



Body+Grips-Mobil

Regieheft und Parcoursbeschreibung für Grundschulen

Informationsheft für Veranstalter

Das Body+Grips-Mobil ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung mit und für Kinder, Jugendliche und deren Umfeld.

Projektkoordination: Jugendrotkreuz im DRK-Landesverband Westfalen-Lippe e. V.

Angeschlossen sind die DRK-Landesverbände Sachsen-Anhalt, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen und das Saarland.

Alle Angaben ohne Gewähr: Änderungen in der Konzeption, der technischen Ausstattung etc. vorbehalten!

Wichtig...

Dieses Regieheft enthält wichtige Informationen zu Veranstaltungen mit dem Body+Grips-Mobil an Grundschulen. Für Ihre Vorbereitung kann es wertvolle Orientierungen und Hilfen anbieten. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch und geben erst dann eine verbindliche Anmeldung an uns weiter.

Außerdem halten wir auch ein Video über das Projekt bereit. Dieses stellen wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung.

Weitere Beratung leistet unser Service-Telefon:

Kontakt...

DRK-Landesverband Sachsen-Anhalt e. V., Referat Jugendrotkreuz/ Wasserwacht

Rudolf-Breitscheid-Str. 6 06110 Halle

Tel.: 03 45/ 5 00 85 -38/ -39 Fax 0345 202 31 41

Mail: jugendrotkreuz@sachsen-anhalt.drk.de

Inhalt	
Regieheft und Parcoursbeschreibung Body+Grips-Mobil für Grundschulen	
Kontakt: Service-Telefon und Anschrift der Koordinationsstelle	1
Inhalt	2
1 Gesundheitsförderung als Aufgabe des Jugendrotkreuzes	3
1.1 Jugendrotkreuzkampagne „Gesund mit Grips“	3
1.2 Das Body+Grips-Mobil: Aktionen vor Ort bringen	4
1.3 Pädagogische Grundüberlegungen zum Body+Grips-Mobil	4
1.4 Inhalt des Body+Grips-Mobils	5
1.5 Zielgruppe	5
1.6 Zielgruppenansprache	6
2 Der Parcours „Eine Reise durch den Körper“ im Überblick: Erfahrungsorientiertes Lernen	7
2.1 Die Stationen auf einen Blick	8
2.2 Kurzbeschreibungen der einzelnen Stationen	9
3 Ihre Veranstaltung: Wir arbeiten Hand in Hand	10
3.1 Veranstalter - wer ist das ?	10
3.2 Einsatzbedingungen - was muss gegeben sein?	11
3.2.1 Wichtige Personen: Ihre Helfer/-innen	11
3.2.2 Der Platzbedarf - wie breit macht sich das Mobil?	13
3.3 Die Betreuung durch die Koordinationsstelle Service unseres Mobil-Teams	13
4 Öffentlichkeitsarbeit: unentbehrliches Beiwerk	14
5 Das Kleingedruckte: nicht kleingedruckt	15
5.1. Kosten und finanzielle Beteiligung	15
5.2 Versicherungs- und Haftungsfragen	15
5.3 Weitere Hinweise für den Veranstalter	15
5.4 Anmeldeformular: Muster des Nutzungsvertrages	16 17
6 Zusammenfassung: Body+Grips-Mobil kurz und knapp	20
7 Parcoursbeschreibungen	21
A Die Haut	21
B Der ganzheitliche Weg	22
C Die Nase	23
D Das Hören	24
E Das Gehen und Fühlen	25
F Die Fantasie	26
G Die Nerven	27
H Die Niere	28
I Die Muskeln	29
J Die Wächter von Herz und Seele	30
K Das Gleichgewicht	31
L Der Einkaufskorb	32

1. Gesundheitsförderung als Aufgabe des Jugendrotkreuzes

1.1 Jugendrotkreuz-Kampagne „Gesund mit Grips“

Im Folgenden stellen wir den gedanklich-konzeptionellen Hintergrund dar, auf dem das Projekt „Body+Grips-Mobil“ entwickelt wurde, und möchten Sie in Sinn und Ausrichtung der Angebote des Mobils einführen.

Die Mitverantwortung für die Gesundheit ist einer der festgeschriebenen Arbeitsschwerpunkte des Jugendrotkreuzes. Er umfasst die Teilbereiche Erholung und Freizeit, Körperpflege, Sexualität, Suchtprävention sowie Ökologie und Umweltschutz. Sie werden zunehmend nicht mehr isoliert, sondern in ihrer engen Verflechtung betrachtet und im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung aufbereitet.

Gesundheit wird demnach als Zustand körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich als Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen definiert. Ziel der Arbeit des Jugendrotkreuzes ist es demnach, in Form von Informations- und Aufklärungsarbeit einerseits, aber gerade auch im aktiven Tun andererseits, Kindern und Jugendlichen ein gesundheitsrelevantes Selbstwertgefühl zu vermitteln. Sie sollen unterstützt werden, ihre persönlichen Fähigkeiten und ihre Eigenverantwortung zur Einflussnahme auf ihr Leben und ihre Umwelt zu erkennen. Die Bedürfnisse und gesundheitsbezogenen Notwendigkeiten sollen ernst genommen und beachtet werden. Erst in diesem Zusammenhang wird die Bedeutung, die der Erhaltung, Förderung oder Wiederherstellung der Gesundheit zukommt, deutlich und nachvollziehbar.

Die Bemühungen um eine ganzheitliche Gesundheitsförderung müssen dabei...

- ...die Zielgruppenbedürfnisse analysieren, Zugangswege erkennen und adäquat aufgreifen;
- ...fantasievolle Aktivitäten an die Stelle curricular-kognitiver Faktenvermittlung rücken;
- ...die Zielgruppenmitglieder in jedem Fall ernst nehmen - Auseinandersetzung und ...Erfahrungsaustausch müssen an die Stelle reiner Belehrung treten;
- ...die Zielgruppenmitglieder in ihrer ganzen Persönlichkeit einschließlich ihrer Lebensumwelt erkennen, anstatt sich auf Einzelaspekte wie z.B. die Wiederherstellung von Arbeitskraft oder Drogenfreiheit zu beschränken.

Die Gesundheitsförderung umfasst sieben Kernpunkte:

- Selbstwertgefühl (auch als Voraussetzung für andere Bereiche)
- Freundschaft und soziale Beziehungen/Netzwerk
- Freundschaft mit dem Körper und den Sinnen/körperliches Selbst-Bewusstsein
- Natur und Umwelt
- Sinnvolle Arbeit/Tätigkeit/Lernen, gesunde Arbeits- und Lebensbedingungen
- Gesundheitsversorgung und Gesundheitswissen/Informationsnetzwerke
- Sinnvolle Gegenwart, lebenswerte Zukunft, Mut zum Planen

Auf dem Hintergrund dieser Leitgedanken hat das Jugendrotkreuz bundesweit seine Kampagne „**Gesund mit Grips**“ entwickelt. Als Signet der Kampagne wurden drei gelbe Figuren entworfen, die als gemeinsames Logo Wiedererkennungswert garantieren und inhaltliche Schwerpunkte symbolisieren sollen.

Die Schwerpunkte deuten dabei auf den ganzheitlichen Ansatz hin. Er umfasst folgende Bereiche:

- Körper
- Geist und Gefühl
- Soziale und natürliche Umwelt

Die angesprochene Kampagne erfährt ihre derzeitige Fortsetzung in unterschiedlichen Angeboten des Jugendrotkreuzes, am deutlichsten jedoch im Projekt Body+Grips-Mobil.

1.2 Das Body+Grips-Mobil: Aktionen vor Ort bringen

Das Jugendrotkreuz Westfalen-Lippe hat im Rahmen der genannten Kampagne „Gesund mit Grips“ eine besondere Aktion entwickelt: Das Body+Grips-Mobil. Nach guten Einsatzerfahrungen entstand die Zusammenarbeit mit weiteren DRK-Landesverbänden. 1994 kamen Rheinland-Pfalz und Sachsen-Anhalt hinzu, Brandenburg, Thüringen und das Bayerische Rote Kreuz beteiligten sich zwei Jahre am Projekt. Seit 2001 sind die Landesverbände Niedersachsen und Saarland weitere Kooperationspartner.

Seit 1991 war die BARMER Aktionspartnerin des Projekts.

Das Body+Grips-Mobil ist eine mobile Aktion zur Gesundheitsförderung. Auf spielerische Weise will es Kinder (vorliegendes Konzept für die Grundschule) und Jugendliche (Konzept für die Sekundarstufe) für das Thema Gesundheit und ihren Körper interessieren. Um diesen Inhalt zu vermitteln, befinden sich u. a. viele entsprechend gestaltete Spiele im Body+Grips-Mobil. Deshalb sollte das Mobil aber nicht mit einem herkömmlichen Spielmobil verwechselt oder so eingesetzt werden. **Die Form des Spielmobils ist Methode, nicht Inhalt!**

Das Body+Grips-Mobil kann einen zeitgemäßen Ansatz von Gesundheitsförderung vermitteln. Es spricht spielerisch und in einfacher Weise informativ Kinder und deren Umfeld an. Es regt an zum Mitmachen und Nachdenken, zum Hinterfragen und Sammeln neuer Erfahrungen und Wissensaspekte.

1.3 Pädagogische Grundüberlegungen zum Body+Grips-Mobil für die Grundschule

Grundlegende Gedanken zur Entwicklung dieser Aktionsform waren und sind:

- die verschiedenen Aspekte ganzheitlicher Gesundheitsförderung müssen in einem flexiblen Angebotspaket attraktiv zu vermitteln sein,
- die Inhalte müssen klar nachvollziehbar und zielgruppenspezifisch aufbereitet sein,
- die Aktionsformen müssen sich dabei unterschiedlichen Bedingungen anpassen können (Inhaltsschwerpunkte, Raum, Zeit, Personenzahl etc.)
- ein kostenintensives Angebot kann nur über den Weg gemeinsamer Nutzung und breiter Streuung rentabel sein, d. h. muss auch einer breiteren fachlichen Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden können - also mobil sein,
- die Inhalte und Aktionsformen sollen initiatorische Wirkung haben, d.h. Interesse wecken für Inhalte, Veranstalter und Partner und weitere Aktivitäten anregen,
- die Ausführung muss möglichst professionell und marktorientiert sein.

Eine ganzheitliche Sicht des Inhalts „Gesundheit“ verlangt im Sinne der Schlüssigkeit auch eine ganzheitliche Methodik. In der Praxis heißt das:

- Konzentration auf das Erfahren, das „Lernen im Tun“. Hier ist von einer wesentlich höheren Effizienz auszugehen als bei allein kognitiver Inhaltsaufnahme. Diese reicht erfahrungsgemäß nicht aus, um Verhaltensänderungen zu initiieren.
- Demnach müssen attraktive Vermittlungsformen sowohl den Geist als auch den Körper und das Gefühl ansprechen.
- Die Inhaltsvermittlung muss Spaß machen. Statt eines pädagogischen Zeigefingers bedarf es einer lustbetonten Aneignung des Inhalts.
- Die Ansprache der Teilnehmer/-innen muss zielgruppengerecht sein (Outfit, Sprache, Themen, Umfang etc.).
- Die Vermittlungswege (Aktionsformen, Angebote etc.) sollten eine Wahlmöglichkeit bzw. Flexibilität beinhalten, um individueller ansprechen und verschiedenen Rahmenbedingungen gerecht werden zu können.

Der Kooperation mit dem Veranstalter vor Ort - also eventuell Ihnen - kommt hier besondere Bedeutung zu. Ihre Kenntnisse über die Rahmenbedingungen und insbesondere die jeweilige Zielgruppe vor Ort sind wichtige Grundlagen für die Planung einer gelingenden Aktion mit dem Body+Grips-Mobil

1.4 Inhalt des Body+Grips-Mobils für Grundschulen

Das Body+Grips-Mobil in der Grundschulvariante beinhaltet aus den vorab genannten Gründen:

- unterschiedlich intensiv-verbindliche Stationen
- unterschiedlich zeitintensive Stationen
- Stationen, die verschiedene Aspekte der Persönlichkeit ansprechen

Der Parcours wird an späterer Stelle eingehender erläutert. Die einzelnen Stationen sind z. T. gemeinsam oder in zeitlicher Folge einsetzbar. Die Einsatzbedingungen sind den späteren Beschreibungen zu entnehmen.

Inhaltskomponente		Aktionscharakter /pädagogische Aspekte
Body+Grips-Parcours: „Eine Reise durch den Körper“	⇒	<ul style="list-style-type: none"> • Teamspiele • Körpereinsatz, motorische Fähigkeiten • Sinneserfahrung • soziales Empfinden (Team), persönliche Verbindlichkeit • Spannung und Entspannung • kognitive Fähigkeiten, Lernen • als Einzelstation auch zur Kontaktaufnahme mit Laufpublikum

1.5 Zielgruppe

Die Aktionsangebote des Body+Grips-Mobils in der Grundschulvariante richten sich vor allem an Kinder der Klassen 2 bis 4.

Darüber hinaus will das Mobil Eltern, Lehrer u. a. zur Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens anregen und Ideen und Infos zur Gesundheitsförderung von Kindern geben.

