitung

Auf einem Ausflug der Vorschulkinder im Wald entstand die Idee, öfter mit der Kindergartengruppe den Wald zu besuchen. Daraus entwickelte ich ein Waldprojekt, das ich mit meiner Gruppe ein Mal pro Woche durchgeführt habe. Ich erlebte die Kinder im Erlebnisraum Wald viel ausgeglichener und glücklicher als im Gruppenalltag unserer Kindertagesstätte.

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung mit psychomotorischer Bewegungsförderung in integrativen Kindergärten, suchte ich nach Wegen, diesen Ansatz auch in der freien Natur umzusetzen. Ich war positiv überrascht, wie gut sich viele psychomotorische Elemente meiner alltäglichen Arbeit, im Wald und in der Natur, integrieren ließen. Sie ließen sich sogar noch vielfältiger gestalten. Die Natur bietet eine Umgebung, die man selbst in einer optimal ausgestatteten Turnhalle nicht vorfinden kann.

Seit Mai 2001 arbeite ich in einem Natur- und Bewegungskindergarten. Der Wald und die Natur bieten mir und den Kindern unendlich viele Möglichkeiten, die Lust auf Bewegung, in vielerlei Formen auszuleben und umzusetzen.

Mit dieser Arbeit möchte ich Lust auf das Thema "Bewegung in der Natur" wecken und mit einigen Praxisbeispielen Mut machen, damit zu experimentieren.

Aktuelle Situation des Kindes

Meine eigene Kindheit in den 70igern war davon geprägt, dass wir uns fast immer draußen zum Spielen getroffen haben. Wir haben Fangen und Verstecken gespielt, unsere Welt mit Kreide auf die Straße gemalt und uns von oben bis unten dreckig gemacht und mußten erst rein kommen, wenn die Laternen angingen. Wir haben unsere Abenteurer ausgelebt und hatten genügend Gelegenheiten für Bewegungserfahrungen.

Heutzutage haben Eltern immer früher den Wunsch, dass ihre Kinder schon im Kindergarten Fähigkeiten erwerben, die ihnen für ihre berufliche Entwicklung hilfreich sind. Dies bedeutet leider einen starren Fokus auf kognitiv ausgerichtete Angebote bereits im Kindergartenalter. Eine frühe kognitive Förderung mit entsprechenden Lehrmaterialien (z.B.Vorschulmappen), ist aber selbst im Kindergartengesetz nicht vorgesehen.

Die Spielräume, die Kindern zugänglich sind, werden immer künstlicher und bieten wenig Bewegungsanreize. Es fehlen die Gelegenheiten unbeaufsichtigt zu spielen, zu toben, Geheimnisse auszuhecken und Abenteuer zu erleben.

Kindheit in der heutigen Zeit bedeutet, viele Erfahrungen in Einrichtungen (Kindergärten, Schule, Hort, Kinderzimmer, Musikschule etc.) zu machen. Das heißt, unsere Kinder haben immer weniger die Gelegenheit zum Freien Spiel "auf der Straße" und in der Natur.

Die Zeit, die Kinder haben, um sich auf ihre Art und Weise mit der Natur auseinanderzusetzen ist so verschwindend gering, dass wir davon ausgehen müssen, daß ein echter Bezug zur Natur kaum noch erlebt wird.

Schon früh setzen wir High-Tech-Geräte (Gameboy, Handy und Computer) und Berge von Spielzeug den Kindern vor, anstatt die wirklichen Bedürfnisse der Kinder zu erkennen und zu befriedigen. Es ist wissenschaftlich bekannt, dass immer mehr Kinder mit körperlichen und seelischen Entwicklungsstörungen eingeschult werden.

60 Prozent haben Haltungsschäden oder –schwächen

30 Prozent haben Übergewicht.

40 Prozent ein schwaches Herz-Kreislauf-System

35 Prozent haben muskuläre Schwächen

Dazu kommen Koordinationsstörungen bei Bewegungsabläufen und hier ist vor allem der Gleichgewichtssinn betroffen. (Miklitz 2000, S.12)

Bedürfnisse des Kindes

Kinder haben Lust auf Abenteuer und Spannung und wollen so oft wie möglich ihren Bewegungsdrang befriedigen. Bewegung macht ihnen großen Spaß, sie wollen rennen und fangen spielen, sie wollen an ihre Grenzen kommen und Mutproben bestehen. Sie wollen selbst bestimmt ausprobieren, z.B. wie nass eine Pfütze ist oder wie laut sie schreien können. Mit großer Entdeckerfreude erleben Kinder ihre wachsende Sicherheit und Beweglichkeit im Umgang mit ihrem Körper. Z. B. wenn sie es alleine schaffen über einen liegenden Baumstamm zu balancieren. Kinder kommunizieren durch Bewegung, wollen Nähe spüren und sich auch mal zurückziehen können.



Abb. 2: Abenteuerliche Beschäftigung auf einer Wurzel

Warum brauchen Kinder Bewegung ?

