

Low Elements Parcours Raach

Liebe Leitungspersonen!

Diese Anleitung hilft Ihnen bei der Durchführung der einzelnen Stationen auf dem Gelände des Seminarzentrums Raach. Das Lesen der jeweiligen Anleitung ist für den Betrieb einer Station verpflichtend.

Bei den vorliegenden Stationen handelt es sich um Gruppen-, Einzel- und Paaraufgaben. Wählen Sie für Ihre Gruppe eine oder mehrere Stationen aus.

Das sind die Stationen und deren Orte:

Karte

- 1: Triangel
- 2: Das V
- 3: Hängende Reifen
- 4: Chickenwalk
- 5: Säurefluss

Anzahl der Stationen für einen halben Tag

Weniger ist mehr. In einem Halbtage alle Stationen durchzudrücken, ist möglich aber nicht sinnvoll, da in jeder Station vielfältige Möglichkeiten stecken, mit der Gruppe zu arbeiten. Schaffen Sie zeitlichen Raum, um die Übung vorzubereiten und im Anschluss einen Austausch über das Erlebte zu ermöglichen. Themen wie Vertrauen, Wege zur Problemlösung, Geschwindigkeit/Langsamkeit, Kommunikation etc... können angesprochen und Meinungen dazu eingeholt werden.

Sichern

Bei einigen Stationen ist ein gegenseitiges Sichern vorgeschrieben. Die Haltung dabei ist: Guter Stand, Hände zum Auffangen bereit, aber nicht in Körperkontakt. Sicherungsteams ständig tauschen lassen, um die Konzentration aufrecht erhalten zu können. Meist ist es sinnvoll, vorne eine und hinten 2 Personen sichern zu lassen. Die Sichernden sollen eine Sturz frühzeitig abfangen oder diesen soweit mitkontrollieren, dass der Kopf geschützt ist.

Weiteres zu Sicherheit

Im Bereich der Übung sind große Steine, Äste etc... vorher zu entfernen.

Schmuck, Brillen, etc... ablegen, Piercings abkleben.

Auf eine klare Regelanweisung achten. Bei unaufmerksamen Gruppen die Regeln auf ein Plakat schreiben und während der Übung sichtbar aufhängen.

Rahmengeschichten

Bei manchen Gruppen kommt eine Rahmengeschichte zur Übung sehr gut an. Hier können Sie erzählen, warum die Gruppe von A nach B kommen soll. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, die Regelerklärung jedoch nicht im Rahmen der Geschichte zu erzählen, sondern getrennt von der Rahmengeschichte die Regeln nüchtern zu erwähnen.

Das Triangel

Charakter:

Einzelübung, durch die Gruppe gesichert. Dauer je nach Personenanzahl und Variante 30 Min bis 1 Stunde.

Aufgabe:

Vom Startbaum versucht je eine Person mit Hilfe des blauen Seils im Uhrzeigersinn über das Dreieck aus Stahlseilen balancieren. Es wird vereinbart, nach wie vielen Fehlversuchen die nächste Person an die Reihe kommt. Am einfachsten ist die zweite, am schwersten die dritte Strecke.

Varianten, Erweiterungen:

- Zu zweit und zu dritt probieren
- Einen Becher mit Wasser transportieren
- Eine Strecke mit geschlossenen Augen probieren
- Einen Holzstecken über das Seil halten, über den hinweg gestiegen werden soll

Regeln:

- Über das Seil balancieren, ohne den Boden zu berühren. Rund um den Startbaum gibt es eine Zone, in der auf- bzw. abgestiegen werden kann. Evtl. mit Ästen markieren
- Das blaue Seil darf als einziges Hilfsmittel verwendet werden.
- Die Bäume an den Ecken dürfen angegriffen werden.
- Das Seil darf nicht um das Handgelenk geschlungen werden.
- Ringe und Schmuck ablegen, Piercings abkleben

Das V

Charakter:

Paarübung, durch die Gruppe gesichert. Mind. 7 Personen. Dauer je nach Personenzahl, Anzahl der Versuche und Dauer der Vorübungen 30 Min. – 1 Stunde

Positionen:

Der Startbaum ist der beim spitzen Winkel des Vs, die beiden Zielbäume sind die Bäume beim offenen Teil des Vs.

