



Konzept Niedrigseilgarten und Schulwald

Anlage zum Schulprogramm

Stand: Mai 2025



Inhalt

1	Einleitung.....	3
2	Sicherheit.....	3
2.1	Worauf muss ich generell achten?.....	3
2.2	Vor Beginn checke ich...?.....	4
3	Details zu einigen Stationen	5
3.1	Die Wippe	5
4	Was muss ich didaktisch beachten?.....	6
4.1	Möglicher Ablauf einer Unterrichtsstunde	6
5	Wie kann ich die Erlebnisse auswerten?.....	7
5.1	Welche Reflexionsmethoden gibt es?.....	8
6	Wie kann ich meine Lerngruppe fördern und fordern?	9
6.1	Methodenkiste	9
6.2	Aufgaben	9
7	Literatur	10

1 Einleitung

Unser Niedrigseilgarten ist fertig und kann ab sofort verwendet werden. Als Ansprechpartner stehen **Adriano Brotz (adriano.brotz@schule-sh.de)** und **Tim Kaminski (tim.kaminski@schule-sh.de)** zur Verfügung. Das Schloss am Eingang zum Schulwald kann mit dem Schulschlüssel geöffnet werden.

Neben den stationären Übungsgeräten lassen sich diverse erlebnispädagogische Übungen auf dem Gelände des Schulwaldes durchführen. Solltet ihr da tolle Ideen haben, meldet euch gerne bei uns (Tim und Adriano) und wir sammeln unsere Ideen und erweitern so unser Konzept immer weiter.

2 Sicherheit

Im Niedrigseilgarten wird mit Gruppen dynamisch und eigenverantwortlich gearbeitet. Um Risiken zu mindern, die beim Klettern, Helfen oder im Gruppenprozess auftreten können, sollten einige Dinge beachtet und den Schülern vorab als Regeln mitgeteilt werden. Der Niedrigseilgarten sollte ein Ort klarer und transparenter Regeln sein. Die Zeit, dieses mit der Gruppe zu thematisieren, lohnt sich, da dadurch Transfereffekte für das Miteinander und den Unterricht entstehen können.

Sicherheitsrelevante Tipps für die einzelnen Übungen sind nachfolgend in den Gerätebeschreibungen zu finden.

2.1 Worauf muss ich generell achten?

Die Geräte im Niedrigseilgarten werden erst betreten, wenn es von der Lehrkraft die Freigabe gibt.

- Die Stationen sollten anfangs nur zu zweit verwendet werden. Ein Schüler/eine Schülerin kann das Gerät verwenden, der andere Schüler/die andere Schülerin steht helfend und unterstützend zur Seite.
- Festes Schuhwerk ist Voraussetzung für das Betreten der Übungen, lange Hosen sind aufgrund der Drahtseile ratsam.
- Schubsen und Rangeleien bergen ein hohes Gefahrenpotential und sind zu unterlassen.
- Vorsicht bei Trainingseinheiten in der Mittagssonne! Auf Sonnenschutz und ggf. Kopfbedeckungen achten!
- Handys und technische Geräte sollten in der Anlage nicht genutzt werden. Das Naturerlebnis steht im Vordergrund
- Ketten, lange Ohrringe, Ringe etc. sollten abgelegt werden, um Verletzungen zu vermeiden.
- Lange Haare sollten als Zopf zusammengebunden werden
- Vorsicht bei Nässe, Regen usw.: Witterungsbedingt kann es insbesondere auf der Wippe oder auf den anderen Übungsgeräten rutschig sein.

2.2 Vor Beginn checke ich...?

Vor einer Benutzung sollte ein Sicherheits-Check durchgeführt werden. Es müssen natürlich nur die Übungsgeräte kontrolliert werden, die auch genutzt werden sollen. Alle Geräte außer der Wippe sind für öffentliche Spielplätze zertifiziert und bedürfen daher keiner rechtlichen Absicherung.