Bewegung und Wahrnehmung haben für den ganzheitlichen Entwicklungsprozess des Kindes, für seine individuelle, harmonische Persönlichkeitsentwicklung, fundamentale Bedeutung.

Wenn wir Kinder beobachten, wie sie rennen, springen, klettern oder schaukeln, werden wir sehr schnell feststellen, daß sie all diese Dinge tun, weil sie ihnen sehr viel Spaß machen. Sie machen Spaß, weil Kinder durch Bewegung die verschiedensten Wahrnehmungen machen, die ihnen immer mehr Selbstbewußtsein im Umgang mit ihrem Körper schenken.

Sie machen stetig Fortschritte im Gleichgewicht halten, in der Augen – Hand Kontrolle und im Planen von Bewegungsabläufen. Kinder begeben sich gerne in herausfordernde Situationen, um ihre körperlichen Grenzen kennenzulernen.

Die Wahrnehmungssysteme des Menschen gliedern sich wie folgt:

Taktile Wahrnehmung = das Tasten

Kinästhetische Wahrnehmung = die Bewegungsempfindung

Vestibuläre Wahrnehmung = das Gleichgewicht

Visuelle Wahrnehmung = das Sehen

Gustatorische Wahrnehmung = das Schmecken

Olifaktorische Wahrnehmung = das Riechen

Auditive Wahrnehmung = das Hören

Grundlagen für die Wahrnehmung und die Orientierung des eigenen Körpers im Raum bilden die Wahrnehmungsprozesse, die über den Gleichgewichtssinn und über die Bewegungssinne laufen. Für die Förderung dieser Sinne eignen sich insbesondere die elementaren Bewegungsfertigkeiten des Balancierens, Kletterns, Steigens, Rutschens, Hangelns, Rollens, Schwingens und Schaukelns.

Wahrnehmung und Bewegung werden als sich bedingende Bausteine kindlicher Entwicklung beschrieben (Sensomotorik). Diese bilden dabei die

Grundlage für geistige, emotionale und soziale Entwicklungsprozesse. Jean Ayres beschreibt, dass Kinder bis zum Eintritt in die Schule Reize vorwiegend motorisch beantworten. Erst dann können geistige und soziale Reaktionen einen Teil der sensomotorischen Aktivitäten übernehmen.

Was ist Psychomotorik ?

"... die Kunst alle gleichmäßig zu bevorzugen ..." (Ernst J. Kiphard)

"Beim Kind sind leibliche und seelische, gefühlsmäßige und geistige Vorgänge noch eng miteinander verbunden. Denken und Handeln, Vorstellung und Wahrnehmung, Wunsch und Wirklichkeit, Alltag und Traumwelt werden noch nicht deutlich unterschieden; sie trennen sich erst im Laufe der Entwicklung. Die unterschiedlichen Sinneswahrnehmungen sind noch enger miteinander verknüpft als bei Erwachsenen, und auch Gefühls- und Körperbewegungen sind aufeinander bezogen".

"Mit dem Begriff Psychomotorik wird die enge Verbindung des körperlich-motorischen mit dem geistig-seelischen gekennzeichnet". (Zimmer 1989,S.21)

Kinder handeln und erleben ganzheitlich, d.h. sie sind mit Kopf, Herz und Hand dabei. Sie nehmen Sinneseindrücke mit dem ganzen Körper wahr und drücken Gefühle wie Wut und Trauer mit dem ganzen Körper aus.

Über Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen werden grundlegende Lernprozesse in Gang gesetzt. Durch Bewegung setzt sich das Kind mit seinem Körper sowie seinen Bezugspersonen und dem vorhandenen Material auseinander.

Der didaktische Aufbau in der Psychomotorik ist ein Schaffen von offenen und geplanten Bewegungsaktivitäten. Kennzeichen sind bspw. der Einsatz von Alltagsmaterialien, der methodische Weg von der Großmotorik zur Feinmotorik, Abwechslung von Spannung und Entspannung sowie die Ergänzung von Einzel- und Gruppenangeboten.

Bewegungsbedingungen in Kindertagesstätten

Bewegungsangebote des Kindergartens unterliegen limitierenden Faktoren. Sie müssen sich im wesentlichen an der Raumgröße, Gruppengröße, den Terminen (Absprachen mit anderen Gruppen) und dem vorhandenen Material orientieren. Zu diesen Faktoren kommt noch eine Belastung durch die Lautstärke für Kinder und Erziehende und eine notwendige Reglementierung des Ablaufs hinzu.

Bewegungsbedingungen in Natur und Wald

Durch die Weite des Naturraums ergeben sich kaum Einschränkungen für die Gruppengröße. In einem Bereich des Spielortes kann ein Bewegungsspiel gespielt werden und im gleichen Spielort zur selben Zeit können ein oder mehrere Kinder in ein ruhigeres Spiel vertieft sein, ohne sich voneinander gestört zu fühlen. Spannung und Entspannung finden hier nebeneinander Platz.

Die wenigen Regeln und Grenzen die nötig sind, ergeben sich aus ökologischen Gesichtspunkten und zum Schutz der Kinder.