Das Body+Grips-Mobil ist vorwiegend ein Angebot für

- Schulen und ähnliche Einrichtungen (besonders Schulen können einen optimalen Rahmen für den Einsatz des Mobils anbieten)
- Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit (z.B. Kultur- und Jugendämter, Gesundheitsämter)
- Einrichtungen der Gesundheitsförderung

Wir setzen das Mobil bevorzugt ein in der Kooperation mit Partnern, die

- sich im Bereich der Gesundheitsförderung engagieren (wollen)
- den Mobileinsatz in ein größeres Projekt einbinden (Vor- und Nachbereitung, Vertiefung usw.)

Die jeweils bei einem einzelnen Einsatz erreichte Zielgruppe richtet sich nach der Veranstaltungsart und der damit verbundenen, angebotenen Aktionsform des Mobils.

Nach unseren Erfahrungen

- werden bei Schuleinsätzen meist 50 bis 150 Schüler/-innen erreicht. Ältere Schüler/-innen (aber auch Eltern und Lehrer) sind dabei häufig Helfer/-innen. **(Bitte für Helfer/-innen das Mindestalter von 16 Jahren beachten!)**
- werden bei Sport- und Spielaktionen im Durchschnitt 40 bis 50 Kinder und Jugendliche erreicht.
- informieren sich bei Laufpublikumsveranstaltungen ungefähr die Hälfte der Eltern der mitmachenden Kinder durch Info-Material über das Body+Grips-Mobil.
- finden vereinzelt auch Aktionen mit über 200 oder 300 Personen statt, die in Untergruppen nacheinander z. B. im Rotationsverfahren den Parcours durchlaufen.

Wir beraten Sie als Veranstalter gern bei der Vorbereitung Ihrer Aktion (Auswahl der Komponenten, Veranstaltungsstruktur usw.).

1.6 Zielgruppenansprache

Die Kinder sollen in den Angeboten des Body+Grips-Mobils erkennen können, dass sie ernst genommen werden

- in ihrer Sprache
- in ihrer Lebenswelt
- in ihren Aktionsinteressen.

Bei der Moderation und dem Erscheinungsbild der einzelnen Stationen des Body+Grips-Mobils wurde auf kindgemäße Ansprache geachtet. Lernen soll Spaß machen und auf spielerische, erfahrungsorientierte Weise geschehen. An den Stationen werden einzelne Aspekte nicht ausschließlich beschrieben oder gezeigt, sondern im wahrsten Sinne des Wortes begriffen und durchlaufen: z.B. bei der Station „Die Haut“ wird die Bedeutung von Tastsinn und Feinmotorik nicht einfach erklärt, sondern praktisch erprobt; bei der Station „Der ganzheitliche Weg“ wird das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele symbolisch in koordinierte Bewegung umgesetzt.

Selbstverständlich können komplizierte Körpervorgänge oder thematische Zusammenhänge nicht real in einem Spiel erfahren werden. Doch die Verbindung von Wissen und Tun begünstigt das Aufnehmen und Behalten, weil das Wissen an eine (Spiel-)Erfahrung angebunden ist.

Die unterschiedlichen Grade an Aktivität/Passivität, Verbindlichkeit/Unverbindlichkeit, persönlicher Beteiligung/Teamarbeit, Sachlichkeit/Spaß und Lust in den verschiedenen Komponenten des Mobils ermöglichen unterschiedlich charakterlich orientierten Menschen, einen ihrem Naturell entsprechenden Zugang zum Gesamtangebot zu finden. Die klare Herausstellung dieser Unterschiede ist aus diesem Grunde nicht nur aus organisatorischer, sondern auch aus pädagogischer Sicht sinnvoll.

2. Der Parcours „Eine Reise durch den Körper“ im Überblick: Erfahrungsorientiertes Lernen

Wie bereits angesprochen, setzt sich das Mobil aus mehreren Parcours-Stationen zusammen, um verschiedenen Rahmenbedingungen gerecht werden zu können.

Diese werden vom Veranstalter im Vorfeld ausgewählt (evtl. nach Rücksprache, Beratung durch uns). Wir gehen davon aus, dass sich ein Veranstalter - also eventuell Sie - vorher eingehend über die Möglichkeiten und notwendigen Rahmenbedingungen des Body+Grips-Mobils informiert. **Die Auswahl wird im Nutzungsvertrag dokumentiert, so dass sich die Mobilbetreuung darauf einstellen kann.** Die endgültige Auswahl, was wann und in welchem Ausmaß durchgeführt wird, obliegt jedoch der Mobilbetreuung. Deren Entscheidung basiert auf den Wünschen des Veranstalters vor Ort, der Fachkompetenz und den Erfahrungen der Mobilbetreuung, sowie den realen Voraussetzungen, die sich vor Ort präsentieren.

Auch können wir trotz sorgfältiger Vorbereitung nicht immer ausschließen, dass einmal technische Probleme oder Notwendigkeiten für Reparaturen kleinere Ausfälle bedingen.

Bitte bedenken Sie:

- Jede Aktionsform „verträgt“ nur eine gewisse Teilnehmer/-innenzahl, wenn sie effektiv sein und die inhaltliche Seite nicht zu kurz kommen soll. So ist es z.B. sicherlich nicht sinnvoll, angesichts einer Masse von Schülern/ Schülerinnen im Parcours die Verweildauer an den einzelnen Stationen zu reduzieren.
- Für uns gilt: Qualität statt Quantität !
- Der Umfang des Angebots ist u.a. abhängig von der Zahl der Helfer/-innen, die seitens des Veranstalters gefunden werden müssen.
- Die Qualität des Angebots ist u.a. abhängig von der **Vorbereitung und dem Engagement der Helfer/-innen, die seitens des Veranstalters eingebunden werden.**
- Dieses Regieheft ist eine der wichtigen Vorbereitungshilfen; darüber hinaus stehen wir Ihnen in vielen Fragen telefonisch beratend zur Seite.
- Bitte ziehen Sie auch die Möglichkeit in Betracht, weitere Partner hinzuzuziehen, die mit eigenen Angeboten oder Erfahrungen Ihre Veranstaltung bereichern können. Das sind z.B. die Fachkräfte der BARMER, aber auch z.B. weitere Vereine oder Initiativen, Schüler/-innen von Fachschulen usw.

Schwerpunkt einer Body+Grips-Aktion ist der Body+Grips-Parcours „Eine Reise durch den Körper“. Mit Spiel, Sport und Spaß lernen die Kinder Neues über ihren Körper und Körperfunktionen und gesundheitsrelevante Aspekte.

Das Body+Grips-Mobil bringt alle für den Parcours notwendigen Materialien inkl. Stationsbeschreibungen mit.

Auf die „Reise durch den Körper“ gehen jeweils kleine Teams von vier bis sechs Teilnehmer/-innen. Sie können die Stationen des Parcours in beliebiger Reihenfolge durchlaufen. Die Parcoursstationen können, aber müssen nicht in einer bestimmten Reihenfolge (z.B. nach Laufnummern oder inhaltlichen Zusammenhängen) platziert werden.

Der Veranstalter sucht (ggf. nach unserer Beratung durch das Service-Telefon) geeignete Stationen aus und stellt seinen Wunsch-Parcours zusammen. Das Mobil-Team überprüft am Veranstaltungstag die Zusammenstellung, hilft bei der Animation, Moderation und der Instruierung. Für die Moderation und Durchführung der Parcoursstationen werden Helfer/-innen gebraucht, die vom Veranstalter gestellt werden müssen.

Erforderlich für den Parcours sind:

1. eine ausreichende Zahl Helfer/-innen, die die Stationen betreuen und kontinuierlich zur Verfügung stehen (Mindestalter 16 Jahre!). Bitte planen Sie mindestens eine Stunde Zeit vor Beginn Ihrer Veranstaltung für die Helfer/-inneneinweisung ein, damit Ihre Helfer/-innen sich mit Inhalt und Material ihrer Station vertraut machen können!
2. eine ausreichende Teilnehmer/-innenzahl (Bildung mehrerer Teams zu je vier bis sechs Personen sollte möglich sein), aber auch nicht zu viele Teilnehmer/-innen in zu kurzer Zeit.
3. ein geeigneter Veranstaltungsrahmen (z. B. Projektwoche „Gesundheit“)
4. geeignete räumliche Voraussetzungen (Platz der Größe eines Schulhofs für den gesamten Parcours o. ä., bzw. Ausweichmöglichkeiten in überdachte Räume bei Regenwetter).
5. genügend Zeit und sorgfältige Zeitplanung

Wir stellen Ihnen auf den folgenden Seiten die einzelnen Stationen im Überblick vor mit einigen wichtigen Erläuterungen für Ihre Planung. Anschließend folgt eine Kurzbeschreibung der einzelnen Stationen.

2.1 Die Stationen auf einen Blick

Nr.	Stationsname	Charakter/Spielart	Helfer- zahl (minimal)	Platz- bedarf (ca.)	Zeit (minimal)	Besonderheit
A	Die Haut	Taktils Wahrnehmen, Konzentration	1	10 m ²	10 Min.	
B	Der ganzheitliche Weg	Teamgeist, Kooperation	1	50 m ²	10 Min.	nicht in Gebäuden einsetzbar (Untergrund: Rasen)
C	Die Nase	Sensitives Wahr- nehmen, Konzentration	1	5 m ²	10 Min.	
D	Das Hören	Wahrnehmung	1	5 m ²	10 Min.	
E	Das Gehen und Fühlen	Wahrnehmung, Kooperation	1	10 m ²	10 Min.	Untergrund zum Brafuß- / in Strümpfen-Gehen
F	Die Fantasie	Kognitive Leistung, Kooperation	1	5 m ²	10 Min.	
G	Die Nerven	Koordination	1	5 m ²	5 Min.	
H	Die Niere	Kooperation	1	10 m ²	10 Min.	
I	Die Muskeln	Aktion und Bewegung, Kooperation	1	10 m ²	10 Min.	
J	Die Wächter von Herz und Seele	Kondition	1	25 m ²	10 Min.	
K	Das Gleichgewichtssystem	Teamgeist, Geschicklichkeit	1	10 m ²	10 Min.	
L	Der Einkaufskorb	Kognitive Leistung	1	10 m ²	10 Min.	

Erläuterungen:

- Die angegebene **Helfer/-innenzahl** versteht sich als Mindestzahl. Bitte bedenken Sie, dass wahrscheinlich für viele Ihrer Helfer/-innen diese Tätigkeit ungewohnt und daher anstrengend sein wird. Planen Sie (Moderations-) Pausen für Ihre Helfer/-innen ein. Wenn der Parcours über mehrere Stunden mit vielen Teilnehmer/-innen durchgeführt wird, muss die Helfer/-innenzahl pro Station verdoppelt werden.
- Planen Sie bitte **mind. zwei Std. als Durchlaufzeit** für den vollständig aufgebauten Parcours ein. Es sollten nicht mehr als 60 Kinder gleichzeitig den Parcours durchlaufen.
- Alle Stationen sind auch in Gebäuden einsetzbar.

2.2 Kurzbeschreibungen der einzelnen Stationen

A Die Haut

Den Teilnehmer/-innen werden die Augen mit Schlafbrillen bedeckt. Nun erhalten sie verschiedene Aufgaben, die es mit Hilfe des Tastsinns in Teamarbeit zu bewältigen gilt: Legen eines Tangrams, Erbauen eines Stapelturms, Zuordnung von unterschiedlichen Oberflächen.

B Der ganzheitliche Weg

Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele wird symbolisch vom Team in koordinierte Bewegung umgesetzt, in dem es auf drei Spezialski gemeinsam eine Wegstrecke zurücklegt. Abstimmung, Teamwork, Miteinander, nicht Gegeneinander sind gefragt.

C Die Nase

Hier sind verschiedene Gerüche zu erkennen und auf einer Tafel zuzuordnen.

D Das Hören

An dieser Station sind gleiche Geräusche eines „Geräusche-Memorys“ richtig zusammenzustellen.

E Das Gehen und Fühlen

Hier ist der Tastsinn der Füße gefragt: Die Aufgabe besteht darin, einem immer dünner werdenden Seil zu folgen und gleichzeitig Knoten im Seil zu ertasten. Die Augen werden durch Schlafbrillen bedeckt.

F Die Fantasie

Aus großen Holzstäben und –kreisen sollen unter Beachtung erschwerender Spielregeln in wechselnden Teams Begriffe gelegt und erraten werden.

G Die Nerven

„Nerven“ ist ein Kooperationsspiel. In Kooperation miteinander leiten die Teilnehmer/-innen ein Signal vom Sender zum Empfänger. Dieses wird vorher in Form eines Händedrucks vereinbart.

H Die Niere

Gemeinsam entfernen die Spieler „Nierensteine“ vom Spielfeld, wobei das Prinzip des Schubkarrenrennens angewandt wird. Je schneller das passiert, desto besser!

I Die Muskeln

Bei diesem Aktions- und Bewegungsspiel wird die grobe Funktionsweise der Muskulatur vermittelt. Die Teilnehmer/-innen finden sich selbst als „Muskelstränge“ wieder und setzen den von ihnen gebildeten Muskel kooperativ in Bewegung.

J Die Wächter von Herz und Seele

Dies ist ein sehr aktionsreiches Laufspiel, zu dem ein wenig Kondition nötig ist. In drei Minuten müssen die Teammitglieder möglichst viele „Herzen“ befreien und in Sicherheit bringen.