1. Sicht-Check – Total Picture

Obwohl das Gelände des Niedrigseilgartens eingezäunt ist, besteht die Möglichkeit, dass Unbefugte Zutritt hatten. Sollten also Flaschen oder andere Gegenstände herumliegen, sind diese vor Beginn der Übungseinheiten zu entsorgen. Sichtbare Beschädigungen an der Anlage bitte an **Herrn Brotz** melden.

2. Wippe

Die Oberfläche sollte sauber und frei von Steinen oder anderen Gegenständen sein. Auf den Holzbalken sollten keine Steine liegen und die Fläche um die Wippe herum frei von Hindernissen sein. Kontrolliert werden sollte außerdem, ob an der Wippe manipuliert wurde und evtl. Schrauben oder dergleichen gelöst wurden. Der Besen für die Wippen befindet sich im Abstellraum neben der Treppe am Sportplatz. Bitte wieder zurückbringen.

3. weitere Kletterelemente (Schaukelbrücke, Trust Bridge, Robinienslalom, Pullywalk, Multivine, Balancierleine)

Bei allen weiteren Elementen müssen alle Drahtseile vor der ersten Nutzung kontrolliert werden. Dabei bitte besonders auf die Anbringungspunkte achten. Zu prüfen ist, ob es Defekte an den Drahtseilen, Rollen oder Aufhängungspunkte am Baum gibt. Beim Robinienslalom ist eine Blickkontrolle wichtig. Sollten Pfosten beweglich sein oder Mängel an den Drahtseilen vorhanden sein, bitte melden und das Übungsgerät bis zur weiteren Klärung nicht nutzen.

3 Details zu einigen Stationen

3.1 Die Wippe



Die Wippe ist mit vier Schlössern gesichert. Diese Schlösser müssen vor Benutzung geöffnet werden. Die Zahlenkombination ist **1111** für alle Schlösser. Danach müssen die Balken mit der schwarzen Oberseite nach innen zum Mittelbalken gedreht werden. Erst dann werden sie Richtung Mittelbalken geschoben. Balken nicht herausnehmen.

Die Wippe lässt sich vielfältig einsetzen. Die Übung kann somit flexibel an die Eingangsvoraussetzungen der jeweiligen Gruppe angepasst werden.

Übung 1:

Die Gruppe soll die Wippe von den beiden kurzen Seiten begehen, ohne dass die Wippe „aufsetzt“.

Regel: Die Wippe darf nur von den Teilnehmern berührt werden, die gerade aufsteigen, und von denjenigen, die sich bereits auf der Wippe befinden. Die Bodencrew darf die Wippe nicht stabilisieren oder halten. Setzt die Wippe auf, müssen alle von vorn anfangen.

Achtung: Das Absteigen von der Wippe erfolgt nur zu einer Seite!

Variante: Maximal 4 Personen dürfen gemeinsam aufsteigen.

Übung 2:

Die Gruppe soll sich so auf der Wippe formieren, dass sie dabei eine gewisse Zeit auf der Wippe stehen kann, ohne dass sie aufsetzt. Dazu können weitere Aufgaben gestellt werden (Bewegungsaufgaben, Kreatives).



4 Was muss ich didaktisch beachten?

Einem erlebnispädagogischen Training im Niedrigseilgarten sollte eine klare Planung vorausgehen. Dabei sollten Gruppengröße, Zeit und deren Begleitfaktoren (Tageszeit, Klassenarbeit, etc.), aktuelle Themen der Lerngruppe berücksichtigt werden. Über Allem stehen definierte Ziele des Trainings. Dabei hilft es, sich folgende Fragen im Vorfeld zu stellen:

- Was will ich mit der Gruppe in der Zeit erreichen? (Ziel)
- Was soll im besten Fall passieren?
- Was darf auf gar keinen Fall passieren?
- Was könnte meine Ziele stören?
- Welches (Teil-)Ergebnis wäre als Erfolg zu werten?

Diese Ziele können je nach Gruppe sehr unterschiedlich ausfallen. Zu Beginn des Jahres wäre das Zusammenwachsen einer Gruppe, das Miteinander in Kontakt treten (Kommunikation, Wertschätzung) mit Sicherheit sinnvoll. Zudem könnten hier gemeinsame Regeln für das Miteinander geschaffen werden.