"Man stelle sich vor, eine lange Strecke über eine schnurgerade, ebene, hellerleuchtete, völlig hindernisfreie Betonbahn gehen zu müssen.

Daß man nach 4 oder 5 km solcher eintöniger Lauferei ermattet sein wird, leuchtet ohne weiteres ein. Es leuchtet aber auch ein, daß es einem ganz anders erginge, wenn man die gleiche Strecke durch einen Wald gehen würde.

Dort ist der Weg nicht schnurgerade, sondern gewunden. Es geht auf und ab: über Stock und Stein. Da sind schlüpfrige Stellen. Das Licht ist dämmerig.

Man muß dauernd balancieren. Ist ganz Auge, ganz Ohr, ganz Lunge und Nase: vielerlei Düfte sind da; besonders vom Boden her; Vogelgesang, Blumen.

Ergebnis des Waldgangs: man ist erfrischt, fühlt sich wie neu geboren."
(Kükelhaus nach: Brand 1998,S.75)

Rolle der Erziehenden

"Hilf mir es selbst zu tun." (Maria Montessori)

Meiner Erfahrung nach ist es von Bedeutung, wie wir selbst mit dem Thema "Lust auf Bewegung" im Wald umgehen und es den Kindern vorleben.

Um Kinder in ihren Lebensphasen und ihrem Lebensprozeß so zu begleiten, dass wir dabei ihren wahren Entwicklungsbedürfnissen gerecht werden, ist es dann erforderlich unserer Rolle als Erziehende kritisch zu reflektieren.

Jedes Kind agiert in seiner persönlichen Entwicklungsphase. Ich gewähre daher jedem Kind sein eigenes Tempo. Ich vermittele den Kindern immer wieder, dass wir genügend Zeit haben und dass was wir heute nicht erklettern, können wir morgen wieder neu probieren. Es geht auch nicht um Schneller-Höher-Weiter, denn bei allen Abenteuern und Mutproben gilt es, das leiseste "Nein" zu hören und zu respektieren.

Beim Erproben ihrer Bewegungsmöglichkeiten gebe ich den Kindern keine Hilfestellungen. Auch wenn es schwer fällt und die Kinder zunächst darum bitten. Denn gäbe ich Hilfestellungen, griffe ich ihrer Entwicklung vor. Indem wir das Kind hinsetzen, hinstellen, auf ein Klettergerüst oder eine Schaukel heben, berauben wir es entweder um seinen Erfolg oder um seine Einsicht - "Der ist noch zu hoch für mich." und/oder "Ich kann mich selbst einschätzen."

Auch verbale Hilfestellungen oder Steuerungen ("jetzt den rechten Fuß hoch"), sind keine echten Hilfen für das Kind und vielleicht noch schlimmer als es hochzuheben. Es kann sich dadurch kein eigenes Bild im Kopf davon verschaffen, wie es den Baum erklettern könnte. Wir nähmen ihm die Entscheidung zum Überwinden von Hindernissen und die Freude am Entdecken der eigenen Möglichkeiten weg. Diese Entscheidungsprozesse im Kind sind mir aber so wichtig, dass ich die Kinder nicht durch meine unreflektierte "Hilfe" störe.

Ein angemessenes Verhalten ist es, Kinder auf ihrem Weg zu einer Lösung zu begleiten. Wir können bspw. die Situation verbalisieren: "Ja, das ist hoch.", aber nicht unsere Lösung gleich ungefragt mitliefern. Vielleicht sucht es sich eine geeignetere Aufgabe für sich, oder es bittet andere Kinder aus der Gruppe um Hilfe, oder es baut sich ein Hilfsgerät, oder, oder. Eine begleitende Art zu

Helfen ist es, die Umgebung kindgerecht zu gestalten. Zum Beispiel die Spielgeräte in einer Höhe aufzubauen, die die Kinder ohne unsere Mithilfe erreichen können.

Beobachten wir Kinder in ihrem Spiel, werden wir schnell feststellen, dass sie sich sehr gut alleine helfen, wenn das Bedürfnis und der Wille stark genug sind.

Das Konzept "Bewegt durch den Wald", mit dem beschriebenen Verhalten der Erziehenden, mündet für den Natur- und Bewegungskindergarten in folgende

Förderziele

- ✓ Kinder befähigen, die eigenen, motorischen Fähigkeiten zu erkennen und zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu gelangen.
- ✓ Kindern Handlungsweisen aufzeigen, wie sie schwächere Mitspieler in Bewegungsspiele integrieren können.
- ✓ Kindern die Gelegenheit geben ihre Bewegungsbedürfnisse auszuleben, indem wir vielerlei Bewegungsanreize und Zeit zur Verfügung stellen.
- ✓ Kinder in ihrer Bewegungsfreude unterstützen und sie ermuntern Neues auszuprobieren.
- ✓ Kindern natürliche Sinneswahrnehmung ermöglichen.
- ✓ Kindern möglichst viele offene Bewegungsangebote schaffen.
- ✓ Kinder für Naturzusammenhänge sensibilisieren.

