

Natur aktiv erleben



IDEENKOFFER

Entstanden im Rahmen des Projektes „Natur aktiv erleben“ von:



gefördert durch:



Unser „Ideenkoffer“ – eine Schatzkiste an Anregungen für den Aktionstag!

Wir freuen uns, dass Sie unseren Ideenkoffer nutzen wollen! Stöbern Sie in Ruhe in unserem Angebot. Und gestalten Sie sich Ihre Veranstaltung für den Aktionstag ganz individuell!

Der Koffer ist leicht verständlich und strukturiert aufgebaut. Verlinkungen [\[> \]](#) erleichtern Ihnen das schnelle Suchen. Sie können die verschiedenen Teile untereinander kombinieren oder Sie nutzen einzelne von ihnen.

Wir würden uns wünschen, dass Sie Ihre Veranstaltung vor Ort in der ganz konkreten Kooperation von Naturschutz und organisiertem Sport durchführen – dem Grundgedanken und Anliegen des Aktionstages!

Das erwartet Sie:

15 sogenannte [Settings \[> \]](#) : „Drehbücher“, Aktionspläne für den Tag:

Von „Wandern mit andern“ über „Energie auf zwei Rädern“, „BioDisc-Golf“, „Kräuter zu den Köchen“ bis zu „Perspektivenwechsel“ und „Entspannt eintauchen in die Natur“.

Neugierig geworden? Schauen Sie hinein und lassen Sie sich inspirieren [\[> \]](#)

22 [Methodenkarten \[> \]](#) zur Anreicherung – nach drei Kategorien sortiert

Verschiedene [Quizze \[> \]](#) für Ratefüchse und Wissensdurstige!



Verknüpfbar mit den anderen Angeboten warten fünf anschauliche, pfiffige Quizze zu Themen wie Wald, biologische Vielfalt und Plastikvermeidung sowie ein tolles Sportquiz mit Fragebögen auf Sie. (Die Antwortbögen können Veranstalter, die sich verbindlich anmelden, bei uns erhalten.)

Wenn Sie Nachfragen haben und/oder Beratung wünschen: Unsere Kontaktdaten finden Sie im Adressfeld der „Settings“. Rufen Sie uns gerne an!

Los geht's!

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Vorbereitung und Durchführung des Aktionstages!

ÜBERSICHT

Setting 01 - 08



Wandern mit andern [[>](#)]

Gemeinsam wandernd ... ins Gespräch kommen.
Das Leben ist bunt! Vielfalt der Menschen – Vielfalt in der Natur:
Warum ist Vielfalt wichtig?



Energie auf zwei Rädern [[>](#)]

Radfahren tut gut, bringt Energie, nutzt neuerdings Energie, erzeugt Energie - eine energiegeladene Veranstaltung mit Fahrrädern.



Wass(er)leben – Mit dem Kanadier vom Fließ- zum Flusserlebnis [[>](#)]

Naturschutz und Sport sitzen in einem Boot – und das mit Spaß! –
Teamplay auf dem Wasser – Kanuwandern ausprobieren – den Sport
umweltschonend ausüben – plus Umweltbildung „im und am Fluss“ .



Kräuter zu den Köchen [[>](#)]

Bevor nicht alle da sind, gibt's nichts zu essen! Sternlauf:
Jede Gruppe bringt ein Wildkraut zum Koch – gemeinsam regionale
Küche genießen! Plus: Infos rund ums Thema Wildkräuter!



Ökorallye – Natur bewegt [[>](#)]

Orientierungslauf kombiniert mit Schnitzeljagd – laufend Rätsel
lösen - wer clever und schnell ist – und gut zusammenarbeitet 😊,
der gewinnt!



BioDi(v)sc-Golf [[>](#)]

Umweltbildung spielerisch – Schnupperkurs in Wurftechnik: Werfen
wie ein Profi! – Hand und Hirn: Beides ist hier wichtig!



Sports and gardening – naturnahes Gärtnern macht Spaß und fit! [[>](#)]

Gemeinsam anpacken – und Spaß haben! Gartenarbeit macht richtig
fit! „Kleine“ Ansätze – und ihre positive Wirkung auf die Umwelt!
Tipps und Anregungen auch für den eigenen Garten oder Balkon!



Mit Crossboccia Natur spielerisch entdecken [[>](#)]

Eine Trendsportart ausprobieren – zu zweit oder in Teams – ein Ge-
lände spielerisch entdecken ... Wo ist Naturschutz machbar – und wie?

ÜBERSICHT

Setting 09 - 15



Entspannt eintauchen in die Natur [[>](#)]

Den Alltag hinter sich lassen – zur Ruhe kommen – intensiv die Umgebung wahrnehmen – Entspannungsübungen für zuhause mitnehmen.



Grenzerfahrungen [[>](#)]

Grenzen erfahren und verstehen: eigene Grenzen – Grenzen, die zum Schutz der Natur bestehen – aber auch: Grenzen überwinden! Tiere als „Leistungssportler“.



Landart – oder die Reise zur Künstlerin Natur [[>](#)]

Achtsamkeit üben – die Umgebung neu sehen lernen – sich von der Natur künstlerisch inspirieren lassen – eigenen Ideen mit Naturmaterialien Gestalt geben ...



Perspektivenwechsel [[>](#)]

Die Welt steht Kopf! Mal was anderes ausprobieren – eine neue Sicht einnehmen – Unerwartetes entdecken.



Quizball – Plastikrennen [[>](#)]

Aktivität, Spiel und Köpfchen! Quizball vermittelt spielerisch Wissen rund um die Problematik unseres Plastikkonsums und seine Auswirkungen auf Natur, Umwelt und unsere Gesundheit.



Geführte Mountainbike-Touren mit E-Bike [[>](#)]

Naturnahe Abenteuererlebnisse (nicht nur) für Ältere – Geht nicht, gibt's nicht. Einen Trendsport naturnah und achtsam ausführen.



Auf Spurensuche [[>](#)]

Spuren finden sich überall in Natur und Landschaft. Lernen Sie sie zu lesen! Und Ihren eigenen ökologischen Fußabdruck einzuschätzen.

ÜBERSICHT

Quiz 01 - 06



WaldQuiz [[>](#)]

Sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht...? Das können wir ändern! Das Quiz hilft auf unterhaltsame Weise, sich die „Geheimnisse“ des Waldes zu erschließen.



SportQuiz [[>](#)]

Sie wollten schon immer Sportreporter/in werden? Kein Problem. Wer dieses Quiz erfolgreich besteht, kann ab dem nächsten Samstag die Sportschau moderieren!



QuizBall – Plastikrennen [[>](#)]

Plastikmüll – das geht uns alle etwas an! Wissenswertes rund um das Thema, Tipps und Handlungsalternativen sowie neue Trends wie Upcycling: Alles in unserem Quiz!



Quiz: Höchstleistung in der Natur [[>](#)]

Olympiareif! Tiere können sich beim Laufen, Stemmen, Springen und in der Ausdauer mit Weltmeistern messen! Das glauben Sie nicht? Schauen Sie in unser Quiz!



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen [[>](#)]

Ratefüchse aufgepasst! Mit der eigenen Familie, mit Freunden oder auch Fremden mit Spaß rätseln und dabei Neues über die biologische Vielfalt vor der eigenen Haustür erfahren!



Quiz: Ökologischer Fußabdruck [[>](#)]

Wie viel Fläche brauchen Sie zum Leben? Kleine mathematische Übung für Groß und Klein, Alt und Jung.

Wandern mit andern



(Junge) Erwachsene von 16 – 88



Gut erschlossene und ausgeschilderte Rundwanderwege mit Rastmöglichkeiten



Vorbereitung: ca. 4 Std.
Durchführung: ab 2 Std.



Jeder kennt die Situation: Wenn die Atmosphäre stimmt, ergeben sich in einer Gruppe mit bisher unbekanntem Menschen zuweilen die spannendsten Gespräche und nettesten Kontakte. Eine solche entspannte Atmosphäre kann Wandern schaffen! Bei gemeinsamen Streifzügen durch Natur und Landschaft lässt es sich entspannt plaudern – oder man rätselt gemeinsam über Flora und Fauna am Wegesrand. „Wandern mit andern“ möchte dazu ermuntern, eine Wanderung in Gruppen gezielt unter dem Aspekt des gemeinsamen Erfahrungsaustausches zu organisieren. Dabei kann ein zentrales Thema im Mittelpunkt stehen oder es können mehrere Fragestellungen als Anreiz für das Gespräch in die Gruppen gegeben werden. Ganz nach dem Motto: Die Vielfalt der Natur trifft auf die Vielfalt der Erfahrungen!



- > Tour auswählen und abgehen.
- > Handout/Infozettel zum Verlauf der Route mit den Treffpunkten erstellen, die den Teilnehmenden mit auf den Weg gegeben werden können.
- > Themen bzw. Fragen sammeln.
- > Klemmbrett mit Papier und Stift (für die „Ergebnisdokumentation“) bereit halten.
- > Ggf. Quiz zur „Biologischen Vielfalt“ ausdrucken und in entsprechender Anzahl mitbringen. (Blei)Stifte und Antwortbögen bereit halten.



© Jan Bröckmann

Durchführung

 ab 2 Std.

Zu Beginn der Wanderung wird eine kurze Orientierung über die Strecke (Länge, Besonderheiten, Rastmöglichkeiten etc.) und das Konzept („Vielfalt erleben und verstehen“) gegeben. Gleichzeitig ist es empfehlenswert, ein vorbereitetes Handout mit Karte und Streckenführung zu verteilen, damit jeder Teilnehmende eine verlässliche Informationsgrundlage zur Verfügung hat.

Es folgt eine kurze Einführung in das zentrale Thema der Wanderung, z.B. Biologische Vielfalt **Quiz 05 [>]**. Den Wanderern werden anschließend Fragen mit auf den Weg gegeben, die erst einmal den Schwerpunkt auf Sinn und Nutzen von Vielfalt unter Menschen lenken und zu denen jede/r ohne Vorwissen sich Gedanken machen und Antworten finden kann – z.B.:

- > Es gibt Vielfalt in der Natur – aber auch unter Menschen: Welche Beispiele für Vielfalt fallen uns spontan ein? Wie empfinden wir Vielfalt?
- > Wäre manches einfacher, wenn wir alle gleich wären oder würde uns etwas fehlen?

> Was sind für Sie die Vorzüge einer Gruppe, eines Teams, das sich aus sehr unterschiedlichen Typen zusammen setzt?

Anschließend werden von der Leitung mehrere Gruppen à 3 – 5 Teilnehmern gebildet, die sich möglichst noch nicht kennen und ein erster Treffpunkt wird festgelegt (ca. nach 30 Min.). So kann jede Gruppe ihr individuelles Tempo wählen. Am Schluss der Tour können die Gruppen im Rahmen eines kurzen, moderierten Erfahrungsaustausches ihre Gesprächserfahrungen und -ergebnisse mit den anderen Kleingruppen teilen. Die wichtigsten „Ergebnisse“ können vom Anleiter festgehalten werden.

Erweiterung (s. auch Methodenkarten)

Gut geeignet: Einsatz des Quiz zur „Biologischen Vielfalt“ **Quiz 05 [>]** als lebendige Fragerunde für Jung und Alt am Ende der Route – oder ab einem vorher vereinbarten Treffpunkt. Das Quiz kann – erfahrungsgemäß mit viel Spaß – wie ein „Kneipenquiz“ **MK 05 [>]** im Wettbewerb zweier Gruppen durchgeführt werden. Oder jede/r Einzelne, der/die sich für das Thema interessiert, füllt es aus.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Energie aus zwei Rädern



Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche, Familien, Gruppen, Einzelne



Vereinsanlage, Infozentren, Nationalparkhäuser, Gebäude mit Außenanlage



Halbtags



Radfahren tut gut, bringt Energie, nutzt neuerdings vermehrt Energie (E-Bikes, Pedelecs), erzeugt aber auch Energie. Wie viel Energie das sein kann und wie viel Kraft es kostet, kann jeder Teilnehmende selbst „erstrampeln“ und am eigenen Leib erfahren: für Licht, Musik und Kochshow.



- > Kontaktaufnahme zu Verleihern (s. Hinweis)
- > Ausschreibung der Veranstaltung für interessierte Bands
- > Einladung der KIDS-Kochshow (s. Hinweis)
- > Aufstellen einer Bühne bzw. Herrichten einer entsprechenden Fläche für Präsentation
- > Ausleihe eines Energiekoffers
- > Einkauf von für den Körper energiereichen und die Umwelt energiearmen Lebensmitteln (z. B.: regionales, saisonales Obst und Gemüse, Säfte vom Hof nebenan)
- > Zusammenstellen von Materialien für kleine Experimente, Quiz und CO₂-Fußabdruck
- > Suche nach einem Moderator
- > Ggf. Kontakt zu Energieberater aufnehmen, der Informationen rund um bauliche Maßnahmen des Gebäudes geben kann.
- > Ggf. Klärung, welche sportlichen Angebote des Vereins, von wem und wo präsentiert bzw. von den Besuchern ausprobiert werden können.



Fotolia © autofocus67

Durchführung

 Halbtags

Bei einem „Tag der offenen Tür“, z. B. eines Sportvereins, eines Umweltbildungszentrums oder eines Nationalparkhauses, gibt es verschiedene Rad-Experimente rund um das Thema Energie. Ganz nach dem Motto: wenn nicht kräftig in die Pedale getreten wird, findet das Fest nicht statt. D. h. nur mit Hilfe von energieerzeugenden Rädern können verschiedene Aktionen, wie der Auftritt von Nachwuchsbands aus der Region, die Vorführung von Filmen (z. B. Kurzfilme zum Thema Energie) oder eine Kochshow (z. B. aus dem KIDS-Projekt des LSB Niedersachsen) auf der Bühne stattfinden. Sollten sich keine Freiwilligen für den stromerzeugenden Einsatz auf dem Fahrrad finden, können anhand eines Quiz rund um das Thema Sport [Quiz 02 \[> \]](#) oder nach Abfrage des CO₂-Fußabdrucks [Quiz 06 \[> \]](#) die „aktiven Plätze“ vergeben werden. Wichtig ist bei der Aneinanderreihung verschiedener Aktionen eine energiegeladene Moderation! Abgerundet wird die Veranstaltung durch ein Angebot an energiespendenden Speisen und Getränken.

Variation

Eine weniger aufwendige Variante zur Darstellung von Energiebedarf ist das Aufstellen von Rädern, auf denen die Besucher durch das kräftige In-die-Pedale-treten erfahren, wie viel Energie benötigt wird, um technische Geräte wie Glühlampe, Energiesparlampe, Radio und Wasserkocher in Betrieb zu nehmen.

Daneben gibt es kleine Experimente und Bastelaktionen rund um das Thema Energie (Windräder basteln, ...), und die Teilnehmenden können bei Speis und Trank ihren persönlichen CO₂-Fußabdruck ermitteln.

Erweiterungsangebote (s. auch Spiele/Übungen)

- > Nebenbei können (rad)sportliche Angebote des Vereins getestet werden.
- > Möglicherweise hat der Verein verschiedene bauliche Maßnahmen durchgeführt, die Strom- und Heizungskosten senken und dem Klimaschutz helfen – Informationen, die sicher nicht nur Vereinsmitglieder interessieren.
- > Geführte Mountainbike-Tour mit E-Bike **Setting 14 [>]** mit Hinweisen zu Technik und angemessenem Verhalten in der freien Landschaft.
- > Vorgelagerte Radtour zu Energiestätten in der Umgebung, an deren Ende die Aktion auf dem Vereinsgelände steht, z. B. in Kooperation mit einem Energie- und Umweltzentrum.

Hinweis

Wenn Sie dieses Setting umsetzen möchten:
Wir helfen Ihnen bei der Kontaktabklärung und bei der Bereitstellung einzelner Materialien.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Wass(er)leben – Mit dem Kanadier vom Fließ- zum Flusserlebnis

S03.1



Alle Zielgruppen ab 14 Jahren
(gute Schwimmer)



Ruhiger Wanderfluss mit ausreichendem
Wasserstand oder stehendes Gewässer
(Streckenlänge max. 15 – 20 km)



Durchführung: Zeitlicher Rahmen abhängig
von der Streckenlänge – inklusive Einfüh-
rung in Paddeltechnik, Sicherheitsfragen
sowie Pausen und ggf. gesonderte Aktivi-
täten ein Zeitrahmen ab ca. 3 Stunden.



Kanuwandern bietet viele Möglichkeiten,
Natur und Landschaft aus ganz unter-
schiedlichen Perspektiven zu erleben:
Weiden und Büsche säumen das Ufer,
Fische stehen im Wasser oder schnappen
nach Beute, Vögel und Insekten geben
die Begleitmusik. Die Einzigartigkeit von
Flusslandschaften mit ihrer hohen Er-
lebnisqualität bietet bei entsprechender
Anleitung und dem Blick über die Bug-
spitze hinaus zahlreiche Möglichkeiten,
um für deren Schutz zu sensibilisieren.
Voraussetzung dafür ist erstens die Wahl
eines ruhigen und abwechslungsreichen
Wanderflusses oder auch Stehgewässers.
Und zweitens die Begleitung durch ein
Team aus erfahrenen BootsführerInnen
und NaturschutzvertreterInnen. Letztere
liefern „by the way“ oder an besonders
interessanten Stellen Informationen zu den
Themen Flussökologie, Flora und Fauna,
Umwelt- und Naturschutz. Dabei sollten
die Teilnehmenden, wenn möglich, mit
Beobachtungsaufgaben und Experimenten
aktiv einbezogen werden.



NNA-Archiv © Ulf Duda

Vorbereitung

- > Kontakt zu NaturschutzvertreterInnen vor Ort
suchen: Gemeinsam eine geeignete Tour aus-
wählen und die Besonderheiten bzw. naturschutz-
fachlich interessante Punkte identifizieren.
- > Mehrere NaturschutzvertreterInnen für den Tag
gewinnen und mit „ins Boot holen“.
- > Tour vor dem Aktionstag frühzeitig ausschreiben
und bewerben (Anmeldung empfehlenswert).
- > Themen vorbereiten (z. B.: Umweltgerechtes
Verhalten im Kanusport – was kann ich selber
tun? Was sollte ich vermeiden? Biologische
Vielfalt – kann ich davon etwas auf der
Bootstour entdecken? **Quiz 05 [>]** ,
invasive Arten in Flusslandschaften und ihre
Auswirkungen auf die heimische Flora und
Fauna, etc.)
- > Je nach Themenschwerpunkt Klemmbretter mit
Papier oder Ausschnitte aus Erhebungsbögen
für Fließgewässer (z. B.: www.flussnetzwerke.nrw.de/downloads.htm) und Stifte.
- > Zollstock, Stoppuhr.

Einführung

 ca. 1 – 2 Std.

Zu Beginn der eigentlichen Kanutour wird eine kurze Orientierung über die Strecke (Länge, Besonderheiten, Rastmöglichkeiten, Pausen etc.) und über die begleitenden Aktivitäten gegeben. Es folgt eine kurze, fachlich professionell angeleitete Einführung in Material und Ausrüstung (vorzugsweise Kanadier, Stechpaddel, Schwimmwesten und wasserdichte Tonnen für max. 4 Personen, evtl. Neoprenanzüge) sowie Verhaltensregeln am und auf dem Wasser. Die Einführung in die Grundtechniken sollte ebenso wie die allgemeine Bootsgewöhnung auf spielerische Weise bzw. „selbst aktiv“ und gleichzeitig unter professioneller Anleitung erfolgen.

Kanutour

 ca. 2 – 3 Std.

Am Anfang der Tour sollten sich die TeilnehmerInnen zunächst auf eine „saubere“ Paddeltechnik konzentrieren. Die BootsführerInnen greifen, wenn nötig, unterstützend ein. Nach einer gefahrenen Strecke von ca. 20 – 30 Min. geben die Teams ein erstes kurzes Feedback. Bei ausreichender Bootsbeherrschung werden die Teams im Anschluss aufgefordert, den Fluss und das Ufer auf einer bestimmten Streckenlänge ca. 15 – 20 Min. genau zu beobachten (Geräusche, Gerüche, Gewässerlauf, Tiere und Pflanzen, Besonderheiten) und Notizen zu machen (evtl. mit Hilfe von einfachen Erhebungsbögen). Während einer kurzen Pause werden die Beobachtungen untereinander ausgetauscht und durch Informationen der ExpertInnen ergänzt.

Die Pausen sind grundsätzlich auch für die Durchführung von Exkursionen am Ufer („Was wächst denn da?“) oder kleinen Experimenten geeignet, z. B. die Ermittlung der Fließgeschwindigkeit. Dazu markieren die Teams an verschiedenen Stellen am Ufer mit einem Zollstock eine Strecke von 1 Meter mit zwei Stöcken. Ein zuvor gebautes Papierschiffchen (ein Stück Rinde) wird vor dem ersten Stock zu Wasser gelassen. Dann wird die

Zeit gestoppt, die es braucht, um von der ersten zur zweiten Markierung zu gelangen.

Vorschläge für eine (Picknick)Pause an Land finden sich unter den Methodenkarten in den Bereichen „Natur bewegt“ und „Natur macht schlau“, z.B.: **MK 05 [>]** / **MK 10 [>]** / **MK 12 [>]**

Für die Umsetzung wäre eine nahegelegene Wiese, ein größerer Rastplatz oder ein Spielplatz erforderlich.

Erweiterungsangebote (s. auch Methodenkarten)

Als Ergänzung oder besonderes Angebot für kleinere Kinder kann auf dem Vereinsgelände ein Spielparcours mit Stationen rund um das Thema Wasser(er)leben errichtet werden. Diese können eingeteilt werden in die Bereiche Wissen, Bewegung/Geschicklichkeit und Experimente etc.

Anregungen dazu gibt es unter: www.bfn.de/fileadmin/MDB/documents/service/skript197.pdf

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an! Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Sternlauf „Kräuter zu den Köchen“



Familien, Gruppen,
Kinder ab 8 Jahren, Einzelne



Naturnaher Raum



Durchführung: mind. 60 Min. bis 2,5 Std.
Für den Lauf-Teil je nach Strecke
1 – 2 Std. (flexibel gestaltbar)



Organisierter Lauf von verschiedenen Ausgangspunkten zu einem zentralen Punkt, an dem die mitgebrachten (Wild)Kräuter (oder anderes) gemeinsam oder von einem Koch/Restaurant verarbeitet werden. Den kulinarischen Abschluss bildet das gemeinsame Essen.



- > Geeignetes Gelände auswählen; Streckenverlauf festlegen (ggf. Genehmigungen einholen).
- > Karte mit Start- und Zielpunkten erstellen; frühzeitig über verschiedene „Kanäle“ der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit kommunizieren. Die Karte sollte darüber hinaus jedem Startenden am Aktionstag selber an die Hand gegeben werden.
- > Als Veranstalter entscheiden, ob Anmeldung sinnvoll ist (Telefon, Internet?).
- > Koch/Restaurant ansprechen und ggf. als Partner gewinnen. Alles Wesentliche zur Verarbeitung der mitgebrachten Wildkräuter (oder anderes) besprechen. Wenn ein Restaurant eingebunden wird, den Preis des Essens abklären. Ggf. lokalen Sponsor einwerben, um für die Teilnehmenden der Aktion das Essen kostenfrei zu halten.

Fortsetzung siehe rechte Spalte



LSB Niedersachsen © Volker Minkus

- > Falls selber – z. B. auf einem Vereinsgelände – gemeinsam gekocht oder ein Barbecue veranstaltet werden soll, alles Wesentliche vorplanen.
- > Das kulinarische Angebot von Beginn an mit kommunizieren/bewerben.
- > Über evtl. Begleitangebote (s. Punkt Erweiterungsangebote) entscheiden; diese ggf. vorbereiten.

Durchführung

 1 – 2 Std.

An im Vorhinein festgelegten Punkten, die frühzeitig und präzise kommuniziert wurden (ggf. um Anmeldung bitten), starten LäuferInnen zu einem zentralen Treffpunkt.

Die Route(n) können verschieden angelegt sein bzw. eine vor Ort geeignete Streckenführung aufweisen (s. Varianten). Um einer Vielzahl an Interessierten die Teilnahme möglich zu machen, könnten verschiedene Sportarten ausgewählt werden: Jogging (schnell und/oder ausdauerorientiert), Nordic Walking, Wandern, Fahrradfahren, ein spezifisches, angeleitetes und betreutes Bewegungsangebot für Kinder ab 8 etc.

