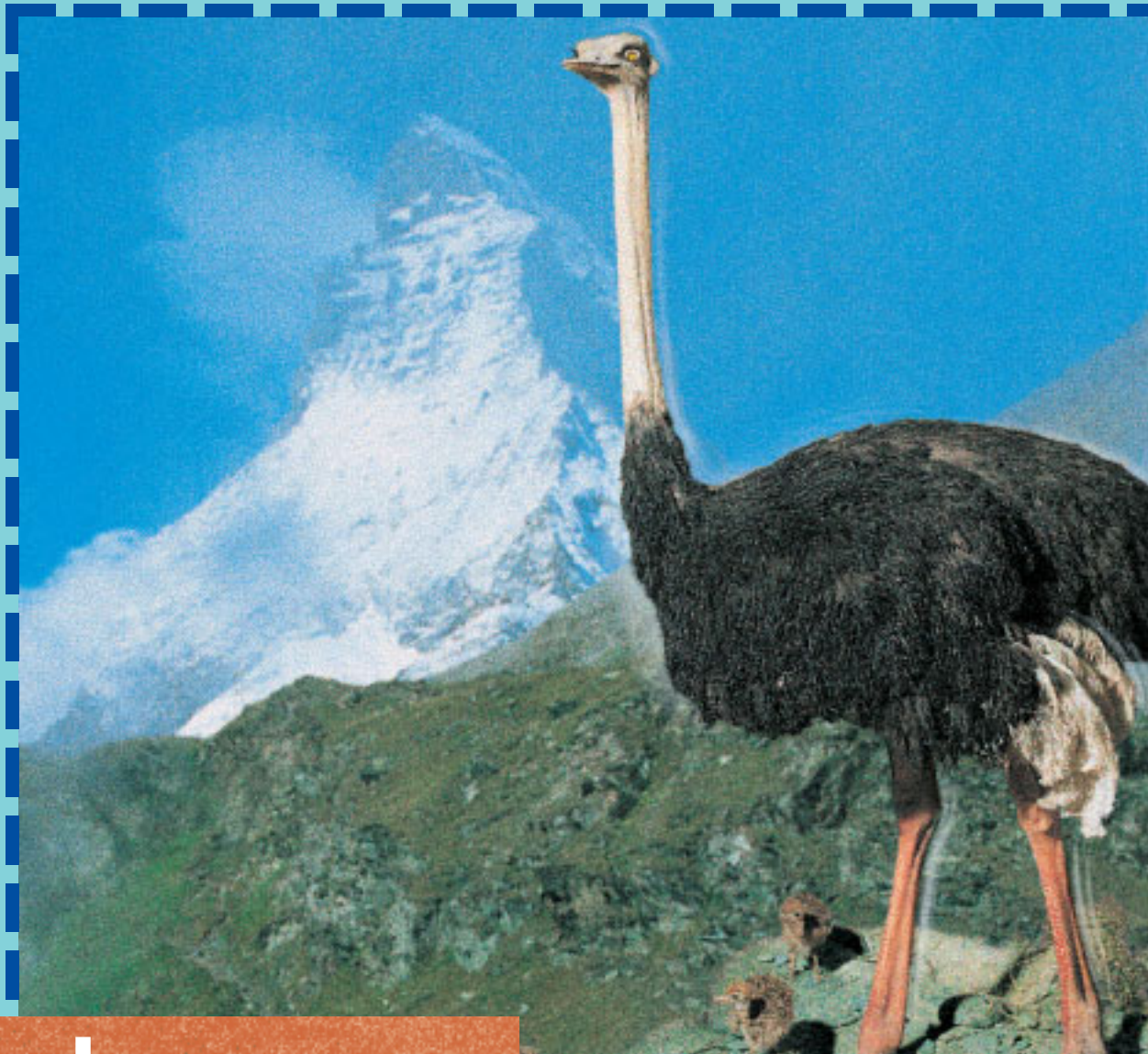


Unterrichtsblätter zur **Sicherheitsförderung an Schulen**

Geeignet für

- 😊 Primarstufe
- 😊 Sekundarstufe 1
- 😐 Sekundarstufe 2



Wanderungen

- 1 Wandern ist erleben
- 2 Was passieren kann
- 3 Verantwortlichkeiten
- 4 Checklisten
- 5 Check and go!