Bewegt durch den Wald

Die Natur bietet eine Fülle von Möglichkeiten, mit allen Sinnen Erfahrungen zu sammeln. Durch Beobachten, Riechen, Fühlen, Tasten und Erkennen entfaltet sich das sinnliche Wahrnehmungsvermögen. Die Kinder werden angeregt motorische Fähigkeiten auszuprobieren und jede Menge Entdeckungen und Tast-Experimente zu machen.

Die Kinder können beim Balancieren auf Baumstämmen und beim Überqueren von Gräben ihren Gleichgewichtssinn trainieren. Sie befühlen und beschnuppern Blumen und Beeren am Wegesrand und lassen sich ins hohe Gras oder in einen Laubhaufen fallen. Beim Spielen zerreiben sie Blätter für die Gemüsesuppe und nehmen den Geruch der Blätter wahr. Sie hören den Specht, andere Vögel oder das rascheln der Blätter. Im Winter können sie auf Spurensuche gehen oder versuchen Schneeflocken mit den Händen aufzufangen.

Indem sich die Kinder in der Natur bewegen und für sich erobern, erfahren sie viele Dinge, die für ihr Leben von Bedeutung sind. Sie erleben den Wald als natürlichen Lebensraum für Tiere und Pflanzen und begegnen den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft.

In diesem realen Lebensraum können Kinder zur Ruhe kommen und sich längere Zeit konzentriert mit dem Beobachten von Käfern und anderen Bodentieren beschäftigen.

Der Wald fordert die Kinder zur Eigentätigkeit heraus, indem sie die Natur mit ihren Sinnen "begreifen" lernen. Hier darf fast alles angefaßt und untersucht werden, dabei nehmen die Kinder schon die kleinsten Veränderungen bewußt wahr.

Die Auseinandersetzung mit lebendigem Material ist für Kinder sehr interessant und verschafft ihnen lang anhaltende Eindrücke. Im Wald reagieren die Kinder nicht so schnell aggressiv und sie können sich viel schneller wieder abregieren und entspannen.

Der Wald bietet natürliche Rückzugsmöglichkeiten. Hier können sich die Kinder unter oder hinter Bäumen und Büschen verstecken, oder sich aus abgestorbenen Naturmaterialien eine Höhle bauen.

Vor allem fordert der Wald zu gemeinsamen Handlungen auf. Eine Waldhütte oder ein Staudamm lässt sich besser mit vielen Händen verwirklichen und macht dann auch mehr Spaß.

Der Jahreszeitenwechsel, die Temperaturschwankungen sowie Licht und Schatten gestalten die Bewegungsräume immer wieder neu.

Der Aufforderungscharakter der Natur setzt Phantasie und Kreativität für neue, ungewöhnliche Spielideen frei: Hier werden auch einmal Schuhe und Strümpfe ausgezogen und die verschiedenen Bodenbeschaffenheiten erspürt. Und welch große Lust wird empfunden, wenn sie im Liegen die Wiese herunter kullern.

Sehen wir am Wegesrand eine Pfütze, ist es uns selbst überlassen, ob wir mitten durchwaten, lieber hinein springen oder sogar den großen Sprung über die Pfütze wagen. Bekommen Kinder die Möglichkeit, Dinge auszuprobieren, werden sie feststellen, daß es sich lohnt oft mehrere Lösungswege zu beschreiten.

Diese Erfahrungen können sie dann auch in anderen Lebenssituationen anwenden. Kinder, die zum finden eigener Lösungen motiviert wurden, werden voraussichtlich in der Schule deutlich mehr Selbstvertrauen besitzen.



Abb. 3: Die Natur bietet Psychomotorik zum Nulltarif.

Künstliche Bewegungsangebote mit Seilen

Hier möchte ich Anregungen geben, wie Ihr Eurer Kindergartengruppe und Euren Kindern Bewegungsanreize verschaffen könnt, die der Wald in der heutigen Form als Nutzwald nicht immer bietet.

Die Bäume haben oftmals nicht mehr die ursprüngliche Wuchsform, d.h. für Kindergartenkinder gibt es nur bedingt natürliche Klettermöglichkeiten in Bäumen.

Bäume sind ein optimales Grundgerüst für Seilaufbauten. Dabei weise ich darauf hin, dass bei der Wahl der Befestigung (Knoten) auf den Schutz des Baumes - speziell der Rinde - zu achten ist. Aus Sicherheitsaspekten ist es wichtig, die Stabilität und Beschaffenheit des Baumes und der Äste genau zu prüfen !

Im täglichen Gebrauch unseres Waldkindergartens befinden sich immer mehrere große Seile und eine Seilekiste für die Kinder im Bollerwagen. Unseren Kindern sind die Seilkonstruktionen vertraut und sie sprechen uns darauf an, welche Konstruktionen wir für sie aufbauen sollen. Weiterhin entwickeln sie ständig neue Ideen und verknoten die Seile nach ihren eigenen Vorstellungen.