In späteren Phasen könnte die Bearbeitung eines Konflikts oder die persönliche Wahrnehmung von der Gruppe und den Einzelpersonen ein Thema sein. Gute Ergebnisse bekommt man nur, wenn man sich im Vorfeld zu folgenden Fragen Gedanken macht: Was genau möchte ich mit den Übungen erreichen

Der Niedrigseilgarten hat den Vorteil der Andersartigkeit des Raumes, deshalb lassen sich hier teilweise Themen leichter und anders besprechen. Das kann genutzt werden, sollte aber vorher offen thematisiert werden. So kann man mit den Schülerinnen und Schülern im Vorfeld eine Art Trainingsvertrag machen und Regeln aufstellen:

- Ich bin für den Erfolg der Gruppe mitverantwortlich.
- Was gesagt wird ist wichtig, was nicht gesagt wird, spielt keine Rolle.
- Wir gehen respektvoll mit anderen Personen und anderen Meinungen um.
- Kritisch in der Sache – wertschätzend im Umgang.
- Was hier besprochen wird, bleibt in diesem Kreis.

Ein Training durchläuft normalerweise verschiedene **Phasen**. Das soll helfen, den Prozess zu unterstützen und Ergebnisse und Transfer zu sichern.

Dabei beginnen wir mit der Phase des Ankommens und der Vorbereitung. Dieser Phase sollte Zeit und Raum gegeben werden, um den SuS die Möglichkeit zu geben, mit allen Sinnen ins Training einzusteigen. Ideen, Wünsche, Ziele der Lehrkraft können hier thematisiert werden. „Warum machen wir das?“, besser noch: „Warum bin ich heute mit euch hier?“ Dazu sollten Raum und Regeln vorgestellt werden. Nur wenn die Regeln allen klar sind, können sich auch alle daranhalten!

4.1 Möglicher Ablauf einer Unterrichtsstunde

Phase	Inhalt
Einstieg, Ankommen	• Ideen, Ziele, Wünsche klären und thematisieren • Regeln thematisieren
Aktivierung	• Warmup-Übungen • Motivationsübungen
Erarbeitung	• Durchlauf durch den Niedrigseilgarten
Reflexion	• Das Erlebte besprechen, Wahrnehmung besprechen
Transfer	• Was können wir daraus in den Alltag oder die Klassengemeinschaft mitnehmen?
Feedback	• Sicherung, Zielsetzung für nächsten Besuch

5 Wie kann ich die Erlebnisse auswerten?

Die Übungen im Niedrigseilgarten und auch die zusätzlichen Interaktionsaufgaben lassen sich vielfältig auswerten und für die weitere pädagogische Arbeit (Klassenrat, Konfliktbewältigung usw.) nutzbar machen. Dabei lassen sich zwei Ebenen trennen: Beobachtungen und Gruppenergebnisse. Als Lehrkraft sind die eigenen Beobachtungen wichtiges Kriterium für die weitere Arbeit mit der Gruppe. Aus diesem Grund bietet es sich an, die Erlebnisse mit der Gruppe in einem Trainingstagebuch aufzuschreiben. So kann man später in der Auswertungsphase gezielt auf Beobachtungen eingehen und Veränderungen in Folgetrainings feststellen. Kriterien im Trainingstagebuch könnten sein:

- Meine Ziele mit der Gruppe
- Programm – Welche Übungen habe ich durchgeführt? ...
- Wie habe ich die Gruppe zu Beginn wahrgenommen?
- Wie habe ich die Gruppe zum Ende wahrgenommen?
- Gab es Schlüsselmomente?
- Wer ist besonders aufgefallen? Warum?
- Hat das Programm zur Gruppe, zum aktuellen Zustand gepasst?
- Was würde ich beim nächsten Mal anders machen? Warum?
- Welche Ergebnisse hat die Gruppe erzielt?