Zu diesem Unterrichtsblatt

Schülerinnen und Schüler

- werden für Fragen der Sicherheit rund um das Thema Exkursionen sensibilisiert
- arbeiten von Beginn weg aktiv bei der Vorbereitung mit
- lernen Sinn und Anwendung von Checklisten kennen

Wanderungen/Exkursionen stellen im Verlauf des Schuljahres eine willkommene Abwechslung für Schüler und Lehrkräfte dar. Eine erfolg- und erlebnisreiche Exkursion erfordert eine sorgfältige Planung, vor allem im sicherheitsrelevanten Bereich.

Das persönliche frühzeitige Erkennen der Wanderroute durch die Lehrperson kann durch nichts ersetzt werden!

Weiss die Lehrkraft, wie es um die Trittsicherheit ihrer Schüler steht? Haben alle geeignete (Wander-) Schuhe mit rutschfester Sohle? Sind wichtige Verhaltensregeln für den Ausflug vereinbart? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, wurde das vorliegende Unterrichtsblatt entwickelt. Nicht zuletzt bieten die Vorbereitungsarbeiten und die Exkursion Schülern und Lehrkräften Gelegenheit, sich ausserhalb des Schulzimmers zu begegnen und besser kennen zu lernen.

1 Wandern ist erleben



Foto: Alexander Lehmann

Der Weg ist das Ziel

schmerzhafter prägen sich deshalb die Ausnahmen ins Gedächtnis ein – sie sollen jedoch Lehrkräfte und Schüler nicht davon abhalten, weiterhin viele spannende und unfallfreie Aktivitäten «ausser Haus» zu pflegen.

Nie war unsere Gesellschaft mobiler als heute – und nie mussten wir uns weniger bewegen um mobil zu sein. Die Welt einen oder mehrere Tage auf Schusters Rappen zu erkunden – in Slowmotion sozusagen – kann zu Erlebnissen aus erster Hand führen, wie sie über TV und Video nicht möglich sind. Mit Exkursionen und Wanderungen spricht die Schule direkt die Sinne an, sie fördert gesundes, umweltschonendes Fortbewegen.

Oft ist die Schulreise der einzige Anlass im Verlauf eines Jahres, wo Kinder und Jugendliche über Stunden zu Fuss in einer neuen Gegend unterwegs sind. Auf Schulwanderungen ereignen sich wenig Unfälle. Umso

2 Was passieren kann



Wanderungen/Schulreisen immer mit Begleitpersonen durchführen!

Topografie: Läuft das Gelände flach und hindernisfrei aus, hätte ein Sturz wahrscheinlich keine schwerwiegenden Folgen. Fällt es aber wie im beschriebenen Fall senkrecht ab, müsste die Gefahr erkannt und das Begehen gesichert oder eine Umkehr in Betracht gezogen werden.

Auf einer Bergwanderung gerät ein Schüler auf einem Schneefeld, das über der Wanderoute liegt, ins Rutschen und stürzt über einen Felsvorsprung in die Tiefe, wobei er sich tödliche Verletzungen zuzieht. Das Opfer ist bergungsgewohnt und keiner der Erwachsenen (eine Lehr-, eine Begleitperson) geht vor der kritischen Stelle an der Spitze der Klasse. Der Lehrkraft wird vorgeworfen, die spezifische Gefahr dieser heiklen Passage im abschüssigen Gelände unterschätzt zu haben.

Insbesondere steile Gras- oder Schneeflächen können bei einem Ausrutscher als «Beschleunigungsspur» wirken. Entscheidend ist die

Die Wanderrouten sind einheitlich nach gesamtschweizerischen Richtlinien markiert.



Der gelbe Wegweiser informiert über Standort, Höhe, Nah- und Fernziele und gibt die mittlere Marschzeit an. So markierte Routen können gefahrlos begangen werden.



Von Zeit zu Zeit passiert man Zwischenmarkierungen wie den gelben Rhombus, der bestätigt, dass man sich auf dem richtigen Weg befindet.



Die beste Verbindung zum Untergrund: stabiles Schuhwerk mit rutschfester Sohle!