Die Teilnehmenden starten und verstehen sich als Gruppe, die den Zielpunkt gemeinsam erreichen sollte. Wenn möglich sollten sie von einer Fachkraft aus dem organisierten Sport (Infos zum Thema Bewegung und Gesundheit) sowie aus dem Bereich des Naturschutzes begleitet werden. Am Startpunkt erhalten die Teilnehmenden ein „Mitbringsel“ (Wildkräuter oder anderes), das sie als Gruppe mitnehmen. Dieses sollte abgestimmt sein mit dem anschließenden (gemeinsamen) Kochen, das entweder – wenn die Logistik vorhanden ist – selber organisiert werden kann. Oder aber von Beginn an wird ein Koch/Restaurationsbetrieb eingebunden.

Varianten

- > Je nach den Möglichkeiten vor Ort bzw. den Planungen der Veranstalter kann der Streckenverlauf stern- oder kreisförmig angelegt sein.
- > Oder die Gruppen laufen parallel oder starten nacheinander. Auch bereits bestehende Lauf-/ Nordic-Walking-Routen (oder Ähnliches) können gut eingebaut werden.
- > Es kann eine Sportart angeboten werden – oder aber verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, die vor Ort zu realisieren sind.
- > Wenn eine Sportart angeboten wird, kann die Aktion als ein – niedrighschwelliger – Wettkampf angelegt werden.
- > Was zu dem gemeinsamen Treffpunkt transportiert wird, ist dem Veranstalter überlassen. Sollten es essbare Dinge sein, ist der Hygieneaspekt zu bedenken.

Erweiterungsangebote (s. auch Methodenkarten)

- Diese Aktion ist beliebig – und orientiert an den verschiedensten Zielgruppen – erweiterbar:
- > Vor und/oder nach der eigentlichen sportlichen Aktivität kann eine Wildkräuterwanderung eingebaut werden.
 - > (Wild)Kräuter mit allen Sinnen: z. B. eine Duftspiel (nicht nur für Kinder).

- > Ein (Wild)Kräuterfachmann/Fachfrau bietet an einem Stand Wildkräuter zum Verkauf und/oder Beratung (Heilwirkung) an.
- > Auslage von Büchern zu dem Thema.
- > Bastelaktionen aus dem Bereich der Naturschutzpädagogik.

Ein besonderes Extra

Diese Aktion lädt dazu ein, den verschiedenen Gruppen pffiffige, humorvolle Namen in Anlehnung an heimische Wildkräuter zu geben (gute Öffentlichkeitswirksamkeit!): Seien es die Brennessel-Boys, die Giersch-Girls, die Spitzwegeriche oder die Minzies.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Ökorallye – Natur bewegt



Alle Generationen



Abwechslungsreiches, naturnahes Gelände (Wiese, Wald(rand) etc.), auch Vereinsaußengelände, aber auch die Einbeziehung von „Stadträumen“.



Vorbereitung: ca. 1 Tag für Streckenauswahl und detaillierte Vorbereitung
Durchführung: ca. 1,5 – 2 Std.



Die „Ökorallye – Natur bewegt“ ist eine Kombination aus Orientierungslauf und Schnitzeljagd. Ziel ist es, in möglichst kurzer Zeit verschiedene Stationen anzulaufen und Aufgaben rund um das Thema „Sport und Ökologie“ zu lösen. Hinsichtlich der Planung und Ausführung sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Voraussetzung ist ein überschaubares, sicheres und abwechslungsreiches Gelände sowie Neugierde und Spaß bei der Entwicklung kreativer Ideen.



- > Auswahl des Geländes anhand einer Karte oder eines Stadtplans.
- > Begehung und Vorauswahl von möglichen Stationen (Aufnahmen mit der Digitalkamera und Notizen bezüglich möglicher Fragestellungen). Fragen und Stationen sollten an örtlichen Gegebenheiten orientiert sein.
- > Eingrenzung des Geländes und endgültige Auswahl der Anlaufstationen sowie Ausarbeitung der Fragen/Aufgaben (auf der Karte werden einige Stationen markiert, andere sind nur durch Hinweise zu finden).
- > Lauflisten erstellen und kopieren, (Natur-)Materialien zur Teambildung, Stoffbeutel, Bleistifte.



Fotolia © Igor Mojzes

Durchführung

 1,5 bis 2,5 Std.

Zu Beginn der Rallye werden mehrere Teams à 3 – 5 Teilnehmern gebildet. Die Teambildung erfolgt beispielsweise durch das blinde „Ziehen“ von verschiedenen (Natur-)Materialien aus einem Beutel oder einer Kiste. Je nach Anzahl der Spieler pro Team (z. B. sechs Teams à vier) kann die gleiche Anzahl an unterschiedlichen Materialien gezogen werden (z. B. vier Eichenblätter, kleine Stöcke, kleine Steine, Nüsse, Kronkorken, Bonbons). Anschließend schließen sich die Teilnehmenden mit gleichen Materialien zusammen und bilden damit ein Team. Die Materialien stellen gleichzeitig das jeweilige Teamsymbol dar.

Alle Teams erhalten eine vorbereitete Liste mit einer Übersichtskarte des „Rallye-Geländes“, Anlaufstationen und Aufgabenstellungen, weiterführenden Hinweisen und einer Nummer, unter der sie bei Problemen die Spielleitung erreichen können, sowie einen Bleistift. Auf der Liste wird das Teamsymbol in einem dafür vorgesehenen Feld eingetragen oder eingezeichnet.

Der Start der einzelnen Teams erfolgt zeitversetzt:
Die Startzeit wird von der Spielleitung vermerkt.
Die Teams orientieren sich anhand der Übersichtskarte mit teilweise markierten und einigen bebilderten Stationen sowie weiterführenden Hinweisen. Start- und Zielpunkt stimmen überein.

Am Ziel angelangt wird die Zeit genommen und die Spielleitung wertet die Laufzettel aus.
Währenddessen warten auf die Teams eine „Chill-Zone“ mit Getränken und Snacks.

Erweiterungsangebote (s. auch Methodenkarten)

Fragen, die für die Ökorallye nutzbar sind, finden sich in allen der angebotenen Quizze wie z. B.:

Quiz 01 [>] und/oder **Quiz 02 [>]**

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers

Projektleitung „Natur aktiv erleben“

Tel.: 05198/ 9890-82

Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm

Tel.: 0511/ 1268-141

Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

BioDi(v)sc-Golf



Alle Generationen,
Einzelne und Zweierteams



Abwechslungsreiches naturnahes Gelände,
möglichst mit Baumbestand.



Vorbereitung: max. ein Tag
Durchführung: ca. 30 – 45 Min. pro
Durchgang, bei max. 10 „Stationen“



BioDi(v)sc-Golf ist eine Kombination aus Frisbee und Golf und spielerischer Umweltbildung. Mit einer Frisbeescheibe wird ein vorgegebener Parcours mit verschiedenen Wurfzielen durchspielt, wobei zusätzlich an ausgewählten Stationen Quizfragen zum Thema Natur und Umwelt zu beantworten sind.



- > Geeignetes Gelände auswählen, Bahnverlauf, Startpunkt und Wurfziele festlegen und markieren (z. B. Pylonen für Startpunkt, Baustellenband und Gymnastikreifen/Papierkörbe für Ziele). Eine gut sichtbare und eindeutige Markierung ist besonders wichtig. Z. B. darf ein Baum nur bis zu einer Höhe von ca. 1 m getroffen werden.
- > Ziele nummerieren (große Karteikarten in Sichthülle mit Klebeband oder Bindfaden befestigen).
- > Scheiben mit gleicher Größe und gleichem Gewicht wählen und ggf. mit wasserfestem Stift auf der Innenseite markieren.
- > Pro Spieler/Team eine Scheibe bereithalten (max. 10).



Fotolia © Jari Hindström

Durchführung

 ca. 30 – 45 Min.

Beim BioDi(v)sc-Golf wird von einem festen Startpunkt aus die Scheibe mit möglichst wenigen Würfeln in Richtung markierter Ziele (Stationen) geworfen. Es muss immer von dort weitergespielt werden, wo die Scheibe liegen geblieben ist. Landet diese in einem Gebüsch, darf die Scheibe entfernt und in der nächsten Runde neu geworfen werden. Das Abknicken von Zweigen und Ästen ist dabei streng verboten. Neben der Rücksichtnahme auf Personen, die eine Bahn kreuzen können, ist der Schutz der Natur das oberste Gebot beim BioDi(v)sc-Golf. Die Bahn ist zu Ende gespielt, wenn die Scheibe im Ziel gelandet ist. Die Länge der Bahnen sollte – je nach Schwierigkeitsgrad – ca. zwischen 30 und 150 Metern liegen.

Es kann allein oder abwechselnd im Zweierteam geworfen werden, wobei die Anzahl der Würfel selbst gezählt wird (fair play!). Pro Durchgang starten max. 8 SpielerInnen nacheinander. Nachdem alle SpielerInnen geworfen haben, beginnt der-/diejenige mit dem zweiten Wurf, dessen Scheibe am weitesten vom Ziel entfernt liegt.

Im Ziel zählt die Gesamtpunktzahl aus der Anzahl der Würfe und dem Ergebnis des Quiz (ein Punkt pro richtig beantworteter Frage). Diese Punkte werden am Ende von der Anzahl der Würfe abgezogen.

Variante 1

Verwendung von „Profidiscs“ mit unterschiedlichen Flugeigenschaften (Anfängersets mit drei Scheiben gibt es schon für ca. 30 Euro).

Variante 2

Durchführung als Teamwettbewerb (2 – 3 Spieler).

Extra-Tipp

Die grundsätzliche Spielidee des BioDi(v)sc-Golf kann auch mit anderen Spielgeräten durchgeführt werden (z. B. Federball, Hockey).

Beim Hockey sollten – in Anlehnung an Minigolf – zusätzliche Hindernisse in den Parcours integriert werden (z. B. Reifen, Pylonen-Tor).

Erweiterungsangebote (s. auch Methodenkarten)

> Vor und nach der Aktion kann ein Einsteigerkurs zur Einführung in die Wurftechniken mit verschiedenen Discs stattfinden.

> 4 – 5 Stationen auswählen, an denen vorbereitete Quizfragen z.B. zum Thema „Höchstleistungen in der Natur“ **Quiz 04 [>]** oder Artenvielfalt **Quiz 05 [>]** zu beantworten sind (an extra markierten Stellen Fragen auf einem DIN A4-Blatt in einer Sichthülle hinterlegen).

Beispiel: Thema Wald

Frage **01**: Wie hoch ist dieser Baum?

Frage **02**: Wie viel Sauerstoff kann eine ausgewachsene Buche von rund 100 Jahren ungefähr stündlich produzieren?

> Ein Laufzettel zum Ankreuzen der Lösungen/Stift pro Spieler/Team:

Beispiel:

Thema Wald (richtige Lösung ankreuzen)

Frage **01**:

A unter 20 m **B** über 20 m **C** über 30 m

Frage **02**:

A unter 500 g **B** 1 kg **C** 1,7 kg

Es empfiehlt sich, Probedurchgänge durchzuführen und evtl. Änderungen vorzunehmen.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Sports and gardening – naturnahes Gärtnern macht Spaß und fit!

S07.1



Alle Generationen



Vereinsaußengelände, Nebenflächen,
Abstandsgrün



1 Tag für die „Auftaktveranstaltung“



„Urban Gardening“ ist im Trend: Warum nicht auch in einem Sportverein, der z. B. über eine Freifläche verfügt? Mit tatkräftiger Unterstützung der Vereinsmitglieder und unter Einbeziehung von Fachleuten könnten am Aktionstag gemeinsam erste Gartenprojekte in Angriff genommen werden. Die Palette der Möglichkeiten reicht vom Anlegen eines Vereinsgemüsegartens, einer Kräuterspirale oder einer Benjeshecke über die Pflanzung von (Obst-)Bäumen oder Kleingehölzen bis hin zur Randstreifengestaltung mit Wildgräsern und -blumen. Ergänzend dazu könnten Nisthilfen für Vögel, Insektenhotels oder Trockenmauern gebaut werden. Sportvereine leisten damit einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt. Und ganz nebenbei: Gartenarbeit hält fit und bringt alle Generationen zusammen.



- > Partner gewinnen (Fachleute, Sponsoren, Unterstützer etc.); geeignete Flächen identifizieren. Wichtig: Dieser Schritt braucht einen Vorlauf von einigen Wochen!
- > Materialien für Auftaktaktion beschaffen (Baumaterial, Pflanzen, Werkzeuge, etc.).
- > Anleitungen organisieren („Bauanleitungen“, Informationsblätter, fachliche Unterstützer).
- > Presseinformation.
- > Anmeldung für den Garteneinsatz planen, um die „Einsatzkräfte“ vor Ort an dem Tag einschätzen zu können.



Fotolia © Alexander Rath

Durchführung

Kooperation ist in jedem Fall der Schlüssel zum Erfolg, denn bei der Auswahl und Erschließung der Flächen geht es nicht ohne Geldgeber, Planer und Zulieferer. Doch auch bei der eigentlichen Errichtung, Pflege bzw. Nutzung des Gartens sind Kooperationen mit Schulen, Kindergärten oder Senioreneinrichtungen in der Nähe sinnvoll, da der „Betrieb“ – je nach Gestaltungs-/Nutzungskonzept – unter Umständen fast ganzjährig gesichert sein muss. Ein Garten ist gestaltete Natur – und ein „Mehrgenerationengarten“ ist zudem auch gemeinsam gestaltete Freizeit, gemeinsames mit- und voneinander Lernen, eine soziale Struktur, die ebenfalls gestaltet werden muss. Im Vorfeld der geplanten Aktion sollten daher zunächst potentielle Partner gewonnen werden.

Notwendige Vorarbeiten

für den Kick off-Event am Aktionstag selber

Vor der eigentlichen Aktion findet eine Begehung des Geländes mit Fachleuten statt, um geeignete Standorte ausfindig zu machen. Dieses können z. B. Mitglieder einer örtlichen Naturschutzgruppe sein – und/oder unter den Mitgliedern eines Sportvereins findet sich z. B. ein Landschaftsarchitekt. Bei der gemeinsamen Begehung werden die vorhandenen Freiflächen hinsichtlich ihrer Eignung begutachtet, z. B.:

- > Garten/Gelände: Beete, Wiesen, Bäume, Hecken und Gehölze, Wege
- > Ernährung: Gemüse, Obst, Kräuter
- > Erholung: Bänke, Tische, Liegemöglichkeiten
- > Sicherheit: Verletzungsgefahren, Wind, Vandalismus.

In Vorbereitung des Aktionstages werden anschließend erste kleinere Maßnahmen geplant: z. B. Vorarbeiten für eine Benjeshecke, eine Kräuterspirale, ein Gemüsebeet, das Pflanzen von Sträuchern und Bäumen oder der Bau von Insektenhotels.

Kick off am Aktionstag selber

Von der Anlage eines Vereinsgartens zur naturnahen Gestaltung des eigenen Gartens oder Balkons

Wichtig ist, dass am Aktionstag selbst sichtbare Zeichen gesetzt werden bzw. der Grundstein für das Gartenprojekt gelegt wird (s. o.). Je nach Möglichkeiten steht ein Projekt im Mittelpunkt oder es werden mehrere gleichzeitig umgesetzt. Zu diesen Aktionen können sich dann auch bisher „Außenstehende“ spontan einfinden. Um größere Planungssicherheit zu haben, kann der Verein aber auch im Vorfeld aktiv einladen/aufrufen (und ggf. um Anmeldung bitten).

Darüber hinaus können Infostände eingerichtet werden, an denen ExpertInnen nicht nur interessierten GartenfreundInnen nützliche Tipps für den Alltag geben (z. B. der Kräutergarten auf dem Fensterbrett). Impulsvorträge beispielsweise zum

Thema „naturnaher Garten“ oder „Artenvielfalt im privaten und öffentlichen Grün“ runden das Angebot ab.

Erweiterungsangebote (s. auch Methodenkarten)

- > Informations- und Verkaufsstände von Gartenbaubetrieben, NaturschutzvertreterInnen und/oder Mitgliedern von Vereinen für naturnahes Gärtnern; Einrichten einer „Kräuterbar“ mit verschiedenen Brotsorten und selbst gemachten Aufstrichen, Gemüse-Kräuterbratlingen, Kräutertimonaden etc. Ergänzend dazu weitere Produkte aus der Region.
- > Alternativ: Jede Form eines gemeinsamen Essens – z. B. ist ein Barbecue (auch als Dank) zum Abschluss der Aktion gut geeignet.

Extra-Tipps

Erste Anregungen und Tipps zur naturnahen Gestaltung und Auswahl von einheimischen Pflanzen etc. gibt es unter www.holunderschule.de.

Unter www.sportplatzdschungel.de sind zahlreiche Tipps und Handlungsanregungen zur Neugestaltung des Vereinsgeländes zu finden.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an! Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Mit Crossboccia Natur spielerisch entdecken



Alle Generationen,
Einzelne und Teams



Vereinsgelände und angrenzende Flächen
oder aus Sicht des Naturschutzes
geeignetes Gelände in der Nähe



Nach Lust und Laune, mind. 60 Min.



Crossboccia ist ein trendiger Spaß für Jung und Alt. Bei dieser Variante des „normalen“ Boccia bzw. Boule kommt statt einer Kugel aus Holz oder Metall ein weicher Stoffball zum Einsatz. Dank der flexiblen Bälle kann ohne ein abgestecktes Spielfeld immer und überall gespielt werden und es besteht keinerlei Bruch- oder Verletzungsgefahr. Unter fachkundiger Begleitung durch Natur- und UmweltexpertInnen können die Vielfalt der Natur, ihre Besonderheiten und Leistungen auf spielerische Weise „by the way“ thematisiert werden.



Vorbereitung: ca. 1 Tag

- > Begehung des Vereinsgeländes mit Experten z. B. für naturnahe Gärten; Zusammentragen von Informationen hinsichtlich einer möglichen ökologischen Aufwertung (z. B. Anlegen einer Hecke statt Zaun).
- > Startpunkt und Richtung für einige ausgewählte Wurfziele (s. o.) festlegen (mit Stöcken markieren).
- > Pro Spieler/Team drei Bälle und einen Zielball bereithalten (Sets für 4 Spieler gibt es für ca. 40 Euro im Fachhandel).
- > Evtl. Spielzettel und Bleistift bereithalten, falls im Turniermodus gespielt wird.



Fotolia © Kletr

Durchführung

 ca. 60 Min.

Gespielt wird „Jeder gegen Jeden“ oder in Teams à 3 Personen. Aufgabe ist es, seine Bälle möglichst nahe am Zielball (Marker) zu platzieren (ggf. auch unter Einhaltung von Vorgaben, z. B. auf dem Weg zum Ziel muss der Ball einen Baum berührt haben). Jeder Spieler erhält drei gleiche Bälle bzw. im Team jeweils einen Ball. Einer wirft den Zielball und wirft dann direkt seinen ersten Ball. Es folgen die anderen Spieler mit ihrem ersten Wurf.

Der Spieler bzw. das Team, dessen Ball am weitesten vom Marker entfernt liegt, wirft nun Ball 2 und 3. Dann werfen die anderen, abhängig von der Entfernung ihres Spielballs zum Marker, ihre letzten Bälle. Anschließend werden die Punkte gezählt. Der Spieler, der die meisten Punkte gesammelt hat, eröffnet durch den Wurf des Markers die nächste Runde.

Jeder Ball, der näher zum Marker liegt als einer der gegnerischen, zählt einen Punkt. Liegt ein Ball auf einem gegnerischen mindestens halb auf, so

ist dies ein „Kill“ (K.O.), und der gegnerische Ball wird nicht gewertet. Bei bestimmten Kombinationen können Zusatzpunkte gegeben werden. Ein Satz endet, wenn ein Spieler 13 Punkte hat.

Beim Spiel auf dem Vereinsgelände können „by the way“ Möglichkeiten der ökologischen Aufwertung des Geländes durch den begleitenden Experten aufgezeigt werden (standortgerechte Bepflanzung, Wildblumenwiese statt Rasen, Nisthilfen etc.)

Hinweise zum Regelwerk unter:
www.crossboccia.com

Hinweise zur ökologischen Aufwertung des Vereinsgeländes: www.sportplatzdschungel.de

Variante 1

Crossboccia kann auch als Turnier durchgeführt werden (z. B. x Runden und am Ende gewinnt der Spieler/das Team mit den meisten Punkten).

Variante 2

Durchführung einer Wanderung/Fahrrad- oder Kanutour unter Anleitung von Naturkennern. Zum Abschluss wird eine Runde Crossboccia in mehreren Teams gespielt. Dabei werden die Eindrücke und Informationen, die im Laufe der Tour gesammelt wurden, durch den/die Experten in Kurzform nach dem Motto abgefragt: „Wer weiß noch...?“

Die Teams beraten sich kurz und geben eine Antwort. Für jede richtige Antwort gibt es einen Zusatzpunkt. Alternativ kann auch ein Quiz vorbereitet werden, dessen Fragen sich auf die Inhalte und Themen der Tour beziehen.

Erweiterungsangebote

Beim Spiel im freien Gelände/Wald bietet sich die Verknüpfung mit einem Quiz zur Artenvielfalt

Quiz 05 [>] an.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Entspannt eintauchen in die Natur



(Junge) Erwachsene ab 16



Naturnahes Gelände (Wiese, Waldrand etc.), Vereinsaußengelände



Durchführung: ca. 60 – 80 Min. pro Einheit (ganze Aktion 1 Tag, je nach Witterung)



Bewegung in der Natur hat eine ganz besondere Qualität. Aber auch einfache Entspannungsübungen können draußen an der frischen Luft hinsichtlich Körperwahrnehmung oder Stressbewältigung wirkungsvoller sein als drinnen. Im Prinzip lässt sich jede Entspannungsmethode/-übung bei entsprechendem Wetter auch draußen durchführen – ob im Stand, in fließender Bewegung oder im Gras liegend, ob ohne oder mit Decke. Das gilt für fernöstliche Bewegungstechniken wie Tai Chi und Qigong ebenso wie für einfache Atemübungen oder Yogahaltungen. Kombiniert mit unterschiedlichen Übungen und Angeboten zu Stressabbau und Entspannung lässt sich mit einfachen Mitteln eine wahre Wellness-Oase gestalten.



- > Begehung und Auswahl des Geländes
- > Decken oder Matten bereithalten
- > evt. Getränke und kleine Snacks bereitstellen.



NNA-Archiv © Ulf Duda

01 Einstimmung

 ca. 10 Min.

Zur Einstimmung eignen sich einfache Atemübungen zur Konzentration auf den eigenen Körper und dessen Wahrnehmungsfähigkeit: **MK 20 [>]**

02 Meditativer Walk

 ca. 10 Min.

Ein kurzer Rundgang im Gelände „mit allen Sinnen“ stellt den Kontakt zur umgebenden Natur her und lenkt die Körper- und Sinneswahrnehmung auf die Umgebung. Das nachfolgende Beispiel zeigt einen möglichen Ablauf.

- > Barfuß bewusst die Füße aufsetzen und den Untergrund erspüren (weich, warm, kalt, feucht).
- > Bewusst tief und gleichmäßig ein- und ausatmen.
- > Zwischendurch stoppen und mit geschlossenen Augen bewusst hören und riechen.
- > Abschließend auf die Wiese legen und die vorbeiziehenden Wolken, Blätter im Baum beobachten.

03 Schwerpunkt-Aktivität ca. 30 – 40 Min.

Es folgt eine Einheit aus dem Bereich Yoga oder Tai Chi: **MK 16 [>]**

04 Abschluss ca. 10 – 20 Min.

Zum Ausklang kann eine kleine Phantasiereise durchgeführt werden (Spaziergang am Strand, im Wald etc. mit eingestreuten Informationen zum Lebensraum und den dort vorkommenden Arten). Den eigentlichen Abschluss bildet eine kurze Feedbackrunde: **MK 22 [>]**

Erweiterungsangebote (s. auch Methodenkarten)

- > Natur-Oase: Abgestecktes, geschütztes naturnahes Gelände mit Baumbestand auswählen. Hängematten, Liegestühle und/oder Strohbällen sowie Sonnenschirme auf dem Gelände verteilen. Kneipp-Parcours errichten: „Mobilen“ Barfußpfad mit unterschiedlichem Untergrund (Wiese, Sand, Erde, Steine, Rindenmulch, Moos, mehrere Eimer/Gefäße mit kaltem Wasser) als Rundkurs anlegen oder vorhandenen Pfad nutzen.
- > Snack-Insel mit frisch gepressten Säften und kleinen vollwertigen Leckereien (z. B. Obst- und Gemüsesticks, Pizzawaffeln).