Gruppenergebnisse sollten von der Lehrkraft moderierte Ergebnisse sein und nicht mit den eigenen Beobachtungen, Wahrnehmungen vermischt werden. Um diesen Prozess zu bearbeiten stellt die Lehrkraft Fragen und führt damit die Gruppe zu ihren Ergebnissen. Ein schriftliches Festhalten der Ergebnisse kann sinnvoll sein.

5.1 Welche Reflexionsmethoden gibt es?

Es gibt viele Arten zu reflektieren. Friebe (2016) kommt allein auf zehn Handlungsformen oder Methoden, die wiederum viele Tools haben.

So kann Reflexion stattfinden durch:

- reden
- schreiben
- zeichnen
- gestalten
- auswählen
- quantifizieren
- aufstellen
- darstellen
- zuordnen
- besinnen

Für das Reden, Schreiben, Aufstellen und Quantifizieren werden nachfolgend ein paar Übungen vorgestellt. Weitere Informationen finden sich im Anhang.

Kurze Auswahl:

Daumenprobe: Daumen oben = top, Daumen unten = mies, alles dazwischen ist erlaubt. Auf drei wird die rechte Hand nach vorne gestreckt – mit der Bewertung → Stimmung einholen

Fünf-Finger-Reflexion: Die Gruppe sitzt oder steht im Kreis. Jeder soll anhand seiner fünf Finger eine abschließende Reflexion vornehmen.

1. Daumen: Das fand ich super.
2. Zeigefinger: Das habe ich gelernt.
3. Mittelfinger: Das war schlecht. / Das fand ich doof.
4. Ringfinger: So habe ich mich gefühlt.
5. Kleiner Finger: Das kam zu kurz.

Vorteil: Klar strukturiert. Gut, wenn das als regelmäßiges Tool benutzt werden soll.

Nachteil: Keine Freiheitsgrade. Eine abschließende Diskussion würde Freiheitsgrade darüber hinaus ermöglichen. Dauert mit einer gesamten Schulklasse lange.

Kleingruppen- und Selbstreflexion mit Moderationskarten

Aufstellen: Dieses Tool kann man sehr vielfältig nutzen. Der Raum, der Wald ist unsere Skala oder unsere Matrix. Die Lehrkraft benennt 0 und 100%, stellt eine Frage und lässt die Schülerinnen und Schüler den Ort suchen, an dem sie sich wohlfühlen. Es lassen sich auch zwei Fragen kombinieren, dann hat man eine Matrix mit einer Skala Nord-Süd und einer Ost-West z.B. mit den Fragen „Wie habt ihr die Gruppe wahrgenommen?“ und „Wie habt ihr euch selber eingebracht?“

6 Wie kann ich meine Lerngruppe fördern und fordern?

Interaktionsaufgaben: Als Interaktionsaufgaben werden Aufgaben bezeichnet, die gemeinsam zu lösen sind und Gruppenprozesse sichtbar machen können. Wenn wir mit Ressourcen experimentieren (blind, stumm) und mit Zeitdruck kombinieren, lassen sich unterschiedliche Stärken von Teilnehmern und Gruppen erkennen. Daraus lassen sich dann Ideen ableiten, die der Gruppe helfen können, gemeinsam an sich weiterzuarbeiten.

6.1 Methodenkiste

Mit wenig Material lässt sich viel bewirken. Mit ein bis zwei Seilen, ein paar Augenbinden, Teppichfliesen, einem Tennisball und ein paar beschriebenen Kärtchen lassen sich unglaublich viele Übungen durchführen. Gerade dem Seil und den Augenbinden kommen dabei immer große Bedeutungen zu. Das Seil dient als Grenze, Barriere, Baumaterial u.v.m. Die Augenbinden helfen dabei, mit den Sinnen zu spielen und damit, Systemen verändert zu begegnen. Mit diesen Materialien, der Kenntnis von Übungen und etwas Erfahrung, lassen sich Trainingseinheiten sehr situativ gestalten und den Bedürfnissen der einzelnen Gruppenprozesse anpassen.