K Das Gleichgewichtssystem

Auf einer Balancierscheibe erproben die Kinder ihren Gleichgewichtssinn.

L Der Einkaufskorb

Eine Station um das Thema gesunde Ernährung und Konsum. Aus einem gefüllten Einkaufskorb suchen die Mitspieler Produkte heraus, die aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht bedenklich bzw. positiv zu werten sind.

Mineralwasserausgabe

Spiel und Sport machen durstig. Derzeit bringt das Body+Grips-Mobil Mineralwasser in 0,5–Literflaschen (ca. 40 Flaschen) mit. Nach Absprache werden für größere Veranstaltungen bis zu 80 Flaschen mitgebracht. Es wird kostenlos zu einem geeigneten Zeitpunkt an die Teilnehmer/-innen verteilt. Bitte halten Sie Becher bereit.

Wir legen Wert auf zucker- und zuckerersatzstofffreie Getränke und beschränken uns von daher auf Mineralwasser. Das Angebot steht auf Grund der Einbindung in das Projekt außerhalb der direkten Konkurrenz zu evtl. weiteren Anbietern im Rahmen einer Veranstaltung. Derzeit arbeiten wir in Sachsen-Anhalt mit der Brauerei Zahna zusammen.

Materialbedarf:	Trinkbecher
Betreuung:	evtl. eine Person für Aufsicht und Austeilung BITTE: das Leergut muss vollständig sein!
Zeitbedarf:	/
Platzbedarf:	ca. 2 - 3 m ² inkl. Zugangsfläche

3. Ihre Veranstaltung: Wir arbeiten Hand in Hand

Dieser Abschnitt des Regieheftes ist für den Praktiker und die Praktikerin bestimmt.

Bitte lesen Sie auch diese Informationen sorgfältig und lassen Sie sich im Zweifelsfall von uns beraten - in Einzelfällen können wir Ihnen unmittelbar bei der Planung behilflich sein.

In den folgenden Kapiteln geben wir Hinweise und erläutern Tipps für die praktische Durchführung eines Einsatzes mit dem Body+Grips-Mobil im Hinblick auf die organisatorische und inhaltliche Qualitätssicherung.

3.1 Veranstalter - wer ist das?

Das Body+Grips-Mobil unterstützt Aktionen vor Ort. Das heißt, dass dort ein Veranstalter eine Aktion anbietet, in die sich dieses Angebot zur Gesundheitsförderung einflechten kann. Das heißt auch, dass die Stelle, die das Mobil entsendet, in aller Regel nicht als Veranstalter auftritt; ebenso verhält es sich mit Vermittlern von Veranstaltungen. Diese sind vielfach Mitarbeiter/-innen des Deutschen Roten Kreuzes / Jugendrotkreuzes.

Veranstalter ist, wer

- die Aktion vor Ort verantwortet
- die Aktion vor Ort von den Rahmenbedingungen her ausrichtet
- bei der praktischen Durchführung verantwortlich vertreten ist (als Person oder durch kompetente und verantwortliche Mitarbeiter/-innen)

Nach unseren bisherigen Erfahrungen kommen Veranstalter häufig aus den Bereichen

- Schule
- Jugendamt (Jugendzentren, Beratungsstellen u. ä.)
- Jugendverband (nicht nur Jugendrotkreuz)

Daneben wird das Body+Grips-Mobil von verschiedenen Initiativen, städtischen Einrichtungen, unterschiedlichen sozialen Einrichtungen usw. angefragt.

Nach unseren Erfahrungen verlaufen dort die Einsätze am besten, wo sich Veranstalter mit ihren Helfern/-innen so intensiv und sorgfältig wie möglich mit der bevorstehenden Aktion auseinandersetzen und die Einsatzbedingungen erfüllen.

Der Veranstalter schließt einen Vertrag mit dem Jugendrotkreuz, d. h. mit der eingangs benannten Geschäftsstelle des Deutschen Roten Kreuzes. In diesem Nutzungsvertrag beschreibt er seine Aktionswünsche und die Rahmenbedingungen, die er anbieten kann. Er benennt seine verantwortlichen Ansprechpartner/-innen, die bei der praktischen Durchführung teilhaben. Das Muster eines solchen Vertrages finden Sie unter Punkt 5.4.

3.2 Einsatzbedingungen - was muss gegeben sein?

Neben dem Engagement des Veranstalters und seiner Mitarbeiter/-innen sind natürlich auch technische und organisatorische Bedingungen von großer Bedeutung für den Erfolg eines Einsatzes des Body+Grips-Mobils. Das Body+Grips-Mobil benötigt in dieser Hinsicht

- Helfer/-innen
- Zeit
- Platz/Raum

Erläuterungen zu diesen Punkten finden Sie auf den folgenden Seiten.

3.2.1 Wichtige Personen: Ihre Helfer/-innen

Zu Ihrer Veranstaltung kommen mit dem Body+Grips-Mobil ein oder zwei geschulte Betreuer/-innen, die Animations-, Moderations- und Koordinationsaufgaben übernehmen.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Betreuer/-innen auf Ihre Helfer/-innen angewiesen. Für jede Station des Parcours „Eine Reise durch den Körper“ sind mindestens ein bis zwei Helfer/-innen notwendig.

Die kontinuierliche Zahl der Helfer/-innen legen Sie im Nutzungsvertrag uns gegenüber fest.

Wir haben bereits an verschiedenen Stellen auf die Bedeutung Ihrer Mitwirkung hingewiesen. Ihren Helfern/-innen kommt hier immer wieder besonderes Augenmerk zu. Nach unseren Erfahrungen werden die **Anforderungen an diese Personen von vielen Veranstaltern leider häufig unterschätzt.**

Häufige Probleme sind:

- sie sind im Vorfeld in keiner Weise auf ihre Aufgabe vorbereitet worden
- sie sind zu dieser Aufgabe verpflichtet worden und führen sie daher ohne Freude und Engagement aus
- sie stehen nicht kontinuierlich zur Verfügung, d. h. kommen zu spät (z. B. erst nach der Helfereinweisung), müssen vor Beendigung die Aktion verlassen oder werden zwischendurch für andere Aufgaben benötigt
- die Helfer/-innen sind zu jung
- sie haben deutliche Schwierigkeiten zu moderieren und zu animieren

Wir setzen deshalb voraus, dass Ihre Helfer/-innen

- in ausreichender Anzahl vorhanden sind (abhängig von Ihren Veranstaltungsplänen und Aktivitätswünschen)
- über Umfang, Charakter und Strukturierung ihrer Aufgabe informiert sind
- bereits vor Veranstaltungsbeginn an Aufbau und weiteren Einweisungen teilnehmen
- geeignete persönliche Voraussetzungen (z. B. Mindestalter 16 Jahre, Gruppen-erfahrung) mitbringen
- durchgängig teilnehmen

Zur Sicherstellung eines gelungenen Ablaufs sollten Sie Helfer/-innen einsetzen, die

- eine Parcoursstation moderieren können,
- mit Jugendlichen umgehen können,
- zuverlässig und konstant mitarbeiten.

Außerdem beachten Sie bitte, dass für viele Helfer/-innen diese Tätigkeit ungewohnt und daher anstrengend ist. Planen Sie (Moderations-) Pausen ein! Wenn der Parcours über mehrere Stunden mit vielen Teilnehmer/-innen durchgeführt wird, muss die Helfer/-innenzahl für jede Station verdoppelt werden.

Wir können viele Aktionen des Mobils nur mit eingewiesenen Helfern/-innen umsetzen. **Bei ungenügenden Rahmenbedingungen müssen unsere Mobilbetreuer/-innen den angestrebten Veranstaltungsumfang bescheiden.**

Helfer/-inneneinweisung durch das Mobil-Team vor Veranstaltungsbeginn:

Bitte sorgen Sie dafür, dass alle Helfer/-innen mindestens eine Stunde vor Beginn Ihrer Veranstaltung zur Helfer/-inneneinweisung anwesend sind, damit sie sich mit Inhalt und Material ihrer Parcoursstation oder ihren anderen Aufgaben vertraut machen können.

Helfer/-innentreffen

Helfer/-inneninformation und -schulung durch den Veranstalter einige Tage vor der Veranstaltung:

Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie ein Helfer/-innentreffen einige Tage vor der Veranstaltung durchführen, bei dem die Helfer/-innen geschult werden. Kaufen oder leihen Sie sich dafür unser Stationsheft in der ausführlichen Fassung, in dem alle Beschreibungen zu den Stationen, die Ihre Helfer/-innen auch am Veranstaltungstag von uns zugeteilt bekommen, zusammengestellt sind. Der Aufwand eines Helfer/-innentreffens lohnt sich, weil sich Ihre Helfer/-innen in Ruhe auf ihre Aufgabe (z. B. Moderation und Durchführung einer Parcoursstation) einstellen können und die Inhalte bei der Veranstaltung kompetenter vermitteln können. Sie fühlen sich persönlich sicherer und geben diese Sicherheit an die Teilnehmer/-innen Ihrer Veranstaltung weiter. Dadurch können Sie die Qualität Ihrer Veranstaltung im Hinblick auf Wissensvermittlung und Intensität der gemachten Erfahrungen der Kinder erheblich steigern.

3.2.2 Der Platzbedarf - wie breit macht sich das Mobil ?

Natürlich braucht das Body+Grips-Mobil Raum zur Entfaltung seiner Möglichkeiten. Bei allen Stationen haben wir diesen Bedarf angemerkt.

Die Aktionen sind nicht unmittelbar an das Fahrzeug gebunden. Gleichwohl erweist sich das Body+Grips-Mobil selbst als sinnvoller, augenfälliger räumlicher Koordinationspunkt. Von hier aus gehen Informationen, Materialien usw. an Teilnehmer/-innen und Helfer/-innen. Wenn es möglich ist, platzieren wir alle Aktionen rund um das Mobil!

Die Aktionen können zum größten Teil sowohl in Gebäuden wie auch auf Freiflächen wie Schulhöfen, Sport- oder öffentlichen Plätzen zur Anwendung kommen. Auch ist es möglich, Einzelkomponenten an verschiedenen Orten einzusetzen. Grundsätzlich jedoch versuchen wir, das Angebot kompakt und übersichtlich zu präsentieren.

Der Platzbedarf auf einen Blick

Aktionsangebot	Platzbedarf	Platzbedarf max.
Parcours: „Reise durch den Körper“		
gesamter Parcours (Maximalbedarf)	ca. 500 m ² inkl. Lauffläche	ca. 750m ² inkl. Lauffläche
Parcours (Durchschnittsbedarf)	350 m ² Schulhof, Turnhalle	
Mobil (Fahrzeug)	10 m ²	15 m ²
(Infotisch)	6 m ²	10 m ²
Getränkestand	2 m ²	
KOMPLETTBEDARF einer durchschnittlichen Aktion	ca. 370 m ²	

3.3 Betreuung durch die Koordinationsstelle - Service unseres Mobil-Teams

Service unseres Mobil-Teams

Die Begleitung der Einsätze erfolgt je nach Region durch ein oder zwei Mobilbetreuer/-innen. Diese sogenannten Teamer/-innen werden regelmäßig geschult.

Unser Mobil-Team hilft Ihnen bei

- der praktischen Vorbereitung am Einsatztag
- der Einweisung Ihrer Helfer/-innen
- der Moderation einzelner Mobilkomponenten
- der Animation der Teilnehmer/-innen
- der Pressedarstellung
- Auf- und Abbau

In einzelnen Fällen (etwa bei größeren oder mehrtägigen Veranstaltungen) können wir Ihnen eine persönliche Beratung vor Ort oder in unserer Geschäftsstelle anbieten. Eine telefonische Beratung ist darüber hinaus in jedem Fall möglich.

Unsere Mobilbetreuer/-innen übernehmen i. d. R. folgende Aufgaben:

1. Vorbereitung auf einen Einsatz

Die Koordinationsstelle des jeweiligen Mobils legt an Hand Ihrer Angaben im Nutzungsvertrag die Abfahrtszeit des Mobils fest und stellt sich auf die Veranstaltung ein.

2. Abklärung des Veranstaltungsrahmens vor Ort

Vor Ort wendet sich unser Team an den im Nutzungsvertrag genannten Ansprechpartner des Veranstalters und überzeugt sich mit ihm zusammen von der tatsächlichen Bereitstellung der zugesagten Veranstaltungsbedingungen: Anzahl der Helfer/-innen, Platz, Zeitbudget usw. Unsere Teamer/-innen sind befugt, die Durchführung von Aktionen zu reduzieren, zu ändern oder gar zurückzuweisen, wenn die im Vertrag beschriebenen Bedingungen nicht erfüllt werden. Gleichwohl sind wir bemüht, veränderte Bedingungen flexibel aufzugreifen und mit einem engagierten Veranstalter ein möglichst effizientes Angebot zusammenzustellen.

3. Unterstützung bei Aufbau und Organisation des Mobileinsatzes

Zusammen mit den Helfer/-innen vor Ort werden die geplanten Mobilkomponenten ausgeladen, in Abstimmung mit dem Veranstalter platziert, aufgebaut und einsatzbereit gemacht. Die ausgewählten Stationen sind räumlich verteilt, den Helfer/-innen zugeordnet, diese sind eingewiesen und haben das notwendige Material erhalten. Der Informationsfluss (Spielerläuterungen etc.) für die Teilnehmer/-innen ist sichergestellt, die Spielleitung ist ansprechbereit usw.