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an! Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Grenzerfahrungen



(Junge) Erwachsene ab 16



Vereinsaußengelände als Startpunkt,
Rad- oder Wanderwege



Zeit abhängig von der Anzahl der vorge-
schlagenen Elemente



Natur kennt angeblich keine Grenzen, doch der Mensch als ein Teil der Natur durchaus. Und auch unsere Kulturlandschaft hat in der Vergangenheit vielerlei „Grenzziehungen“ erfahren und wird bis heute durch „Grenzverläufe“ (z. B. Straßen und Wege, Ackerlandstreifen, Wallhecken, Haine, Zäune etc.) geprägt. Die Wahrnehmung von und Auseinandersetzung mit Grenzen ist die Ausgangsidee für den folgenden Aktionsvorschlag. Es geht darum, nicht nur die eigenen Grenzen kennenzulernen – auch im Vergleich mit ausgewählten (Höchst)Leistungen der Natur, sondern auch (ehemalige und bestehende) Grenzen in Natur und Landschaft. Dabei werden auch Grenzen, die aus Sicht des Naturschutzes gezogen werden bzw. werden sollten, thematisiert, um das Verständnis für Naturschutzmaßnahmen zu fördern. Die gesamte Aktion kann im Rahmen einer geführten Rad- oder Wandertour stattfinden.



- > Aktion „Rekordversuche“ und „An die eigenen Grenzen gehen“ vorbereiten.
- > Auswahl einer geeigneten Rundtour mit Rastmöglichkeiten.
- > „Kulturlandschaftsspaziergang“: Begleitende Experten ansprechen. Wenn möglich alte und neue Aufnahmen/Bilder/Karten der betreffenden Region beschaffen und diese Orte in die Route einbinden.



Fotolia © ARochau

01 „An die eigenen Grenzen gehen“

 ca. 20 Min.

Als Einstieg in das Thema „Grenzerfahrungen“ eignen sich einfache erlebnispädagogische Methoden/Übungen. Das Ziel dieser Übungen besteht darin, durch Körper- und Selbsterfahrungen eigene Grenzen auszuloten, Ängste zu überwinden und (Selbst-)Vertrauen zu fördern.

> Übung 1: Blind führen **MK 06 [>]**

> Übung 2: Kippen **MK 21 [>]**

Feedback (optional): Kurze moderierte Runde

Wo begegnen uns Grenzen und welche Bedeutung haben sie für uns? Wo sind sie sinnvoll und wo nicht? Wo akzeptieren wir Grenzen und wo fällt es uns schwer (z. B. Grenzen geben Orientierung oder grenzen ab: z. B. Promille-Grenze im Verkehr, Geschwindigkeitsbegrenzung, Betretungsgebote und -verbote in Naturschutzgebieten, Ländergrenzen, Begrenzungen von Spielfeldern, Grenzen bei Doping, etc.)

02 „(Leistungs-) Grenzen im Vergleich“

 ca. 30 – 45 Min.

Leistungsgrenzen und Rekorde spielen nicht nur im Sport eine große Rolle. Auch die Natur mit ihrer unglaublichen Vielfalt erzeugt Höchstleistungen, die begeistern. Die folgenden Beispiele sollen ein Bewusstsein dafür schaffen.

„Rekordversuche“

Auf einem geeigneten Gelände (Sportplatz, Außengelände, Wiese) findet ein kleiner „Vergleichswettkampf“ statt (Hilfestellung gewährleisten und evtl. mit Matten absichern).

Auf Wunsch ist ein Probedurchgang möglich, anschließend hat jeder drei Versuche.

- > Weitsprung aus dem Stand
- > Hochsprung aus dem Stand (z. B. auf eine Kiste, über eine gezogene Schnur)
Die Ergebnisse auf vorbereiteten Zetteln notieren und ins Verhältnis zur Körpergröße setzen (z. B. 60 cm Weitsprung bei 1,80 m Größe = 1/3 der eigenen Körpergröße).
- > Kurzstreckenlauf (10 – 50 Meter)
Zeit nehmen und hochrechnen auf km/h (z. B. 8 Sek. auf 50 Meter = $50:8 = 6,25 \text{ m/s}$
 $\times 3600 \text{ s}/1000 \text{ m} = 22,5 \text{ km/h}$).
- > Gewichtheben (z. B. verschieden schwere Steine, Sandsäcke etc.)
Ergebnis im Verhältnis zum eigenen Körpergewicht notieren (50 kg gehoben bei 60 kg Körpergewicht entspricht $50:60 = 0,83 = 83\%$ des eigenen Körpergewichts)

03 QUIZ: Höchstleistungen der Natur

Durchführung des Quiz „Das hätte ich nie gedacht! Höchstleistungen in der Natur“ – gut geeignet in Kombination mit den „Rekordversuchen“.

MK 03 [>] und **Quiz 04 [>]**

04 Grenz-er-fahrungen

 ca. 1,5 – 3 Std.

Auf den Spuren einer „begrenzten“ Natur und Landschaft: Unter fachkundiger Anleitung werden Informationen über Grenzziehungen in der Vergangenheit (z. B. Mauern, Wallhecken, Flussbegradigungen etc.) und in der Gegenwart (z. B. Zerschneidung der Landschaft durch Verkehrswege) gelegt. Für einen solchen „Kulturlandschafts-Spaziergang“ wird die Einbeziehung von Fachkenntnis aus den Bereichen Natur- und/oder Denkmalschutz empfohlen – sowie auch die Begleitung durch langjährige Anwohner, die aus ihrer Perspektive eigene Geschichten zu erzählen haben.

Erweiterung (s. auch Methodenkarten)

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an! Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Landart – oder die Reise zur Künstlerin Natur

S11.1



Alle Generationen, Einzelne und Gruppen



Vereinsumfeld, nähere Umgebung, am Wegesrand von Wiesen, Wald, im Uferbereich usw.



Durchführung: mind. 60 Min. bis 2,5 Std.



Unter Landart versteht man die erlebnisreiche, künstlerische Begegnung und Auseinandersetzung mit Natur. Ob kunstvoll arrangierte Äste und Zweige, Steinbögen und -kreise, farblich arrangierte Blätter und Blüten oder eine Kombination aus all diesem: Der kreativen Gestaltung mit Naturmaterialien sind kaum Grenzen gesetzt. LandartkünstlerInnen gestalten ihre Werke aus dem, was sie in der freien Natur vorfinden – ohne diese zu schädigen, denn Achtsamkeit und Rücksichtnahme gegenüber der Natur sind Bestandteil des Konzepts. Landart macht Spaß, schärft die Wahrnehmung und fördert den kreativen Ausdruck. Es eignet sich sowohl als eigene Aktion als auch Ergänzung zu anderen Aktivitäten wie z. B. einer Wanderung.



- > Bereitstellung von Baumwolltaschen, Dosen und evtl. Draht, Kordel und kleineren Werkzeugen (Zange, Schere)
- > Kamera zur Dokumentation der Kunstwerke.



Erweiterungsangebote (s. Methodenkarten)
Für die „Vernissage“ kann ein kleines „Fingerfood-Bufferet“ mit frischen Produkten aus der Region vorbereitet werden.



Durchführung



mind. 60 Min. bis 2,5 Std.

Auswahl eines geeigneten Geländes bzw. einer geeigneten Wegstrecke unter Berücksichtigung der Belange des Naturschutzes vor Ort. Die Durchführung der Gestaltungsaufgaben erfolgt in Kleingruppen (3 – 5 Personen), das fördert Kreativität und Kooperation. Die Vorgaben sollten genug Struktur vorgeben, ohne die Kreativität einzuzengen. Mögliche Aufgabenstellung wären z. B. die Gestaltung von Mandalas, Tieren, Stillleben im Naturrahmen usw. Als zusätzlichen Impuls sollten „Naturkundige“ bei Bedarf Informationen zu den gesammelten Materialien geben können.

Um neue Wahrnehmungsräume und Betrachtungsperspektiven zu eröffnen, sind zum Einstieg kleinere Spiele und Übungen geeignet, die den Blick für die Vielfalt der Natur schärfen und die Kreativität fördern, z. B. Foto-Safari [MK 17 \[> \]](#).

Ablauf

Ein möglicher Ablauf einer größeren Landartaktion wird nachfolgend dargestellt.

01 Sich von der „Künstlerin Natur“ inspirieren lassen (ca. 5 Min.): [MK 17 \[> \]](#)

02 Bei der „Künstlerin Natur“ in die Lehre gehen (ca. 30 Min.):

- > Ideen sammeln und Konzept festlegen.
- > Sammeln von Materialien (z. B. Blätter, Gräser, Blüten, Steine, Äste, Beeren, verschiedene Erden), ohne wahllos Pflanzen auszureißen oder zu schädigen.
- > Material: Stoffbeutel, Dosen

03 Ein Kunstwerk entsteht (ca. 45 Min.):
Thema könnte z. B. „Natur und Bewegung“, „Natur bewegt“ oder Ähnliches sein.

04 Vernissage (ca. 30 Min.)

Präsentation der Kunstwerke (per Kamera festhalten):
Zum Abschluss präsentieren die einzelnen Teams ihre Werke, indem sie Entstehungsprozess und Bedeutung erläutern. Die Fotos der Kunstwerke können auf der Internetseite des Veranstalters zur Verfügung gestellt werden. Abschließend empfiehlt sich noch eine kurze Feedbackrunde: [MK 22 \[> \]](#). Beim Einsatz von Hilfsmaterialien wie Draht oder Kordel müssen diese zum Schluss entfernt und entsorgt werden oder die „Kunstwerke“ werden mitgenommen.

Varianten

Durchführung einer Wanderung oder Fahrradtour. Im Rahmen einer Pause gestalten die Teilnehmer in Kleingruppen verschiedene Kunstwerke (ohne weitere Hilfsmittel) entlang eines Weges, z. B. Steinmännchen oder Mandalas, die nachfolgende Wanderer inspirieren.

Extra-Tipp

Ein Angebot speziell für Kinder ab 5/6 Jahren. Die Kinder sammeln Steine mittlerer Größe, bemalen diese in verschiedenen Farben und gestalten in Kleingruppen oder alle gemeinsam ein Mosaik, ein Mandala, eine farbige Schlange etc.
Material: Wasserfarben, Pinsel, Wassergläser oder Joghurtbecher, Tisch(e) mit Papier- oder Wachsdecke, Fotoapparat zur Dokumentation.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Perspektivenwechsel – Natur- und Landschaft neu entdecken

S12.1



Alle Generationen
8 bis max. 20 Personen (pro AnleiterIn)



Abwechslungsreiches, naturnahes
Gelände (Wiese, Waldrand etc.),
auch Vereinsaußengelände



ca. 70 Min. pro Einheit



In der Regel werden Natur und Landschaft
in ihrer Ganzheit wahrgenommen. Die
vorhandene Vielfalt der Formen, Farben
und „Materialien“ bleiben häufig unent-
deckt. Durch gezielte Hinweise, „Übungen“
und ungewöhnliche Perspektiven wird die
Wahrnehmung auf Details gelenkt. Dabei
entstehen nicht nur neue Bilder und Ein-
drücke: Es werden auch unterschiedliche
Stimmungen erlebbar. Dieses Vorgehen
fördert – insbesondere bei Kindern – die
grundlegende Wahrnehmungsfähigkeit
sowie die Beobachtungsfähigkeit und die
Fähigkeit zu vergleichen, zu ordnen etc.



- > Begehung und Vorauswahl des Geländes.
- > Evtl. Decken oder Matten bereithalten.
- > Getränke und kleine Snacks bereitstellen.



Erweiterungsangebote
(s. Methodenkarten)



Fotolia © mma23

Einstimmung

 ca. 15 Min

Zur Einstimmung eignet sich eine kurze Laufeinheit entlang einer möglichst ruhigen Strecke. Der Start erfolgt mit einem mittleren Tempo, das im Laufe der Zeit immer weiter reduziert wird und in den Gang übergeht. Zu Beginn wird die Aufmerksamkeit nach Innen – auf den eigenen Körper – gelenkt (Haltung des Oberkörpers und der Arme, des Kopfes, Aufsetzen der Füße, Atmung; jeweils beim vorwärts und rückwärts Laufen). Anschließend geht die Wahrnehmung nach außen (hören, riechen, sehen). Dabei wird die Geschwindigkeit immer mehr reduziert (5 – 8 Min.).

Anschließend werden Paare gebildet, die sich gemeinsam darüber austauschen, wie das jeweilige Tempo und die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit die Qualität der Wahrnehmung beeinflusst. Zum Abschluss werden die letzten Meter schweigend zurückgelegt und die Wahrnehmung auf die unmittelbare Umgebung gelenkt. Wenn möglich, kann diese Einheit auch „barfuß“ durchgeführt werden.

Abwechslungsreiches, naturnahes Gelände mit Baumbestand. Für jede der nachfolgenden Übungen mind. ca. 4 – 5 Minuten einplanen.

01 Blind führen: **MK 06** [>]

02 Auf den Rücken legen und den Himmel, die Baumkronen, Blätter beobachten.

03 An verschiedenen Orten durch die gegrätschten Beine schauen.

04 Aus der Hocke die greifbare Umgebung beobachten (Ansage für Kinder: „Dies ist die Welt der Ameise!“)

05 Vier herumliegende Stöcke oder Zweige (ca. 30 cm lang) sammeln. Auf den Bauch legen und vor sich ein Quadrat legen. Dieses wird über einen Zeitraum von rund 5 Min. genau beobachtet (man kann auch vorbereitete „Rahmen“ aus Pappe verwenden). (Ansage für Kinder: „So sieht eine Maus die Welt!“)

06 Die TeilnehmerInnen erhalten eine Klopapierrolle als „Fernglas“. Ein Auge bleibt geschlossen, mit dem anderen wird die Umgebung, z. B. ein Baum genau beobachtet. Alternativ oder als Ergänzung: Foto-Safari: **MK 17** [>]

07 Baum ertasten: **MK 04** [>]

08 Soundmap: **MK 18** [>]

Ausklang (ca. 5 Min.)

Abschluss

 ca. 10 Min.

Den eigentlichen Abschluss bildet eine kurze Feedbackrunde anhand von Leitfragen z. B.:

- > Welche der Übungen/Spiele haben Ihnen am meisten zugesagt, gefallen?
- > Hat sich die Intensität der Wahrnehmung im Laufe der Zeit verändert?
- > Welche Übung war am intensivsten?
- > Welche Eindrücke nehmen Sie mit?

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an! Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers

Projektleitung „Natur aktiv erleben“

Tel.: 05198/ 9890-82

Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm

Tel.: 0511/ 1268-141

Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Quizball – Plastikrennen



Das ‚Quizball-Plastikrennen‘ ist für Gruppen, Einzelpersonen und Familien gedacht und für die Altersgruppe zwischen 8 und 99 Jahren konzipiert. Durch die verschiedenen Spielvarianten kommen sowohl Sportler als auch weniger sportbegeisterte Menschen auf ihre Kosten.



abhängig von der gewählten Durchführungsvariante 01, 02 oder 03



abhängig von der gewählten Durchführungsvariante 01, 02 oder 03



In einer Kombination aus Sport, Spiel und Wissen wird beim ‚Quizball-Plastikrennen‘ auf die Problematik unseres Plastikkonsums und seine Auswirkungen auf Natur, Umwelt und unsere Gesundheit aufmerksam gemacht. Gleichzeitig werden spielerisch Lösungsansätze vorgestellt.



NNA © Dr. Ursula Kühn

Varianten

- 01** Bewegungs-Ratespiel für den Outdoor- und Indoorbereich
 - 02** Quizduell-Variante für zwei Mannschaften
 - 03** Fragebogen-Quiz auch für einzelne Interessierte
- Das für alle drei Varianten nutzbare Quiz finden Sie hier: [QUIZ 03 \[> \]](#)

Die Quiz-Fragen

Als Grundlage für die drei Spielvarianten dienen 40 Fragen zum Thema Plastik.

Die Fragen sind in folgende fünf Themengebiete untergliedert:

- > Fakten zum Werkstoff Plastik (Kunststoff)
- > Fakten zum Plastikkonsum
- > Auswirkungen auf die Natur und Umwelt
- > Auswirkungen auf die Gesundheit
- > Lösungsansätze/Was kann ich selber tun?

Zu jedem der Themengebiete gibt es schwierige und einfache Fragen mit jeweils drei Antwortmöglichkeiten.

Gewinn-Preis-Ideen

Für den Fall, dass an die Sieger Preise verteilt werden, sollten diese in jedem Fall plastikfrei und möglichst ökologisch sinnvoll sein. Mit ein wenig Geschick kann dem Teilnehmenden des Aktionstags eine gute Botschaft mit auf den Weg gegeben werden. Hierfür eignen sich insbesondere Alltagsgegenstände, von denen man nicht (mehr) weiß, dass man sie auch plastikfrei kaufen kann.

Zum Beispiel:

- > Holzzahnbürsten (z. B. beim Bürstenhaus Redecker (www.redecker.de))
- > Festes Shampoo ohne Plastikverpackung (z. B. von Lush (www.lush-shop.de))
- > Metall- und plastikfrei verpackte Zahnpasta (z. B. Toothy Tabs von Lush (www.lush-shop.de))
- > Ersatz für die Plastikflasche: Eine schier unzerbrechliche Glas-Trink-Flasche für unterwegs (z. B. die Soulbottle (www.soulbottles.com/de))
- > Hanf- oder Leinentaschen als Ersatz von Plastiktüten (z. B. aus Berlin: „Ick bin ne Jute“)

01 Spielvariante „Bewegungs-Ratespiel“

Zeitbedarf

Die Dauer des Spiels ist abhängig von der Gruppengröße. Bei einer Gesamtgruppengröße von 14 Personen ist von 20 bis 30 Minuten Spielzeit auszugehen.

Spieler

Das Spiel kann mit einer beliebig hohen aber geraden Anzahl an Spielern gespielt werden. Zudem wird ein/e Spielleiter/in mit lauter Stimme benötigt.

Aufbau

Angelehnt an den Spielaufbau von Baseball oder des Schulspiels ‚Brennball‘ findet das ‚Quizball-Plastikrennen‘ in einem geschlossenen oder abgesteckten Gebiet (beispielsweise einem Fußballfeld oder einer Sporthalle) statt, an dessen Rand eine Anzahl von „bases“ (z. B. Sportmatten oder Ähnliches) liegt oder auf der Ruhefelder abgesteckt sind (auf der Grafik blau gekennzeichnete Flächen). Je nach Möglichkeit kann dieser äußere Rand zusätzlich mit Hindernissen (z. B. Sprungkästen, Böcken...) versehen werden. Der Kreativität ist bei dem Spielaufbau keine Grenze gesetzt. Es gibt einen markierten Start und einen markierten Zielpunkt (siehe Grafik).

Materialbedarf

Abhängig von den örtlichen Gegebenheiten variiert der Materialbedarf stark. Unabhängig von dem Spielfeldaufbau mitsamt den Hindernissen wird eine Tafel oder ein großes Flipchart benötigt.

Ablauf

[siehe nächste Seite](#)



Ablauf

Vor Spielbeginn werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet (X und Y). Eine Mannschaft positioniert sich am Startpunkt und die andere in der Spielfeldmitte gemeinsam mit dem Spielleiter.

Das Spiel beginnt damit, dass der Spielleiter der Mannschaft Y (siehe Grafik) eine Quizfrage zum Thema Plastik vorliest. In der Zeit, welche die Mannschaft Y gemeinschaftlich zur Beantwortung der Frage benötigt, läuft der erste Spieler der Mannschaft X über so viele „Matten“/Hindernisse wie möglich. Ein Spieler, der zum Zeitpunkt des Ausrufs der Antwort keine „Matte“ oder ein gekennzeichnetes Ruhefeld berührt, gilt als „verbrannt“. Er muss zum Ausgangspunkt zurück, oder scheidet für diesen Durchgang aus. Berührt er eine Matte, so kann er bei den nächsten Fragen von dieser Matte weiter in Richtung der Zielmatte laufen.

Pro Frage startet ein neuer Läufer. Erreicht er die Zielmatte, so erhält seine Mannschaft einen Punkt. Getauscht wird die Rolle der Mannschaften nach einer vorgegebenen Zeitspanne (ca. 10 Minuten). Die Mannschaft, die sich zur Beantwortung der Quizfragen in der Mitte des Spielfeldes befindet, kann mit der richtigen Beantwortung von schwierigen Quizfragen zwei Punkte erzielen und mit einfachen Quizfragen einen Punkt. Die Punkte der beiden Mannschaften werden von dem Spielleiter notiert. Am Ende dienen die erzielten Punkte der Ermittlung des Siegers.

02 Spielvariante „Quizduell“

Zeitbedarf

Je nach Alter der Teilnehmenden und zur Verfügung stehender Zeit können verschieden viele Fragen und Schwierigkeitsgrade gespielt werden. Prinzipiell muss man im Durchschnitt pro Frage und Beantwortung ungefähr ein bis zwei Minuten rechnen.

Spieler

Es werden zwei Mannschaften (nicht zu groß) und ein Spielleiter benötigt.

Aufbau

Um ein möglichst spannendes Quizduell zu inszenieren, ist es von Vorteil, ein kleines Podium für die Teilnehmenden aufzubauen. Auf dem Podium sollten sich Schreib- und Sitzmöglichkeiten für die Teilnehmenden befinden. Ferner sollte je nach den örtlichen Gegebenheiten und der Größe des Publikums ein Beamer zur Verfügung stehen, damit das Publikum die Fragen und Antwortmöglichkeiten mitlesen kann.

Ablauf

Im Rahmen des Quizduells treten zwei Mannschaften mit ihrem Wissen gegeneinander an. Der Spielleiter stellt eine im Vorhinein festgelegte Anzahl von Fragen, welche beide Mannschaften gleichzeitig beantworten müssen. Pro Frage haben sie 20 Sekunden Zeit zur Beantwortung. Um eine unabhängige Beantwortung zu gewährleisten, muss die Antwort jeweils notiert werden. Wiederum bringt die Beantwortung von schwierigen Fragen zwei Punkte und die Beantwortung von leichten Fragen einen Punkt. Am Ende gewinnt die Mannschaft mit den meisten Punkten. Je nach finanziellen Möglichkeiten könnte die Siegermannschaft mit einem Preis belohnt werden (siehe Gewinnpreisideen).

03 Spielvariante „Fragebogen-Quiz“

Zeitbedarf

Für die Beantwortung des Fragebogens sollten mindestens 20 Minuten eingerechnet werden.

Spieler

Der Fragebogen kann alleine oder im Team beantwortet werden.

Vorbereitung

Bereitstellung von Fragebögen à 20 Fragen mit zwei verschiedenen Schwierigkeitsstufen und Stifte für die Beantwortung.

Variante

Wenn mehr als 50 % der Fragen richtig beantwortet wurden, erhält der Teilnehmer/die Teilnehmerin ein Präsent (siehe Gewinnpreisideen)

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers

Projektleitung „Natur aktiv erleben“

Tel.: 05198/ 9890-82

Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm

Tel.: 0511/ 1268-141

Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Geführte Mountainbike- Touren mit E-Bike



50 +



Mittelgebirge mit zugelassenen
Mountainbike-Trails



Vorbereitung: ca. 4 Std.
Durchführung: ab 4 – 6 Std.
abhängig von der Streckenlänge

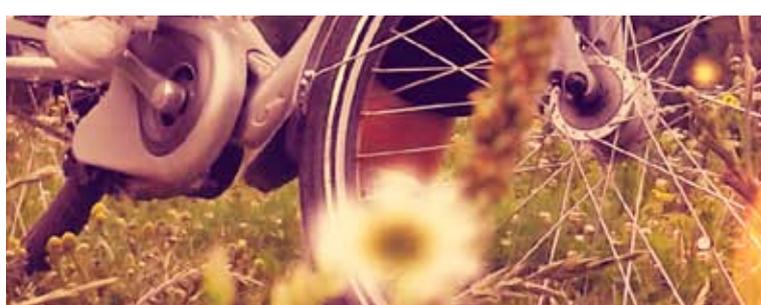


Mountainbike-Touren finden bei allen Generationen immer größeren Zuspruch. Bei Gruppentouren ist in der Regel eine für alle Teilnehmer gleichwertige körperliche Anstrengung von großer Wichtigkeit. Ältere sowie Menschen mit Handicap (z. B. Kniearthrose) sind gezwungen, größere Steigungen zu meiden. Bei der Verwendung von E-Bikes ist fast jede Steigung überwindbar. Im Vordergrund steht der Erlebnisfaktor und nicht der Leistungsgedanke.

