

## 5. Disziplin – Wald-Boccia

Für das abschließende Wald-Boccia nutzt ihr alle gesammelten Materialien aus dem Wald. Eine Person spielt mit drei Zapfen, die andere mit drei Steinchen. Als „Schweinchen“ wird einer der gesammelten Stöcke genutzt. Wer schafft es, seine Zapfen/Steinchen nah an das „Schweinchen“ zu spielen?

## Station 6 – Blind vertrauen

(bei 15. Bienenstand)

Eine Person schließt oder verbindet sich die Augen. Die „blinde“ Person soll nun den Weg entlang geführt werden. Geht dabei verantwortungsvoll miteinander um! Es stehen euch unterschiedliche Varianten zur Verfügung:

### Variante 1:

Ihr fasst die „blinde“ Person mit beiden Händen an der Schulter und führt sie mithilfe von leichtem Zug oder Druck den Weg entlang.

### Variante 2:

Mit leichtem Tippen eures Fingers auf die rechte oder linke Schulter versucht ihr der „blinden“ Person die Richtung zu weisen.

### Variante 3:

Ihr könnt auch mit akustischen Signalen arbeiten (zum Beispiel einmal Fingerschnippen -> rechts und zweimal Fingerschnippen -> links).

## Station 7 – Alles außer Gehen

(bei 16. Auf Korallensuche)

Hier ist die Aufgabe, sich möglichst nicht-gehend fortzubewegen. Dazu haben wir ein paar Beispiele aus dem Tierreich gesammelt!

Obere Reihe von links: Elefant, Qualle, Ente, Frosch, Pinguin  
Untere Reihe von links: Robbe, Krabbe, Raupe

Vielleicht fallen euch noch andere Tiere ein?

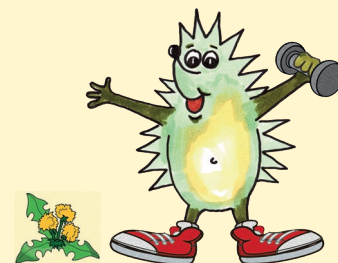


# LÖWENZAHN - Erlebnispfad



### Weitere Informationen:

Naturzentrum Eifel  
Urfstraße 2-4  
53947 Nettersheim  
Telefon: (02486) 12 46  
Fax: (02486) 20 30 48  
naturzentrum@nettersheim.de  
www.naturzentrum-eifel.de



## Bewegungsstation auf dem LÖWENZAHN - Erlebnispfad



Bewegung lässt sich vielschichtig in unser aller Alltag integrieren. Kleine Ausflüge, Spaziergänge und Wanderungen in der Natur laden dazu ein, neben der alltäglichsten Bewegungsform „Gehen“ andere Formen von Bewegung auszuprobieren und so unsere Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit ganzheitlich zu fördern.

Oft fehlen nur die entsprechenden Ideen für unterhaltsame und zugleich fordernde Bewegungsspiele. Diese Anregungen sollen bei der Ideenfindung helfen und konkrete Übungsbeispiele aufzeigen.

Damit ist für eine abwechslungsreiche Tour auf dem Löwenzahn-Erlebnispfad gesorgt!

Viel Spaß wünscht,  
Olly der Igel



## Station 1 – Erlebe den Puls

(bei 5. Blick in die Baumwipfel)

Ertaste unten an den Treppen deinen Puls (15 Sekunden lang Pulschläge zählen, dann mit vier multiplizieren). Merke dir diesen Wert! Laufe dann so schnell du kannst die Treppe hinauf. Oben angekommen, erfühle sofort nochmal deinen Puls.

Merkst du einen Unterschied?

Wenn du dem Weg unter dem Blätterdach folgst, erreichst du die Liegemöglichkeiten. Entspanne eine Weile und erfühle danach nochmal den Puls. Was hat sich verändert?



## Station 2 – Finde die Balance

(bei 7. Römerweiher)

### Variante 1:

Sucht euch gemeinsam verschiedene Yoga-Positionen vom Plakat aus und versucht, diese für mindestens drei ruhige Atemzüge einzunehmen.

### Variante 2:

Eine Person schließt die Augen, während eine andere eine Position vom Plakat einnimmt. Die Person mit geschlossenen Augen versucht die Position zu ertasten und diese dann ebenfalls einzunehmen. Und, lagt ihr richtig?