Meiner Meinung nach sind Seile als Alltagsmaterialien aus der Elementarpädagogik nicht mehr wegzudenken, sie bieten eine unerschöpfliche Fülle zum kreativem Gestalten.

Damit die Sicherheit der Kinder beim Spielen und Klettern gewährleistet ist, sind Grundkenntnisse der Knotentechnik erforderlich. Aber keine Angst, die wichtigsten Knoten sind leicht zu erlernen und werden bald "etwas Vertrautes" sein.

Klettergerüst



Abb. 4: Förderung des Gleichgewichtsinns

1. Aufbau

Zwei Seile zwischen zwei Bäumen straff spannen. Das erste Seil auf einer Höhe von ca. 50 cm, das zweite Seil in einer Höhe von ca. 1,50 m. Zwischen die beiden 9mm dicken Seile werden mehrere dünne Seile vertikal gespannt.

2. Bewegungsbeschreibung/ Bewegungsförderung

Die horizontale und die vertikale Ebene ist zu erklettern. Da das Klettergerüst in sich instabil ist, wird der Gleichgewichtssinn, die Kraft und Körperspannung, sowie die Ausdauer gefördert.

3. Variationen

Für jüngere Kinder ist eine Dreieckskonstruktion zwischen drei Bäumen zu empfehlen, da sich die Kinder daran leichter festhalten können. Dabei werden die Seile auch quer miteinander verknüpft.

4. Tipps und Erfahrungen

Eine straffere Seilspannung lässt sich erreichen, indem man mindestens einen Baum mit einer Astgabelung, in entsprechender Höhe auswählt.

5. Material

Zwei 9mm Seile á ca.12m; einige dünne Seile á ca. 3m.

Hängematte



Abb. 5: Gemütliche Entspannung für Zwischendurch

1. Aufbau

Man sucht sich zwei Bäume, die den Abstand der Hängematte haben. An jeden Baum wird ein dünnes Seil so an einen Baumstamm geknotet, daß man darin einen Karabiner mit der Hängematte einhängen kann.

2. Bewegungsbeschreibung/ Bewegungsförderung

Die Hängematte bietet die Gelegenheit für ruhigere Phasen. Hier kann man nun gemütlich entspannen, Geschichten erzählen, oder ein Bilderbuch angucken bzw. vorlesen lassen. Dabei wird automatisch der Gleichgewichtssinn gefördert.

3. Variationen

An einem nahestehenden Baum, möglichst im rechten Winkel zur Hängematte, wird ein weiteres Seil gespannt, mit dem sich die Kinder selber anschaukeln können.

4. Tipps und Erfahrungen

Schön ist, wenn man eine große Hängematte mit Platz für mehrere Kinder hat.

5. Material

2 Seile, 2 Karabiner, 1 Hängematte

Schaukel



Abb. 6: Zwischen Himmel und Erde

1. Aufbau

Zwischen zwei Bäumen im Abstand von ca. 2,5m wird ein dickes Seil auf einer Höhe von ca. 1,80m möglichst straff gespannt. Dann benötigt man einen stabilen Stock mit ca. 7cm Durchmesser und 40cm Länge und befestigt an beiden Enden jeweils ein dünnes Seil. Die Seilenden werden nun mit dem dicken Seil im entsprechenden Abstand, je nach Gewicht der Kinder, vom Boden verknotet.

2. Bewegungsbeschreibung/Bewegungsförderung

Die Kinder können nun im Sitzen oder im Stehen schaukeln. Hierbei wird vor allem der Gleichgewichtssinn und die Körperspannung gefördert.

3. Variationen

a) aus einem längeren Stock läßt sich auch gut eine Zweier- bzw. Dreierschaukel bauen, indem man mehrere Seile im Abstand von 30cm nebeneinander befestigt.

b) Aus einem ca. 1,5 m langen abgeschnittenen Feuerwehrschauch läßt sich hervorragend eine Schaukelschlinge herstellen. Dazu fädelt man ein ca. 2,5m dickes Seil durch den Schlauch und verknotet das Ende zu einer Schlinge, in die man einen Karabiner einhängen kann. Den Karabiner kann man nun in das waagerechte Seil einhängen. In der Schaukelschlinge können die Kinder auch sehr gut auf dem Bauch schaukeln.

4. Tipps und Erfahrungen

Da sich die Seilspannung durch das Schaukeln langsam lockert, ist es wichtig diese zu kontrollieren und nachzuspannen.

Wenn die Kinder noch nicht selber anschaukeln können, kann man ein weiteres Seil an der Schaukel befestigen. Sie können sich so gegenseitig beim anschaukeln behilflich sein.

5. Material

1 dickes Seil, mehrere dünne Seile, 1 Stock; 1 Stück Feuerwehrschauch.



Abb. 7: Zu weit macht´s doppelt Spass

Kinderflugschule



Abb. 8: Über den Wolken...