Die Touren können auf zugelassenen Wegen und Trails durchgeführt werden.



- > Tour bzw. geeignetes Gelände auswählen, Streckenverlauf festlegen (ggf. Genehmigungen einholen) und Strecke abfahren.
- > Handout/Infocettel zum Verlauf der Route mit den Start- und Zielpunkten erstellen, die den Teilnehmenden mit auf den Weg gegeben werden können.
- > Frühzeitig über verschiedene „Kanäle“ der Presse und Öffentlichkeitsarbeit kommunizieren.
- > Als Veranstalter entscheiden, ob frühzeitige Anmeldung sinnvoll ist (Telefon, Internet?).



Durchführung

 ca. 4 – 6 Std.

Zu Beginn der Tour wird eine kurze Orientierung über die Strecke (Länge, Besonderheiten, Rastmöglichkeiten etc.) gegeben. Gleichzeitig ist es empfehlenswert, ein vorbereitetes Handout mit Karte und Streckenführung zu verteilen, damit jeder Teilnehmende eine verlässliche Informationsgrundlage zur Verfügung hat.

Es folgt eine kurze Einführung in das Thema Mountainbikefahren in der Natur: Konfliktpunkte und Lösungsmöglichkeiten. Hier empfiehlt es sich, einen „Partner“ von der Naturschutzseite mit einzubinden, um einen konstruktiven Dialog sozusagen vor Ort erlebbar zu machen.

Erweiterung (s. auch Methodenkarten)

Je nach Region ist dieses Angebot ideal kombinierbar mit einem Quiz zum Thema Sport, Wald, biologische Vielfalt oder Müllvermeidung.

Besonders viel Spaß ist bei einem „Kneipenquiz“

MK 05 [>] garantiert, das Sport- und Naturschutzfragen kombiniert.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an!
Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers

Projektleitung „Natur aktiv erleben“

Tel.: 05198/ 9890-82

Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm

Tel.: 0511/ 1268-141

Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

Auf Spurensuche gehen



Alle Generationen, Gruppen



Abwechslungsreiche naturnahe und „naturferne“ Landschaft



Vorbereitung: 1/2 Tag
Durchführung: mind. 2 Std.



Welche Spuren hinterlässt die Natur und welche der Mensch? Die Auseinandersetzung mit dieser Frage steht im Mittelpunkt dieser Spurensuche, die im Rahmen einer (Rund-)Tour zu Fuß, per Fahrrad oder auch per Kanu durchgeführt werden kann. Unter fachkundiger Anleitung werden „natürliche“ Spuren sowie direkte und indirekte Eingriffe des Menschen in Natur und Landschaft in den Blick genommen. Dabei ist eine Form empfehlenswert, die die Teilnehmenden aktiv mit einbezieht (sichtbare und wahrnehmbare „Spuren“ in der Landschaft erfragen). Zur Auflockerung und zwischendurch sollte ausreichend Raum für „Selbstaktivitäten“ gegeben werden. Hierzu werden nachfolgend einige Beispiele genannt. Zusätzlich oder alternativ kann während der gesamten Tour nicht nur der Blick für die unterschiedlichsten „Spuren“ geschärft, sondern auch Spuren – im Rahmen einer Müllsammlung – beseitigt werden. Damit wird die Aufmerksamkeit bewusst auf die Folgen der „Wegwerfgesellschaft“ gelenkt. Zwei Quizze können in das Setting integriert werden. [Quiz 03 \[> \]](#)

[Quiz 06 \[> \]](#)



- > Auswahl einer geeigneten Strecke
- > evtl. Materialien für Selbstaktivitäten
- > Kopien [Quiz 06 \[> \]](#)
- > „präparierte“, mit einer Mülltüte versehene Stoffbeutel oder Rucksäcke



© NNA-Fotoarchiv

Durchführung

mind. 2 Std.

„Auf Spurensuche gehen“ kann als Wanderung, Kanu- oder Fahrradtour durchgeführt werden. Wenn eine Müllsammelaktion damit kombiniert werden soll, erhält ein Team von jeweils 4-6 Personen vorab eine Baumwolltasche oder einen Rucksack – jeweils mit einem Müllbeutel. In diesem „Drecksack“ sammeln die Teams den am Wegesrand leicht zugänglichen „Freizeit-Müll“. Dieser wird am Ende oder auch zwischendurch sortiert (Papier, Glas, Metall, Plastik, Sonstiges) und fachgerecht entsorgt. Alternativ können alle Teams vorher ein „Mahnmal“ aus dem gesammelten Müll errichten und fotografieren.

Beispiele für Aktivitäten im Rahmen der Tour

Aktion 01: Wegschmeißen?

Mit herumliegenden Zapfen oder Steinen soll auf ein bestimmtes Ziel geworfen werden bzw. es sollen möglichst viele in einem markierten Kreis liegen bleiben. Jedes Team hat drei Würfe pro Teilnehmenden (TN). Danach diskutiert je-

des Team für ca. 5 Min. die Frage: Produziert die Natur eigentlich Abfall? Wenn ja, welchen? Danach erfolgt ein Austausch in der Gruppe und die „Auflösung“ bzw. die Information z. B. durch einen Natur- und Umweltschutzvertreter.

Aktion 02: Was rauscht denn da?

Die TN suchen sich in Sicht- und Hörweite einen Ort, an dem sie ca. 5 Minuten still sitzen und mit geschlossenen Augen natürliche und unnatürliche Geräusche „einfangen“. Auf ein Zeichen kommt die Gruppe zusammen und tauscht die „Ergebnisse“ aus.

Aktion 03: Menschliche Spuren in der Landschaft

(Thema: Kulturlandschaft) Die Teams suchen in der unmittelbaren Umgebung nach Spuren bzw. Einflüssen des Menschen in Natur und Landschaft. Dieses kann auch an mehreren Punkten einer Wanderung, Fahrradtour etc. erfolgen. Für die „Auflösung“ im Rahmen eines solchen „Kulturlandschaftsspaziergangs“ sollten fachliche ExpertInnen aus den Bereichen Naturschutz und/oder Denkmalpflege mit einbezogen werden.

Wenn möglich, können auch alte und neue (Vergleichs-)Fotos und Karten der betreffenden Region mit genutzt werden, um den Landschaftswandel zu veranschaulichen.

Aktion 04: Eine Spur von Düften der Natur

Riechsäckchen mit Kräutern, duftenden Pflanzen, Waldboden, duftendes Holz etc. werden herumgereicht. Die Teilnehmenden notieren die erkannten Düfte auf einer Karteikarte.

Aktion 05: Ökologischer Fußabdruck

Die einzelnen Teams sollen von einer Startlinie aus versuchen, mit möglichst wenigen Fußabdrücken ins Ziel zu gelangen. Im Zielbereich liegen vorbereitete Zettel zum Thema „Mein ökologischer Fußabdruck“ (siehe [Quiz 06 \[> \]](#)). Diese werden unter Anleitung von allen Teilnehmenden ausgefüllt. Nach der Vorstellung der Ergebnisse werden gemeinsam Handlungsalternativen und mögliche Hindernisse besprochen.

Erweiterungsangebote (s. auch Methodenkarten)

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen: Rufen Sie uns gerne an! Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers
Projektleitung „Natur aktiv erleben“
Tel.: 05198/ 9890-82
Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm
Tel.: 0511/ 1268-141
Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de



Schulung der Beobachtungs-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit



alle Generationen, ab 5 Jahre
10 - 30 TeilnehmerInnen



möglichst abwechslungsreiches, naturnahes Gelände, auch Vereinsgelände möglich



ca. 30 Min.



10 - 20 kleine und größere (natürliche und unnatürliche) Gegenstände



geringe Kosten für die Beschaffung der Gegenstände



Gegenstände besorgen



Bei der Auswahl des Geländes sollte ein/e Naturschutzkollege/in zu Rate gezogen werden.



Anleitung

Zu beiden Seiten einer etwa 20-30 Meter langen Strecke in einem lichten Waldstück oder entlang eines Weges mit Randbegrünung werden in einem Abstand von rund drei Metern die Gegenstände leicht „getarnt“ (z. B. farblich an die Umgebung angepasst oder eine Kastanie wird an einen Birkenzweig gehängt) verteilt. Anhand einer Skizze werden die „Verstecke“ vom Spielleiter markiert.

In Abständen von 1 – 2 Metern läuft die Gruppe die Strecke ab und versucht dabei so viele Gegenstände wie möglich zu entdecken (natürlich ohne sie wegzunehmen oder zu verändern). Am Ende des Weges nennt jeder die Anzahl der entdeckten Gegenstände. Wer nicht alle entdeckt hat, kann erneut auf die Suche gehen. Abschließend werden gemeinsam alle Gegenstände eingesammelt. Dabei wird besprochen, warum einige Gegenstände nur schwer zu finden waren und die Bedeutung der Tarnung – z. B. für Tiere – angesprochen.

Das Spiel kann sehr gut im Rahmen einer Pause, beispielsweise bei einer Wanderung, durchgeführt werden – aber auch am Anfang oder Ende einer Bewegungseinheit.

Variation

Die Gegenstände können auch entlang einer Seite eines Weges ausgelegt werden.



Sensibilisierung für die Folgen des eigenen Konsumverhaltens, des eigenen Lebensstils



Erwachsene
Gruppen von 10 - 30 TeilnehmerInnen



drinnen und draußen



ca. 30 Min.



Kopien, Bleistifte



Kopierkosten



Fotolia © pashabo

Anleitung

Der Ökologische Fußabdruck ist ein „Messinstrument“ für den Energie- und Raumverbrauch, der durch den persönlichen Lebensstil bedingt ist. Anhand von zentralen Fragen wird der ungefähre Flächenverbrauch „errechnet“, der durch einen bestimmten Konsum und Lebensstil verursacht wird. Auch wenn die „Berechnung“ von ökologischer Nachhaltigkeit schwierig und auch nicht unumstritten ist, ermöglicht das Instrument doch, sich mit den ökologischen Auswirkungen und Grenzen eines steigenden Ressourcenverbrauchs auseinanderzusetzen und sich gemeinsam mit anderen über das eigene Konsumverhalten und den zugrunde liegenden Lebensstil auszutauschen.

Zu diesem Zweck werden vorbereitete Fragen in Kopie in der Gruppe verteilt. Nach der Beantwortung werden die Ergebnisse zusammengetragen und in der Gruppe diskutiert. Dabei stehen u. a. folgende Fragen im Mittelpunkt:

- > Wo liegen die problematischen Bereiche und wo verhält man sich bereits ökologisch relativ nachhaltig?
- > Welche Alternativen bzw. Handlungsmöglichkeiten hinsichtlich eines umweltverträglicheren Verhaltens bestehen?
- > Welche Rahmenbedingungen begünstigen/behindern einen ökologisch vertretbaren Lebensstil?

MK 03



Natur macht schlau

Das hätt ich nie gedacht!



Olympische Höchstleistungen erbringen nicht nur Menschen. Auch Tiere zeigen „sportliche“ Leistungen, die eindrucksvoll sind. Lassen Sie sich überraschen!



ab 14 Jahre
beliebig viele TeilnehmerInnen



drinnen und draußen



ca. 10 Min



Kopien, Bleistifte



Kopierkosten



Anleitung

Quiz 04 kopieren und verteilen.
Nach 10-15 Min. werden die Zettel abgegeben
und von Helfern ausgewertet.

Im Anschluss können sich die TeilnehmerInnen
mit den „tierischen“ Rekordhaltern messen.
Eine Anleitung dazu findet sich im Setting
„Grenzerfahrungen“ unter dem Punkt 02 „(Leistungs-) Grenzen im Vergleich“. **Setting 10 [>]**





Wahrnehmungsschulung
(tasten, riechen), Vertrauen



Alle Generationen,
paarweise Durchführung



Ein Waldstück, in dem genügend
unterschiedliche Bäume stehen oder aber
scheinbar vollkommen gleich aussehende
Bäume (z.B. Buchen- oder Fichtenreinbe-
stand). Es sollten möglichst keine Pflanzen
zertreten werden.



ca. 10-15 Min. je Teilnehmer



Augenbinden, Tücher oder Schals



evtl. für die Augenbinden (bei Luftfahrtge-
sellschaften nachfragen)



Für Wissensnachfragen empfiehlt es sich,
fachkundige Personen aus den Bereichen
Naturschutz, Waldpädagogik und/oder der
Umweltbildung vor Ort zu haben.



NNA-Archiv © Ulf Duda

Anleitung

Jeder wählt sich einen Partner und verbindet diesem die Augen, führt ihn zu einem Baum und lässt ihm Zeit, diesen genau abzutasten (Rinde, Wurzeln, Astquirle, Moos- und Pilzbewuchs). Danach führt er den Partner „auf Umwegen“ zum Ausgangspunkt zurück, nimmt ihm die Binde ab und lässt ihn „seinen“ Baum wiederfinden. Nun wechseln die Partner ihre Rollen, wobei ein anderer Baum angesteuert und erkannt werden soll. Jeder berichtet, was ihm an „seinem“ Baum aufgefallen ist, wie seine Rinde, seine Wurzeln und seine „Mitbewohner“ beschaffen sind und woran er ihn erkannt hat

Variation

In Partnerarbeit auffällige Merkmale eines Waldstückes ertasten (z.B. Stubben, Wurzelteller, bizarre Wuchsformen, Pflanzen der Krautschicht) und nachher wieder auffinden.

MK 05



Natur macht schlau

„Kneipenquiz“ (im Grünen)



Rätselspaß in der Gruppe (im Grünen)



Das Quiz sollte mit mindestens 10 Personen gespielt werden. Gruppen gut durchmischen – Kinder und Erwachsene können zusammen spielen. Nehmen Familien mit kleineren Kindern teil, sollte jede Quiz-Runde auch „reine“ Kinderfragen enthalten. Der Spielleiter achtet darauf, dass nur sie dann antworten dürfen!



Indoor oder outdoor durchführbar: Auf der Wiese, dem Vereinsgelände oder einfach an einem geeigneten Platz in der Natur.



Ca. 1 Stunde, Zwei Spielrunden á ca. 20 Minuten – plus anschließend der Auswertung vor Ort und ggf. einer kleinen Preisverleihung.



Antwortbögen (s. Quiz 05), Stifte



Auswahl eines geeigneten ebenen Geländes.

Auswahl eines oder mehrerer Quizze (Quiz 01 bis Quiz 06), die auch miteinander verknüpft werden können.



Fotolia © pressmaster

Zur Methode

Ein Kneipenquiz ist ein beliebtes Gesellschaftsereignis, das seit vielen Jahren den Weg aus den irischen und englischen Pubs zu uns nach Deutschland geschafft hat. Es gibt keine feste Definition eines solchen Quiz. Gemeinsam ist immer, dass in geselliger Atmosphäre, in Gruppen (von oft wildfremden Menschen), geraten wird. Dabei geht es eher um den Event als darum, einen Preis zu gewinnen. Besonders ist auch, dass sogar schwierige Fragen oft innerhalb der Gruppe gelöst werden können. Überraschend, wie viel oder in welchen Bereichen Freunde, Familie oder Fremde über Wissen verfügen.

Anleitung

Ein „Kneipenquiz im Grünen“ kann überall veranstaltet werden: Als Pauseneinheit während einer Wanderung, Fahrradtour oder Ähnlichem oder als einzelner Veranstaltungspunkt auf dem Sportvereinsgelände oder in der freien Natur. Zur Durchführung wird ein Moderator benötigt.

Spielablauf:

Die Teilnehmer des Quiz bilden Gruppen von 2-5 Personen und geben sich einen Gruppennamen. Der Spielleiter teilt Antwortbögen und Stifte aus und erläutert den Ablauf:

Spielablauf

1. Runde

> 10 Fragen + Auswertung

2. Runde

> 10 Fragen + Auswertung

3. Siegerehrung

> Gesamtsieger

Spielablauf (Fortsetzung):

Es werden zwei Raterunden gespielt, in denen jeweils 10 Fragen beantwortet werden sollen. Jede Gruppe erhält einen Antwortbogen auf dem der Gruppenname vermerkt wird. Die Fragen sind alle offen gestellt, d.h. die Gruppen müssen sich auf eine Antwort einigen und diese notieren. Für die Beantwortung jeder Frage sollten ca. 2 Minuten gewährt werden. Der Moderator sollte vorab und auch während des Spiels darauf hinweisen, dass keine Mobiltelefone oder Ähnliches während des Quiz benutzt werden dürfen. Der Spielleiter liest demnach eine Frage vor, wartet, bis alle eine Antwort notiert haben oder die Bearbeitungszeit vorüber ist, und stellt dann die nächste Frage.

Nach Ende der ersten Raterunde werden alle Antwortbögen eingesammelt und direkt ausgewertet. Pro richtiger Antwort erhält jede Gruppe einen Punkt (der Spielleiter kann bei z. T. richtigen Antworten auch halbe Punkte vergeben). Anschließend liest er jede Frage ein weiteres Mal vor und nennt die richtige Lösung. Der Zwischenstand (z. B. die besten drei Gruppen und ihre Punktzahlen) sollten feierlich bekannt gegeben werden.

Hiernach erfolgen die zweite Raterunde und die zweite Auswerterunde. Anschließend wird der Gesamtsieger (oder die besten drei Gruppen)

feierlich erklärt. Ggf erhalten sie einen kleinen Preis. Bei Punktgleichheit zweier oder mehrerer Gruppen entscheidet eine Stichfrage über den Gesamtsieger.

Variation

Verknüpfung von Naturschutz- und Sportfragen

Die vorgeschlagenen Quiz-Fragen können zusätzlich auch durch Fragen aus dem Bereich Sport ergänzt werden, um die Vernetzung dieser beiden Bereiche gemäß dem Grundgedanken des Aktionstages zu unterstützen (s. Quiz 02).

Wünschenswert und empfehlenswert bei der Durchführung des Quiz wäre die Präsenz von Vertretern aus dem Bereich Umwelt- und Naturschutz und sowie dem des Sports vor Ort. Solch ein Quiz dient oft als „Türöffner“ und erzeugt weitergehendes Interesse an den behandelten Themen.



MK 06



Natur macht schlau

Blind führen



Vertrauensbildung, Verantwortung



ab 14 Jahren
beliebig viele TeilnehmerInnen
(Voraussetzung: eine gerade Anzahl!)



Waldstück, Wiese, Park



ca. 5 Min.



Augenbinden oder Tücher



evtl. für Material



geeignetes Terrain auswählen
(auf Hindernisse achten)



Anleitung

Es werden Pärchen gebildet. Eine/r bekommt die Augen verbunden und wird vom anderen geführt. Der Führende hat die Verantwortung dafür, dass die blinde Person sich sicher fühlt und sich nicht verletzt. Man erkennt den Erfolg an der Haltung des Blinden (locker oder verkrampft). Man kann an den Schultern führen, die Hand halten oder sich nur an den Fingerspitzen berühren. Der Führende lässt ausreichend Zeit zum Hören, Riechen und Tasten. Nach ca. 5 Minuten findet ein Rollenwechsel statt. Diese Übung kann auch barfuss durchgeführt werden (Boden von scharfen Gegenständen befreien!).



Spielerische Vermittlung von Kenntnissen im Bereich Natur und Umwelt



Kinder/Junge Erwachsene ab 12, Familien Gruppen mit je 6 TeilnehmerInnen



für drinnen und draußen geeignet



ca. 15 Min.



Blätter von 8 -10 verschiedenen Pflanzen (jeweils mehrere), es können aber auch unterschiedliche Steine oder andere Dinge sein.



Spielfläche auswählen, Blätter sammeln.



Für fachliche (Nach-)Fragen zur Baumbestimmung sollte eine fachkundige Person vor Ort sein.



Anleitung

Die Blätter werden gut durchgemischt und auf einer kleinen Fläche ausgestreut. Die Gruppen stellen sich in Reihen hintereinander auf. Auf ein Zeichen läuft von jeder Gruppe jeweils der erste zu den ausgestreuten Blättern, hebt ein Blatt auf und läuft damit zu seiner Gruppe zurück. Der zweite übernimmt das Blatt und läuft damit zu den ausgestreuten Blättern. Er muss ein zweites Blatt aufnehmen, das zu einer anderen Pflanzenart gehört als das erste Blatt; dann läuft er mit den beiden Blättern zu seiner Gruppe zurück und gibt dem dritten beide Blätter, bis der letzte gelaufen ist. Gewonnen haben die Gruppen, die von jeder Pflanzenart je ein Blatt eingesammelt haben. Das Tempo sollte keine Rolle spielen.

Variation

Das Spiel ist beendet, sobald eine Gruppe alle Blätter eingesammelt hat. Danach müssen die gesammelten Blätter in der Gruppe bestimmt werden. Für jedes erkannte Blatt gibt es einen Punkt. Die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.



Schulung des Gehörs und der Konzentration (Geräusche vermeiden), Übung von rücksichtsvollem Verhalten in der Natur



Kinder zwischen 5 und 10 Jahren
5 -10 TeilnehmerInnen



unebener Platz mit Blättern, Gräsern oder kleinen Ästen, die das leise Gehen erschweren



ca. 15 Min.



Augenbinde oder Tücher



Auswahl eines geeigneten Geländes



Fotolia © Erni

Anleitung

Die Mitspieler bilden einen großen Kreis. Ein Mitspieler steht mit verbundenen Augen in der Mitte und übernimmt die Rolle eines Wildtieres (Maus, Kanichen usw.). Die anderen Mitspieler im Kreis sind interessierte Beobachter.

Ein Mitspieler, der durch Handzeichen vom Spielleiter ausgewählt wurde, schleicht sich leise und vorsichtig an das Tier in der Mitte an, weil er es ganz aus der Nähe betrachten will. Hört der Mitspieler in der Mitte den „Anschleicher“, muss er in dessen Richtung zeigen und der anschleichende Beobachter ist entdeckt. Dann geht ein anderes Kind als Wildtier in die Mitte.





Schulung des Gehörs, des Tast- und Geruchsinns; Kooperation, Vertrauensbildung



alle Generationen
je 6 -10 TeilnehmerInnen



naturnahes Gelände mit abwechslungsreichem Untergrund (unterschiedlicher Bewuchs, Sand, Mulch, Blätter, Steine etc.) und Baumbestand



ca. 15 Min.



Augenbinden, Tücher oder Schals; ggf. Seil oder Schnur (50-100m lang)



evtl. für die Augenbinden (bei Luftfahrtgesellschaften nachfragen) und für Seil oder Schnur



Auswahl eines geeigneten Geländes; Beseitigung gefährlicher Gegenstände (Scherben, Dosen etc.), evtl. „Seilparcours“ vorbereiten und den Untergrund/Strecke „präparieren“ (Blätter auslegen, stark riechende Pflanzenteile in kleinen Beuteln entlang der Strecke aufhängen etc.).



LSB Niedersachsen © Lars Kaletta

Anleitung

Alle Mitspieler ziehen Schuhe und Strümpfe aus und stellen sich so hintereinander auf, dass sie die Hände auf die Schultern des Mitspielers vor ihnen legen können. Danach bekommen alle die Augen verbunden, bis auf den „sehenden Kopf“ der blinden Karawane. Dieser führt die Gruppe (langsam!) beispielsweise über eine Wiese, deren Untergrund möglichst abwechslungsreich beschaffen ist (z. B. leichte Neigungen abwärts und aufwärts, feuchtes Gras, Sandboden, Steine etc.). Es soll nicht gesprochen werden, sodass durch Horchen, Riechen und Tasten möglichst viele Erscheinungsformen der unmittelbaren Umgebung erfasst werden. Nach dem Entfernen der Augenbinden werden die Gedanken und Erlebnisse ausgetauscht. Die Spieler versuchen dann, die gleiche Route sehend wieder zu finden.