Die Methodenkiste befindet sich im Geräteraum draußen an der Sporthallentreppe.

6.2 Aufgaben

→ Schneller Ball

Aufgabe: Eine Information in Form eines Balls soll jeden in der Gruppe erreichen und das möglichst schnell. Welche Wege finden die Gruppen, über sich hinauszuwachsen und schneller zu sein, als sie vorher dachten?

Material: Tennisball, Stoppuhr

Anleitung: Ein Tennisball wird im Stehkreis von einem zum anderen geworfen. Jeder muss sich merken, zu wem er geworfen hat, damit die Reihenfolge reproduziert werden kann. Jeder muss und darf nur einmal an den Ball kommen. Wenn die Reihenfolge einmal richtig durchlaufen worden ist, wiederholt man sie einmal und stoppt die Zeit. Die Gruppe darf schätzen: Wie lange war das wohl?

Erweiterung: Wir leben im Informationszeitalter; eine Information (in Form des Balles) muss so schnell wie möglich in der vorgegebenen Reihenfolge alle Teilnehmer des Kreises (siehe oben) erreichen.

Regeln: Die Information muss immer in Bewegung sein, sie darf nicht in der Hand eines Schülers/einer Schülerin bleiben, nicht auf den Boden gelegt werden, darf nur einmal zu jedem kommen. Jeder muss die Information berühren und die Reihenfolge - nicht aber die Position oder die Kreisform - muss beibehalten werden. Mehrere Versuche sind möglich, solange bis die Gruppe zufrieden mit ihrem Ergebnis ist.

Differenzierung: Zeitdruck erhöhen

Zeit: höchstens 15 Min.

7 Literatur

Bacon, Stephen: Die Macht der Metaphern; Augsburg 2003

Dewald, Wilfried und Häußler, C.: On-Line – Spiele und Abenteuer mit dem Seil; Augsburg 2005

Friebe, Jörg: Reflektierbar – Reflexionsmethoden für den Einsatz in Seminar und Coaching; Bonn 2016

Friebe, Jörg: Reflexion im Training: Aspekte und Methoden der modernen Reflexionsarbeit; Bonn 2010

Funcke, Amelie: Was ist Ihre Lieblingsfrage? Einfache und raffinierte Fragen für Moderation und Training; Bonn 2016

Gilsdorf, Rüdiger und Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele 1; Bobingen 1995 Gilsdorf, Rüdiger und Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele 2; Bobingen 2011 Gilsdorf, Rüdiger und Kistner, G.: Kooperative Abenteuerspiele 3; Bobingen 2013

Gudjohns, Herbert: Spielbuch Interaktions-Erziehung; Schriften zur Beratung im Raum der Schule zur Erziehung; Bad Heilbrunn 1995

Heckmair, Bernd und Michl, W.: Erleben und Lernen – Einstieg in die Erlebnispädagogik; Neuwied 2002

Michl, Werner und Reiners, A.: Drum prüfe, wer ans Seil sich bindet – Einführung in die Arbeit mit stationären Ropes-Courses; Augsburg 2002

Perschke, Hubert und Flosdorf, P.: Sicherheitsstandards in der Erlebnispädagogik; Weinheim und München 2003

Petermann, Franz und Ulrike: Training mit Jugendlichen – Aufbau von Arbeits- und Sozialverhalten; Göttingen 2010

Reiners, Anette: Praktische Erlebnispädagogik 1 – Bewährte Sammlung motivierender Interaktions-spiele; Augsburg 2007

Reiners, Anette: Praktische Erlebnispädagogik 2 – Neue Sammlung handlungsorientierter Übungen für Seminar und Training; Augsburg 2005

Storch, Maja und Riedener, A.: Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche – Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell; Bern 2011

Strasser, Philipp: Spannung zwischen Bäumen – Handbuch für temporäre Seilelemente; Augsburg 2008

Thomas, Konstanze und Kreszmeier, A.: Systemische Erlebnispädagogik – Kreativ-rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis; Augsburg 2007

Teilweise sind aktuellere Auflagen verfügbar.