3 Verantwortlichkeiten

Plant die Lehrperson einen Anlass rechtzeitig und beaufsichtigt sie unterwegs aufmerksam ihre Klasse, dann erfüllt sie wesentliche Elemente der Sorgfaltspflicht. Dazu gehört, dass die Schüler und Begleitpersonen nicht bloss instruiert werden, sondern bei allen Schritten der Vorbereitung und Durchführung möglichst aktiv mitdenken und mitarbeiten dürfen. Es empfiehlt sich, nach der Heimkehr Bilanz zu ziehen und die Ergebnisse bei der nächsten Exkursionsplanung zu berücksichtigen. Trotz aller erzieherischen und technischen Massnahmen bleibt letztlich immer ein Restrisiko bestehen und es kann zu Unfällen mit leichten Folgen kommen. Hingegen muss alles Zumutbare unternommen werden, um Unfälle mit schweren Folgen auszuschliessen. Dies kann für eine Bergwanderung – wo auch auf signalisierten, markierten Routen mit «Überraschungen» gerechnet werden muss – bedeuten, dass sich Leitpersonen und Schüler vor dem Ausflug mit einem Minimum an Alpinetechnik vertraut machen müssen, am besten unter kundiger Leitung eines Bergführers, SAC-Touren- oder Bergwanderleiters. Wichtig: Die Lehr- oder Leitperson kann ihre Obhutspflicht, also gewissermassen die Oberverantwortung, nicht an einen Führer oder Guide delegieren.

minimum an Alpinetechnik vertraut machen müssen, am besten unter kundiger Leitung eines Bergführers, SAC-Touren- oder Bergwanderleiters. Wichtig: Die Lehr- oder Leitperson kann ihre Obhutspflicht, also gewissermassen die Oberverantwortung, nicht an einen Führer oder Guide delegieren.



Ist die Checkliste zusammengestellt, beginnt die Arbeit erst so richtig!

4 Checklisten

Checklisten erleichtern viele Routinearbeiten: Im Berufsalltag dienen sie als schnelle und übersichtliche Organisations- und Kontrollhilfe, sie können Zeitdruck reduzieren und Fehler ausschliessen helfen. So überprüft beispielsweise ein Pilot auch noch vor seinem hundertsten Linienflug alle Funktionen seiner Maschine anhand einer Checkliste und lässt sich das Ergebnis vom Co-Piloten bestätigen. Für die Planung von Wanderungen sind selbst erstellte oder übernommene Checklisten ebenso wertvoll, sie müssen aber in jedem Fall der Situation angepasst und wo nötig ergänzt werden. Diese Aufgabe löst die Lehr- oder Leitperson mit Vorteil nicht im stillen Kämmerlein, sondern unter Beteiligung aller Exkursionsteilnehmer.



An Weggabelungen begegnet man dem Richtungszeiger, der einem über Zweifel beim Verlauf des Weges hinweghilft.



Der einfache Wegweiser mit weiss-rot-weisser Spitze dient als Richtungszeiger auf Bergwanderungen.



Diese Markierung kennzeichnet Bergwanderwege für gut ausgerüstete Wanderer mit wetterfester Kleidung und geeignetem Schuhwerk mit griffiger Sohle.



Gefahren bergen weiss-blau-weiss markierte alpine Routen, die Kletterstellen aufweisen und über Gletscher führen. Entsprechende Erfahrung und Ausrüstung sind vonnöten.



**Auch mein Co-Pilot hat
alles durchgecheckt!**

5 Check and go!

Im Arbeitsteil beschäftigen wir uns intensiv mit Checklisten. Entweder erstellen wir eine eigene oder verfeinern die vorhandene. Einem Element gilt unser spezielles Augenmerk: dem trittsicheren Gehen. Dazu gibt es einen Geh-Parcours, auf dem auch gleich herausgefunden werden kann, ob die eigenen Schuhe wirklich für eine Wanderung geeignet sind – und schon sind wir mitten in den Vorbereitungen für die nächste erlebnisreiche, unfallfreie Exkursion.