4. Unterstützung bei der Durchführung des Einsatzes

Zusammen mit den Helfer/-innen vor Ort wird das Mobilprogramm angeboten und durchgeführt. Das heißt z. B. Animation von Teilnehmer/-innen, Publikumsgespräche, Betreuung von Stationen des Parcours u. a. m.

Die Aufgaben werden vom Mobilteam gezielt auf die Helfer/-innen vor Ort delegiert. Einzelne Aufgaben übernehmen die Mobilbetreuer/-innen selbst, wenn sie nicht bereits durch Koordinationsaufgaben ausgelastet sind.

5. Abbau und Materialkontrolle, Organisatorische Rückführung, Dokumentation

Zusammen mit den Helfer/-innen vor Ort werden die Materialien gesäubert und zum Mobil gebracht. Die Materialien werden transportsicher vom Mobilteam im Mobil verstaut. Das Team bearbeitet auf der Rückfahrt oder unmittelbar nach dem Einsatz ein Protokoll; hier sind z.B. Schäden, nachzufüllendes Material etc. zu notieren. Zudem wird eine Notiz zum Einsatzverlauf vermerkt. Die Protokolle werden von der Koordinationsstelle des Mobils kontrolliert und gehen zudem in eine Gesamtauswertung ein.

6. Verschiedenes

Unsere Mitarbeiter/-innen sind auf Gespräche mit der Presse vorbereitet. Sie halten hierzu u. a. eine Presseinformation über das Projekt „Body+Grips-Mobil“ bereit.

4. Öffentlichkeitsarbeit: unentbehrliches Beiwerk

Wir unterstützen Ihre Veranstaltungswerbung.

Ein Öffentlichkeitspaket stellt Ihnen das Jugendrotkreuz auf Wunsch zur Verfügung.

Zur Unterstützung der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit können Sie zudem das Jugendrotkreuz in Ihrem Ort oder Ihrem Kreis ansprechen. Häufig besitzen die Mitarbeiter/-innen in den entsprechenden Geschäftsstellen verschiedene Kontakte zur Presse oder anderen Instrumenten und Stellen der Informationsverbreitung.

Wir bitten Sie, uns Belegexemplare von Veranstaltungsankündigungen und –berichten zuzusenden und/oder uns über entsprechende Meldungen zu unterrichten, damit wir uns zur eigenen Pressedokumentation an die entsprechenden Redaktionen u. ä. wenden können. Dafür bedanken wir uns bereits an dieser Stelle!

5. Das Kleingedruckte: nicht kleingedruckt

5.1 Kosten und finanzielle Beteiligung

Die Kosten für das Projekt „Body+Grips-Mobil“ werden von den Projektpartnern Deutsches Rotes Kreuz getragen. Für den Mobileinsatz entrichten alle Veranstalter eine Einsatzpauschale (inklusive Fahrtkosten) von derzeit 150 € je Einsatztag.

Nach dem Einsatz erhalten Sie per Post von uns eine Rechnung.

5.2 Versicherungs- und Haftungsfragen

Grundsätzlich ist der Veranstalter für die Versicherung seiner Mitarbeiter/-innen und Teilnehmer/-innen verantwortlich.

JRK-Mitglieder sind grundsätzlich über das Rote Kreuz versichert, wenn sie als Mitarbeiter/-innen an den Body+Grips-Aktionen teilnehmen, ganz gleich, ob als Veranstalter das Jugendrotkreuz oder eine andere Einrichtung, z. B. Schule, auftritt.

Die Betreuer/-innen des Mobils sind über die Landesgeschäftsstelle des DRK versichert.

Schäden im Zusammenhang mit dem Mobil selbst werden im Rahmen der KFZ-Haftpflichtversicherung geregelt.

Für Beschädigungen oder Verlust an und von Material und Ausstattung des Mobils haftet der Veranstalter.

Das DRK übernimmt keine Haftung bei Verletzungen oder Beschädigungen durch intaktes Spiel- oder anderes Ausstattungsmaterial des Mobils.

5.3 Weitere Hinweise für den Veranstalter

- Die Verantwortung für das Mobil einschließlich der Ausstattung bleibt während der Veranstaltung beim Deutschen Roten Kreuz.
- Das Mobil ist i. d. R. mit zwei, mindestens jedoch mit einem Betreuer bzw. einer Betreuerin vom DRK-Landesverband oder DRK-Kreisverband besetzt. Alle anderen benötigten Helfer/-innen müssen vom Veranstalter selbst gestellt werden. Unsere Mobilbetreuung weist in die Mobilkomponenten ein und hilft beim Aufbau, der Moderation und Animation, doch ist sie nicht für alles und jedes verantwortlich und einsetzbar.
- Bitte melden Sie sich frühzeitig an und treffen Sie möglichst genaue Absprachen mit uns und anderen Partnern.
- Bitte denken Sie daran, dass bei Aktionen in der Öffentlichkeit Genehmigungen der Stadt oder der Gemeinde und ggf. weiterer Beteiligter vorliegen müssen! Von kommunaler Seite sind hier i. d. R. die Ordnungsämter bzw. Liegenschaftsämter zuständig.
- Bitte tragen Sie Sorge dafür, dass die Ausstattung des Mobils sorgfältig behandelt und am Ende der Aktion wieder komplett zurückgeführt wird. Sollten Schäden, Beschädigungen, Verluste usw. auftreten, so teilen Sie diese bitte sofort dem Mobil-Team mit, damit wir ggf. den Versicherungsvorgang einleiten können.

5.4 Anmeldeformular (Muster des Nutzungsvertrags)

Wir nehmen Ihre Veranstaltung als verbindlich an, wenn Sie uns den nachfolgend als Muster abgedruckten Nutzungsvertrag vollständig ausgefüllt und unterschrieben zugeleitet haben und der anvisierte Termin frei ist.

Zunächst mag der Umfang und die detaillierte Abfrage abschreckend wirken; wir bitten jedoch um Ihr ausdrückliches Verständnis: Der Nutzungsvertrag ist für uns die Planungsgrundlage für einen gelungenen Einsatz im Rahmen Ihrer Veranstaltung.

Und: wir gehen davon aus, dass dieser Vertrag auch Ihnen helfen kann, die Eckdaten einer Veranstaltung und damit auch Ihrer Organisation genauer zu erfassen oder zu überprüfen. Wir empfehlen Ihnen u. a. aus diesem Grund, den ausgefüllten Vertrag nochmals für Ihre eigene Planung zu kopieren.

Das nachfolgende Muster bitte nicht ausfüllen. Sollten Sie keinen gesonderten Vordruck zur Verfügung haben, so wenden Sie sich bitte an das Mobil-Service-Telefon. Wir werden Ihnen umgehend einen Vertragsvordruck zuleiten.

Muster des Nutzungsvertrags

Das Body+Grips-Mobil für Grundschulen

- die mobile Gesundheitsaktion des Jugendrotkreuzes -

Der Vertrag umfasst drei Seiten und einen Fahrthinweis. Zur Bearbeitung hilft das Regieheft.

DRK-LV Sachsen-Anhalt e. V.
-Jugendrotkreuz-
Rudolf-Breitscheid-Straße 6
06110 Halle (Saale)

Fon: 0345-5008541 Fax: 0345-2023141

1. Absender

Institution: _____
Kontaktperson: _____
Adresse: _____
Telefon u. Fax: _____

2. Veranstaltungstermin und -art

- Einsatztag(e): _____
- Art des Einsatzes: _____
(z. B. Schulprojektwoche, Gesundheitstag)

3. Einsatzzeiten

- Beginn und Ende des Body+Grips-Mobil-Einsatzes: _____
(ohne Auf- und Abbau und Einweisung)
- Anfahrtzeit des Mobils und Einweisung der Helfer/-innen: _____
(eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn)

4. Veranstaltungsort

- Adresse (Fahrthinweis beilegen): _____

- Beschreibung (z. B. Schulhof, Park, Fußgängerzone) und Größe in m²: _____

- ggf. Ausweichort (z. B. bei Regen): _____

5. Teilnehmer/-innen

bitte ankreuzen:

- Laufpublikum: _____ (Anzahl) Teilnehmer/-innen im Alter von _____ bis _____ Jahren
 feste Gruppe(n): _____ (Anzahl) Teilnehmer/-innen im Alter von _____ bis _____ Jahren

6. Einsatzgestaltung

Die Einsatzgestaltung sieht – wenn möglich – folgende Angebote des Body+Grips-Mobils vor:
bitte ankreuzen:

- Body+Grips-Mobil-Parcours „Eine Reise durch den Körper“
 Body+Grips-Mobil-Parcours für Laufpublikum
 nur einzelne Stationen des Body+Grips-Mobil-Parcours „Eine Reise durch den Körper“ und
zwar: _____

Die Auswahl der Aktionskomponenten ist z.T. abhängig von technischen oder organisatorischen Bedingungen und obliegt letztlich dem Begleiteteam des Body+Grips-Mobils.

Die Ausgabe von Mineralwasser eines Sponsorpartners ist Bestandteil des Angebots (max. für 100 Pers.).

7. Checkliste für den Veranstalter

Die Durchführung der Veranstaltung bedarf der Mithilfe des Veranstalters.
Bitte entnehmen Sie die Erläuterungen zu den einzelnen unten aufgeführten Punkten dem Regieheft.

bitte ankreuzen:

- Ich stelle/wir stellen die Verpflegung der Mobilbetreuung (2 Personen) mit Essen und Getränken während ihrer vereinbarten Anwesenheit sicher (ansonsten unverzügliche Kostenerstattung gegen Quittungsvorlage).
- Ich stelle/wir stellen sicher, dass jede eingesetzte Station und Angebotskomponente durch mind. einen Helfer/eine Helferin des Veranstalters betreut wird.
- Die Helfer/-innen sind alle mind. 16 Jahre alt und werden während der Veranstaltung nicht ausgetauscht.
- Die Helfer/-innen sind mind. eine Stunde vor Beginn der Veranstaltung anwesend und werden vom Mobil-Team in ihre konkreten Aufgaben eingewiesen.
- Die Helfer/-innen haben sich bereits für eine Aufgabe entschieden und sich mit Hilfe des Regiehefts bzw. der Stationsbeschreibungen vorbereitet.
- Die Teilnehmer/-innen werden von mir/uns vor der Veranstaltung in Teams à vier Personen eingeteilt und durchlaufen so den Parcours.

8. Kosten

Die Einsatzpauschale (inklusive Fahrtkosten) für einen Body+Grips-Mobil-Einsatz beträgt € 150,- pro Einsatztag.

Bei der Anforderung von zusätzlichen Body+Grips-Mobil-Mitarbeiter/-innen gehen die anfallenden Kosten zu Lasten des Veranstalters.

Bei Abmeldung innerhalb von zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung erstatte ich/erstatten wir eine Ausfallgebühr von € 75,- je geplantem Einsatztag. Bei Ausfall ohne Abmeldung erstatte ich/erstatten wir alle angefallenen Kosten.

Die Kosten:

_____ Einsatzpauschale (inklusive Fahrtkosten)
_____ Material
_____ Sonstiges

_____ **SUMME**

9. Vertragsunterzeichnung

Entscheidend für die Zusage eines Einsatzes des Body+Grips-Mobils seitens des Jugendrotkreuzes ist zunächst der Eingangszeitpunkt der kompletten Anmeldung (Vertrag inkl. Fahrthinweis). Bei gleichzeitigem Eingang mehrerer Anmeldungen obliegt der Zuschlag allein der Koordinierungsstelle des Jugendrotkreuzes. Bevorzugt werden Veranstaltungen mit klarer inhaltlich-qualitativer Ausrichtung, z.B. Einbettung in eine Gesundheitsprojekt. Die telefonische Terminabsprache ist unverbindlich.

Bei einer Absage eines Einsatzes seitens der Body+Grips-Mobil-Koordinierungsstelle des Jugendrotkreuzes aus Gründen höherer Gewalt oder aus nicht durch die Koordinierungsstelle zu verantwortender Gründe, können keine Ansprüche gegenüber dem Jugendrotkreuz geltend gemacht werden. Ein ggf. notwendiger Abbruch eines Einsatzes (z.B. aufgrund von Witterungsbedingungen oder Teilnehmermangel) wird zwischen dem Body+Grips-Mobil-Team und dem Ansprechpartner des Veranstalters abgestimmt.

Das Jugendrotkreuz steht für eine inhaltliche und organisatorische Beratung der Veranstaltung zur Verfügung.

Institution: _____

Adresse: _____

Ansprechperson: _____
(erreichbar während der gesamten Einsatzdauer)

Telefon: _____

Ort, Datum, Unterschrift: _____
ggf. Stempel

Das Body+Grips-Mobil ist eine Aktion des Jugendrotkreuzes in Westfalen-Lippe. Alle Rechte vorbehalten. Angeschlossen sind derzeit die DRK-Landesverbände Niedersachsen, Saarland, Rheinland-Pfalz und Sachsen-Anhalt, Aktionspartnerin: Vertragsmuster Münster 2000. Das Body+Grips-Mobil ist einschließlich Erscheinungsbild und Konzept patentrechtlich geschützt.

