

Erlebnispädagogik Juni 2007

Eigene Grenzen erkennen und im Team überwinden, sind Erlebnisse, mit denen sich die Teilnehmer und die Referenten Matthias Huber und Andreas Güttner bei der Fortbildung Erlebnispädagogik ein ganzes Wochenende auseinandersetzen durften. Nachdem am Freitagabend die theoretische Grundlage der Erlebnispädagogik erarbeitet und diskutiert wurde, galt es in der Sporthalle den Einstieg über die Kennenlernspiele, Ice-Breakerspiele und Vertrauensspiele selbst zu erfahren. Gerade das Vertrauen in die Gruppe und die Bedeutung des Helfens und Helfen-lassen war eine der wichtigsten Voraussetzung für das Gelingen des bevorstehenden Wochenendes.

Dem Frühstück am Samstag folgte eine theoretische Einheit bezüglich psychologischer Prozesse und die Teilnehmer durften sich mit der Thematik der Selbsteinschätzung bis hin zu Ängsten und deren Überwindung auseinandersetzen.

Nun konnten wir den Rest des Vormittags viele verschiedenen Gruppenaufgaben, persönlichen Grenzerfahrungen und erlebnispädagogischen Spielen erleben. Dazu zählten Aktivitäten wie Säuresee, Schluchtensprung, Mega-Wippe, Surfen, Spinnennetz, Zaubertrank usw.

...„Das Ziel der „Erlebnispädagogik, etwas zu erleben, wurde meiner Meinung nach vollkommen erreicht“... „Ich habe einige neue Ideen mitgenommen. Ich habe meine Grenzen ausgetestet, überschritten bzw. erweitert“... (Aussagen von Teilnehmern)

Im Anschluss hatten alle Teilnehmer die Chancen die SpeedJumper zu testen. Das Team der SpeedJumper hatten für jeden Teilnehmer einen Trainier dabei und so konnten alle sehr intensiv bei ihren ersten Schritten auf den dünnen Federfüßen betreut werden. Mit Hilfe der SpeedJumpern kann man nicht nur sehr hoch springen, wie auf einem Trampolin, sondern auch sehr schnell durch die weite Schrittvergrößerung vorwärts laufen. Alle Teilnehmer waren von diesem neuen und erlebnisorientierten Sportgerät sehr begeistert.

Doch noch aufregender wurde es bei der Parcours-Einheit in der Sporthalle. Hier wurden die Grundlagen für das Springen an Hauswänden, Treppengeländern und über Schluchten trainiert. Viele Fall- und Rollübungen aus dem Ju-Jutsu konnten dabei in ganz neuen Situationen intensiv erprobt und auch aus schwindelerregender Höhe



umgesetzt werden.

Und so galt es im Anschluss die erlernten Basicmoves im Freien umzusetzen und dabei das schöne Wetter auf der Jugendburg Sensenstein in Kassel zu genießen.

Gegen Abend galt es die ganzen Erlebnisse zu reflektieren und dabei auf die wichtige Bedeutung der Reflexion bei der Durchführung der Erlebnispädagogik zu vermitteln.

Nachdem der Sonntagmorgen mit vielen Spielformen zur Förderung der Teamfähigkeit begonnen hatten, wurde wieder die Vielfaltigkeit unserer Sportart Ju-Jutsu deutlich. Während der kleinen

Ju-Jutsu-Stuntschule wurden zuerst die Grundlagen für eine Stuntshow gelegt und dann kleine filmreiche Actionszenen entwickelt und eingeübt.

So wurde allen Teilnehmer zum Abschluss klar, das Ju-Jutsu auf eine Art und Weise bereits Erlebnispädagogik beinhaltet. Es ist immer nur die Frage wie wir unsere Trainingseinheiten kreativ aufbauen und mit welchen weiteren Elementen wir unser Training noch vielfältiger gestalten können.