Variation

Die Spieler tasten sich - statt einander anzufassen - entlang eines langen Seiles durch das Gelände. Das Seil wird vorher vom Spielleiter auf der ausgewählten Strecke an Baumstämmen befestigt (keine Nägel verwenden!). Es kann dabei abwechselnd hoch über den Kopf oder dicht am Boden bzw. in Körperhöhe geführt werden. Knoten können darauf aufmerksam machen, dass an dieser Stelle etwas Besonderes durch Tasten, Riechen oder Hören zu erkunden ist.



Als Mannschaft seine Bälle, Crossboccia-kugeln oder Naturmaterialien als erste ins Ziel befördern.



alle Generationen,
ab 3 TeilnehmerInnen,
auch für Großgruppen



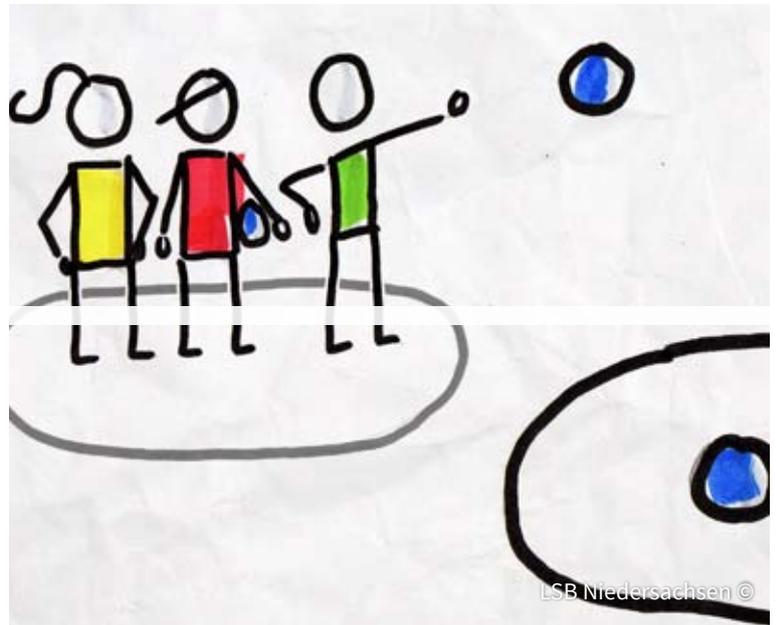
Wiese, Rasen oder Sand auf dem
Vereinsgelände oder einfach in
der Natur (Strand)



nach Belieben,
abhängig von Gruppengröße



Auswahl eines geeigneten ebenen
Geländes; Beseitigung gefährlicher
Gegenstände (Scherben, Dosen,
scharfe Muscheln etc.)



Anleitung

Es handelt sich um ein Wettkampfspiel, bei dem eine bestimmte Strecke auf originelle Art zu überwinden ist. Es werden Mannschaften von z. B. 5 Mitgliedern gebildet. Jedes Team hat 2 Reifen. Das Team steht im ersten Reifen, wirft den zweiten nach vorne. Anschließend spielt jeder Mitspieler einen Ball in den Reifen. Gelingt dies nicht, versucht der Spieler es erneut, wenn alle ihren Ball geworfen haben. Wenn alle Gegenstände im neuen Reifen liegen, wird der zweite Reifen nach vorne geworfen usw. Die Mannschaft gewinnt, die als erste alle Bälle im Reifen platziert hat, der hinter einer vorgegebenen Ziellinie liegt. Teamarbeit ist angesagt. Das Team bespricht, wie weit der Reifen jeweils nach vorne geworfen wird. Nach einer ersten Wettkampfrunde wird die neue Taktik oder Wurftechnik besprochen.

Variation

Ein Spieler steht im Kreis und fängt die Bälle, dann auch mit Bällen oder Tannenzapfen und weiteren Naturmaterialien o.ä. spielbar. Für kleine Erdenbürger lässt sich das Inselhopping realisieren, indem die Reifen/Inseln durch die Kinder verlegt werden, wenn die Kinder (höchstens 5 je Team) die Insel erobert haben. Auch hier sollte die Überwindung einer vorgegebenen Strecke (30 m) das Ziel sein.



Förderung der Kooperation, Geschicklichkeit und Rücksichtnahme



ab 14 Jahren
ab 8 TeilnehmerInnen



draußen zwischen zwei Bäumen, Pfosten



ca. 20 - 30 Min.



verschiedene Seile und Schnüre zum Spannen eines Spinnennetzes mit Schlupflöchern



für Seile und Schnur



Netz knüpfen: ca. 2x2 Meter mit 8 Schlupflöchern ca. 30x40 cm. Das Spinnennetz wird unter Verwendung eines stärkeren Seils und verschiedener Stricke gebaut. Mit dem Seil wird zunächst die untere Begrenzung etwa in Hüfthöhe parallel zum Boden gespannt. Dann zieht man das Seil im spitzen Winkel aufwärts zur gegenüberliegenden Seite, sodass ein Dreieck entsteht. Von dort wieder parallel zum Boden auf die andere Seite zurück. Mit verschiedenen Stricken lässt sich jetzt ein Spinnennetz bauen.



Fotolia © Rublov

Anleitung

Die Gruppe versammelt sich auf einer Seite des Netzes. Ihre Aufgabe ist es, innerhalb von 20 Min. durch das Netz hindurch auf die andere Seite zu gelangen. Allerdings darf dabei der Netzfaden nicht berührt werden (Netz steht symbolisch für den rücksichtsvollen Umgang mit schützenswerter Natur). Jedes Schlupfloch darf nur einmal durchstiegen werden. Wenn jemand das Netz berührt, muss er zurück.

Zur Bewältigung der Aufgabe ist das gesamte Team gefragt, welches sich vor Beginn einen Plan zur Durchführung machen sollte.

Wichtig ist der Hinweis an die Gruppe, sich gegenseitig aktiv zu sichern. Sprünge sind nicht erlaubt. Der Kopf der durchzureichenden Person muss immer auf der Seite sein, auf der die meisten Personen sichern können.



Schulung der Kommunikation, Kooperation, Schulung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, Kreativität und Bewegung



alle Generationen,
beliebig bis 30



in „freier“ Natur: lichter Laubwald,
Sportplatz etc.



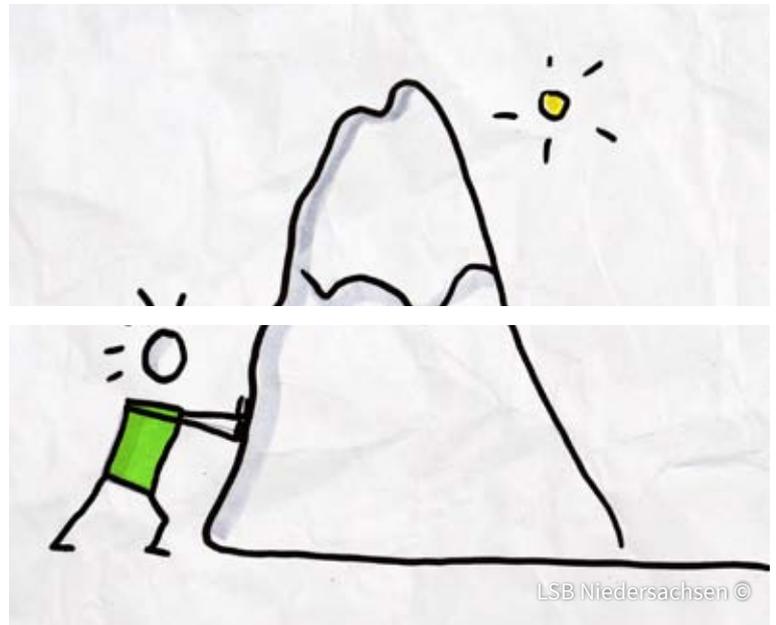
nach Lust und Laune



Sprüche und Bilder sammeln und auf
Zetteln aufschreiben

Beispiele:

Berge versetzen – Den Faden verlieren – Einen Korb bekommen – Auf Wolke 7 schweben – Die Faust im Nacken spüren – Gegen den Strom schwimmen – Den zweiten Schritt vor dem ersten tun – Das Gras wachsen hören – Um den kleinen Finger wickeln – Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen – Auf die Schippe nehmen – Aus allen Wolken fallen – Jemanden über den Tisch ziehen – Säge nicht auf dem Ast, auf dem du sitzt – Auf die lange Bank schieben – Der springende Punkt – Jemanden um die Ecke bringen – Der springende Löwe – Etwas über´s Knie brechen – Mit Kanonen auf Spatzen schießen – Jemanden die kalte Schulter zeigen – Wie ein Fisch im Wasser leben – Eile mit Weile – Den Löffel abgeben – Sich etwas hinter die Ohren schreiben – Wie ein Elefant im Porzellanladen – Kein Blatt vor den Mund nehmen – Jemanden vor den Kopf stoßen – Hast du es eilig, geh langsam.



Anleitung

Die Teilnehmer werden in Kleingruppen zu 2 - 4 Personen aufgeteilt. Jede Kleingruppe erhält 3 Zettel mit je einer Redewendung, die etwas mit Natur oder Bewegung zu tun hat. Die Aufgabe besteht darin, diese Redewendung so in Bewegung umzusetzen, dass die Teilnehmer der anderen Gruppen diese Redewendungen erraten können. Die Kleingruppen, die als erstes die Redewendung errät, erhält einen Punkt.

Variation

Die Gruppen stellen eigene Redewendungen/ Weisheiten zur Bewegung, zum Sport und zur Natur zusammen. Anschließend spielen sie die eigenen Vorgaben vor. Die anderen müssen raten und bekommen jeweils einen Punkt.



Kennenlernen, Kooperation, Vertrauensbildung, Körperwahrnehmung und Spaß in der Natur mit Menschen



alle Generationen,
4 -100 TeilnehmerInnen



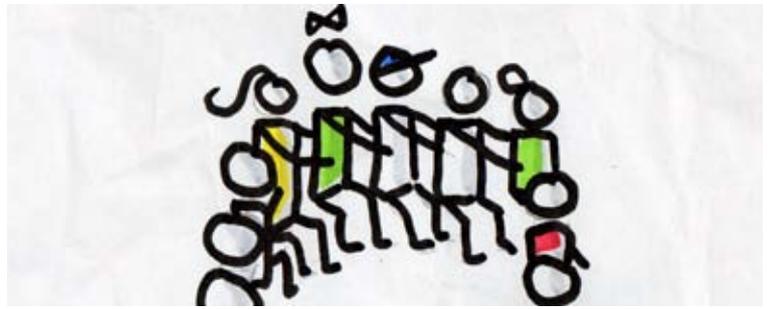
Wiese, Rasen oder Sand auf dem Vereinsgelände oder einfach in der Natur (Strand)



nach Belieben,
abhängig von Gruppengröße



Auswahl eines geeigneten ebenen Geländes; Beseitigung gefährlicher Gegenstände (Scherben, Dosen, scharfe Muscheln etc.)



Anleitung

Aufgabe: Gelingt es uns allen, uns gemeinsam hinzusetzen – ohne Stuhl? Und ohne auf dem Boden zu sitzen?

Beschreibung:

01. Ihr stellt Euch in einem Kreis auf, dreht Euch alle in die gleiche Richtung und fasst an die Schultern der Person vor Euch.
02. Auf ein Kommando setzt Ihr Euch alle gleichzeitig auf die Knie der Person hinter Euch.
03. Wenn das geklappt hat, könnt Ihr versuchen – auf Kommando – vorwärts zu gehen.

Variation

Die Augen können beim Vorwärtsgehen geschlossen werden.



MK 14



Natur bewegt

Mit der Erdanziehungskraft spielen



Team- und Gruppenerlebnis – Spaß in der Natur - Aktion



junge Menschen,
beliebig bis 30 TeilnehmerInnen



Rasen oder Wiese



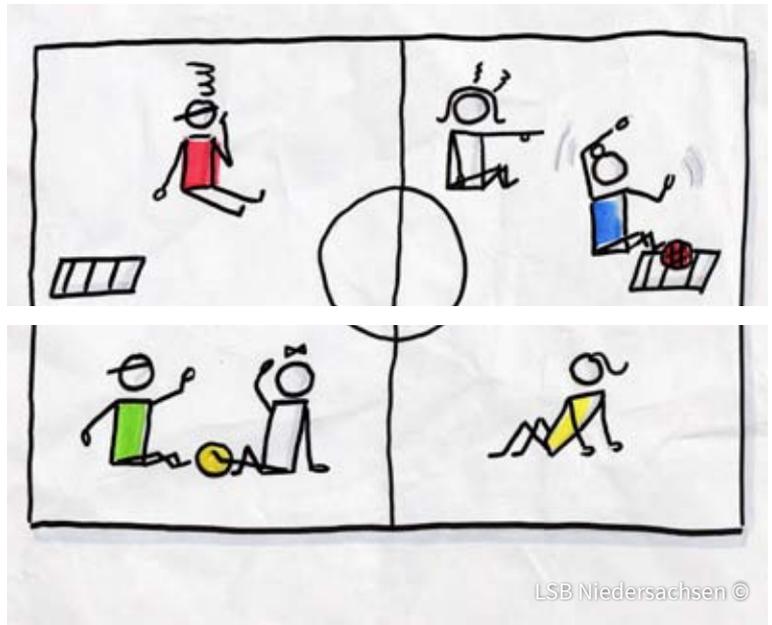
ca. 15 Min.



2 unterschiedliche Bälle,
2 kleine Matten o.ä.



Eingrenzung eines Spielfeldes –
ca. Volleyballplatzgröße



LSB Niedersachsen ©

Anleitung

Jede Mannschaft hat in ihrer Hälfte eine kleine Eingrenzung für einen Ball. Die Mannschaften versuchen gleichzeitig - nach Anpfiff - , den eigenen Ball auf die Eingrenzung der gegnerischen Mannschaft zu legen und dabei dies umgekehrt zu verhindern. Wichtig ist der Hinweis, dass die Spieler nicht laufen, sondern sich nur auf dem Gesäß vorwärtsbewegen dürfen. Der Ball bzw. die Bälle dürfen nicht den Boden verlassen, also nur rollend zugespielt werden. Der Gegner darf fair angegriffen werden. Bälle die über die Auslinie rollen, werden vom Schiedsrichter eingerollt.

Variation

Der sehr enge Körperkontakt birgt bei gemischten Jungen- und Mädchengruppen ein mögliches Konfliktpotenzial. Das Hinzufügen der Regel, dass nur die jeweiligen Geschlechter sich gegenseitig angreifen und die anderen nur blockieren dürfen, mildert die Problematik.

MK 15



Natur bewegt

Hund und Knochen



Schulung des Reaktionsvermögens, der Taktik sowie der Risikobereitschaft, Schulung der Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit, Team- und Gruppenerlebnis mit Menschen, Spaß in der Natur



alle Generationen
6 - 20 TeilnehmerInnen



möglichst Rasen oder Wiese



ca. 20 Min.



Keulen, Bälle o.ä.



Material



Gelände aussuchen und markieren



Fotolia © sablin

Anleitung

Zwei Mannschaften stehen sich im Abstand von ca. 20 Metern in jeweils einer Reihe gegenüber. In der Mitte dieses freien Raumes liegt/steht ein Hundeknochen (z. B. ein Stock oder eine Gymnastikkeule). Jeder Spieler/jede Spielerin erhält vor dem Spiel eine Nummer. Die Spielleitung hält vor Beginn des Wettlaufes um den Knochen eine Zahl hoch. Die zwei „Hunde“ mit dieser Zahl laufen von ihrer Hundehütte (Platz in ihrer Reihe) los, um den einen Knochen zu ergattern und in ihrer Hundehütte zu bringen. Solange sie den Knochen noch nicht in der Hand halten, kann der andere Hund sie nicht abschlagen. In diesem Moment, wenn einer der Hunde den Knochen festhält, kann er von dem anderen berührt werden, und er verliert den Knochen und den Punkt. Das Risiko ist auf der Seite des Hundes, der mit dem Knochen seine Hundehütte erreichen will, denn erst in der Hundehütte ist er vor dem anderen sicher. Das Spiel ist nach einer vorher vereinbarten Punktzahl beendet.

Variation

Bei größeren Gruppen kann man auch mehrere Hundeknochen und dementsprechend auch mehrere Zahlen zu Beginn eines Durchgangs aufrufen. Die Ausgangsstellung der Hunde kann variiert werden z. B. aus dem Liegen, dem Sitz etc.



MK 16



Natur bewegt

Eulen und Krähen



Spielerische Vermittlung von Umweltwissen mit viel Bewegung, schnelles Reagieren ist gefordert.



Kinder und Junge Erwachsene ab 12, Familien, 20 - 30 TeilnehmerInnen



draußen, bei Regenwetter auch in genügend großem Raum möglich



ca. 15 Min.



ggf. Seil, Schnur oder Absperrband



Spielfeld aussuchen und abstecken



Anleitung

Vor Spielbeginn wird ein großes Spielfeld abgesteckt (etwa 5 x 20m). Es werden zwei Gruppen gebildet: die Gruppe der Eulen und die Gruppe der Krähen. Beide Gruppen stellen sich jeweils einen Schritt hinter der Mittellinie in zwei Reihen Rücken an Rücken auf. Nun ruft der/die Spielleiter/in richtige oder falsche Aussagen zu Tieren, Pflanzen oder zu sonstigen Umweltthemen, z. B.: Der Wal ist ein Fisch, die Elster ist ein Rabenvogel, ein Buchenblatt hat drei Spitzen, die Fichte hat stehende Zapfen, usw. Der Schwierigkeitsgrad der Aussagen wird auf das Alter der Kinder und Jugendlichen abgestimmt.

Ist die Aussage richtig, jagen die schlaunen Eulen die Krähen und versuchen sie zu fangen, bevor die Krähen sich hinter die „Auslinie“ (hintere Linie) des Spielfeldes in Sicherheit gebracht haben. Die gefangenen Krähen werden zu Eulen und wechseln die Gruppe. Ist die Aussage falsch, fangen die Krähen die Eulen.



MK 17



Natur tut gut

Auf Foto-Safari im Grünen



Schulung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, Erleben von Stille



alle Generationen
beliebig bis 30 TeilnehmerInnen



in einem möglichst abwechslungsreichen Gelände



ca. 15 Min.



Anleitung

In diesem Spiel, das paarweise durchgeführt wird, spielt ein Spieler „Kamera“ und der andere den „Fotografen“ bzw. die „Fotografin“. Der fotografierende Mitspieler steht hinter dem, der die Kamera spielt und verdeckt ihm mit seinen Händen die Augen. In dieser Position wird die „Kamera“ zu verschiedenen Standorten und Motiven geführt. Der Fotograf sollte u. a. darauf achten, dass sich sowohl Nahaufnahmen als auch Panoramabilder darunter befinden. Die „Kamera“ wird „eingestellt“, d.h. das Gesicht des Spielers wird in die entsprechende Blickrichtung ausgerichtet.

Nun werden die Augen für einen kurzen Moment für ein „Foto“ freigegeben. Diese „Aufnahme“ kann eine Blume, ein Stein, eine Baumkrone, der Himmel, ein schöner Ausblick usw. sein. Wieder zum Ausgangspunkt zurückgelangt, werden die Bilder „entwickelt“, d.h. die Kamera beschreibt die aufgenommenen Gegenstände und Motive. Anschließend werden die Rollen gewechselt. Je nach Alter der Spieler sollte der Partnerwechsel nach etwa drei bis max. sieben „Fotografien“ stattfinden. Während der Fotosafari sollte möglichst nicht gesprochen werden.



MK 18



Natur tut gut

„Soundmap“



Schulung der Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit, Erleben von Stille



alle Generationen
beliebig bis 30 TeilnehmerInnen



in „freier“ Natur: lichter Laubwald, Gelände mit Heckenstrukturen, Sportplatz etc.



ca. 15 Min.



Pappkarten (etwa DIN A5), Bleistifte, Anspitzer, Stoffbeutel



für die Karten und Bleistifte



Materialien besorgen und geeignetes Gelände aussuchen



Hilfreich ist die Einbindung von fachkundigen Personen aus Naturschutz, Umweltbildung und/ oder Waldpädagogik - besonders zur Bestimmung von Vogelstimmen.



Fotolia © Patrizia Tilly

Anleitung

Die Spieler erhalten je eine Pappkarte und einen Stift und verteilen sich einzeln auf Rufweite im Gelände. Sie suchen sich eine Stelle, die sie schön finden und an der sie allein sind, um konzentriert Geräusche und Laute aufnehmen zu können. Auf der Pappkarte wird der eigene Standort (in der Mitte) markiert. Die Spieler sollen nun eine gewisse Zeit (etwa 10 bis 15 Minuten) ganz ruhig sein und mit geschlossenen Augen lauschen, wer oder was bestimmte Geräusche oder Laute verursacht und aus welcher Richtung diese kommen. Dies soll auf der Karte eingetragen werden. So entsteht ein „Geräuschebild“ der Umgebung. Nach Ablauf der Zeit bzw. nach einem „Lockruf“ sammeln sich alle Mitspieler im Kreis, tauschen ihre Erfahrungen aus und stellen ihre Lautkarten vor.

Variation

Eine einfachere Variante, aber mit gleicher Zielsetzung liefert die folgende Übung. Die Spieler legen sich auf eine Wiese oder in ein Waldstück auf den Rücken und schließen die Augen. Dabei halten sie beide Fäuste hoch. Entspannt lauschen sie jetzt in die Natur hinein. Bei jedem wahrgenommenen Geräusch darf 1 Finger ausgestreckt werden. Bei 5 -10 Geräuschen (je nach Alter) darf man die Augen wieder öffnen und kann sich aufsetzen, ohne die anderen zu stören. Wenn alle TeilnehmerInnen 5-10 Geräusche wahrgenommen haben, wird über die Geräusche gesprochen.



MK 19



Natur tut gut

Natur duftet ... – wonach?



Förderung des Geruchsinns,
Erkennen von Naturmaterialien



alle Generationen, ab 6 Jahre
10 - 30 TeilnehmerInnen



drinnen und draußen



ca. 15 Min.



kleine mit Naturmaterialien (Kräutern)
gefüllte Beutel, Schnur oder Leine



Material



Beutel kaufen oder selbst nähen und
befüllen



Fotolia © Miriam Dörr

Anleitung

Die Beutel mit Kräutern, duftenden Pflanzenteilen, Waldboden, Moos, Holzabfälle etc. befüllen und zubinden. An geeigneter Stelle auf „Nasenhöhe“ an eine zwischen zwei Bäumen oder Pfosten gespannte Leine hängen.



MK 20



Natur tut gut

Atemübungen



Förderung der Entspannung und Konzentration, Intensivierung der Wahrnehmung



alle Generationen



drinnen und draußen



ca. 10 -15 Min



evtl. Unterlagen (Decken, Isomatten)



Anleitung durch Übungsleiter/in aus einem Sportverein wird empfohlen.



Anleitung

Die folgenden Atem-Übungen sorgen für Entspannung, versorgen den Körper optimal mit Sauerstoff und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Ideal für zwischendurch und zur Einstimmung bzw. Vorbereitung auf weitere Aktivitäten.

„Weckruf“ – Im Stehen oder Liegen den Körper von Kopf bis Fuß recken und strecken. Die Muskeln werden sanft in die Länge gezogen, erst die eine Körperseite, dann die andere. Dabei die Arme strecken und Beine bis zu den Fußspitzen lang machen, den Rücken strecken, die Hände schließen und öffnen. Die Finger weit spreizen, Mund- und Rachenraum weit öffnen, dabei tief ein und ausatmen (2 – 3 Wiederholungen).

„Nasen-Yoga“ – Entspannt auf dem Rücken liegen, die Augen sind geschlossen. Die rechte Hand zur Nase führen und mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen. Durch das linke Nasenloch langsam einatmen. Dann das linke Nasenloch verschließen und rechts ausatmen. Anschließend wieder das rechte Nasenloch schließen und wieder links einatmen. Nach einiger Zeit (ca. 3 - 5 Min.) auf die linke Hand wechseln. Mit dem linken Daumen das linke Nasenloch verschließen und durch das rechte Nasenloch einatmen. Dann rechts verschließen und wieder links ausatmen usw. Kopf gerade halten.