6. Zusammenfassung: Body+Grips-Mobil kurz und knapp

Das **Body+Grips-Mobil** ist konzipiert als mobile Aktionsform, die den JRK-Arbeitsschwerpunkt 'Gesundheit' in spielerischer und erlebnisorientierter Weise an Kinder heranträgt.

Wir setzen das Mobil bevorzugt ein in Kooperation mit Partnern, die sich im Bereich Gesundheitsförderung engagieren (wollen) und das Mobil in einen geeigneten Rahmen (z.B. Projektwoche Gesundheit) einbinden.

Die **Body+Grips-Aktionen** im Überblick:

- Body+Grips-Parcours „Eine Reise durch den Körper“ (12 Stationen zum Thema Körper und Gesundheit für Teams von je vier bis sechs Teilnehmer/-innen)
- Informationsstand
- Getränkestand

Aufgabe des Veranstalters ist es, sich eingehend über die Parcoursinhalte zu informieren, eine Auswahl zu treffen, im Nutzungsvertrag mit uns zu dokumentieren und die dafür notwendigen Rahmenbedingungen am Veranstaltungstag zur Verfügung zu stellen. Besonders bei größeren Veranstaltungen sind genügend Zeit und sorgfältige Zeitplanung sehr wichtig (z. B. zwei Std. Durchlaufzeit für 60 Kinder für den komplett aufgebauten Parcours). Das Mobil bringt alle notwendigen Materialien mit.

Platzbedarf: Bei Einsatz aller Mobilkomponenten (Parcours mit allen Stationen etc.) wird die Fläche eines Schulhofs bzw. einer großen Sporthalle (wichtig als Ausweichort bei Regenwetter oder Kälte) benötigt.

Bedarf an Helfer/-innen: Mit dem Mobil kommen i. d. R. ein oder zwei geschulte Mitarbeiter/-innen zu Ihnen. Sie stehen unterstützend beim Aufbau, als Gesprächspartner, bei der Durchführung einzelner Komponenten und zur Anleitung Ihrer Helfer/-innen zur Verfügung.

Selbstverständlich können die vielfältigen Aktionsmöglichkeiten des Mobils nur ausgeschöpft werden, wenn Sie entsprechend 'mit anpacken', d. h. Helfer/-innen stellen. Für die Helfer/-innen müssen Sie vor Beginn der Veranstaltung eine Stunde Zeit einplanen, damit diese sich mit Anleitung und Material ihrer Parcoursstation oder anderen Aufgabe vertraut machen können. Beachten Sie, dass Ihre Helfer/-innen **mind. 16 Jahre** alt sind und während der gesamten Aktion zur Verfügung stehen. Bei Aktionen mit vielen Teilnehmer/-innen planen Sie bitte so viele Helfer/-innen ein, dass diese sich bei der Moderation abwechseln können.

Wir benötigen jeweils Helfer/-innen

- für den Parcours: je nach Anzahl der eingesetzten Stationen zwischen fünf und 20 Personen
- für die Ausgabe von Getränken: eine Person

Teilnehmer/-innen: Bitte denken Sie daran, dass bestimmte Aktionsformen erst bei einer bestimmten Teilnehmer/-innenzahl sinnvoll und attraktiv werden (z.B. sollten für den Body+Grips-Parcours mehrere Teams zu je 4 Personen gebildet werden können). 20 bis max. 100 Teilnehmer/-innen können zur gleichen Zeit an Body+Grips-Aktionen teilnehmen. Bei mehr Teilnehmer/-innen bitte Untergruppen bilden, Zeitplan aufstellen und den Untergruppen nacheinander Zeit und Dauer am Mobil zuweisen. Zudem sollte sorgfältig die Teilnehmer/-innenstruktur betrachtet werden: Alter, Laufpublikum oder Kontinuität etc.

Das Team des Body+Grips-Mobils freut sich auf einen gelungenen Einsatz!

7 Parcoursbeschreibungen

A Die Haut

Spielcharakter:	tasten, fühlen, vorstellen, beraten
Ziele des Spieles:	Tastsinn schärfen, Vorstellungsvermögen, Kommunikation im Team
Platzbedarf:	ca. 10 m ² , Tisch o. ä. (z. B. Tischtennisplatte)
Zeit:	ca. 10 Min. (Einweisung: 2 Min./ Durchführung: 8 Min.)
Material:	Spezialkiste mit Öffnungen; 2 Tangramspiele mit 4 und 6 Teilen, Puzzleplatte, 9 verschiedene Gegenstände; Stapelturm; 5 Schlafbrillen
Kurzbeschreibung:	"Die Haut" ist ein Tast- und Kooperationsspiel, bei dem es besonders auf die Zusammenarbeit im Team ankommt.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Teil 1 (Tangram):

Aufgabe in diesem Spiel ist es, zwei Tangramspiele und/oder den Stapelturm zusammensetzen.

Teil 2 (Tastkiste):

Aufgabe bei dieser Variante ist es, die neun verschiedenen Puzzleteile richtig in die Puzzleplatte einzuordnen. Jedes Teammitglied nimmt ein Puzzleteil und versucht dieses durch Ertasten im Inneren der geschlossenen Kiste dem richtigen Gegenstück zuzuordnen. Jedes Teammitglied steckt zum Legen des Puzzles im Inneren der geschlossenen Kiste seine Hände durch die Öffnungen. Es ist besonders wichtig, darauf zu achten, dass nicht durch die Löcher in die Kiste geschaut wird (Schlafbrillen aufsetzen). Wenn sich ein Team mit der Aufgabe sehr schwer tut, kann die Betreuung den Deckel der Kiste öffnen und selber Hilfestellungen geben - es sollte aber nicht zu früh eingegriffen werden. Anschließend gilt es, einen Stapelturm gemeinsam aufzubauen.

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Die unseren Körper umgebende Haut ist einerseits eine Schranke zwischen dem Körperinneren und der Außenwelt, andererseits stellt sie einen für uns sehr wichtigen Kontakt zwischen beiden Räumen her. Die Schrankenfunktion drückt sich darin aus, dass sie das Eindringen von chemisch und physikalisch schädigenden Einflüssen verhindert. Auch schützt sie uns gegenüber unserer bedeutend trockeneren Umgebung vor einem größeren Flüssigkeitsverlust. Und doch ist unsere Haut nicht undurchlässig. Sie transportiert Wärme, Wasser und darin gelöste Substanzen von innen nach außen und trägt damit wesentlich zur lebenswichtigen Aufrechterhaltung unseres inneren Milieus bei. Außerdem liefert sie als feingesteuertes Sinnesorgan Informationen über unsere Umwelt. Darüber hinaus ist die Haut Grundlage für eine weitere, sehr wichtige Funktion des Körpers - den Tastsinn.

Anleitung 1:

„Bei diesem Spiel geht es nun um die Oberfläche eures Körpers - die Haut! Die Haut ist eines der wichtigsten Schutzorgane des Körpers. Sie bewahrt uns vor Feuchtigkeitsverlusten, wehrt Fremdkörper ab - und überhaupt: wie würden wir denn ohne sie aussehen? Darüber hinaus ist die Haut Grundlage für eine sehr wichtige Funktion des Körpers - den Tastsinn. Der soll hier getestet werden: Ihr seht hier ein Tangram aus vier Teilen. Als erste Übung legt ihr daraus ein Quadrat. Im zweiten Teil des Spiels geht es nun darum, ein ähnliches Tangram aus sechs Teilen zu einem Quadrat zusammenzulegen. Habt ihr diese knifflige Aufgabe gelöst, sollt ihr nun „blind“ (mit Schlafbrillen) in der Tastkiste (oder auch auf einer Tischplatte) den Stapelturm zusammensetzen – so, dass immer die gleichen Formen übereinander liegen. Um beide Spiele zu legen, habt ihr insgesamt fünf Minuten Zeit.“

Anleitung 2:

„Nun zum zweiten Teil der Station „Die Haut“: In dieser Tastkiste befinden sich 9 verschiedene Puzzleteile auf denen Gegenstände befestigt sind. Eure Aufgabe ist es, die 9 verschiedenen Puzzleteile richtig in die Puzzleplatte, die sich in der Kiste befindet, einzuordnen. Jeder von euch nimmt sich ein Puzzleteil und versucht dieses durch Ertasten im Inneren der Kiste dem Gegenstück zuzuordnen.“

Bewertungsmöglichkeit: Gewertet werden alle auf Anhieb richtig zugeordneten Teile der Puzzleplatte mit einem Punkt (max. 9 Punkte).

B Der ganzheitliche Weg

Spielcharakter:	koordinieren, bewegen, harmonisieren
Ziele des Spieles:	Verständnis der Psychosomatik und der Einflussfaktoren auf die Gesundheit
Platzbedarf:	ca. 50 m ² , möglichst Rasenfläche, bzw. drinnen Filzunterlage
Zeit:	ca. 10 Min (Einweisung: 3 Min / Durchführung: 7 Min)
Material:	3 Spezialski; 2 Verkehrshütchen; Stoppuhr

Kurzbeschreibung: "Der Ganzheitliche Weg" ist ein Spiel, das die genaue Koordination zwischen den einzelnen Mitspielern erfordert. Die drei Ski symbolisieren die Abhängigkeit von Körper, Geist und Seele. Nur wenn alle drei Komponenten harmonisieren, gibt es einen Fortschritt; bei Disharmonien gibt es unter Umständen eine Bauchlandung. Die Spezialskier sind für unterschiedlich starke Teams ausgelegt, die jeweilige Aufstellung ist der Skizze zu entnehmen. Mit den Hütchen wird ein Parcours in Schlangenform gestellt, die Länge kann zwischen zehn und 30 Metern betragen. Bitte von Zeit zu Zeit die Festigkeit der Skischnallen überprüfen und bei auftretenden Mängeln die Mobil-Mitarbeiter informieren.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Wenn seelische oder körperliche Belastungen ein Übermaß annehmen, so bezeichnet man dies als Stress. Bei Stress stellt sich der Körper auf eine extreme Situation ein. Er produziert deshalb bestimmte Hormone. Bleibt ein Mensch dauerhaft oder nur mit kurzen Unterbrechungen im Stress, führt der veränderte Hormonhaushalt zu zahlreichen Krankheiten: zum Beispiel sinken die Abwehrkräfte unseres Körpers – das Immunsystem wird geschwächt – , selbst die Belastbarkeit unserer Sehnen und Muskeln lässt nach; Bänderrisse und Ähnliches können die Folgen sein. Weitere typische Erkrankungen sind Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schlafstörungen und Impotenz. Und der Druck auf den Einzelnen nimmt weiter zu: gute Noten, um die Karrierechancen zu sichern; sportliche Figur, um dem Schönheitsideal zu genügen. Da ist eine gehörige Portion Selbstbewusstsein nötig, um nicht jedem Modetrend hinterherzulaufen und sich auch mal Zeit für Ruhe und Entspannung zu nehmen.

Anleitung:

„Die drei Skier symbolisieren Körper, Geist und Seele. Ihr seht, um voranzukommen müssen alle drei Bereiche harmonisch zusammenarbeiten. Bleibt einer zurück, stoppt alles. Es gilt also, auf dem Weg zu einem gesunden Leben einen Pfad einzuschlagen, der alle drei Elemente berücksichtigt. An dieser Station soll das symbolisch geschehen. Wir haben hier drei Spezialskier. Jeder stellt ein Element der „Rundum-Gesundheit“ dar: Körper - Denken - Empfinden. Mit diesen Skiern sollt ihr einen vorgegebenen Weg durchlaufen. Das ist gar nicht so einfach, weil jetzt jeder seine Füße auf verschiedenen Skiern stehen hat. Eure Füße befinden sich dabei immer in nebeneinander liegenden Schlaufen auf gleicher Höhe. Um rasch voranzukommen, bedarf es der Abstimmung zwischen den drei Elementen. Vereinbart also bitte gemeinsam ein Signal (z. B. „Rechts – Links – Mitte!“, „Körper – Geist – Seele!“, „Eins – Zwei – Drei!“), auf das hin ihr die Skier dann anhebt und bewegt. Nur wenn alles gut miteinander harmoniert, schafft ihr eine gute Zeit für den Weg. Diese Zeit wird gemessen und auf eurem Laufzettel notiert.“

C Die Nase

Spielcharakter:	riechen, schnüffeln, erkennen
Ziel des Spieles:	Erprobung des Geruchsinns
Platzbedarf:	ca. 5 m ²
Zeit:	ca. 10 Min. (Einweisung: 3 Min./ Durchführung: 7 Min.)
Material:	Zuordnungstafel mit 9 Zahlen; Riechsortiment mit 9 Dosen

Kurzbeschreibung: "Die Nase" ist ein Geruchstest. Unterschiedliche Gerüche müssen erkannt und richtig zugeordnet werden. Bei diesem Spiel sollen verschiedene Gerüche identifiziert werden. Die Riechsubstanzen befinden sich in den Dosen und sind mit Nummern verschlüsselt. Die Nummern befinden sich auch auf den Dosen, so dass jederzeit kontrolliert werden kann.