Aufgabe:

Zwei Personen steigen etwa 1 Meter vom Startbaum entfernt auf das V auf. Dabei werden die Personen nach einer besonderen Art gesichert – siehe dazu nächsten Absatz. Sie legen die Handflächen aneinander und lehnen sich etwas in die Mitte, sodass ein Gleichgewicht entsteht. Auch Personen, die unterschiedlich schwer sind, haben einen gemeinsamen Punkt der Balance. Nun beginnen die beiden Personen langsam, sich Richtung Zielbäume zu bewegen. Dabei verändert sich ständig der Winkel der beiden Körper zueinander und es gilt, den Punkt der gemeinsamen Balance ständig neu auszuloten. Irgendwann wird der Winkel so flach, dass die Personen am Seil in die sichernde Gruppe kippen und aufgefangen werden.

Wichtige Hinweise:

Ein zentraler Punkt zum Gelingen der Übung ist, dass der Schwerpunkt der Körper (Becken) innerhalb der Seile ist, das heißt dass ein Pressdruck zwischen den Handflächen entsteht. Ist der Körperschwerpunkt außerhalb der Stahlseile, so ziehen die Personen aneinander, um die Balance aufrecht zu erhalten, was nur sehr kurz funktioniert. Körperspannung und „nach innen lehnen“ ist also sehr wichtig. Daher ist es gut, vor der Übung eine Vorübung zum Thema Körperspannung anzuleiten, zum Beispiel zu mehr Personen aus dem Liegen in den Stand zu heben oder ähnliches.

Eine gute Kommunikation zwischen den beiden Personen auf verbaler und nonverbaler Ebene trägt ebenso deutlich zum Gelingen bei. Bei größeren Gruppen können Nichtbeteiligte am Boden üben.

Sichern:

Die Gruppe übernimmt die Sicherungsaufgabe. Zu Beginn der Übung steht eine Person innerhalb des Vs, andere Personen sichern von außen. Je weiter die beiden am Seil sich von einander entfernen, desto mehr Platz wird, um innerhalb des Vs zu sichern. So kommen laufend Personen von außen dazu, die von beiden Seiten die Unterarme schützend unter die Personen halten. Am Ende der Übung fallen die Personen meist in die Sicherung. Wenn die Körper deutlich in die Mitte gelehnt sind und sich auch die Körperschwerpunkte innerhalb des Vs befinden, kann die Sicherung von außen aufgegeben werden.

Gefahren:

Absolut verboten ist für die Personen am Seil das Verschränken der Finger. Ringe, Schmuck ablegen, Piercings abkleben.

Chickenwalk

Charakter:

Gruppenübung. Teile der Gruppe sichern. Diese Übung kann durchaus über eine Stunde dauern, insbesondere, wenn mehrere Neustarts erfolgen.

Positionen:

Der Startbaum ist jener, der näher zum Wasserhaus und nördlicher steht.

Aufgabe:

Die ganze Gruppe steht hinter einer Linie (Ast hinlegen), der Startbaum ist noch innerhalb der Linie, der Rest der Strecke mit den gespannten Stahlseilen ist außerhalb. Die Aufgabe besteht darin, dass die ganze Gruppe (nicht nur Einzelpersonen) vom Startbaum zum Zielbaum kommt, ohne dabei den Boden zu berühren. Es gibt entweder keine Hilfsmittel oder als einziges Hilfsmittel einen Stab, auf den man sich aufstützen darf. Die Regeln erlauben allerdings nicht, dass der Stab während der ganzen Übung nicht in Körperkontakt ist, er darf daher nicht geworfen werden. So gibt es bei Nutzung des Stabs als Balancehilfe die Schwierigkeit, wie der Stab nach der Nutzung wieder zurück kommt. Hier gibt es mehrere Lösungsansätze, die Gruppe überlegt sich selber eine Strategie. Der Stab kann auch gar nicht eingesetzt werden oder die Übung wird von vorne herein ohne die Ressource „Stab“ angeleitet. Sollte eine Person während der Übung den Boden berühren, muss die gesamte Gruppe zurück zum Start. Es hat sich als nicht sinnvoll erwiesen, hier weichere Sanktionen einzusetzen, weil sonst die Konzentration beim Überqueren stark nachlässt.

Regeln:

- Es gibt keine Personenanzahlbeschränkung am Seil, wer sich nicht am Seil bewegt, hilft beim Sichern
- Der Boden darf zwischen Start- und Zielbaum nicht berührt werden. Ausnahmen sind eine Aufstiegs- und Abstiegszone.
- Berührt eine Person den Boden, beginnt die gesamte Gruppe von vorne, auch jene Personen, die schon am Ziel sind.
- Alle, sowohl die, die noch nicht gestartet sind, als auch jene, die schon im Ziel sind, dürfen Sicherungsaufgaben übernehmen
- Wenn der Stab benutzt wird, so gilt, dass der Stab immer im Körperkontakt zu einer beliebigen Person sein muss.. Werfen ist zum Beispiel verboten. Ist er nicht in Körperkontakt, wird er eingezogen.
- Das „Testen“ ohne Konsequenzen ist nicht erlaubt, allerdings ist es innerhalb der Regeln durchaus möglich, dass alle Personen probieren und dann absteigen, weil dann je ein Neustart erfolgt.
- Personen, die sich am Seil bewegen und sich nicht an Bäumen anhalten, sind zu sichern. Vorne und hinten gehen 1 – 2 Personen mit und halten die Hände in einer auffangenden Position. Alle, die sichern, sind ausschließlich aus Sicherheitsgründen dort, können also nicht in den Übungsablauf eingreifen, indem sie zum Beispiel den Stab zurücktagen usw... Aus diesem Grund dürfen sie auch auf dem Boden stehen, der für alle Nichtsichernden tabu ist.

Tipps:

Gerade Personen, die im Ziel sind, meinen, sie hätten mit der Übung nichts mehr zu tun. Das stimmt aber nicht, weil die Übung erst dann erfolgreich ist, wenn auch die letzte Person im Ziel angekommen ist. Um die Personen im Ziel bestmöglich an die Übung zu binden, sollten diese Personen verstärkt zum Sichern gebeten werden.

Hängende Reifen

Charakter:

Sehr herausfordernd! Gruppenübung, Dauer etwa eine halbe Stunde.

Positionen:

Der Startbaum ist der, bei dem die Reifen noch etwas näher zueinander hängen. In Richtung Zielbaum werden die Abstände immer größer.

Aufgabe:

Die Aufgabe besteht darin, gemeinsam als Gruppe über die Reifen zum Zielbaum zu gelangen, ohne dazwischen den Boden zu berühren. Beim Start- und beim Zielbaum gibt es jeweils einen mit Ästen markierten Bereich, in dem der Boden noch betreten werden darf.

Regeln:

Der Boden darf zwischen Start- und Zielbaum nicht berührt werden.
Es dürfen keine Hilfsmittel wie Äste oder sonstiges verwendet werden.

Hinweis:

Machen Sie die Personen vor dem Stationenbetrieb darauf aufmerksam, dass sie bei dieser und anderen Übungen schmutzig werden können. Die Autoreifen sind zwar gereinigt, allerdings ist es unmöglich, den Reifen völlig sauber zu bekommen.

Säurefluss

Charakter:

Gruppenaufgabe, Dauer etwa 45 Minuten.