1. Aufbau

Ein 9mm dickes, ca. 20m langes Seil, wird zwischen zwei Bäume im Abstand von etwa 12m gespannt. Das eine Seilende wird auf 2m Höhe am Baumstamm verknotet. Das andere Seilende muß über eine ca. 3m hohe Astgabel geworfen werden und am Baumstamm auf Körperhöhe mit einer Bandschlinge und einem Karabiner gut gespannt werden. In das gespannte Seil wird nun eine Seilrolle und in die Seilrolle wird der Karabiner mit der Schaukelschlinge befestigt. Zum ziehen der Schaukelschlinge befestigt man noch ein weiteres Seil.

2. Bewegungsbeschreibung/Bewegungsförderung

Ein Kind darf sich an einem tiefen Punkt des Seiles mit dem Bauch in die Schaukelschlinge legen und wird dann in die Luft gezogen. Nun darf der "Fluglehrer" das Kind in der horizontalen Ebene fliegen (hin- und herschwingen) lassen. Hierbei wird der Gleichgewichtssinn und die Körperspannung gefördert.

3. Variationen

Diese Seilkonstruktion kann auch als Seilrutsche genutzt werden, dafür muß das lange Seil, je nach Gewicht der Kinder, stärker gespannt werden..

4. Tipps und Erfahrungen

Das Schaukeln auf dem Bauch macht den Kindern einen Riesenspaß und bedeutet für manche Kinder schon eine kleine Mutprobe.

5. Material

1 20m langes Seil, 1 Seilrolle, 1 Schaukelschlinge, 2 Karabiner;
1 Bandschlinge.



Abb. 9: Gemeinsam sind wir stark!

Spinnennetz in der Luft



Abb. 10: Eine ganz besondere (Körper-) Spannung

1. Aufbau

4-5 beieinander stehende Bäume werden von einem ca.20m langen Seil, das den Rahmen bildet, auf einer Höhe von ca.1,30m vom Waldboden umknotet. Zwei 10m lange, dicke Seile werden mehrmals vom äusseren Rand durch die Mitte wieder zum Rand gespannt und geben der Konstruktion so die nötige Festigkeit. Anschliessend werden mehrere dünne Seile kreuz und quer in das Spinnennetz eingeknotet. Als Einstiegshilfe wird an einer Seite des Spinnennetzes, zwischen zwei Bäumen ein Seil auf ca.0.50m Höhe vom Waldboden gespannt.

2. Bewegungsbeschreibung/Bewegungsanforderungen

Die Kinder können auf den Seilen horizontal hin- und herkrabbeln. Dies erfordert Mut und Geschicklichkeit, Körperspannung und Sozialverhalten, da Rücksichtnahme gefordert ist.

3. Variationen

Es können auch Seile auf verschiedenen Ebenen, Schräglage etc. verknotet werden, dies erhöht den Schwierigkeitsgrad

4. Tipps und Erfahrungen

Im Spinnennetz in der Luft können die Kinder das Fangspiel "Spinne und Fiege" spielen. Ganz mutige Kinder können am Rand mit einer Rolle vorwärts das Spielgerät verlassen.

Mit guter Körperspannung und ausreichend Kraft dürfen die Kinder ausprobieren unterhalb des Spinnennetzes entlang zu krabbeln.

5. Material

Ein 20m langes Seil à 9-12mm; zwei 10m lange Seile à 9-12mm, mehrere kleine Seile.

Spinnennetz am Boden



Abb. 11: Erst Knoten, dann Balancieren...

1. Aufbau

4-5 beieinander stehende Bäume werden von einem ca.20m langen Seil, das den Rahmen bildet, auf einer Höhe von ca.40-50cm umknotet. Viele dünne Seile werden nun kreuz und quer zu einem Spinnennetz verknotet.

2. Bewegungsbeschreibung/Bewegungsanforderungen

Die Kinder können über und unter den Seilen herkriechen und diese möglichst nicht berühren. Dies fördert die Konzentration und die Geschicklichkeit, sowie das Sozialverhalten.

3. Variationen

Es können auch Seile auf verschiedenen Ebenen verknotet werden, dies erhöht den Schwierigkeitsgrad. Ein Kind kann die Spinne sein, die aufpaßt, welche Kinder das Seil berühren.

4. Tipps und Erfahrungen

Bei dieser Seilkonstruktion können die Kinder beim Aufbau sehr gut mithelfen, da keine Gefahr besteht, dass die Knoten das Gewicht der Kinder nicht halten.

5. Material

1 20m langes Seil; mehrere kleine Seile.

Kletterwand



Abb. 12: Hoch, höher, am höchsten

1. Aufbau

Der Aufbau beginnt wie bei der Seilbrücke, indem zwei Seile zwischen zwei Bäume straff gespannt werden. Zum spannen der dritten Ebene, muss der Konstrukteur auf das untere Seil steigen, um über seiner Kopfhöhe das Seil zu befestigen. Für die vierte Ebene steigt er auf das Seil der zweiten Ebene. Vor jeder neuen Ebene und um mehr Stabilität zu erhalten, werden erst einmal die kleinen Seile in die Kletterwand eingeknotet.