„Atemfluss“ – In Rückenlage die Hände auf die unteren Rippenbögen legen, die Ellenbogen zeigen nach außen. Tief durch die Nase ein- und ausatmen. Spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Durch die Nase ein- und den leicht geöffneten Mund fast lautlos auf „Ha“ ausatmen. Dabei den Unterkiefer entspannt lassen. (ca. 3 -5 Min.).



MK 21



Natur tut gut Kippen



Vertrauensbildung, Rücksichtnahme,
Körperspannung



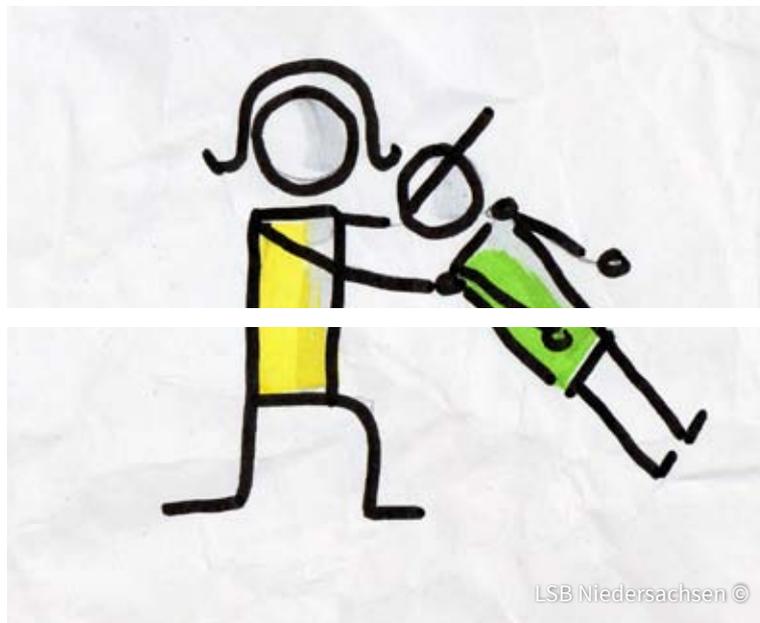
ab 14 Jahren
beliebig viele TeilnehmerInnen



drinnen und draußen



ca. 5 Min



LSB Niedersachsen ©

Anleitung

Es werden Pärchen gebildet. Man stellt sich hintereinander auf und blickt in die gleiche Richtung. Die hintere Person steht zunächst sehr dicht mit maximal 20 cm Abstand hinter der vorderen Person im sicheren Ausfallschritt. Die vordere Person spannt alle Muskeln an und steht „stocksteif“. Sie lässt sich nun leicht nach hinten fallen und wird von der hinteren Person an den Schultern aufgefangen. Die hintere Person gibt der vorderen Person das Vertrauen und kann den Abstand in Absprache mit der vorderen Person Stück für Stück vergrößern. Ein „geübtes“ Pärchen sollte die Übung zu Beginn demonstrieren.

Variation

Pendeln – Das Pendeln ist von der Art her ähnlich wie das Kippen. Nur wird man nicht von einer Person gehalten, sondern von mehreren, die Schulter an Schulter im Kreis stehen. Optimal sind 8-10 Personen im Kreis. Die Haltenden müssen wieder auf den Ausfallschritt achten (stabiler Stand) und darauf, dass die Arme zum Abfedern nach vorne gebeugt sind. Wer in der Mitte steht, sollte wieder „stocksteif“ bleiben und kann bei einem sicheren Gefühl die Augen schließen. Nach 1-2 Minuten oder auf Wunsch wird gewechselt.



MK 22



Wie war's?



Feedback einholen, Erfahrungsaustausch, Reflexion



ab 14 Jahren
bis 25 TeilnehmerInnen



drinnen und draußen



mind. 15 Min.



LSB NRW © Andrea Bowinkelmann

Anleitung

Im Anschluss an die einzelnen Spiele/Übungen sollte ein kurzes „Feedback“ in der Gruppe stattfinden. Mögliche Leitfragen sind:

- > Was haben Sie empfunden und an sich beobachtet?
- > Wie haben Sie die Stimmung in der Gruppe wahrgenommen?
- > War die Übung/das Spiel anregend oder eher ermüdend?
- > War die Zeit ausreichend?
- > Was hat Ihnen besonders gefallen?

Und

Sie haben heute Einiges über Naturschutz und naturgerechte Sportausübung gehört. Könnten Sie sich vorstellen, davon etwas in Ihrem Alltag umzusetzen. Und wenn ja – was wäre es?





01 Die Eiche, des Deutschen populärster Baum, kommt in unseren Wäldern vor allem mit drei verschiedenen Arten vor: die heimische Trauben- und Stieleiche sowie die aus Nordamerika stammende Roteiche. Wie viele Eichenarten gibt es weltweit?

- A** Mehr als 40 Arten
- B** Mehr als 300 Arten
- C** Mehr als 600 Arten

02 Faszinierendes Reich der Pilze: Die aus dem Boden wachsenden, teilweise essbaren Fruchtkörper sind nur ein kleiner Teil des gesamten Organismus, denn Pilze bilden unter der Erde ein riesiges Geflecht, das sogenannte Myzel. Weshalb besitzen Pilze eine herausragende Bedeutung für das Ökosystem Wald?

- A** Die Fruchtkörper dienen nicht nur uns Menschen, sondern auch vielen Tieren als wichtige Nahrungsgrundlage.
- B** Das Pilzmyzel bildet mit den meisten Waldbäumen eine unterirdische Symbiose: Die Pilze versorgen die Bäume über die Wurzeln mit Nährstoffen und erhalten dafür von den Bäumen das Photosynthese-Produkt Kohlenhydrate (Glucose).
- C** Durch das Wachstum vor allem im Herbst und Winter lockern die Pilze den gefrorenen Waldboden auf und fördern dadurch den Sauerstoffgehalt im Boden.

03 Wofür steht in der Jägersprache der Ausdruck „Spießber“?

- A** Ein junger Rothirsch, dessen Geweih noch unverzweigt ist.
- B** Ein vermeintlich wenig verständnisvoller Waldspaziergänger, der sich beim Waidmann über die Jagd beklagt.
- C** Ein spitzes Werkzeug aus Messing, mit dessen Hilfe der Jäger das erlegte Wild aufspießt, um es auszunehmen.

04 Das Eichhörnchen kann nicht nur bis zu 5 Meter weit von Baum zu Baum hüpfen, es betätigt sich auch als „Waldgärtner“: Es hilft dem Wald dabei, sich natürlich zu verjüngen, indem es jedes Jahr mehrere Kilo Samen und Nüsse als Wintervorrat vergräbt. Doch wie findet es seine Vorräte wieder?

- A** Es hat ein ausgezeichnetes Gedächtnis.
- B** Es hat eine hervorragende Nase und erschnüffelt die Vorräte.
- C** Es markiert sich die Verstecke durch kleine Stöckchen am Boden.



05 Die Buche gilt als „Mutter des Waldes“, denn sie wäre natürlicherweise die häufigste Baumart in Deutschlands Wäldern. Heute beträgt ihr Anteil gut 15% am deutschen Wald. Wie vielen Insektenarten bietet ein Buchenwald-Lebensraum?

- A** Über 1.000 Insektenarten
- B** Über 2.000 Insektenarten
- C** Über 5.000 Insektenarten

06 Totholz, also abgestorbene Äste und vermodernde Bäume, sind ein wichtiger Bestandteil des Ökosystems Wald. Unter anderem Spechte, Wildbienen und Käfer benötigen Totholz als Nahrung und Lebensraum. Wie viele Tiere des Waldes sind auf Totholz angewiesen?

- A** Rund die Hälfte aller Waldtiere
- B** Rund ein Fünftel aller Waldtiere
- C** Jedes zehnte Waldtier

07 Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum: Was wir oft als „Tannenzapfen“ bezeichnen, ist in Wirklichkeit meist ein Fichtenzapfen. Warum ist es sehr unwahrscheinlich, tatsächlich einen Zapfen der Tanne in der Hand zu halten?

- A** Echte Tannenzapfen fallen fast nie als Ganzes zur Erde. Sie wachsen aufrecht am Baum und zerfallen dort in einzelne Schuppen.
- B** Die Tanne kommt in deutschen Wäldern gar nicht vor – sie wächst fast ausschließlich in Asien. Was wir landläufig als „Tanne“ bezeichnen, ist die sehr ähnlich aussehende Rotfichte.
- C** Die Tanne hat gar keine Zapfen. Ihre Samen verbreitet sie über kleine rote Früchtchen, ähnlich wie die Eibe.

08 Bis zu 2 Millionen Geschöpfe leben an diesem Ort auf einmal. In diesem straff organisierten, arbeitsteiligen System gibt es Putzfrauen, Wächterinnen und Brutpflegerinnen. Welcher Lebensraum ist gemeint?

- A** Niedersachsens größter Waldkindergarten
- B** Ameisenhaufen
- C** Bienenstock



09 Welchen dieser spezialisierten, aber absolut harmlosen kleinen Räuber kann man in Niedersachsens Wäldern antreffen?

- A** Ameisenbär
- B** Ameisenlöwe
- C** Ameisentiger

10 Liebeserklärung in grünem Gewand: In der Mythologie kommen bestimmten Baumarten besondere Bedeutungen zu. Die gesuchte Baumart ist nicht nur das Sinnbild des Lichts und des Frühlingserwachens, noch heute wird sie nach altem Brauch von jungen Männern benutzt, um der Auserwählten die Liebe zu beweisen. Welche Baumart ist gemeint?

- A** Stechpalme
- B** Kiefer
- C** Birke

11 Der Luchs ist nach Bär und Wolf das größte Raubtier Europas. Nach seiner Ausrottung um 1900 brachten ihn Wiederansiedlungsprojekte zurück in die heimischen Wälder. Er ist ein besonders scheues Waldtier mit sehr empfindlichem Gehör. Aus welcher Entfernung kann er ein vorbei ziehendes Reh hören?

- A** 200 Meter
- B** 500 Meter
- C** 800 Meter

12 Kaum jemand bekommt sie jemals zu Gesicht, doch sie streift zu Tausenden durch Deutschlands Wälder: Die Wildkatze. Welche der folgenden Aussagen trifft auf das geheimnisvolle Waldtier zu?

- A** Die Wildkatze gilt als unzähmbar: Selbst in Gefangenschaft geborene Tiere werden niemals zutraulich gegenüber Menschen.
- B** Die Wildkatze ist der direkte Vorfahre unserer Stubentiger.
- C** Wildkatzen leben in großen Rudeln aus mindestens 18 Tieren.



13 Was ist die „Handstraußregel“?

- A** Die Regel wurde nach Beschwerden eigens für den Besitzer einer Straußenfarm im Teutoburger Wald erlassen: Um die Waldbesucher nicht zu erschrecken, darf er seine Vögel nur noch am Handstrick spazieren führen.
- B** Das Bundesnaturschutzgesetz legt darin fest, dass wild wachsende Blumen, Kräuter, Pilze oder Beeren des Waldes in geringen Mengen gesammelt werden dürfen (Ausnahme: geschützte Arten).
- C** Aus ästhetischen Gründen und um auf die Artenvielfalt aufmerksam zu machen, sollte ein Waldblumen-Strauß aus mindestens so vielen unterschiedlichen Arten bestehen, wie es Finger an der Hand gibt (also 5).

14 Holz ist ein wichtiger Rohstoff für uns. Pro Jahr werden in Deutschland 61 Mio. Kubikmeter Holz geerntet. Wie viel Holz wächst jedes Jahr in den Wäldern nach?

- A** 40 Mio. Kubikmeter
- B** 70 Mio. Kubikmeter
- C** 110 Mio. Kubikmeter

15 Der Wald ist ein hervorragender Speicher für Kohlenstoff. Jeweils etwa die Hälfte wird in der lebenden Biomasse der Bäume gebunden, die andere Hälfte im Boden. Wie viel Kohlenstoff wird auf diese Weise insgesamt in Niedersachsens Wäldern gespeichert?

- A** ca. 100.000 Tonnen Kohlenstoff
- B** ca. 260 Mio. Tonnen Kohlenstoff
- C** ca. 3 Mrd. Tonnen Kohlenstoff

16 Niedersachsen ist nach Bayern das zweitgrößte Bundesland, die Landesfläche Niedersachsens beträgt rund 47.600 km. Wie viel Prozent sind davon bewaldet?

- A** 21 %
- B** 24 %
- C** 31 %

17 Wandern, Reiten, Laufen und vieles mehr: Der Wald ist ein äußerst beliebter Erholungsort. Wie viele Besuche statten die Niedersachsen ihrem Wald jedes Jahr ab?

- A** mehr als 2 Mio. Besuche
- B** mehr als 10 Mio. Besuche
- C** mehr als 220 Mio. Besuche



18 Regenwürmer sind ein wichtiger Bestandteil des Ökosystems Wald. In Frankreich sagt man zu Recht: „Der liebe Gott weiß, wie man fruchtbaren Boden macht, und er hat sein Geheimnis den Regenwürmern anvertraut“. Als Zersetzer lockern sie den Boden auf und machen Nährstoffe wieder verfügbar. Wie viele Zähne hat ein Regenwurm?

- A** keine
- B** 12
- C** 18

19 Welche dieser Wirtschaftsbranchen beschäftigt die meisten Mitarbeiter in Deutschland?

- A** Automobilindustrie
- B** Elektroindustrie
- C** Cluster Forst und Holz (inkl. Forstwirtschaft, Holzhandwerk, Papierindustrie)

20 Viele Menschen nutzen ihn, doch wem gehört eigentlich der Wald?

- A** Laut Grundgesetz ist der deutsche Wald anteiliger Allgemeinbesitz aller Bürger.
- B** Der Wald gehört niemandem, es sind lediglich Nutzungs- und Betretensrechte gesetzlich geregelt.
- C** Fast die Hälfte des Gesamtwaldes in Deutschland ist im Privatbesitz, der Rest gehört den Bundesländern, Städten und Kommunen und dem Bund.

21 Grüne Giganten am Himmel: Die derzeit höchsten stehenden Bäume der Welt sind Küstenmammutbäume (*Sequoia sempervirens*) in Kalifornien. Sie sind über 110 Meter hoch. (Zum Vergleich: Ein 3-geschossiges Haus ist im Durchschnitt ca. 8 m hoch.) In Deutschland hält eine Douglasie (*Pseudotsuga menziesii*) aus Freiburg den Rekord. Wie hoch ist sie?

- A** 50 Meter
- B** 65 Meter
- C** 95 Meter

22 Schon seit etwa 320 Mio. Jahren gibt es Wälder auf unserer Erde. Sie bestanden damals, im Zeitalter Devon und Karbon, noch aus riesigen Farnen, Schachtelhalmen und Bärlappgewächsen. Danach, im Zeitalter Perm vor 270 Mio. Jahren, entstanden die Vorläufer unserer heutigen Nadelbäume. Bäume ähnlich unseren heutigen Laubbäumen mit Blüten, Pollen und Früchten entstanden vor 144 Mio. Jahren. In welchem Zeitalter?

- A** Kalk
- B** Gips
- C** Kreide



23 Ä Tännchen, please! Als Weihnachtsbaum werden verschiedene Nadelbäume verwendet. Ganz oben auf der Liste der Deutschen steht die Nordmantanne, gefolgt von Küstentanne und Blaufichte. Wer sich allerdings eine Lärche in die Stube stellt, tut sich keinen Gefallen, denn ...

- A** ... die Lärche ist ein besonders harzreicher Nadelbaum und dadurch sehr brandgefährdet.
- B** ... als einziger Nadelbaum wirft die Lärche im Herbst ihre Nadeln ab.
- C** ... die Lärche ist eine sogenannte Miniatur-Baumart und erreicht lediglich Höhen bis 25 cm.

24 Was ist ein Hexenring?

- A** Eine kreisförmig angeordnete Pilzgruppe.
- B** Die Bezeichnung für einen besonders stark ausgeprägten, also „verhexten“, Jahrring eines Baumes.
- C** Ein goldener Fingerring, den die Braut auf der Hochzeit traditionell durch die Schwiegermutter überreicht bekommt.

25 Sagt ein Jäger zum anderen: „Der noch rote Hirsch zog orgelnd auf dem Wechsel in den Einstand.“ Was heißt das für Laien übersetzt?

- A** „Der Hirsch, vom roten Morgenlicht angestrahlt, kreuzte laut jodelnd meinen Weg und lief dann in den Wald, um sich vor dem Regen unterzustellen.“
- B** „Der Hirsch, noch ganz rot im Gesicht vom schnellen Rennen, war nun langsamer geworden und dudelte gemächlich in den Stall.“
- C** „Der Hirsch, noch in seinem Sommerfell, markierte laut röhrend sein Revier und ging dabei langsam einen Pfad entlang, den diese Tierart schon seit Generationen nutzt, in den Waldteil, den er tagsüber bevorzugt aufsucht.“

26 Was ist ein Holzpolter?

- A** Am Waldboden liegende Stämme, welche nach einer Sturmkatastrophe sehr rasch – holter di polter – aufgearbeitet werden müssen.
- B** Waldarbeiter bezeichnen so einen besonders mürrischen Förster.
- C** Aufgestapeltes Holz am Wegesrand, welches für den Holzkäufer bereit ist zum Abholen.



27 Maikäfer flieg! Lange galt das von Kindern besungene Krabbeltierchen als fast ausgerottet, doch seit den achtziger Jahren vermehrt es sich wieder. Wie heißen die Larven des Maikäfers, welche 3 – 4 Jahre lang im Waldboden leben?

- A** Egel
- B** Engelchen
- C** Engerling

28 Da kuckst Du, armer Kuckuck: Der Klimawandel macht ihm zu schaffen. Warum hat der Vogel darunter zu leiden?

- A** Es wird zu warm für den Kuckuck, da er Hitze nicht gut verträgt. Im Gegensatz zu den meisten anderen Vögeln hat er unter dem Gefieder eine Schicht isolierender Unterwolle.
- B** Die Arten, in deren Nester der Kuckuck seine Eier legt, kommen immer früher aus ihren Winterquartieren zurück – eine Anpassung an den Klimawandel. Der Kuckuck tut das bisher nicht und findet keine geeigneten Nester mehr.
- C** Beim Flug in sein Winterquartier in Afrika verfliegt er sich häufig, da durch den Klimawandel starke Fallwinde aus Südost zunehmen, welche den Vogel von seiner ursprünglichen Route abtreiben.

29 Wofür steht der Begriff „Forwarder“?

- A** Neudeutsch für „Tragrückeschlepper“ – eine Forstmaschine für die Holzernte, mit der das gefällte Holz aus dem Wald an den Weg gebracht wird.
- B** Neudeutsch für „Vorwärtsstrategie“ – ein forstpolitisches Instrument, um den Erhalt der Biodiversität in Deutschlands Wäldern voranzutreiben.
- C** Eine britische Jagdhunderasse.

30 Wie viele Bäume gibt es in Deutschland?

- A** 50 Millionen
- B** 2 Milliarden
- C** 8 Milliarden

31 Wenn man alles Holz aus Deutschlands Wäldern zu einem massiven Turm mit 3 x 3 Meter Grundfläche verbauen würde, wie hoch wäre dieser?

- A** Von der Erde über die Wolkengrenze hinaus.
- B** Von der Erde bis in den Weltraum.
- C** Von der Erde bis zum Mond.



32 Das Reh ist ein häufig anzutreffendes Tier unserer Wälder. Das Männchen heißt Rehbock (nicht Hirsch!), das Weibchen heißt „Ricke“. Mit der Ricke ist ein besonderes Phänomen verbunden, welches?

- A** Unsichtbare Schwangerschaft: Nach der Befruchtung setzt die sogenannte Keimruhe ein, bei der die Eizelle über 4 Monate lang in der Entwicklung still steht und erst dann anfängt zu wachsen.
- B** Geräuschimitator: Alte Ricken sind in der Lage, durch verschiedene Höhenlagen die Rufe einer jüngeren Ricke zu imitieren und damit in der Paarungszeit die Böcke anzulocken.
- C** Kletterkünstler: Bei großer Gefahr kann die Ricke bis zu 2 Meter hoch auf Bäume klettern.

33 Dicke Linde: Der Baum mit dem größten Umfang Deutschlands ist eine Linde in Heede bei Papenburg. Wie dick ist sie?

- A** über 11 Meter Umfang
- B** über 13 Meter Umfang
- C** über 16 Meter Umfang

34 Was wäre die Welt ohne Wald und Holz? Wäre Amerika jemals entdeckt worden ohne hölzerne Schiffe? Gäbe es Bücher? Worin würden wir wohnen und worauf würden wir sitzen? Der Wald und seine Produkte waren schon immer sehr bedeutend für die Menschheit. Wann begannen die Menschen, den Wald zu beeinflussen und zu nutzen?

- A** Schon in der Steinzeit rodeten sie den Wald, um Platz für Getreideanbau zu schaffen und um das Holz als Bau- und Brennstoff zu nutzen.
- B** Im Mittelalter wurden erstmals Bäume gefällt, um die Stämme als Schiffmasten für den Handel zu verwenden.
- C** Erst vor 2.000 Jahren begannen die Menschen, das Holz als Energielieferant zu verwenden, vorher heizten sie mit Torf.

35 Mikrokosmos Waldboden: Regenwürmer, Asseln, Schnecken und Käferlarven hat jeder schon mal beim Buddeln entdeckt. Doch daneben gibt es noch unzählige Kleinstlebewesen wie Milben, Fadenwürmer und Mikroorganismen. Eine Handvoll Waldboden enthält mehr Kleinstlebewesen als...

- A** ... Haare auf dem Hund
- B** ... Menschen auf der Erde
- C** ... Sterne am Himmelszelt



WaldQuiz

36 Die Waldarbeit ist nicht nur eine besonders kraftzehrende Tätigkeit, bis heute zählt der Job als Forstwirt (früher Waldarbeiter genannt) zu einem der gefährlichsten Berufe in Deutschland. Was bezeichnen die Waldarbeiter als „Hänger“?

- A** Einen ungeschickten Kollegen, der bei Kletterarbeiten im Baum stecken geblieben ist.
- B** Einen Baum, der statt auf den Boden versehentlich in eine andere Baumkrone gefällt wurde.
- C** *Potentilla molesta non-erecta*.

37 Wozu benutzt der Förster eine Kluppe?

- A** Um den Durchmesser eines Baumes in 1,30 m Höhe zu ermitteln.
- B** Für ungehorsame Hunde bei der jagdlichen Ausbildung.
- C** Für die Instandsetzung von Laubholz-Kulturen nach einer Sturm-Kalamität.

38 Welche der folgenden Rufe ist unter Jägern klassischerweise eher selten verbreitet?

- A** Horrido!
- B** Halali!
- C** Helau!

39 Gut ausgestattet: Eine 100-jährige Buche besitzt etwa 200.000 Blätter mit einer Gesamtfläche von 1.200 m². Wie viel Liter Wasser verdunstet so eine Buche damit jährlich?

- A** ca. 300 Liter
- B** ca. 3.000 Liter
- C** ca. 30.000 Liter

40 Eine Gebrauchtimmoblie, bitte! Dieser scheue, einheimische Waldvogel ist auf alte Bäume und Spechthöhlen angewiesen. Denn als einziger europäischer Vertreter seiner Art brütet dieser Vogel in Höhlen, kann diese aber nicht selber zimmern. Wen suchen wir?

- A** Spatzenhirn
- B** Hohltaube
- C** Blondmeise



01 Der deutsche Sportbund (DSB) war die Dachorganisation der Landessportbünde und Sportfachverbände in Deutschland. 2006 ist dieser dann mit dem Nationalen Olympischen Komitee für Deutschland zum Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verschmolzen. Wie viele Landessportbünde sind Mitglied des DOSB?

- A 16
- B 10
- C 24

02 Wie hoch ist die Mitgliederzahl des deutschen olympischen Sportbundes, der Landessportbünde, der Spitzenverbände und weiterer Mitgliedsorganisationen?

- A Zwischen 15 – 20 Millionen
- B Zwischen 25 – 30 Millionen
- C Zwischen 30 – 35 Millionen

03 Der Landessportbund Niedersachsen ist mit 2,7 Mio. Mitgliedern einer der mitgliedstärksten Sportverbände in Deutschland. Welcher Fachverband stellt die meisten Mitglieder?