## Station 3 – Buchstaben Workout

(bei 10. Steinbruch „Steinrutsch“)

### Variante 1:

Eine Person sagt das Alphabet im Kopf auf. Eine weitere Person sagt nach belieben „Stopp“. Der aktuelle Buchstabe wird laut genannt. Ihr könnt auf der Tafel bei der Station die Übung für den jeweiligen Buchstaben nachsehen. Versucht, die Übungen zehnmal auszuführen (Halteübungen 30 Sekunden halten).

### Variante 2:

Für euer kleines Trainingsprogramm nehmt ihr als Grundlage die Buchstaben eures Vor- und Nachnamens. Ihr könnt auch andere Wörter wählen, welche ihr dann in den Übungen Buchstabe für Buchstabe durchgeht. Wir empfehlen:

„Donaudampfschiffahrtselektrizitätenhauptbetriebswerkbauunternehmensbeamtenengesellschaft“  
(Längstes deutsches Wort im Guinness-Buch der Rekorde)

## Station 4 – Zapfen Parcours

(bei 12. Über Stock und Stein)

Sucht euch zu Beginn der Station folgende Materialien (pro Person) aus dem Wald und behaltet diese für weitere Stationen:

- drei Tannenzapfen oder drei kleine Steinchen
- zwei kleinere Stöcke

Für die erste Übung benötigt ihr eine weitere Person und einen Tannenzapfen, welchen ihr nun zwischen euren Schultern ein-klemmt und dann den Pfad durch das Unterholz entlanggeht (siehe Bild links). Wie weit schafft ihr es wohl, den Zapfen zu balancieren, ohne dass er herunterfällt?



Ihr könnt auch den Zapfen in anderen Varianten balancieren (zwischen den Hüften, Kopf an Kopf oder Rücken an Rücken (schwer))! Für die zweite Übung nehmt die Stöcke hinzu. Könnt ihr Zapfen oder Steine so wie auf dem rechten Bild balancieren?

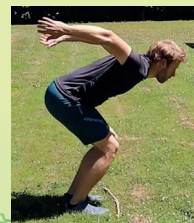
Denkt daran, eure gesammelten Materialien (Stöcke, Steine und Zapfen) für die nächste Station mitzunehmen!

## Station 5 – Die kleine Waldolympiade

(bei 14. Klangerlebnis)

### 1. Disziplin – Standweitsprung

Legt euch einen von den vorher gesammelten Stöcken als Startmarkierung auf den Boden. Von dieser Markierung aus versucht ihr so weit wie möglich aus dem Stand zu springen und möglichst sicher und standfest zu landen, um die Distanz messen zu können (siehe Bilder). Wer schafft den weitesten Sprung?



## 2. Disziplin – Scherenweitsprung

Startet wieder bei der Markierung des Standweitsprungs. Der Scherenweitsprung ist koordinativ etwas anspruchsvoller, aber ihr schafft das schon!

Ihr springt mit dem linken Bein nach vorne ab und zieht das rechte Bein scherenartig hinter dem linken nach vorne, um mit dem rechten Bein aufzusetzen (siehe Bild links und Mitte). Am Ende schließt ihr mit einem Sprung des rechten Beins ab. Solltet ihr am Anfang mit dem rechten Bein abspringen, ist die Reihenfolge einfach umgekehrt. Wenn ihr es noch sportlicher haben wollt, könnt ihr das Ganze auch aus dem Anlauf heraus durchführen. Na, wer schafft es am weitesten zu springen?“



### 3. Disziplin – Zapfenlegen

Stellt euch seitlich neben eine Markierung auf dem Boden. Eure Aufgabe ist es nun einen Tannenzapfen hinter eurem Rücken so weit wie möglich von eurem Körper entfernt zu platzieren, ohne dass der Zapfen oder ihr dabei umfällt.



### 4. Disziplin – Zapfenschubsen

Das Zapfenschubsen ist eine besondere Herausforderung! Kniet euch dazu auf den Boden und legt eine Startmarkierung direkt vor eure Knie. Dann stellt ihr einen Tannenzapfen aufrecht eine Unterarmlänge von euren Knien entfernt auf den Boden (siehe Bild links). Versucht den Zapfen mithilfe eurer Nase umzuschubsen (siehe Bild rechts). Schafft ihr es, ohne dabei nach vorne zu fallen? Wenn ja, setzt den Zapfen noch ein Stück weiter von euch entfernt auf den Boden und versucht es erneut. Wie viele Versuche braucht ihr?