2. Bewegungsbeschreibung/ Bewegungsförderung

Die Horizontale und vertikale Ebene ist zu erklettern. Da die Kletterwand in sich instabil ist, wird der Gleichgewichtssinn, die Kraft und Körperspannung,

sowie die Ausdauer gefördert.

3. Variationen

Die Kinder klettern an der einen Seite hoch und auf der anderen Seite wieder hinunter. Als Mutprobe darf von einer selbstbetimmten Höhe heruntergesprungen werden.

4. Tipps und Erfahrungen

Die Konstruktion gelingt leichter, wenn einer der beiden Baumstämme über Äste verfügt, an denen man man sich hochziehen, draufstellen oder festhalten kann. Schwindelfreiheit ist erforderlich!!!

5. Material

4 Seile à 9-12mm à 5-10m, einige dünne Seile

Seilbrücke



Abb. 13: Was für eine Aussicht!

1. Aufbau

Zwei Seile zwischen zwei Bäumen straff spannen. Das erste Seil auf einer Höhe von ca. 50 cm, das zweite Seil in einer Höhe von ca. 1,50 m. Zwischen die beiden 9mm dicken Seile werden mehrere dünne Seile vertikal gespannt.

2. Bewegungsbeschreibung/ Bewegungsförderung

Die horizontale und die vertikale Ebene ist zu erklettern. Da die Seilbrücke in sich instabil ist, wird der Gleichgewichtssinn, die Kraft und Körperspannung, sowie die Ausdauer gefördert.

3. Variationen

Diese Konstruktion kann gut verlängert werden, indem man 20m lange Seile entlang mehrerer Bäume spannt. Der Einstieg liegt ca. Auf 50cm Höhe vom Waldboden. Die Seilbrücke wird nun immer höher gespannt. Am Ende angekommen dürfen die Kinder abspringen.

4. Tipps und Erfahrungen

Reizvoll ist es, die Seilbrücke in einem geneigtem Gelände oder über einen Bach oder ein Erdloch zu spannen.

5. Material

Zwei 9-20mm Seile á. ca.12m; einige dünne Seile á ca. 3m.

Materialliste

Die angegebenen Materialien werden von mir regelmäßig im Kindergartenalltag des Waldkindergartens " Waldstrolche e.V. " eingesetzt.

Seilchenkiste(ca.30 Seilchen á 6mm x 3m)

2 lange Seile (á 12mm x 10m)

1 langes Seil (á 12mm x 20m)

Schlingen aus alten Feuerwehrschräuchen

Bandschlingen (1x kurz und 2x lang)

3 Karabiner

1 Seilrolle (möglichst aus Metall)

Als zusätzliches Bewegungsangebot nehme ich für die Kinder, je nach Spielort und Wetter, eine Hängematte und/oder ein Schwungtuch mit.

Ich empfehle bei der Anschaffung der Seile immer statische Seile, denn sie sind für den Konstruktionsbau besser geeignet als dynamische (Kletter-) Seile.

Empfehlenswert sind witterungsbeständige Seile aus dem Segel- oder Bergsportbedarf. Dort bekommt Ihr auch die Karabiner, Bandschlingen und Seilrollen.

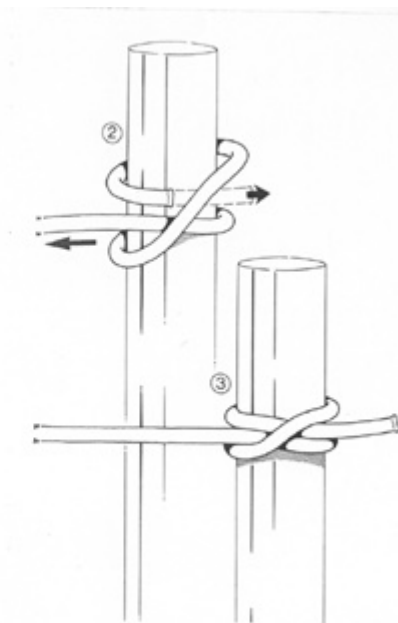
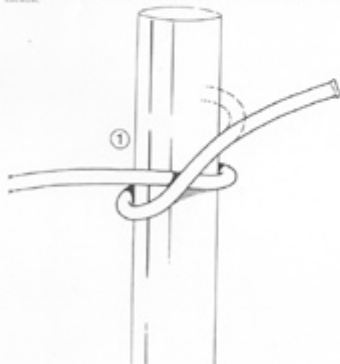
Alte Feuerwehrschräuche erhält man bei der Feuerwehr.

Tip's zur Pflege der Seile: nach einem feuchten Tag im Wald, sollten Seile und Regenplane zum Trocknen aufgehängt werden.