- A Fußball
- B Turnen
- C Schießen

04 Wie viele Eliteschulen des Sports gibt es in Deutschland?

- A 43
- B 89
- C 11

05 Die DAV-Bergunfallstatistik für die Jahre 2012 und 2013 liegt jetzt vor. Die Zahlen sind ermunternd und besorgniserregend zugleich. Einerseits gab es noch nie so wenige tödliche Unfälle, andererseits ist die Zahl der Unfälle und Notfälle insgesamt gestiegen. Was ist die häufigste Unfallursache?

- A Übermüdung
- B Nebel
- C Kreislaufprobleme



06 Bei dem weltweit längsten Mountainbike-Rennen müssen 4.500 Kilometer und über 50.000 Höhenmetern überwunden werden. Darüber hinaus gibt es weder offizielle Verpflegungsstationen noch Gepäcktransport. Navigation auf der Route ist Aufgabe jedes Einzelnen. Wo findet das Rennen statt?

- A Von Kanada bis Mexico
- B Von Polen bis Spanien
- C Von Equador bis Chile

07 Nordic-Blading ist eine Ausdauersportart. Dabei handelt es sich um Inlineskaten mit modifizierten Langlaufstöcken. Aus welchem Land stammt die Sportart?

- A Schweden
- B Norwegen
- C Finnland

08 Unter Naturathlon versteht man ein sportliches Naturerlebnis, wobei die Verbindung von Naturschutz und Natursport im Vordergrund steht. Was sind die Hauptdisziplinen eines „Naturathlons“?

- A Wandern, Fahrradfahren, Inlineskaten
- B Wandern, Fahrradfahren, Kanufahren
- C Wandern, Fahrradfahren, Nordic-Blading

09 Die Natursportart Reiten kann in viele Varianten aufgliedert werden, wie beispielsweise Jagdreiten, Distanzreiten oder Trekking. Außerdem gibt es die Variante Vielseitigkeitsreiten, das ursprünglich auch Military bezeichnet wurde und in drei Prüfungen gegliedert wird. Welche drei Prüfungen sind Teil davon?

- A Distanzreiten, Trekking und Dressur
- B Dressur, Geländereiten und Springreiten
- C Geländereiten, Jagdreiten und Trekking

10 Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Angeboten im Bereich des Sporttauchens. Welche der folgenden „Sportarten“ gibt es wirklich und kann auch als Leistungssport betrieben werden?

- A Unterwasser-Football
- B Unterwasser-Volleyball
- C Unterwasser-Rugby

11 Worauf ist beim Sportfischen zu achten, um die Nachhaltigkeit zu sichern?

- A Auf festgelegte Schonzeiten
- B Auf teures Equipment
- C Auf die Größe des Hakens



12 Kanusport gehört zu den weltweit am beliebtesten und weit verbreitetsten Wassersportarten. Im deutschen Kanu-Verband (DKV) sind auch Trendsportarten wie Drachenboot oder Rafting eingebunden. Damit ist er der größte Kanuverband weltweit. Wie viele Mitglieder hat der DKV?

- A 114.000
- B 71.000
- C 350.000

13 Was ist Rope-Skipping?

- A Gymnastik, die den Körper fit halten soll, indem man mit verschiedenen Seilen Dehnübungen ausführt.
- B Eine Tanzart, bei der das Schwingen von Seilen in den Tanz integriert wird.
- C Seilspringen im Takt der Musik.

14 Beim sogenannten Slacklining balanciert man auf einem Schlauch- oder Gurtband zwischen zwei Befestigungspunkten. Wie viele verschiedene Arten gibt es ungefähr?

- A 4
- B 9
- C 21

15 Worin besteht der Unterschied zwischen Badminton und Speedminton, außer das Speedminton schneller gespielt wird?

- A Beim Speedminton ist der Ball schwerer und der Schläger ist kürzer.
- B Beim Speedminton gibt es einen Ball und vier Mitspieler, die immer wieder schnell unter dem Netz herlaufen und so praktisch rotieren.
- C Beim Speedminton wird die Zeit gestoppt, und die beiden Spieler müssen in dieser Zeit so viele Schläge wie möglich schaffen, d. h. beim Speedminton sind sie keine Gegner.

16 Wo wird „Blobbing“ praktiziert?

- A In der Regel im Gebirge
- B Auf einem festen Untergrund
- C Im Wasser

17 Parkour ist eine neue Trendsportart, die zur Zeit in Deutschland boomt. Was wird bei der Sportart Parkour betrieben?

- A Das Überqueren von Hindernissen im Wettkampf
- B Überwindung von Hindernissen auf dem effizientesten Weg
- C Zwanglose kreative Bewegung in jeder beliebigen Umgebung



18 Der aktuelle, inoffizielle air time Rekord beim Kitesurfen (Stand 2013) wurde im Jahr 2007 vom Kiter Jesse Richman beim Big Air Wind Jam San Francisco aufgestellt. Wie lange war er in der Luft?

- A 22 Sekunden
- B 15 Sekunden
- C 27 Sekunden

19 Der Vorläufer des heutigen Tennis-Spiels wurde bereits im 13. Jahrhundert in Nordfrankreich gespielt – mit der flachen Hand und einem Korkball. 1908 war dieser Sport in London erstmals olympische Disziplin. Wie wird die Tennisform bezeichnet, die heute nur noch von ca. 10.000 Sportlern betrieben wird?

- A Jeu de Battoir
- B Jeu de Paume
- C Jeu de Collusion

20 Ein besonderer Erfolg gelang Steffi Graf. Als bisher einziger Tennisprofi schaffte sie einen „Golden Slam“. Bei welchen Turnieren muss ein Spieler dabei innerhalb eines Jahres siegen?

- A Australian Open, French Open, Wimbledon, US Open – jeweils im Einzel und Doppel.
- B Australian Open, French Open, Wimbledon, US Open und der ATP Weltmeisterschaft.
- C Australian Open, French Open, Wimbledon, US Open und den Olympischen Spielen.

21 Heutzutage bevorzugen die meisten Tennisspieler Topspin-Schläge. Dabei wird der Ball exzentrisch (von unten nach oben) getroffen, sodass der Ball vorwärts rotiert und eine höhere Flugkurve erreicht. Wie viele Umdrehungen pro Minute erreichen die Vorhand Topspin-Schläge des Spaniers Rafael Nadal durchschnittlich?

- A 3200
- B 2300
- C 4600

22 Den Strafraum bezeichnet man mitunter auch als ...?

- A 16 Meterraum
- B Torwartraum
- C Torraum

23 Wer schoss die meisten Tore in einer Champions-League Saison?

- A Lionel Messi
- B Jürgen Klinsmann
- C Cristiano Ronaldo



24 Gerd Müller ist der erfolgreichste Bundesliga-Torschütze aller Zeiten. Wie viele Tore schoss er im Laufe seiner Bundesliga-Karriere, in der er 427 Spiele für den FC Bayern München bestritt?

- A** 365
- B** 361
- C** 335

25 Der Siebenkampf ist eine olympische Disziplin der Leichtathletik für Frauen und wird als zweitägiger Mehrkampf ausgeübt. Pendant bei den Männern ist der Zehnkampf. Welche der folgenden Disziplinen gehören nicht zum Siebenkampf der Frauen?

- A** 100 Meter Hürden, Hochsprung und Kugelstoßen
- B** Speerwurf, 800 Meter und Weitsprung
- C** 110 Meter Hürden, Diskuswurf und Stabhochsprung

26 Welche drei Ausrichtungen umfasst der Dreikampf der Herren und Damen in der Leichtathletik?

- A** 100m Sprint, Weitsprung und Kugelstoßen
- B** 400m Sprint, Hochsprung und Hammerwurf
- C** 100m Hürden, Dreisprung und Speerwurf

27 Der 14. Juli 2013 gilt als schwarzer Sonntag für die Leichtathletik. Welche beiden Top-Sprinter erschütterten die Sportwelt an diesem Tag mit ihrem Doping-Geständnis?

- A** Usain Bolt und Maurice Green
- B** Asafa Powell und Tyson Gay
- C** Justin Gatlin und Nesta Carter

28 Wer ist mit 4 x Gold erfolgreichste deutsche Leichtathletin aller Zeiten bei Olympia?

- A** Bärbel Eckert
- B** Ulrike Meyfarth
- C** Marlies Göhr

29 Was wird unter dem Begriff „Lifetime-Sport“ verstanden?

- A** Sportarten, die statistisch gesehen, nur von bestimmten Altersgruppen durchgeführt werden.
- B** Sportarten, die aufgrund des hohen Risikos die Lebenszeit der Sportler verkürzen können, wie z. B. Extremklettern ohne Sicherung.
- C** Sportarten, die generationsübergreifend bis ins hohe Alter ausgeübt werden können.



30 Eine Puls Uhr für die Messung der Herzfrequenz trägt inzwischen fast jeder Ausdauersportler. Echte Freaks wollen aber zusätzlich einen ganz anderen Wert wissen – den VO2max-Wert. Was gibt er an?

- A** Maximale Sauerstoffaufnahme
- B** Lungenvolumen
- C** Sauerstoffbedarf der Muskulatur

31 Wer seine Trainingsleistung fachgerecht analysieren will, der muss diesen Begriff kennen: anaerobe Schwelle. Wie trainiert ein Sportler dann?

- A** Schnell
- B** Langsam
- C** Extrem schnell und an der Leistungsgrenze

32 Wie entsteht Muskelkater?

- A** Durch Risse in den Muskelfasern
- B** Durch einen erhöhten Milchsäureanteil im Muskel
- C** Durch das Wachstum der Muskeln

33 Triathlon ist ein Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Aber bei welcher Sportart verbrennt ein Triathlet mehr Kalorien, wenn er sie eine Stunde lang betreibt und im lockeren Grundlagenausdauer tempo trainiert?

- A** Schwimmen
- B** Radfahren
- C** Laufen

34 Nach unserem heutigen Kenntnisstand sind die Ursprünge der Sportart Skispringen bereits im 18. Jahrhundert zu finden. Den ersten gemessenen Sprung führte Leutnant Olaf Rye durch und datiert aus dem Jahr 1809. Wie weit ist er damals gesprungen?

- A** 24,5 m
- B** 18,5 m
- C** 9,5 m

35 Welche Einzeldisziplinen werden bei der olympischen Wintersportart „nordische Kombination“ miteinander kombiniert?

- A** Skispringen und Skilanglauf
- B** Biathlon und Ski Alpin
- C** Rodeln und Eisschnellauf



36 Im Januar 2013 stellten gleich vier Ski-Rennläufer beim bekannten Abfahrtsrennen im schweizerischen Wengen den bisherigen Geschwindigkeitsrekord ein. Dazu gehörten Hannes Reichelt, Benjamin Thomsen, Marc Gisin und Cristof Innerhofer. Doch den neuen Geschwindigkeitsrekord schaffte Johann Clarey. Wie schnell war er?

- A 156,96 km/h
- B 185,71 km/h
- C 161,90 km/h

37 Die Zeiten in denen die Formel-1-Motoren so viel Benzin „schlucken“ durften, wie sie wollten, sind vorbei. Der Automobilweltverband FIA setzt mit der Einführung des neuen technischen Reglements ganz auf Nachhaltigkeit, so dass auch der Benzinverbrauch eingeschränkt wurde. Wie viel Liter darf ein Formel-1-Wagen in dieser Saison noch maximal verbrauchen?

- A 150 Liter
- B 80 Liter
- C 135 Liter

38 Wie alt ist das Deutsche Sportabzeichen?

- A 101 Jahre
- B 100 Jahre
- C 99 Jahre

39 Wie viele Disziplinen muss man beim Deutschen Sportabzeichen ablegen?

- A 4
- B 5
- C 6

40 Was ist keine Disziplinengruppe beim Sportabzeichen?

- A Schnelligkeit
- B Koordination
- C Beweglichkeit

41 Wie oft kann man das Sportabzeichen ablegen?

- A Einmal im Monat
- B Einmal im Jahr
- C Einmal im Leben

42 Welche Prüfungsleistung gibt es wirklich?

- A Steinwurf
- B Steinstoßen
- C Fels werfen



43 Wo kann man das Sportabzeichen ablegen?

- A** Im Sportverein
- B** Im Fitnessstudio
- C** Im Schwimmbad

44 Welche Sportabzeichen gibt es?

- A** Tennis Sportabzeichen
- B** Fußball Sportabzeichen
- C** Tischtennis Sportabzeichen

45 Wer ist Fußballweltmeister im Herstellen von handgenähten Fußbällen?

- A** China
- B** Vietnam
- C** Pakistan

46 Ein Sportschuh kann ganz locker 100 Euro oder sogar mehr kosten. Aber wo bleibt das ganze Geld? Und wie viel hat eine asiatische Näherin davon?

- A** 50 % Schuhgeschäft, 33 % Marke, 17 % Herstellung (Material, ...), 0,4 % Lohn
- B** 33 % Schuhgeschäft, 40 % Marke, 20 % Herstellung (Material, ...), 3,6 % Lohn
- C** 40 % Schuhgeschäft, 48 % Marke, 10 % Herstellung (Material, ...), 1,9 % Lohn

47 Welche dieser Firmen stellt keine fairtrade Fußbälle her?

- A** Adidas
- B** Puma
- C** Derbystar



01 Im Nordpazifikwirbel zwischen Amerika und Asien hat sich ein riesiger Müllstrudel gebildet, der zum Großteil aus Plastik besteht. Wie groß ist in etwa die Gesamtgröße des Strudels?

- A** So groß wie Niedersachsen
- B** So groß wie Deutschland
- C** So groß wie Mitteleuropa

02 Unsere Meere sind der Lebensort einer Vielzahl von Lebewesen und sie beherbergen fragile Ökosysteme. Durch achtlosen Umgang mit Plastik gelangt immer mehr Müll in die Meere. Wieviel Plastikteile befinden sich schätzungsweise auf einem Quadratkilometer Meeresoberfläche?

- A** 600 Plastikteile
- B** 18.000 Plastikteile
- C** 600.000 Plastikteile

03 Wie lange benötigt eine in die Umwelt gelangte Plastikflasche um zu verrotten?

- A** Mind. 450 Jahre
- B** Mind. 80 Jahre
- C** Mind. 1000 Jahre

04 Wie gelangt durch Plastikmüll das krebserregende Insektizid DDT (Dichlorodiphenyltrichlorethan) in unseren Körper?

- A** Häufig wird DDT illegal zur Herstellung von bestimmten Kunststoffen genutzt und gelangt dann durch Hautkontakt mit dem Fabrikat in den Körper.
- B** Da DDT kein Bestandteil von Plastik ist, kann das Insektizid lediglich über Nahrung aufgenommen werden.
- C** Im Meer schwimmende Plastikteilchen saugen Umweltgifte wie DDT auf und werden dann durch Vögel und Fische gefressen. Die Gifte wandern so langsam die Nahrungskette bis zum Menschen hinauf.

05 Häufig verwechseln Seevögel und Fische Plastikteilchen mit Plankton und fressen diese. Warum ist dies gefährlich für die Tiere?

- A** Weil das Plastik so nicht richtig recycelt werden kann.
- B** Weil die Tiere das Plastik nicht verdauen können und so qualvoll an den Folgen verenden.
- C** Entgegen vielen Behauptungen ist die Aufnahme von Plastikteilchen nicht gefährlich für Tiere.



QuizBall

06 Inwiefern können Plastiktüten gefährlich für Störche sein?

- A** Wenn Störche ihre Nester mit Plastiktüten auskleiden, kann das Regenwasser nicht richtig abfließen und die Jungstörche können ertrinken.
- B** Wenn Störche Kinder in Plastiktüten bringen, können die Henkel schneller reißen.
- C** Störche verwechseln die Plastiktüten mit ihren Jungen.

07 Die Entsorgung von Plastikmüll verbraucht eine Menge Strom. Wieviel Strom benötigt die EU jährlich für die Entsorgung von Plastiktüten?

- A** Den Strom von 0,4 Atomkraftwerken
- B** Den Strom von einem Atomkraftwerk
- C** Den Strom von 1,6 Atomkraftwerken

08 Können echte Vögel Freundschaften mit Plastikgummienten schließen?

- A** Nein. Auf gar keinen Fall.
- B** Nein, echte Vögel erkennen den Unterschied und langweilen sich in der Gesellschaft von Plastiktieren.
- C** Ja, Trauerschwan Petra verliebte sich in einen Tretbootswan.

09 Was ist für die Umwelt und die eigene Gesundheit am besten? Wenn ich meine Getränke...

- A** in Tetra-Packs kaufe.
- B** in Einweg-Pfandflaschen kaufe.
- C** in Mehrweg-Glas-Pfandflaschen kaufe.

10 Wann ist Kunststoff in der Regel am schädlichsten für die Gesundheit?

- A** Wenn man es erhitzt.
- B** Wenn man es in den Mund nimmt.
- C** Wenn es mit der Haut in Kontakt kommt.

11 Was versteht man unter „Weichmachern“?

- A** Weichmacher sind Stoffe, die spröden Materialien hinzugesetzt werden, um diese biegsam zu machen. Sie können aus dem Material austreten und unter Umständen zu Unfruchtbarkeit bei Männern führen.
- B** „Weichmacher“ ist eine ehemalige Bezeichnung für die Arbeiter, welche die Inhaltsstoffe für die Herstellung von Kunststoffen vorbereiteten.
- C** Ist umgangssprachlich ein Ausdruck für Eltern, deren sehr sanfter Erziehungsstil, dazu führt, dass ihre Kinder zu Weicheiern heranwachsen.



12 In welchen Bereichen ist der Einsatz von Plastikprodukten unverzichtbar?

- A** In Krankenhäusern zur Gewährleistung von Sterilität und Sauberkeit.
- B** In der Backstube zur Herstellung von Backwaren.
- C** In Supermärkten zur Verpackung von Lebensmitteln.

13 Warum wird immer noch so viel Plastik verarbeitet, obwohl seit mehreren Jahrzehnten bekannt ist, dass es negativen Einfluss auf unsere Gesundheit und Natur hat?

- A** Weil wir ohne Plastik nicht überleben können.
- B** Weil die Vorteile von Plastik größer sind als seine Nachteile.
- C** Werden Sie/Wirst du etwa nach Hause fahren und ab sofort kein Plastik mehr kaufen, weil man durch das Quiz gelernt hast, wie schädlich es ist?

14 Für wen sind die Chemikalien in Kunststoffen besonders gefährlich?

- A** Für Handwerker
- B** Für Kleinkinder
- C** Für Chemielehrer

15 Woran kann man bereits beim Kauf besonders schädliche Plastikprodukte erkennen?

- A** Die Oberfläche sieht besonders künstlich aus.
- B** Besonders helle Kunststoffverpackungen sind schädlich.
- C** Am Geruch. Stark riechendes Plastik enthält häufig ausgasende Stoffe, die die Gesundheit gefährden können.

16 Wofür wird in Europa der Großteil des produzierten Plastiks eingesetzt?

- A** Für Freizeit und medizinische Zwecke
- B** Für Elektronik und Elektrik
- C** Für Verpackungen

17 Seit der Verabschiedung der Agenda 21 im Jahr 1992 hat sich die Plastikproduktion verändert. Um wieviel Prozent ist die weltweite Plastikproduktion im Zeitraum von 1992 bis 2010 gestiegen oder gesunken?

- A** Die Plastikproduktion ist auf Grund von strengen Vorschriften um 8 % gesunken.
- B** Die Plastikproduktion ist um 25 % gestiegen.
- C** Die Plastikproduktion ist auf Grund der stetig wachsenden Nachfrage um 130 % gestiegen.



18 Wieviel Tonnen Plastik werden jährlich in Deutschland produziert?

- A 2.000.000 Tonnen
- B 11.500.000 Tonnen
- C 820.000 Tonnen

19 Wasser in Glas-Mehrwegflaschen legt im Durchschnitt maximal 260 km bis zum Endkunden zurück. Wieviel Kilometer legt im Durchschnitt eine Plastik-Wasserflasche bis zum Endkunden zurück?

- A 320 km
- B 190 km
- C 480 km

20 Weltweit werden jährlich 310.000.000 Tonnen Plastik produziert. Wie viel Tonnen Plastik werden weltweit jährlich „recycelt“?

- A 24.000.000 Tonnen
- B 250.000.000 Tonnen
- C 160.000.000 Tonnen

21 Wieviel Kilogramm CO₂ kann man durchschnittlich einsparen, wenn man ein Jahr lang beim Einkaufen keine neuen Plastiktüten verwendet?

- A Gar keine. CO₂ hat nichts mit neuen Plastiktüten zu tun.
- B Man kann 8 kg CO₂ einsparen.
- C Erst wenn man anfängt, weniger zu kaufen, kann man CO₂ einsparen.

22 Wie lange wird im Durchschnitt eine Plastiktüte genutzt?

- A Plastiktüten werden normaler Weise mehrmals wieder verwendet.
- B Plastiktüten werden durchschnittlich drei Stunden genutzt.
- C Plastiktüten werden im Durchschnitt 25 Minuten genutzt.

23 Was ist die beste Vermeidungsstrategie von Plastikmüll?

- A Weniger konsumieren.
- B Kauf von Produkten, die mit Bio-Plastik hergestellt wurden.
- C Fachgerechte Entsorgung des anfallenden Haus- und Sondermülls.



QuizBall

24 Bei welchem der folgenden Produkte handelt es sich um Einweg-Plastik?

- A** Legosteine
- B** Lebensmittelverpackungen
- C** Tupperdosen

25 Wieviel Prozent des weltweiten Erdölvorkommens verbraucht die Kunststoffindustrie?

- A** 4 %
- B** 0,8 %
- C** 12 %

26 Wo wird eigentlich das Plastik, das wir täglich verbrauchen, produziert?

- A** Nach China (23,9 %) produziert Europa mit 20,4 % das meiste Plastik der Welt.
- B** Die Kunststoffproduktion findet mittlerweile vollständig im asiatischen Raum statt.
- C** Noch immer ist Amerika die führende Kunststoffproduktionsstätte der Welt mit 34,2 % Marktanteil.

27 Im Zusammenhang mit der Entsorgung von Kunststoffen wird häufig von „Downcycling“ gesprochen. Was versteht man darunter?

- A** „Downcycling“ bedeutet, dass unser Müll in andere Länder zur Entsorgung verschifft wird.
- B** „Downcycling“ bedeutet, dass die Plastikartikel beim Recycling an Wertigkeit verlieren.*
- C** Unter „Downcycling“ versteht man eine Ausdauersportart, bei der Bergabfahrten trainiert werden.

* Eine recycelte Plastikflasche kann beispielsweise in der Regel nicht wieder zu einer Plastikflasche recycelt werden, sondern wird auf Grund ihrer Verschmutzung zu einem weniger wertigen Produkt verarbeitet.

28 Konventionelle Kunststoffe werden mit Hilfe von folgendem Rohstoff hergestellt:

- A** Zuckerrüben
- B** Milch
- C** Erdöl

29 Ein Zitat besagt „Wer Kunststoff kennt, der nimmt Zement“ [Anonymus]. Was steckt hinter dieser Aussage?

- A** Zement ist vielfältiger einsetzbar als Kunststoff.
- B** Zement ist leichter zu transportieren als Kunststoff.
- C** Zement hat weniger negative Auswirkungen auf Natur, Umwelt und Gesundheit als Kunststoffe.



30 Wobei handelt es sich um einen natürlichen Werkstoff?

- A** Glas
- B** Asphalt
- C** Bio-Plastik

31 Wo wird das ganze Plastik hergestellt, von dem wir tagtäglich umgeben sind?

- A** Die gesamte Kunststoffproduktion findet in China statt.
- B** Weltweit. Unter anderem in Deutschland, wo die Kunststoffindustrie mit einem jährlichen Umsatz von rund 90 Mrd.€ der größte Hersteller Europas ist.
- C** In dem Plastikverbund Taiwan, Vietnam, China.

32 Jedes Jahr findet der „International Beach Clean Up Day“ statt, an dem alle WeltbürgerInnen dazu aufgerufen sind, die Meere, Flüsse, Seen und Strände von Müll zu säubern. An welchem Datum findet das Event dieses Jahr (2015) statt?

- A** Das Event findet immer am 15.07. statt.
- B** Am 13.08.
- C** Am 19.09. Das Event findet immer am dritten Samstag im September statt.