© Abdruck unter Quellenangabe erwünscht

bfu
Laupenstrasse 11
Postfach
CH-3001 Bern
www.safetytool.ch
www.bfu.ch
erz@bfu.ch

Tel. 031 390 22 11
Fax 031 390 22 30

03.2003/4

Weitere bfu-Unterlagen zum Thema:

- Bergwandern; bfu-Informationsblatt 0303

Nützliche Planungshilfen und Adressen:

- Modul Lagersport/Trekking, J+S, www.baspo.ch
- Schweizerische Wanderwege SAW, www.swisshiking.ch
- Schweizerischer Alpenclub SAC, www.sac-cas.ch
- www.meteo.ch
- Seilbahnen Schweiz, www.seilbahnen.org
- Schweiz Tourismus, www.myswitzerland.com

Dieses Safety Tool entstand in Zusammenarbeit mit Jugend + Sport

Die bfu
hat neben
Wandervögeln
noch mehr
zu bieten:

Die Stärke der bfu ist
die Sicherheits-
förderung in **Schulen,**
Verkehr, Sport, Haus
und **Freizeit.**



Ich bestelle Unterrichtsblätter zu folgenden Themen:

- Ex. Fussgängerstreifen (Ub 9807)
- Ex. Stürze (Ub 9808)
- Ex. Alkohol und Unfallrisiko (Ub 9809)
- Ex. Technisches Gestalten (Ub 9810)
- Ex. Wanderungen (Ub 9817)
- Ex. Verkehrssinn (Ub 9907)
- Ex. Ballspiele (Ub 9912)
- Ex. Velotouren (Ub 9915)
- Ex. Sehen und gesehen werden (Ub 9918)
- Ex. Inline-Skating (Ub 0008)
- Ex. Schulweg (Ub 0010)
- Ex. Schneesport (Ub 0012)
- Ex. Baden (Ub 0102)
- Ex. Geschwindigkeit im Strassenverkehr (Ub 0103)



Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Schweizerische Beratungsstelle
für Unfallverhütung bfu
Postfach
3001 Bern



Geschäftsantwortsendung
Correspondance commerciale-réponse
Invio commerciale-risposta

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare



Checken – testen – trainieren

Ziel Du lernst mit Checklisten zu arbeiten: mit deiner eigenen oder der hier vorliegenden. Auf dem Geh-Parcours verbesserst du deine Trittsicherheit, lernst Möglichkeiten und Grenzen deiner Schuhsohlen kennen und findest heraus, ob dein Rucksack gut gepackt und auf deinen Körper eingestellt ist. Dir wird klar, dass du und alle übrigen Beteiligten damit wichtige Schritte zum sicheren Gelingen der Wanderung unternommen habt.

Einstieg Am besten beginnt ihr gleich mit dem Geh-Parcours, so wie er im Arbeitsblatt 4 vorgeschlagen wird. Ihr müsst mit dem Abwart absprechen, welche Bereiche des Schulgeländes ihr benützen möchtet, vielleicht wollt ihr einen Teil davon bewässern. Die Bedingungen sollen möglichst «echt» sein. Dazu braucht ihr Wanderschuhe, Skistöcke (im Keller stehen sicher welche rum), den Rucksack mit dem Picknick und ein paar Kleinigkeiten, die im Arbeitsblatt 4 beschrieben sind.

Hauptteil Ihr erarbeitet die Checkliste selbst: → a)
Ihr wollt mit der vorgefertigten Checkliste arbeiten: → b)

a) Konstruiert für die nächste Wanderung selbst eine Checkliste: Tragt zu zweit die einzelnen Punkte in Stichworten zusammen. Versucht die Liste in der richtigen zeitlichen Abfolge darzustellen – was muss zuerst getan werden, was zum Schluss? Verteilt die Aufgaben: Was muss unser Lehrer/unsere Lehrerin machen? Was macht die Klasse/Gruppe? Hier als Hilfe einige Schwerpunkte:

- Ziel(e)
- Route
- Anreise, Rückreise
- Gefahrenstellen
- Material/Ausrüstung
- Verpflegung
- Zeitplan
- Pausen
- Kondition
- Begleitperson(en)
- Eltern
- Notfallplan
- Budget
- Meteo
- Verhaltensregeln (Kodex)

Stellt mit Hilfe eures Lehrers im Plenum aus allen Beiträgen eine Checkliste zusammen.

b) Ihr habt zu zweit eine Kopie (am besten A3) des Arbeitsblattes 2/3 erhalten, ihr arbeitet und ergänzt direkt auf der Vorlage. Auch hier konstruiert ihr zum Schluss im Plenum eine Checkliste für eure Exkursion.