Es gilt folgender Schlüssel als Lösung:

Anis-1, Zitrone-2, Mandarine-3, Vanille- 4, Pfefferminze-5, Fichte-6, Himbeere-7, Apfel-8, Kokos-9.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Die jeweilige Lösung wird von den Teilnehmern mit einer Zahl auf der Nasen-Tafel zugeordnet.
Hinweis: Die Teilnehmer sollten zwischen dem "Schnüffeln" tief Luft holen, denn dadurch wird die Geruchsempfindung sensibilisiert.

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Die menschliche Nase gestaltet sich folgendermaßen: Die Nasenhöhlen werden durch die Nasenscheidewand getrennt; aus den Seitenwänden der Nase ragen die drei Nasenmuscheln heraus; die Nasenhöhle hat eine Öffnung zum Rachen. Im oberen Teil der Nase liegen die Riechzellen. Von den Riechzellen ragen Riechhärchen in den oberen Nasenraum, diese fangen die Geruchsmoleküle auf, die sich in der Atemluft befinden. Die Riechzelle wird dadurch erregt und sendet bei Überschreitung eines Schwellenwertes Signale zum Gehirn. Bei normaler ruhiger Atmung gelangt die Luft überwiegend in den unteren und mittleren Bereich der Nase. Durch Schnüffeln können Turbulenzen erzeugt werden, die mehr Luft in den oberen Teil transportieren: Die Geruchswahrnehmung wird empfindlicher. Ist die Nase über einen längeren Zeitraum ohne Unterbrechung einem bestimmten Geruch ausgesetzt, so sinkt die Intensität der Geruchswahrnehmung. Die Nase kann einige tausend Gerüche erkennen. Ob Gerüche angenehm oder belästigend sind, wird von jedem Menschen unterschiedlich beurteilt. Das Empfinden von Gerüchen ist somit individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab: Zum Beispiel von der Abstammung, dem Alter und Geschlecht, sowie dem persönlichen Befinden während der Geruchswahrnehmung.

Anleitung:

„Ob ihr einen guten Riecher habt, könnt ihr an dieser Station unter Beweis stellen. Der Geruchssinn hat für unser Leben eine große Bedeutung: Er entscheidet zum Beispiel darüber, ob man jemanden mag oder nicht. Wenn man sich nicht riechen kann, dann hat man jedenfalls wenig Sympathie füreinander. Unsere Nase reagiert also sehr empfindlich auf einen Geruch. Deshalb versuchen viele Menschen mit Parfums, Deodorants und anderen Mittelchen, ihre Geruchsnote zu verbessern. Der Geruchssinn stellt aber auch einen Schutz dar. Bestimmte Gerüche - wie der von faulen Eiern - verleiten uns dazu, das Weite zu suchen und schützen uns somit davor, durch längeres Einatmen eventuell vergiftet zu werden. Viele giftige Gase sind jedoch geruchlos und es gibt keinen Sinn, der uns vor ihnen warnt. Nun wollen wir mal sehen, was von Eurem Geruchssinn, trotz Autoabgasen und Zigarettenqualm, noch übrig geblieben ist: Hier seht ihr eine Reihe von Geruchsdosen. Ihr sollt nun erraten, welcher Geruch in welcher Dose ist. Welche Gerüche dafür in Frage kommen, steht auf dieser Tafel. Nachdem alle an einer Dose gerochen haben und die Beratung abgeschlossen ist, ordnet ihr die Zahl auf der Tafel zu.“

Bewertungsmöglichkeit: Alle auf Anhieb richtig zugeordneten Düfte werden mit einem Punkt bewertet. (max. 9 Punkte)

D Das Hören

Spielcharakter:	miteinander kooperieren, überlegen, Gehör testen
Ziel des Spiels:	Kommunikation im Team, Sensibilisierung des Gehörs
Platzbedarf:	ca. 5 m ² in einem ruhigen Raum
Zeit:	ca. 10 Min. (Einweisung: 3 Min./ Durchführung: 7 Min.)
Material:	12 Dosen mit unterschiedlichem Inhalt; 1 Xylophon, 5 Schlafbrillen
Kurzbeschreibung:	Die Station "Hören" ist ein Spiel, bei dem durch Teamarbeit und genaues Hinhören Geräusche erkannt werden sollen.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Aufbau:

Die geschlossenen Dosen werden auf einem Tisch verteilt. Die Teilnehmer stehen so um den Tisch, dass jeder Zugriff auf die Dosen hat. Aufgabe ist es, die Geräuschpaare ausfindig zu machen. Dabei bleibt es jedem selbst überlassen, wie er zu einer Lösung findet, d. h. die Stationsbetreuung gibt vorerst keine Hinweise wie z. B. „Hört die Dosen nacheinander an!“ oder „Rappelt nicht mit zwei Dosen gleichzeitig“.

Hinweis: Dieses Spiel sollte an einem ruhigen Platz (z. B. separater Raum) gespielt werden!

Beim zweiten Teil dieser Station bilden die Teilnehmer einen Kreis, wobei sie mit dem Rücken zur Kreismitte stehen. Dann bekommt jeder Teilnehmer einen Ton vom Xylophon zugeordnet (Tonordnung notieren). Die Helfer müssen nun einen Ton erklingen lassen. Der jeweilige Teilnehmer, zu dem dieser Klang gehört, versucht, den Ton zu orten und darauf zuzugehen. Um es den Hörern nicht zu einfach zu machen, sollte der Helfer nach jedem Ton leise woanders „hinschleichen.“

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Das Gehör ist ein wichtiges Sinnesorgan. Sämtliche Geräusche sind Schwingungen der Luft, die die Ohren aufnehmen und in elektrische Nervenimpulse umsetzen, damit sie vom Gehirn gedeutet werden können. Hauptschallträger ist die Luft. Das Ohr muss ganz besonders vor plötzlichen und sehr lauten Geräuschen geschützt werden, da es nur über einen unzureichenden Selbstschutz verfügt. Ständige Überbelastung des Ohres kann zu langfristigen Hörbeeinträchtigungen oder Hörschädigungen führen. Unser Gehör kann auch sehr feine Geräusche unterscheiden, wenn dies dauerhaft „trainiert“ wird, d.h. unser Gehör braucht zur optimalen Ausbildung seiner Fähigkeiten eine möglichst große Bandbreite von Geräuschen, wobei vor allem leise und feine Töne wichtig sind, weil diese oftmals in unserem Alltag übertönt werden.

„Hören zu können, ist eine unserer wichtigsten Fähigkeiten. Ohne die Fähigkeit, Töne zu unterscheiden und ihren Sinn zu deuten, könnten wir jetzt zum Beispiel schwerlich miteinander reden. Neben der Sprache gibt es aber auch zahlreiche akustische Signale, die wir verstehen können: Wenn ein Hund knurrt, wissen wir, dass Vorsicht angebracht ist.“

Auch im Straßenverkehr haben akustische Signale eine große Bedeutung: Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen können sich mit dem Martinshorn dadurch einen Weg durch den dichten Verkehr bahnen. Die Unterscheidung vieler Signaltöne ist für uns selbstverständlich; wir gehen ja nicht zum Telefon, wenn es an der Haustür klingelt! Daneben besitzen wir aber auch die Fähigkeit, sehr feine und leise Töne wahrzunehmen: z.B. das Summen der Bienen oder das Ticken einer Uhr.

Anleitung:

Teil 1:

Ihr stellt euch nun so um den Tisch, dass jeder die Dosen in die Hand nehmen kann. Die Dosen dürfen von euch nicht geöffnet werden!

Durch das Rappeln der Dosen sollt ihr den Klang jeder einzelnen Dose hören. In den Dosen sind unterschiedliche Füllungen, die auch unterschiedlich klingen. Jeweils zwei Dosen haben den gleichen Inhalt. Eure Aufgabe ist es nun, die zusammengehörenden Dosen herauszufinden und nebeneinander zu stellen. Wenn ihr fertig seid, wird euch die Spielleitung sagen, ob ihr die richtigen Paare gefunden habt und verraten womit die einzelnen Dosen gefüllt sind.

Bewertung: 1 Punkt pro richtigem Geräuschepaar (max. 6 Punkte)

Teil 2:

Jetzt stellt ihr euch in einem lockeren Kreis auf und wendet das Gesicht nach außen. Dann setzt ihr bitte die Schlafbrillen auf. Durch eine Berührung bekommt jeder von euch dann mitgeteilt, dass nun ein Ton gespielt wird, den er sich merken muss. Also hat jeder ein eigenes Signal. Wenn euer spezieller Ton erklingt, versucht ihr auf ihn zuzugehen. Aber Achtung: Pro Ton dürft ihr nur einen Schritt machen. Die Anzahl der Klänge gibt also die Anzahl der Schritte vor.“

Lösung zu Teil 1: richtige Paare und deren Inhalt

- | | |
|---------------------|------------------------------|
| 1 und 9Reis | 2 und 12Mehl |
| 3 und 7Büroklammern | 4 und 10Geldstücke |
| 5 und 8Salz | 6 und 11Murmeln aus Alufolie |

E Das Gehen und Fühlen

Spielcharakter:	balancieren, fühlen, tasten
Ziel des Spieles:	Tastsinn der Füße kennen lernen, Koordination mit den Mitspielern
Platzbedarf:	ca. 10 m ² auf ebenem, nicht zu kühlen Untergrund
Zeit:	ca. 10 Min. (Einweisung: 3 Min./ Durchführung: 7 Min)
Material:	Balancierseil mit Knoten; 5 Schlafbrillen

Kurzbeschreibung: "Gehen & Fühlen" ist ein Tast- und Koordinationsspiel.

Die Teilnehmer balancieren mit verdeckten Augen auf einem immer dünner werdenden Seil. Bitte beachten: Erst wenn die Teilnehmer die Brillen aufgesetzt haben, wird vor ihnen das Balancierseil ausgelegt, damit nicht schon vorher der Seilverlauf eingepägt wird. Vor Beginn des Spiels ist zu prüfen, ob der Untergrund geeignet ist, dieser darf nicht zu viele Furchen oder Rillen enthalten! Da der Untergrund auch im Sommer kalt sein kann, ist es sinnvoll, erst das Spiel zu erklären und dann die Schuhe ausziehen zu lassen; es sollte dann auch der Hinweis erfolgen, sich nach Spielende die Schuhe schnell wieder anzuziehen (Alternative: Raum im Inneren). Für gesunde Menschen stellt der kurzzeitige Kontakt (hier ca. zwei Min.) mit kaltem Boden keine Gefahr dar, sondern wirkt sich in der Regel belebend aus. Aus diesem Grund muss aber kranken Teilnehmern, die zum Beispiel an einer Blasenentzündung, Nierenkrankheit oder Erkältung leiden, die Teilnahme untersagt werden. Darauf muss bei kaltem Boden immer hingewiesen werden!

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Vom Fuß baut sich die Körperhaltung des Menschen auf. Die Füße fangen durch ihre Elastizität Stöße auf, die sonst die Wirbelsäule unnötig belasten würden. Sie vermitteln zugleich über sensorische Signale die Veränderungen des Bodens, damit wir nicht aus dem Gleichgewicht kommen: Sie besitzen also Tastsinn und Gleichgewichtssinn zugleich. Durch zu enge, zu kleine oder zu hohe Schuhe können die Füße ihre wichtige Aufgabe nicht mehr optimal wahrnehmen. Neben den Füßen selber leidet also auch unser Tast- und Gleichgewichtssinn. Auf der Fußsohle (Unterseite) befindet sich außerdem ein Netz von Reizpunkten, die durch Nerven und Blutbahnen mit den inneren Organen verbunden sind. Gehen und Laufen über unterschiedliche Materialien oder eine Massage der Füße hat also auch Auswirkungen auf den ganzen Organismus (die Fußsohlen-Reflexzonen-Massage nutzt diese Verbindungen). Gesund ist also ein häufiges Barfußgehen, vor allem am Strand oder auf Rasen.

Anleitung:

„Unsere Füße sind nicht nur dazu gut, auf ihnen herumzutrampeln. Es tut ihnen auch gar nicht gut, in luftdichte Schuhe gepackt zu werden, wo sie anfangen zu schwitzen und dann der Fußspitz ideale Lebensbedingungen findet. Noch weniger mögen sie es, wenn sie in zu enge Schuhe gesteckt oder durch hohe Absätze gequält werden. Leider bedenken wir viel zu wenig, was für ein empfindliches Körperteil die Füße sind. Bei diesem Spiel könnt ihr nun testen, dass eure Füße einen sehr empfindlichen Tastsinn besitzen, von dem im Alltag aber kaum noch Gebrauch gemacht wird. Eure Aufgabe besteht darin, einem immer dünner werdenden Seil zu folgen, und zwar nur durch den Tastsinn eurer Füße, denn eure Augen werden mit Schlafbrillen bedeckt! Nachdem ihr eure Schuhe ausgezogen habt, bildet ihr eine Reihe (Polonäse). Aber Achtung! Das Seil enthält Knoten; sobald euer Vordermann einen Knoten erfühlt hat, ruft er laut „Knoten!“. Das ist das Signal für euch als Gruppe, stehen zu bleiben. Jetzt muss der Letzte der Reihe nach vorne kommen und die Führung übernehmen - natürlich ohne die Brille abzusetzen. Falls die Spitze der Reihe mal den Kontakt zum Seil verliert, können die anderen selbstverständlich helfen, Reden ist schließlich nicht verboten (Hinweis für kalten Boden nicht vergessen!).“

Bewertungsmöglichkeit: Alle Knoten, die ohne Hilfe der Stationsbetreuung erfühlt werden, werden mit einem Punkt bewertet.