33 Was bedeutet „Upcycling“?

- A** Als Upcycling wird eine Ausdauersportart bezeichnet, bei der Bergauffahrten trainiert werden.
- B** Als Upcycling wird ein Verfahren bezeichnet, bei dem Plastikoberflächen eingefärbt werden.
- C** Als Upcycling bezeichnet man die Umgestaltung von Abfällen zu neuen Produkten.

34 Wie nennt man das weltweite Projekt von Fischern, die den Müll, den sie im Beifang haben, sammeln und fachgerecht im Hafen entsorgen?

- A** Fishing Waste
- B** Fishing for Litter
- C** Avoid Plastic

35 Eine berühmte Kampagne für Plastiktütenalternativen in den 1970er Jahren hieß:

- A** „Jute statt Plastik“
- B** „Zahlt für euren Müll“
- C** „Papier statt Plaste“



QuizBall

36 Was hilft am effektivsten um zu verhindern, dass Menschen ihren Plastikmüll in der Natur liegen lassen?

- A** Kampagnen zur Aufklärung, welche Folgen der Plastikmüll hat.
- B** Geldstrafen.
- C** Je weniger Müll herumliegt, desto größer ist die Hemmschwelle, Müll achtlos wegzuerwerfen.

37 Welches Produkt kann man in einer normalen Drogerie problemlos ohne Plastik kaufen?

- A** Zahnbürsten
- B** Taschentücher
- C** Kekse

38 Könnte man sich heut zu Tage noch vollkommen plastikfrei ernähren?

- A** Nein. Plastikprodukte sind allgegenwärtig und unausweichlich.
- B** Nein, da Supermärkte dies nicht gestatten.
- C** Ja, eine österreichische Familie wagte vor einigen Jahren das Experiment, ohne Plastik zu leben, und ist bis heute sehr erfolgreich mit der Umsetzung.

39 Was benutzte man vor der Erfindung von Plastikstrohhalm? (In den USA werden täglich über 5 Millionen Plastikstrohhalm benutzt und weggeschmissen.)

- A** Bis zur Einführung von Plastikstrohhalm konnte man nichts Vergleichbares.
- B** Man benutzte Papierstrohhalm.
- C** Man benutzte hierfür ausgediente Kugelschreiberminen.

40 Was kann man nicht aus alten Plastikflaschen bauen?

- A** Ein Haus
- B** Ein Floß
- C** Einen Ofen

QUIZ 04



Höchstleistung in der Natur

01 Wer ist wie schnell? Ordne folgende Geschwindigkeiten richtig zu.

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| A über 100 km/h | Mensch (100 Meter-Läufer) |
| B 44 km/h | Gepard |
| C 70 km/h | Flusspferd |
| D 48 km/h | Strauß |
| E 72 km/h | Hase |

02 Welches Tier macht die längste Wanderung? Ordne richtig zu.

- | | |
|--------------------|-------------------|
| A 30.000 km | Grauwal |
| B 20.558 km | Küstenseeschwalbe |
| C 20.000 km | Wüstenheuschrecke |
| D 4.500 km | Lederschildkröte |

03 Rekordhalter im Weitsprung. Was stimmt? (Mehrere Lösungen möglich.)

- A** Ein Floh überspringt mit 50 cm das 200-fache seiner eigenen Körperlänge.
- B** Ein Riesenkänguru springt 18 Meter weit.
- C** Ein Rothirsch kann 11 Meter weit springen.
- D** Der Mensch springt mit rund 9 Metern weiter als ein Schneeleopard.

04 Rekordhalter im Hochsprung. Ordne richtig zu.

- | | |
|-----------------|---------------|
| A 7 m | Puma |
| B 5,5 m | Riesenkänguru |
| C 3,3 m | Mensch |
| D 2,45 m | Delfin |

05 Welches Tier ist lauter als ein Düsenjet (120 Dezibel)? (Mehrere Lösungen möglich.)

- A** Löwe
- B** Blauwal
- C** Pistolenkrebis
- D** Elefant

06 Die Sauerstoff-Tagesproduktion einer 100 Jahre alten Buche entspricht dem Tagesbedarf von rund...

- A** 5 Menschen
- B** 10 Menschen
- C** 25 Menschen
- D** über 50 Menschen

07 Welches Tier hat die größte Spannweite? Ordne richtig zu.

- | | |
|------------------|---------------------|
| A 27,9 cm | Riesenkrebbe |
| B 2,7 m | Andenkondor |
| C 3,2 m | Goliath-Vogelspinne |
| D 3,5 m | Wanderalbatros |

08 Wer sind die wahren Champions? Stimmt´s oder stimmt´s nicht?

- A** Der Sperbergeier fliegt so hoch wie ein Verkehrsflugzeug (über 11.000 Meter).
- B** Der Schnurwurm kann bis zu 100 Meter lang werden.
- C** Der Rhinoceros-Käfer stemmt mit 20 kg das 850-fache seines Körpergewichts.
- D** Wanderfalken erreichen Geschwindigkeiten von weit über 300 km/h.
- E** Der Kaiserpinguin kann bis zu 20 Min. tauchen.



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

Ratefüchse aufgepasst! Mit der eigenen Familie, mit Freunden oder auch Fremden mit Spaß rätseln und dabei Neues über die biologische Vielfalt vor der eigenen Haustür erfahren!

Die Methode ‚BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen‘ ist konzipiert, um die biologische Vielfalt oder auch Biodiversität spielerisch zu erfahren. Dabei geht es nicht darum, Fakten zu vermitteln, sondern in der Gruppe mit viel Ratespaß kuriose und interessante Wissensfragmente aus unserer belebten Umwelt zu entschlüsseln.

Der Begriff der Biodiversität oder auch der biologischen Vielfalt ist vielen Leuten bekannt. Eine genaue Definition fällt aber schwer. Die offizielle Definition von Biodiversität (oder auch der biologischen Vielfalt) lautet gemäß dem Übereinkommen über die biologische Vielfalt (UN Convention on Biological Diversity, Rio de Janeiro 1992): *„Variabilität unter lebenden Organismen jeglicher Herkunft, (...); dies umfasst die Vielfalt innerhalb der Arten und zwischen den Arten und die Vielfalt der Ökosysteme“* (BMU 2007).

Kurz gesagt: Biodiversität ist die Vielfalt des Lebens.

In der öffentlichen Wahrnehmung wird Biodiversität eher mit Artenvielfalt gleichgesetzt. Die anderen Ebenen (genetische Vielfalt, Lebensraumvielfalt) sind meist nicht bekannt. Biodiversität wird mit Korallenriffen, tropischen Regenwäldern oder ähnlich diversen Ökosystemen assoziiert. Das Biodiversität jedoch auch hier in Niedersachsen, Deutschland und Europa äußerst hoch sein kann und auch wir ein Teil von ihr sind, ist meist nicht in den Köpfen der Menschen verankert. Auch bei uns gibt es viel zu entdecken und zu bestaunen!

Spielanleitung Kneipenquiz

Das Spiel ‚BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen‘ kann überall veranstaltet werden, als Pauseneinheit während einer Wanderung, Fahrradtour oder Ähnlichem oder als einzelner Veranstaltungspunkt auf dem Sportvereinsgelände oder einem Naturschutzgebiet. Zur Durchführung wird ein Moderator benötigt, der nicht zwingenderweise Hintergrundwissen zum Thema Biodiversität besitzen muss. Kurze Hintergrundinformationen auf dem Lösungsbogen vermitteln weitere Details über das Thema der gestellten Fragen. Denkbar ist eine Kooperation zwischen einem Vertreter aus dem Bereich Naturschutz und einem Vertreter aus dem Bereich Sport, um eventuell auftretende Detailfragen direkt vor Ort ergänzend klären zu können. Die vorgeschlagenen Fragen des Quiz können zusätzlich auch durch Fragen aus dem Bereich Sport ergänzt werden, um die Vernetzung dieser beiden Bereiche gemäß dem Aktionstag im Rahmen von ‚Natur aktiv erleben‘ zu unterstützen.

Zielgruppe

Das Quiz sollte mit mindestens 10 Personen gespielt werden, damit eine geeignete Anzahl an Gruppen gebildet werden kann. Die Gruppen sollten homogen durchmischt sein, d.h. Kinder und Erwachsene spielen zusammen. Es ist hier aber jede denkbare Konstellation möglich. Nehmen Familien mit kleineren Kindern am Quiz teil, sollte jede Quiz-Runde auch Kinderfragen enthalten. Dies muss durch den Moderator vor Ort organisiert werden.



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

Dauer

Das Quiz wird in zwei Spielrunden ausgetragen, die jeweils ca. 20 Minuten beanspruchen. Anschließend erfolgt vor Ort eine Auswertung und ggf. eine kleine Preisverleihung an die Gewinnergruppe. Gesamtdauer beträgt somit ca. eine Stunde.

Spielablauf

Die Teilnehmer des Quiz bilden Gruppen von 2 – 5 Personen und denken sich einen Gruppennamen aus. Der Moderator/Spielleiter teilt Antwortbögen und Stifte aus und gibt einen kleinen Überblick über den Ablauf:

Es werden zwei Raterunden gespielt, in denen jeweils 10 Fragen beantwortet werden sollen. Jede Gruppe erhält einen Antwortbogen auf dem der Gruppename vermerkt wird. Die Fragen sind alle offen gestellt, d. h. die Gruppen müssen sich auf eine Antwort einigen und diese notieren. Für die Beantwortung jeder Frage sollten ca. 2 Minuten gewährt werden. Der Moderator sollte vorab und auch während des Spiels darauf hinweisen, dass keine Mobiltelefone oder Ähnliches während des Quiz benutzt werden dürfen. Der Moderator liest demnach eine Frage vor, wartet bis alle eine Antwort notiert haben oder die Bearbeitungszeit vorüber ist und stellt dann die nächste Frage. Nach Ende der ersten Raterunde werden alle Antwortbögen eingesammelt und direkt ausgewertet. Pro richtiger Antwort erhält jede Gruppe einen Punkt (der Moderator kann selbstverständlich bei z. T. richtigen Antworten auch halbe Punkte vergeben).

Nun liest der Moderator jede Frage ein weiteres Mal vor und stellt die richtige Lösung dar. Der Zwischenstand (z. B. die besten drei Gruppen und ihre Punktzahlen) sollten feierlich bekannt gegeben werden.

Hiernach erfolgen die zweite Raterunde und die zweite Auswerterunde. Anschließend wird der Gesamtsieger (oder die besten drei Gruppen) feierlich erklärt und evtl. erhalten sie auch einen kleinen Preis.

Bei Punktgleichheit zweier oder mehrerer Gruppen entscheidet eine Stichfrage über den Gesamtsieger.

Das Quiz benötigt keine Einführung in das Thema Biodiversität. Die ausgewählten Fragen beziehen sich alle auf unsere heimische Arten- und Lebensraumvielfalt und es schließt mit der Frage nach einer Definition des Begriffes Biodiversität ab.

INHALTSVERZEICHNIS

- A FRAGEN SPIELRUNDE 1**
- B FRAGEN SPIELRUNDE 2**
- C KINDERFRAGEN** (Altersgruppe: 6 – 14 Jahre)
- D STICHFRAGEN**

VORLAGE FÜR QUIZBÖGEN



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

A FRAGEN SPIELRUNDE 1

01 Die Larven der Ameisenjungfern (Insekten, die ähnlich aussehen wie Libellen) leben räuberisch auf oder in der Erde eingegraben. Wie nennt man sie?

02 Welchen an Feuchtgebiete gebundenen Vogel nennt man auch Himmelsziege?

03 Ein Krabbenbrötchen bitte ... Lecker, wer lässt sich das nicht hin- und wieder schmecken. Aber was für ein Tier essen wir eigentlich?

04 Im deutschsprachigen Raum (Deutschland, Österreich und Schweiz) gibt es ca. 729 verschiedene Bienenarten, die zu verschiedenen Gattungen zusammengefasst werden. Welche Bienengattung gibt es jedoch nicht?

- A Schlüpfbienen
- B Hosenbienen
- C Sägehornbienen
- D Waldbienen

05 Welches ist der, mit 3 – 8 cm Gesamtlänge, größte Käfer in Niedersachsen?

06 Wie viele verschiedene Arten leben in Niedersachsen?

07 Welche Tierart ist in Niedersachsen noch heimisch?

- A Feldhamster
- B Meerschweinchen
- C Zwergkaninchen
- D Wellensittich

08 Bei einem Spaziergang an der Nordsee hat vermutlich jeder schon einmal ein schwarzes, eiförmiges Gebilde mit vier langen Fortsätzen gefunden. Was ist das?

09 Womit hören Heuschrecken?

10 Küstenseeschwalben, die auch in den Salzwiesen unserer Nordseeküste brüten, sind wahre Langstreckenzieher. Was ist die weiteste Entfernung die diese Vögel von ihrem Brut- ins Überwinterungsgebiet zurücklegen?

- A 5.000 km
- B 10.000 km
- C 2.000 km
- D 20.000 km



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

B FRAGEN SPIELRUNDE 2

11 Trinken Seevögel Salzwasser und wenn ja, wieso verdursten sie durch den hohen Salzgehalt nicht?

12 Wie nennt man Mischwesen aus Algen und Pilzen?

13 Aus welchem Grund haben Fichten in Gebirgen schmalere Kronen als Fichten, die in tieferen Lagen wachsen?

14 Wie viele Amphibienarten gibt es in Niedersachsen (Kröten, Frösche, Molche, Unken und Salamander)?

15 Welcher heimische Laubbaum hat Zapfen?

16 Welche Enten polstern ihre Nester mit Daunen aus, aus denen Daunenbettdecken hergestellt werden?

17 Wenn der Mensch unsere Landschaft in Mitteleuropa nicht über Jahrtausende geformt hätte, welche Vegetation wäre hier meist vorherrschend?

18 Torfmoose bilden die pflanzliche Grundlage unserer Hochmoore. Sie wachsen nur etwa 1mm pro Jahr. Wie lange dauert es also, bis eine 1 Meter dicke Torfmooschicht in einem Moor gewachsen ist?

19 Welche Klebstofffirma unterstützt Naturschutzprojekte für unsere größte heimische Eule?

20 Auf Spitzbergen (Norwegen) lagern abertausende Samen verschiedener Nutzpflanzenarten in einem riesigen Kühllager. Wofür wird hier tonnenweise Saatgut gelagert?



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

C KINDERFRAGEN

- 01** Welches Tier hat 8 Beine?
- 02** Welche bei uns in Deutschland ausgestorbene Tierart siedelt sich seit einigen Jahren wieder bei uns an?
- 03** Welche Tiere entwickeln sich aus Raupen?
Zusatzpunkt: Kannst du eines nennen?
- 04** Was für die Eiche die Eichel ist, ist für die Buche die ...?
- 05** Eine Pustelblume ist die verblühte Form welcher Blume?
- 06** Welche Säugetiere können fliegen?
- 07** Wie nennt man die Kinder der Wildschweine?
- 08** Stechen sowohl weibliche als auch männliche Mücken?
- 09** Warum verstecken Eichhörnchen Nüsse?
- 10** Welches Tier gibt es in Niedersachsen nicht?

- A** Wildkatze
- B** Rothirsch
- C** Braunbär
- D** Luchs

D STICHFRAGEN

- 01** Wie viele Organismen leben in einer Handvoll Erde?
- 02** Wie viel Mal schwerer ist eine Zecke nach einer Blutmahlzeit?
- 03** Wie viel Zentimeter kann Schilf am Tag wachsen?

QUIZ 05



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

ANTWORTEN SPIELRUNDE 1

Gruppe:

Punkte:

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

QUIZ 05



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

ANTWORTEN SPIELRUNDE 2

Gruppe:

Punkte:

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

QUIZ 05



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

ANTWORTEN KINDERFRAGEN

Gruppe:

Punkte:

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

QUIZ 05



BIOquizITÄT – Kneipenquiz im Grünen

ANTWORTEN STICHFRAGEN

Gruppe:

Punkte:

01

02

03



Berechnen Sie Ihren Ökologischen Fußabdruck

Anleitung

Der Ökologische Fußabdruck ist ein Messinstrument für den Energie- und Raumverbrauch, der durch Ihren Lebensstil bedingt ist. Zu jeder Antwort gehören Punkte. Die Gesamtsumme aller Punkte bestimmt die Größe Ihres Fußabdrucks. Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, rechnen Sie mit dem Durchschnitt der möglichen Punktezahl.

A Persönlicher Verbrauch

01 Wie viel Liter Milchprodukte (Milch, Buttermilch, Yoghurt usw.) konsumieren Sie pro Woche?

Mehr als 5 Liter	10
Zwischen 4 und 5 Liter	8
Zwischen 3 und 4 Liter	6
Zwischen 2 und 3 Liter	4
Weniger als 2 Liter	2
Keine Milch oder Milchprodukte	0

03 Wie viel Gramm Fleisch und Wurstwaren essen Sie pro Woche?

Mehr als 1500 Gramm	10
Zwischen 1000 und 1500 Gramm	8
Zwischen 500 und 1000 Gramm	6
Zwischen 100 und 500 Gramm	4
Weniger als 100 Gramm	2
Kein Fleisch und keine Wurstwaren	0

02 Wie viel Gramm Käse, Käseprodukte und Butter essen Sie pro Woche?

Mehr als 450 Gramm	10
Zwischen 350 und 450 Gramm	8
Zwischen 250 und 350 Gramm	6
Zwischen 150 und 250 Gramm	4
Weniger als 150 Gramm	2
Kein Käse, keine Käseprodukte oder Butter	0

04 Wie oft pro Monat essen Sie Tiefkühlprodukte, Fertigmahlzeiten oder Konserven?

Mehr als 11 Mal	10
Zwischen 8 und 11 Mal	8
Zwischen 5 und 8 Mal	6
Zwischen 2 und 5 Mal	4
Weniger als 2 Mal	2
Gar nicht	0



Berechnen Sie Ihren Ökologischen Fußabdruck

05 Wie viele Kleidungsstücke kaufen Sie pro Jahr? (Socken und Unterwäsche nicht mitzählen.)

Mehr als 24 Stück	10
Zwischen 16 und 24 Stück	8
Zwischen 8 und 16 Stück	6
Weniger als 8 Stück	4
Kaum, oder nur gebrauchte Kleidung	2

06 Wie oft fliegen Sie in den Urlaub?

Mehrere Male pro Jahr außerhalb Europa	20
Mehrere Male innerhalb Europa und/oder	
Einmal pro Jahr außerhalb Europa	16
Einmal pro Jahr innerhalb Europa	12
Ungefähr einmal in drei Jahren in Europa	8
Ungefähr einmal in fünf Jahren in Europa	4
Ich fliege nie in den Urlaub.	0

07 Wie oft fahren Sie mit dem Auto, Bus oder Zug in den Urlaub?

	Auto	Bus/Zug
Mehrere Male pro Jahr weiter weg	10	5
Mehrere Male näher und/oder einmal p.a. weiter weg	8	4
Einmal pro Jahr nicht so weit	6	3
Ungefähr einmal in drei Jahren nicht so weit	4	2
Ungefähr einmal in fünf Jahren nicht so weit	2	1
Nur Wanderurlaub oder mit dem Rad	0	0

08 Wie viele Kilometer pro Jahr (Privat- und Pendlerverkehr) legen Sie mit dem Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln zurück? (In der Arbeitszeit für den Arbeitgeber zurückgelegte Strecken werden nicht mitgezählt. Wenn Sie Fahrgemeinschaften bilden, dürfen Sie die Kilometer durch die Anzahl der Personen teilen.)

	Auto	ÖPNV
Mehr als 20.000 km	20	10
Zwischen 15.000 und 20.000 km	16	8
Zwischen 10.000 und 15.000 km	12	6
Zwischen 5.000 und 10.000 km	8	4
Zwischen 1.000 und 5.000 km	4	2
Weniger als 1.000 km	2	1
Keine Kilometer mit Auto und ÖPNV	0	0

Addieren Sie Ihre Punkte.

Zwischenstand A = Punkte



Berechnen Sie Ihren Ökologischen Fußabdruck

B Haushaltsverbrauch

09 Wie viel Fläche belegen Wohnung Haus und Garten bei Ihnen?

Größer als 3000 m ²	5
Zwischen 2000 und 3000 m ²	4
Zwischen 1000 und 2000 m ²	3
Zwischen 300 und 1000 m ²	2
Weniger als 300 m ²	1

10 Wie viele Möbelstücke und andere größere Anschaffungen wie Geräte, Fahrräder usw. werden in Ihrem Haushalt pro Jahr gekauft bzw. getätigt?

Mehr als 7	10
Zwischen 5 und 7	8
Zwischen 3 und 5	6
Weniger als 3	4
Kaum oder nur Gebrauchtware	2

11 Wie viel Papier wie Bücher, Zeitungen, Zeitschriften usw. kommen pro Woche in Ihr Haus? (Werbefolder = 2, ein Zeitungsabo = 6 Zeitungen)

Mehr als 20	10
Zwischen 15 und 20	8
Zwischen 10 und 15	6
Zwischen 5 und 10	4
Weniger als 5	2

12 Womit wird bei Ihnen geheizt?

Strom	4
Öl	3
Gas oder Fernwärme	2
Erneuerbare Energie	
Biomasse, Erdwärme usw.	0

13 Wie warm ist es in Ihrem Wohnzimmer im Winter?

> Über 22° C	
Ich kann wie im Sommer ein T-Shirt tragen.	8
> Zwischen 20° C und 22° C	
Auch ohne Pulli friere ich nicht.	5
> Zwischen 18° C und 20° C	
Ein normaler Pulli ist angesagt.	2
> Unter 18° C	
Ich muss einen dicken Pulli tragen.	0

14 Wie hoch ist Ihre Stromrechnung pro Monat?

Mehr als 90 €	12
Zwischen 45 € und 90 €	8
Durchschnittlich, zwischen 34 € und 45 €	6
Zwischen 20 € und 35 €	4
Weniger als 20 €	2

Wenn Sie „Ökostrom“ beziehen, nehmen Sie die Hälfte der Punktezahl.

Addieren Sie Ihre Punkte.

Zwischenstand B = Punkte

QUIZ 06



Berechnen Sie Ihren Ökologischen Fußabdruck

Ergebnis

Zählen Sie die Punkte zusammen und teilen Sie die Summe durch die Anzahl der Personen (älter als 16 Jahre) in Ihrem Haushalt.

Zwischenstand A = Punkte

Zwischenstand B = Punkte

Berechnung Ihres Ökologischen Fußabdrucks:

A + B = Punkte

Mit der Summe aus **A + B** finden Sie Ihren persönlichen „Ökologischen Fußabdruck“ in Hektar pro Jahr:

Zwischen 12 und 16	1 Hektar
Zwischen 17 und 24	1,5 Hektar
Zwischen 25 und 32	2 Hektar
Zwischen 33 und 40	2,5 Hektar
Zwischen 41 und 48	3 Hektar
Zwischen 49 und 56	3,5 Hektar
Zwischen 57 und 64	4 Hektar
Zwischen 65 und 72	4,5 Hektar
Zwischen 73 und 80	5 Hektar
Zwischen 81 und 88	5,5 Hektar
Zwischen 89 und 96	6 Hektar
Zwischen 97 und 104	6,5 Hektar
Zwischen 105 und 112	7 Hektar
Zwischen 113 und 120	7,5 Hektar
Zwischen 121 und 128	8 Hektar
Zwischen 129 und 136	8,5 Hektar
Zwischen 137 und 144	9 Hektar
Zwischen 145 und 152	9,5 Hektar
Zwischen 153 und 160	10 Hektar
Zwischen 161 und 168	10,5 Hektar

Bei gleicher Verteilung stehen jedem und jeder WeltbürgerIn **1,8 Hektar** zur Verfügung.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben oder Beratung bei der Umsetzung wünschen:
Rufen Sie uns gerne an! Auch für weitere Ideen und Anregungen sind wir offen.

Susanne Eilers

Projektleitung „Natur aktiv erleben“

Tel.: 05198/ 9890-82

Mail: susanne.eilers@nna.niedersachsen.de

Uta Grimm

Tel.: 0511/ 1268-141

Mail: ugrimm@lsb-niedersachsen.de

© 2014 – Texte, Fotos und
grafische Gestaltungen sind
urheberrechtlich geschützt.