

## **Abenteuer- und Erlebnissport**

Wir erleben herausfordernde Situationen in der Sporthalle – vielleicht später auch in der Natur. Diese können mit Hilfe der Gruppe leichter bewältigt werden.

Beim Abenteuer- und Erlebnissport geht es nicht darum, anderen zu beweisen, wie mutig man ist. Oft gehört viel mehr Mut dazu, "Nein" zu sagen, als sich und anderen etwas beweisen zu wollen.

Es nicht um "Gewinnen um jeden Preis" geht, hier zählen andere Werte:

**Selbstvertrauen erlangen, sich selbst einschätzen lernen, anderen vertrauen, sich helfen lassen und selbst Hilfe anbieten, eigene Schwächen und Ängste und die der anderen akzeptieren können**

Wir möchten den Kindern und Jugendlichen das berühmte "Kribbeln im Bauch" vermitteln. Sie erleben den eigenen Körper mit allen Sinnen und haben die Möglichkeit die eigenen Grenzen zu erfahren.

Dazu gehört auch, abenteuerliche Situationen zu meistern, ohne sich und andere in Gefahr zu bringen.

Selbstverständlich ist dabei jede Menge Spaß, Spiel und Bewegung, sowie Erfolgserlebnisse zu erwarten.

**Vertrauen, Sensibilisierung, Körpergefühl, Motorik, Koordination, Kreativität und Konzentration** sind wesentliche Elemente.

In den Gruppen wird gebaut, geklettert, gesprungen, geflogen, geschwebt, gespielt, ausprobiert, umgebaut und entdeckt.

**Spiele zur Entspannung und Konzentration, Kooperationsspiele, Ballspiele, Lauf- und Fangspiele, Kampf- und Raufspiele, New-Games, Dunkelspiele, Vertrauensübungen, Gerätelandschaften, Gruppen- und Strategiespiele, Alte - fast vergessene Spiele - werden neu entdeckt**