Hinweis für die Lehrperson Auf Primarstufe werden Sie viele der Arbeiten selbst erledigen müssen, aber auch mit Schülern, die noch nicht (sicher) lesen und schreiben können, ist es möglich, eine Checkliste zu machen: mündlich zusammentragen, zeichnen, Rollenspiel, ...



Checkliste

Zuteilen der Aufgaben X			erledigt	Aufgaben, die gemacht, besprochen oder kontrolliert werden müssen
Lehrperson	Begleitperson	Schüler	<input checked="" type="checkbox"/>	
				90 – 60 Tage vor der Wanderung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wanderziel und Wanderroute festlegen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Begleitperson(en) anfragen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rekognoszieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Budget festlegen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eltern informieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kollegen informieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Behörden informieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fahrpläne studieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Reservierungen tätigen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evtl. Schuhe kaufen und einlaufen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				30 – 15 Tage vor der Wanderung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Begleitpersonen der Klasse vorstellen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Definitive Route besprechen, Gefahren analysieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Befahrene Strassen meiden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zeitplanung: etwa doppelt so lange wie beim Rekognoszieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kondition der Schwächsten berücksichtigen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tageslichtdauer berücksichtigen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Routenskizze mit Profil erstellen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rastorte festlegen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mögliche Ausstiegs- und Umkehrstellen bestimmen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verhaltensregeln (Kodex) aufstellen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bfu-lb 0303 «Bergwandern» besprechen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geh-Parcours Arbeitsblatt 4 durchführen!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Szenario für spezielle Passagen besprechen und üben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zusammenstellung der Gruppe besprechen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Checkliste für persönliche Ausrüstung erstellen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Checkliste für allgemeine Ausrüstung erstellen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ausrüstung anhand der Checkliste überprüfen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fehlendes organisieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Notfallkarte ergänzen, kopieren, ausschneiden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Definitives Programm zusammenstellen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Programm den Eltern und Begleitpersonen abgeben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				2 – 1 Tage vor der Wanderung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Verhaltensregeln (Kodex) repetieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meteo konsultieren, aktuelle Verhältnisse erfragen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tel. Nr. 1600 kommunizieren (Auskunft über Durchführung)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Handy-Akku laden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Siehe am Schluss der Liste



Zuteilen der Aufgaben X			erledigt	Aufgaben, die gemacht, besprochen oder kontrolliert werden müssen
Lehrperson	Begleitperson	Schüler	<input checked="" type="checkbox"/>	Am Morgen und unterwegs
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tel. Nr. 1600 aktivieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tel. Nr. 1600 abhören
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Klasse mit Routenangabe bei der Schulleitung abmelden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kurzcheck: Schuhe, Sonnenschutz, Notfallkarte
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Langsame und besonders zu Betreuende nach vorne nehmen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Als 1. Begleitperson in der Mitte und als 2. am Schluss gehen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Den richtigen Kartenausschnitt griffbereit halten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Auf Strassen in kompakter 2er-Kolonne rechts oder im Gänsemarsch links gehen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Raststellen vor Bezug noch einmal checken
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Regelmässig pausieren und stärken (trinken!)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Teilnehmende periodisch zählen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meteo laufend beobachten und besprechen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vor heiklen Passagen anhalten, Vorgehen besprechen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Schwerwiegende Mängel an der Route fotografieren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mängel der zuständigen Stelle melden
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				1 – 5 Tage nach der Wanderung
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rückblende
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dankesbrief (mit Fotos) an Begleitpersonen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notfallkarte

**Wichtige
Telefonnummern:**

Notruf 117

Toxzentrum
01 251 51 51

Rega 1414

- Ruhig bleiben, Unfallort sichern, 1. Hilfe leisten
- Diese Karte vor dem Telefonieren ausfüllen
- Wer meldet?
- Was ist wann passiert? um Uhr
- Wo (Koordinaten, markanter Geländepunkt)?
- Wer ist verletzt (Anzahl, Namen, Alter)?
- Wie ist die Verletzung?
- Von wo aus telefoniere ich?
- Tel.-Nr. für Rückrufe