F Die Fantasie

Spielcharakter:	überlegen, improvisieren, kreativ sein, schnell sein
Ziele des Spieles:	Förderung von Kreativität und Kooperation
Platzbedarf:	ca. 5 m ²
Spielerzahl:	3 bis 8
Zeit:	ca. 10 Min. (Einweisung: 3 Min./ Durchführung: 7 Min.)
Material:	9 lange und 6 kurze Holzstäbe, 2 große und 2 kleine Holzkreise, Begriffskärtchen, Stoppuhr

Kurzbeschreibung: Aus den Holzstäben und -kreisen sollen in wechselnden Teams Begriffe gelegt bzw. erraten werden.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

In der heutigen Konsumgesellschaft gibt es immer weniger Platz für Fantasie, Kreativität und Kooperationsbereitschaft. Alle wollen schnell und einfach unterhalten werden und möglichst wenig mit anderen zutun haben bzw. sich mit ihnen abstimmen. Und je mehr wir uns an vorgesetzte Unterhaltung und das „Ich schaffe das schon allein“ gewöhnen, desto weniger fantasievoll, kreativ und gesellig gestaltet sich unser Leben. Aber nur ein fantasievoller, ideenreicher und kreativer Mensch, der sich mit anderen auseinandersetzt und zusammentut, hat die Chance, ein wirklich interessantes, abwechslungsreiches und spannendes Leben zu führen. In vielen Bereichen des Lebens ist das möglich: Freizeitgestaltung, Schule, Sportverein, Clique, Jugendtreff... Und hier nun ein einfaches aber witziges Spiel, das genau auf Fantasie und Kooperationsbereitschaft ausgelegt ist.

Anleitung:

Ziel des Spieles ist, Begriffe mit Hilfe von Holzstäben und -kreisen in wechselnden Zweier-Gruppen zu legen, die möglichst schnell erraten werden sollen. Sowohl die „Rater“ als auch die „Erbauer“ können Gewinnpunkte erhalten. Anhand der Teamkombinationsmöglichkeiten bilden die ersten zwei Spieler das erste Aktionsteam. Die Spielmaterialien werden auf dem Boden sortiert ausgebreitet. Die Begriffskärtchen hält der Stationshelfer bereit. Das erste Aktionsteam erhält nun den ersten Begriff, ohne das die „Rater“ ihn sehen können. Ohne sich mit Worten zu verständigen, beginnen die zwei Spieler den Begriff zu legen und zwar so:

Abwechselnd wird jeweils ein Holzstab oder ein Holzkreis gewählt und auf dem markierten Spielfeld platziert (nach den eigenen Vorstellungen!). Der zweite Aktionsspieler nimmt nun ebenfalls ein Spielstein (Stab oder Kreis) zur Hand und legt ihn (wiederum nach den eigenen Vorstellungen) zu dem bereits gelegten. Die Schwierigkeit besteht darin, dass der jeweils andere Aktionspartner erkennen soll, was und wie der andere Mitspieler beabsichtigt, den Begriff zu legen und ihn dementsprechend zu ergänzen.

Für jeden Begriff und damit für jedes neue Aktionsteam gibt es 60 Sekunden Zeit, den Begriff zu legen bzw. erraten zu lassen. Man kann aber auch eine Gesamtzeit festlegen, in der so viele Begriffe wie möglich erraten werden sollen.

Bewertungsmöglichkeit:

Punkte gibt es bei Erraten des Begriffs für die „Rater“ und die beiden Aktionspartner. Sind die 60 Sekunden vorbei, ohne das der Begriff geraten wurde, bekommt kein Spieler einen Punkt.

Spielablauf und -dauer:

Es können mehrere Runden gespielt werden - je nach Teamkombinationen. Die Zeit sollte aber auf einen kompletten Durchlauf (jeder hat mit jedem gespielt) begrenzt werden. Am Ende werden alle erreichten Punkte zusammengezählt und die Sieger bestimmt.

G Die Nerven

Spielcharakter:	Teamgeist, Koordination, Geschicklichkeit
Ziele des Spieles:	Grobes kennen lernen der Funktionsweise der Nerven
Platzbedarf:	ca. 5 m ²
Zeit:	ca. 5 Min. (Einweisung: 2 / Durchführung: 3)
Material:	Set rote und grüne Chips, Stoppuhr, zwei Markierungspunkte (z. B. Stühle o. ä.)

Kurzbeschreibung: „Nerven“ ist ein Konzentrationsspiel. In Kooperation miteinander leiten die Teilnehmer ein Signal vom Sender zum Empfänger. Dabei wird durch einen vorher vereinbarten Händedruck ein Signal übermittelt.

Praktische Hinweise für die Stationshefer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Aufstellen der Gruppe in einer Reihe nebeneinander, Bildung einer Kette, Die Stationsbetreuung muss genau darauf achten, dass auch wirklich alle Spieler (mit Ausnahme des ersten Spielers in der Kette) weggucken, erst dann ist ein neues Signal durchzugeben. Die Anzahl der von der Spielleitung durchgegebenen Signale richtet sich nach der Schnelligkeit der Gruppe bei der Vermittlung der Signale und beim Aufrücken. Falsche und richtige Chips sind sorgfältig zu trennen.

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Die Nervenleitungen sorgen dafür, dass vom Gehirn aus Meldungen an die Muskeln geschickt und übermittelt werden können. Je nach Meldung bewegt sich ein Muskel dann oder nicht.

So etwas muss natürlich absolut sicher funktionieren ... sonst würden wir ja plötzlich Bewegungen machen, die wir gar nicht machen wollen oder daneben greifen, wenn z. B. das Gehirn der Hand übermittelt, sie solle etwas nehmen.

Stellt euch nun vor, euer Team wäre so eine Nervenleitung... mit Kontakt zum Gehirn und Kontakt zum Muskel. Jeder von euch ist ein Element dieser Leitung.

Stellt euch dazu bitte einmal zwischen diesen beiden Punkten (Stühlen o. ä.) in einer Reihe auf. Derjenige, welcher als nächstes zu mir steht (das erste Leitungsglied) hat Kontakt zum Sender, zum Gehirn. Diejenigen, die danach kommen, sind die Leitungselemente. Und der Letzte in der Reihe spielt den Muskel.

Anleitung:

Die Spieler stellen sich in einer Reihe auf und bilden eine Kette.

Alle schauen in Richtung des Muskels (letztes Kettenglied), nur der erste Spieler schaut zur Spielleitung. Diese zeigt dem ersten Spieler ein Signal: rot oder grün. Zeigt sie rot, gibt der erste Spieler das Signal durch einen einfachen, vorher vereinbarten Händedruck weiter. Der letzte Spieler greift - entsprechend der Meldung, die er bekommt, entweder einen roten oder grünen Chip, läuft nach vorne und gibt der Spielleitung den Chip – dann zeigt sich, ob das Signal richtig oder falsch war.

Bewertungsmöglichkeit: Alle Holzperlen, die entsprechend des Farbcodes richtig erkannt wurden, werden mit einem Punkt bewertet.

H Die Niere

Spielcharakter:	Teamgeist, Koordination, Geschicklichkeit
Ziele des Spieles:	Kennen lernen der Nierenfunktion
Platzbedarf:	ca. 10 m ² auf ebenem, weichen Untergrund (Decke o. ä. unterlegen)
Zeit:	ca. 10 Min. (Einweisung: 2 / Durchführung: 8)
Material:	"Nierensteine", Seil / Kreide, 1 Schlafbrille, Stoppuhr

Kurzbeschreibung: „Niere“ ist ein Aktionsspiel. In Kooperation miteinander entfernen die Teilnehmer die Nierensteine vom Spielfeld. Dabei wird das Prinzip des "Schubkarrenrennens" angewandt. Den "Schubkarren" werden dabei die Augen verbunden. Nun müssen in zwei Minuten möglichst viele Nierensteine aus der Niere entfernt werden.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Die Nierenform wird je nach Spielfläche von den Stationshelfern gelegt oder gezeichnet - das Muster einer typischen Nierenform ist aus dem beiliegenden Blatt zu entnehmen.

Nach jeder Runde verteilt der Stationshelfer die Nierensteine immer wieder neu. Er/Sie sollte dabei bemüht sein, die Steinchen ungefähr gleich schwierig zu verteilen, um in jeder Runde gleiche Chancen zu schaffen.

Unfallverhütungsvorschrift:

Die Station darf nur auf weichem, ebenem Untergrund durchgeführt werden. Wenn die Schubkarrenschieber zu schnell gehen, muss darauf hingewiesen werden.

Die Kinder, die die Schubkarre spielen, werden von zwei Kindern an den Oberschenkeln gehalten und nicht an den Füßen. (So wird das Hohlkreuz und die Überlastung der Wirbelsäule vermieden)

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Wenn man vom körperlichen Wohlbefinden spricht, denkt man hauptsächlich an die Dinge, die der Körper braucht wie Essen, Trinken und die Luft zum atmen. Genauso wichtig sind aber auch die Stoffe, die der Körper ausscheiden muss wie Nahrungsreste, Salze, Mineralien. Dies geschieht unter anderem über den Wasserhaushalt des menschlichen Körpers, der eine Vielzahl von schädlichen Substanzen löst und durch den Urin ausscheidet. Die Regulierung und Reinigung des Flüssigkeitshaushaltes im Körper übernehmen die beiden Nieren. Pro Minute werden bei einem Erwachsenen ca. 1,2 Liter Blut durch die Nieren geleitet und dort gereinigt. Man kann also vereinfacht sagen, die Nieren sind die Waschstraße des menschlichen Körpers.

Anleitung:

Mit dem folgenden Text wird der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmern Zeit für diese Erläuterungen.

Die Niere ist gewissermaßen der Saubermann oder die Reinemachefrau des Körpers. Abfallstoffe werden gesammelt und abgeführt. Manchmal kann es jedoch auch vorkommen, dass sich Teilchen zu Klumpen verdichten. Dann entstehen die sogenannten Nierensteine. Auf Dauer ist das recht schmerzhaft.

Stellt euch nun vor, ihr befindet euch in einer Niere. Ein nierenkranker Patient leidet sehr unter den Schmerzen der kleinen Kiesel. Ihr helft ihm folgendermaßen: Es werden zwei bis drei Schubkarren gebildet (je nach Teamstärke), das heißt, einer ist die Schubkarre, die anderen zwei schieben. Es gilt nun, in zwei Minuten so viele Nierensteine wie möglich aufzusammeln und zum Nierenausgang zu schaffen.

Die ganze Sache hat nur einen Haken: die Schubkarren sind jeweils blind, das heißt, sie bekommen die Augen verbunden. Darüber hinaus gilt: Es darf jeweils nur ein Nierenstein nacheinander herausgebracht werden. Also nicht sammeln, sondern einen nach dem anderen entfernen.

Ob ihr die Rollen zwischen Schiebern und Schubkarren zwischendurch tauscht, bleibt euch überlassen. Am besten ist, ihr einigt euch vorher darüber. Jetzt wartet ihr noch alle vor der Niere. Nach dem Startzeichen könnt ihr anfangen, unseren Patienten von seinen Schmerzen zu befreien.

Bewertungsmöglichkeit: Die gesammelten Nierensteine werden gezählt und die Zahl in Punkte umgewandelt.

I Die Muskeln

Spielcharakter:	Teamarbeit, Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit
Ziele des Spieles:	Grobes Kennen lernen der Funktionsweise von Muskeln und der Entstehung von Bewegung, Wahrnehmungsförderung, Erfahrung von Teamarbeit
Platzbedarf:	ca. 10 m ²
Zeit:	ca. 10 Min (Einweisung: 3/ Durchführung: 7)
Material:	5 Schnüre mit je 3-4 Meter Markierungen, (Kreide, Absperrband, Stoppuhr)

Kurzbeschreibung: Die Station Muskeln ist ein Bewegungsspiel mit großem Teameinsatz. Eine vorgegebene Strecke muss durch einzelne "Bewegungsimpulse" schnellstmöglich zurückgelegt werden.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Es muss eine Strecke vorbereitet werden, die zurückgelegt werden soll. Diese Strecke sollte mindestens drei bis fünf Meter lang sein.

Der Start und das Ziel sollte möglichst mit Kreide oder Absperrband markiert werden.

Am besten lässt sich das Spiel erklären, wenn beim Erläutern bereits die Teilnehmer aufgestellt und mit den Bändern verknüpft werden und der Vorgang einmal getestet wird.