Seilknoten

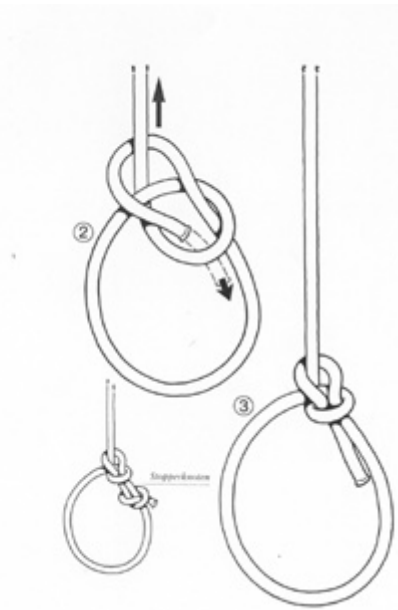
Webeleinesteck

Der Webeleinesteck ist einer der bekanntesten und einfachsten Stecke. Er kann dazu verwendet werden, eine Leine an einem Gefände, Pfosten oder an einem anderen Seil, das nicht zum Knoten gehört, zu befestigen. Mit etwas Übung kann man ihn mit einer Hand binden. Wie sein weiterer Name – Schließknoten – schon sagt, eignet er sich besonders für Seile. Und zwar dann, wenn sie mit einer Hand ein Ende am Deck vertäuen und sich mit der anderen Hand an der Belag befestigen müssen. Der Webeleinesteck ist jedoch kein absolut zuverlässiger Verankerungsknoten, da er sich bei unterschiedlicher Belastung aus verschiedenen Richtungen löst. Am besten eignet er sich als vorläufige Befestigung, die dann durch einen stabileren Knoten ersetzt wird. Man kann ihn sichern, indem man einen oder zwei Halbsacke von die stehende Part des Seils bindet oder ihn durch einen Stopperknoten ergänzt. Beim Ziehen wird der Webeleinesteck gern zum Sichern der Zeitstränge eingesetzt. Dieser Verwendung verdankt er auch den Namen Heringknoten.



Palstek

Der Palstek gehört zu den bekanntesten und verbreitetsten Knoten. Besonders wichtig ist er für Segler. Man bindet den Palstek, indem man am Ende einer Leine eine feste Schlinge macht oder eine Leine an einem Gegenstand befestigt. Auf See wird er für laufende Takelage, zum Hiszen, Verknüpfen und für Bergungsarbeiten verwendet. Der Palstek ist einfach zu binden, er ist stark und stabil. Man bildet in der stehenden Part der Leine eine Schlinge, steckt das lose Ende durch das Auge der Schlinge, führt es hinten um die stehende Part herum und dann wieder durch das Auge nach unten. Am besten sichert man den Palstek mit einem Stopperknoten oder einem zusätzlichen Halbsack, um ihn am Schlippen zu hindern. Die Hauptvorteile des Palsteks bestehen darin, daß er nicht schlippt, sich nicht löst oder beknaut. Selbst wenn die Leine unter Spannung steht, ist er leicht und schnell lösbar, indem man die um die stehende Part liegende Buche nach vorne schiebt. Sein größter Nachteil ist, daß er sich bei streifen Leinen gern lockert. Der laufende Palstek bildet eine Schleife, die sich bei Nachlassen der Spannung sofort löst. Der feste Palstek ist weniger sicher als der eigentliche Palstek und sollte vermieden werden.



Literaturverzeichnis

-  "Bausteine der kindlichen Entwicklung",
Jean Ayres, Springer Verlag, 1984
-  "Erlebnispädagogik-Abenteuer für Kinder "
Petra Brand, Herder Verlag, 1999
-  "Bewegungsförderung im Kindergarten" (kommentierte
Medienübersicht)
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Bestell-Nr. 60641000
-  "Der Waldkindergarten"
Ingrid Miklitz, Luchterhand Verlag, 2000
-  "An Wunder glauben"
Pütz/Lensing-Conrady/Schönrade/Beins/Beudels, Borgmann
Verlag, 1998
-  "Entfaltungen – Die Arbeit von Elfriede Hengstenberg"
Herausgeberin Ute Strub, Arbor Verlag, 1991
-  "Freiheit und Grenzen – Liebe und Respekt"
Rebecca Wild, Mit Kindern wachsen Verlag, 1998
-  "Kreative Bewegungsspiele"
Renate Zimmer, Herder Verlag, 1989

Abbildungsverzeichnis

Sämtliche Textfotos (Abb. 1-13), sowie das Titelfoto: Alexandra Kraus

Wichtige Adressen

Verein Für Psychomotorik

Rheinische Akademie, Wernher-von-Braun-Straße, 53113 Bonn

AKM - Arbeitskreis Motopädagogik der Universität Dortmund

ZfW, Emil-Figge-Straße 50, 44227 Dortmund

GUV - Gesetzliche Unfallversicherung

Bundesverband der Unfallkassen, Fockensteinstr.1, 81539 München

Email/Internet-Adressen

<http://www.erlebnispaedagogik.de>

<http://www.alpenverein.de>

Kontakt

Alexandra Kraus

257, Route de Saconnex-d'Arve

CH - 1228 Plan-les-Ouates/Genf

Telefon: 0041 – (0)22 – 771.06.25

E-mail: info@naturundbewegung.de

Homepage: <http://www.naturundbewegung.de>