Geh-Parcours

- Ziel** Wenn du die folgenden Übungen absolvierst, erreichst du zweierlei: Du lernst kontrollierter und ökonomischer zu gehen – ohne rutschen und stolpern – und stellst fest, ob deine Ausrüstung für eine Wanderung gut geeignet ist.
- Wo:** Draussen – rund ums Schulhaus, Lagerhaus etc.
- Womit:** Wanderschuhe mit rutschfester Sohle, Rucksack mit Picknick.
Zusätzlich: Bierdeckel, 4 Paar Skistöcke, Kreide oder Markierungsbänder, Becher
- Wie:** Die Aufgaben **A** und **B** als Warm-up mit der ganzen Klasse durchführen. Anschliessend in 4er-Gruppen rotierend auf den Posten 1 bis 6 üben – zuerst ohne, dann auch mit Rucksack (Ausnahme: Posten 6 immer mit Rucksack).

Aufgaben:

- A. Anschleichen – stoppen** Wenn sich Schülerin A umdreht und stopp ruft, müssen die übrigen Schüler jegliche Bewegung «einfrieren». Wer sich bewegt, wird von A auf die Grundlinie zurück geschickt. Wer A zuerst berührt, ersetzt sie.
- B. Balancieren** Auf (Rand-) Steinen, Mäuerchen, Holzstämmen, Geländern vorwärts und rückwärts. Achtung: Der Niedersprung muss für alle problemlos und hindernisfrei möglich sein!
Variante: «blind» gehen auf ebener Fläche mit, dann ohne Führung durch «Sehende».

Postenlauf 1 – 6:

- 1. Bierdeckel leicht** Bierdeckel (Kartonscheiben) auslegen: Es darf nur auf die Deckel getreten werden. Steigerung: Einige Deckel umdrehen, diese dürfen nicht benutzt werden. Variante: rückwärts gehen; alle Bierdeckel müssen genau 1x berührt werden; Deckel auf Treppe auslegen.
- 2. Bierdeckel «blind»** Wie P 1, sich aber zuerst die Lage der Deckel einprägen, dann «blind» begehen.
Variante: Pulli nach vorne ziehen oder Rucksack vor den Bauch hängen, damit die nächsten Tritte nicht sichtbar sind. Ziel: vorausschauen.
- 3. Bierdeckel schwierig** Pro Person 3 Deckel, mit denen ein «Bach» (durch Bänder oder Kreide markiert) ohne «Wasserberührung» überquert werden muss (selbst für jeden Tritt Deckel legen und wieder aufnehmen).
Varianten: nur mit 2 Deckeln; gleichzeitig einen Becher Wasser tragen oder einen Bierdeckel auf dem Kopf balancieren; dito auf der Treppe.
- 4. Gehen in unterschiedlichem Gelände** Einen markierten Parcours auf trockener, nasser, ebener, steiler (etc.) Unterlage durchführen (evtl. Böschung zusätzlich bewässern). Bewusstes Gehen: Wie setze ich die Füsse auf? Wie gross sind meine Schritte? Wie halte ich den Oberkörper? Vergleiche mit den Tipps zum sicheren und ökonomischen Gehen.
- 5. Gehen mit Stöcken** Wie P 4, aber mit Stöcken: Wie kann ich meine Beine entlasten und das Gleichgewicht besser halten?
- 6. Rucksack anpassen mit «Volumenübung»** Die Tragriemen zuerst lose (zu gross) einstellen, dann kürzen, bis der Rucksack ohne einzuengen gut am Rücken liegt. Hüftgurt, falls vorhanden, schliessen. Entlang einer Mauer einen 50 cm breiten Weg markieren. Mit dem Rucksack einige Schritte gehen – ohne gegen die Mauer zu stossen und ohne vom Weg abzukommen – und dann eine Kehrtwende machen. Ziel: Bewusst das vergrösserte Körpervolumen erleben und richtig damit umgehen.

Tipp:

- Sicheres Gehen**
- | | |
|--|--|
| <p>Aufwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ kleine Schritte ■ ganze Sohle aufsetzen, nicht nur den Ballen (Ermüdung, Gleichgewicht) | <p>Abwärts:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Fuss von der Ferse zur Spitze abrollen ■ bei Reibungsstellen und in weglosem Gelände ganze Sohle aufsetzen ■ breitbeinig gehen (Gleichgewicht) ■ Oberkörper nach vorne ■ Knie gebeugt ■ alle Schritte kontrolliert ausführen, nicht rennen ■ hohe Stufen seitwärts überwinden |
|--|--|