Um Fußgelenkverletzungen zu verhindern:

→ starkes Ziehen am Seil sofort unterbinden

→ nach dem Spiel befreit der Stationshelfer die verbundenen Füße der "Muskeln"

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Jeder Mensch verfügt über mehr als 600 Muskeln. Auch ein Body-BUILDER hat nicht mehr, sondern lediglich stärker ausgeprägte Muskeln. An allen Bewegungen unseres Körpers, auch an jeder noch so kleinen, sind Muskeln beteiligt. Jeder einzelne Muskel ist lediglich in der Lage, sich zusammenzuziehen und wieder zu entspannen - er kann sich nicht verlängern! Deshalb entstehen komplexeren Bewegungen meist durch die Zusammenarbeit mehrerer Muskeln oder Muskelschichten. Es gibt verschiedene Muskelarten: solche, die wir nicht willentlich beeinflussen können und solche, die unserem Willen unterliegen. So kommt es dazu, dass auch unsere Organe arbeiten, also sich bewegen, ohne dass wir daran denken und dies bewusst steuern. Alle Muskeln werden durch Nerven aktiviert; lediglich der Herzmuskel kann von sich aus arbeiten. Das Gehirn kombiniert die Sinneswahrnehmungen und die Nerven- und Muskelarbeit. Für das Zusammenziehen der Muskeln benötigt unser Körper Energie ("Brennstoff") und Sauerstoff (zur "Energieverbrennung").

Anleitung:

Mit dem folgenden Text wird der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmern Zeit für diese Erläuterungen.

Im ganzen Körper kommen Muskeln vor. Sie ermöglichen die vielfältigen Bewegungen, die ein Mensch vollziehen kann. Der eine hat mehr, der andere weniger dicke Muskeln, aber bei allen Leuten funktionieren sie in der gleichen Art und Weise. Sie bekommen Signale von den Nerven, die wie kleine Kontaktkabel an den Muskeln angeschlossen sind und zum Beispiel sagen:

"Jetzt zieht euch zusammen!" Stellt euch vor, ihr seid Teile eines Muskels. An euch sind Nervenstränge angeschlossen, die eure Bewegungen steuern. Einer im Team ist das Nervenzentrum und gibt die Signale aus.

Das funktioniert an dieser Station nun folgendermaßen:

Alle Teammitglieder mit Ausnahme des Nervenzentrums stellen sich nebeneinander auf.

Wer spielt das Nervenzentrum? (Falls nicht genügend Mitspieler vorhanden sind, übernimmt der Helfer diese Aufgabe).

An jedem Fußgelenk (bzw. Fußgelenkpaar) wird eine Kontaktschnur befestigt. Die Nervenstränge gehen schnur geradeaus und sind jeweils stramm zu halten. Der Signalgeber kann nun Bewegung in die Muskeln bringen, indem er an jeweils einem Strang zieht. Das hat einen Schritt vorwärts zur Folge. Hat er an jedem Strang einmal gezogen, ist der gesamte Muskel einen Schritt nach vorne bewegt. Nach diesem Prinzip soll die festgelegte Strecke bewältigt werden - nach dem Startsignal so schnell wie möglich.

Gewertet wird die Zeit, die die Gruppe benötigt, um eine festgelegte Strecke zurückzulegen. Die Spielleitung muss darauf achten, dass wirklich nur Bewegungen vollzogen werden, die durch das Ziehen an der Schnur vorgegeben werden.

Reicht die Zeit für ein Team nicht, um die ganze Strecke zurückzulegen, wird die geschaffte Strecke in Metern gemessen.

J Die Wächter von Herz und Seele

Spielcharakter:	Laufspiel, Aktionsspiel
Ziele des Spieles:	möglichst viele Herzen befreien
Platzbedarf:	ca. 25 m ²
Zeit:	ca. 10 Min (Einweisung: 2 Min. / Durchführung: 8 Min.)
Material:	2 Kisten, Stoppuhr, "Herzen"

Kurzbeschreibung: Dies ist ein sehr aktionsreiches Laufspiel, zu dem ein wenig Kondition nötig ist. In drei Minuten müssen die Teammitglieder möglichst viele "Herzen" befreien und in Sicherheit bringen. Gewertet wird die Anzahl der befreiten Herzen.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Die Wächter von Herz und Seele müssen etwas Kondition mitbringen. Aus diesem Grund sind zwei Stationshelfer/-innen notwendig, damit man sich abwechseln kann. Zur Erklärung ist der beiliegende Zettel sehr hilfreich. Der Abstand zwischen den zwei Kisten zueinander sollte dem Alter und der Anzahl der Teilnehmer angepasst werden. Es muss für die Teilnehmer schwierig, aber in jedem Fall machbar sein, eine Anzahl der Herzblätter aus den Kisten zu befreien. Statt einer Spielzeitvorgabe kann auch die Anzahl der "Teilnehmerangriffe" bestimmt werden. Bei wenigen Teilnehmern ist auch folgende Variante möglich: Nicht beide Angreifer müssen zurück zur Startlinie. Lediglich ein abgeschlagener Spieler muss zurück und kann sofort durch ein weiteres Teammitglied ersetzt werden. So bleibt das Spiel auch bei wenigen Teilnehmern im Fluss.

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Viele Menschen verbinden mit dem Wort „Krankheit“ hauptsächlich körperliche Einschränkungen wie Grippe, Masern, Husten, Magenschmerzen, Kopfschmerzen usw. Der Grund dafür ist, dass die Ursachen, die zu dieser Krankheit geführt haben, medizinisch physikalisch nachweisbar sind. Viele Ursachen für eine Krankheit haben aber auch psychologische Ursachen, d.h. im Bereich der Gefühlswelt eines Menschen stimmt etwas nicht mehr. Das Gleichgewicht zwischen Herz und Seele ist nicht mehr vorhanden und schlägt sich somit auf das Wohlbefinden des menschlichen Körpers aus. Umso wichtiger ist es, Gefühle und Emotionen rauszulassen und auch anderen zeigen zu können.

Anleitung:

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmern Zeit für diese Erläuterungen.

Wer immer nur cool ist, nie seine Gefühle zeigen kann und stets verschlossen bleibt, kann sich darauf gefasst machen, dass der Körper irgendwann nicht mehr mitspielt - immer alles zurückhalten und falsche Gefühle vorspielen, das bringt Stress und kostet Kraft.

Bei diesem Spiel sollt ihr nun Herzen zur Befreiung verhelfen!

Ihr seht dort in den Kisten die Herzen, die allerdings bewacht werden!

Eure Aufgabe liegt nun darin, mit jeweils zwei Teammitgliedern einen Angriff zu starten, um die Herzblätter zu holen. Dafür muss einer von zwei Angreifern den Wächter umgehen. Sobald jemand ein "Herz" in der Hand hält, beginnt eine neue Runde. Wenn jedoch ein Angreifer vom Wächter berührt wird, müssen beide hinter die Startlinie zurück. Sobald ihr entweder ein Blatt erbeutet habt oder ein Spieler abgeschlagen worden ist, müssen beide hinter die Startlinie zurück und sofort dürfen zwei neue Leute von euch starten.

Bewertungsmöglichkeit: Gewertet wird die Anzahl der befreiten Herzen.

K Das Gleichgewichtssystem

Spielcharakter:	Teamgeist, miteinander kooperieren, Bewegungs-/Geschicklichkeitsspiel
Ziele des Spieles:	Spaß im Team, Geschicklichkeit trainieren, Wissensvermittlung
Platzbedarf:	ca. 10 m ² auf hartem, ebenem Untergrund; in Räumen evtl. Filzunterlage als Bodenschutz verwenden
Zeit:	nach Bedarf
Material:	Stoppuhr, Balancierscheibe
Kurzbeschreibung:	Bei diesem Spiel wird nach Zeit auf einer Scheibe balanciert.

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Das komplexe Gleichgewichtssystem, auch Vestibularkomplex genannt, ist ein überlebenswichtiger Bestandteil unseres menschlichen Organismus. Es ermöglicht uns eine räumliche Orientierung und hilft uns dabei, uns in unserer Umgebung zurechtzufinden. Das Vestibularsystem setzt sich aus verschiedenen Gleichgewichtsorganen zusammen, die miteinander kooperieren und ihre Reize zur weiteren Verarbeitung an das Gehirn aussenden. Die Hauptträger der Gleichgewichtssteuerung sind hierbei die Gleichgewichtsorgane, die sich in der anatomischen Einheit des „knöchernen Labyrinths“ im menschlichen Innenohr befinden. Dies sind jeweils fünf einzelne Organe in jedem Ohr. Dazu zählen neben den drei verschiedenen Bogengängen (Ductus semicirculares) auch die Schnecke (Cochlea) und der eigentliche Gleichgewichtsnerv, der gewonnene Informationen in elektrische Impulse umwandelt und an das Gehirn weiterleitet.

Neben diesen primären Gleichgewichtsorganen im menschlichen Ohr, haben aber auch noch andere Organe unseres Körpers eine gleichgewichtsregulierende Funktion. So sind die visuellen Reize des menschlichen Auges ebenso wichtig für eine räumliche Orientierung und einen ungestörten Bewegungsablauf, wie die Reize, die bei einer Kontraktion von der Nacken-, Rücken- und Beinmuskulatur ausgehen. Das größte Gleichgewichtsorgan stellt jedoch das Gehirn dar, in dem alle Reize zusammentreffen und zu einem Gesamtergebnis gebündelt werden. Hier entsteht aus vielen Details unser Gleichgewicht.

Anleitung:

Bei diesem Spiel bilden etwa vier bis fünf Personen eine Gruppe, die das Gleichgewichtssystem verkörpern soll. Zuerst betritt jedes Gruppenmitglied einzeln die Balancierscheibe und probiert sich kurz aus. Sobald alle Kinder diese Übung absolviert haben, tritt nun Schritt für Schritt ein weiteres Gruppenmitglied auf die Scheibe, bis sich schließlich alle Kinder darauf befinden und gemeinsam das Gleichgewicht zu halten versuchen, wobei dieser Zustand solange wie möglich gehalten werden soll. Berührt die Scheibe mit ihrem äußeren Rand den Boden oder schafft es ein Mitglied der Gruppe nicht, sich auf der Scheibe zu halten, so gilt der Versuch als beendet.

Bewertungsmöglichkeit: Die Zeit, die die Kinder gemeinsam im Gleichgewicht verbringen, kann gestoppt und auf dem Laufzettel notiert werden.

L Der Einkaufskorb

Spielcharakter:	Teamgeist, gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesunde Ernährung“
Ziele des Spiels:	Sensibilisierung für gesunde und ungesunde Nahrungsmittel und einen dementsprechend sinnvollen Einkauf, Wissensvermittlung „Ernährungspyramide“
Platzbedarf:	ca. 10 m ²
Zeit:	ca. 10 Minuten
Material:	diverse Nahrungsmittelnachbildungen
 Kurzbeschreibung: Eine Station um das Thema „Gesunde Ernährung und Konsum“. Aus einem gefüllten Einkaufskorb suchen die Mitspieler Produkte heraus, die aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht bedenklich bzw. unbedenklich sind.	

Praktische Hinweise für die Stationshelfer/-innen:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an das Team des Body+Grips-Mobils richten!

Hintergrundwissen für die Stationshelfer/-innen:

Eine ausgewogene Kost stellt einen der Grundpfeiler gesunder Lebensweise dar. Gesunde Ernährung fängt dabei schon beim Einkauf an: So sollten die zum Zubereiten der Speisen verwendeten Lebensmittel möglichst frisch und unbehandelt sein. Die „Ernährungspyramide“ liefert wichtige Anhaltspunkte dafür, welche Lebensmittel in welcher Menge wie oft verzehrt werden sollten: Achte ich beim Einkauf darauf, ausreichend Vollkornprodukte als Ernährungsgrundlage sowie frisches Obst und Gemüse einzupacken? Befinden sich eiweiß- und kalziumreiche Milchprodukte wie Joghurt und Käse im Korb? Auf fett- und stark zuckerhaltige Produkte sollte besser verzichtet werden, sie schaden der Gesundheit! Wie steht es beim Lebensmittelkauf um das Markenverhalten? Bevorzuge ich teure Fertigprodukte, die mit Konservierungsmitteln behandelt sind? Die Fragen zeigen, dass bewusstes Einkaufen wichtig ist, um sich gesund zu ernähren.

Anleitung:

Die Lebensmittelnachbildungen werden durcheinander auf dem Boden oder auf einer Unterlage ausgebreitet und den Kindern gezeigt. Anschließend fragt man nach, ob ihnen das Prinzip der ‚Ernährungspyramide‘ bekannt ist. Falls ja, lässt man sie noch einmal kurz deren Inhalt erklären, falls nein, erklärt man selbst kurz, worum es geht. Im Anschluss daran sind die Kinder aufgefordert, die Lebensmittel entsprechend ihrem Gesundheitswert zu sortieren und in Form der Pyramide anzuordnen (flächig!) Ist dieser Teil der Aufgabe bestanden, wird kontrolliert ob alles richtig zugeordnet wurde. Dann kann eine kurze Diskussion über das eigene Ernährungs- und Einkaufsverhalten folgen.

Zuordnungsschlüssel:

Positiv :	weniger positiv:	negativ:
Zitrone	Kinderschokolade	Toast
Banane	Sandwich	Baguette
Birne	Zwieback	Brötchen
Apfel	Salz	Wein
Orange	Caro-Kaffee	Hotdog
Kiwi	Tee	Schokolade
Zwiebel	Müsli	Milchbrötchen
Knoblauch	Milchbrei	Kaffee
Kirsche	Vanillezucker	Pudding
Paprika	Reis	Kakao
Melone	Gemüsepfanne	
Erdbeere	Ei, Käse	