



J+S-Kids: Wandern mit Kindern

⇒ Dieses Merkblatt ist eine J+S-Kids-spezifische Ergänzung zur Broschüre „Lagersport/Trekking: Trekking – unterwegs sein“ und baut auf dieser auf.

⇒ Zum Thema „Vielfältige Spiel- und Sportblöcke“ und „Spielfest“ bestehen weitere J+S-Kids-Merkblätter.

Wandern mit Kindern

Beim Wandern mit Kindern im J+S-Kids-Alter soll nicht die Leistung an sich im Vordergrund stehen. Die Kinder sollen durch Erlebnisse in der Natur, Abenteuer und Bewegung die Freude am Wandern entdecken. Um die Bedürfnisse der Kinder im J+S-Kids-Alter abzudecken, gibt es verschiedene Aspekte, die du in der Vorbereitung und der Durchführung einer Wanderung beachten sollst.

In der Broschüre „Trekking – unterwegs sein“ findest du die wichtigsten Informationen bezüglich Wanderungen. Dieses Merkblatt zeigt dir ergänzend auf, worauf beim Wandern mit Kindern im J+S-Kids-Alter speziell zu achten ist. Hier findest du Hinweise über die spezifische **Routenwahl und -planung**, J+S-Kids-relevante **Sicherheitsüberlegungen** und Tipps für die **Gestaltung der Wanderung**.

Routenwahl und Routenplanung

Wenn du bei der Routenwahl folgende Elemente berücksichtigst, kannst du schon viele Bedürfnisse der Kinder im J+S-Kids-Alter abdecken:

Ziel der Wanderung

Wir alle wissen, wie sich ein Ziel vor Augen auf unsere Motivation auswirkt. So lohnt es sich, bei der Routenwahl den Kinder ein attraktives Ziel der Wanderung zu bieten, welches den Höhepunkt der Route ausmacht (ein See, eine Burg, ein Spielplatz, eine Badi etc.).

Abwechslungsreichtum

Wandert ihr die ganze Zeit auf einem Feldweg gerade aus, gibt es für die Kinder wenig zu entdecken und es wird ihnen schnell langweilig. Dem kannst du entgegenwirken, indem du bei der Routenwahl darauf achtest, dass der Weg durch unterschiedliches Gelände führt (Wald, Wiese, einem Bach entlang etc.). Die Wanderung wird auch spannender, wenn der Weg wechselt zwischen Steigungen und Gefälle (Achtung: nicht zu steil) oder engeren und weitsichtigeren Abschnitten. Es gibt auch die Möglichkeit, dass du Wege einplanst, die Aktivitäten unterwegs ermöglichen. Dies kann ein Bauernhof mit Tieren sein, ein Sinnespfad, ein

Bach, der gestaut werden kann etc. Es ist wichtig, dass du die Spannungskurve der Wanderung bewusst gestaltest.

Leistungsfähigkeit

Die Marschgeschwindigkeit der Kinder im J+S-Kids-Alter beträgt (je nach Zusammensetzung der Gruppe) **ungefähr 4 km/h.**

Die effektive Wanderzeit sollte nicht zu lange sein. Kinder haben noch keine grosse Ausdauer und wir sollten uns bewusst sein, dass sie mehrere Schritte machen, während wir einen machen. **2-3 Stunden** reichen für ein Wandererlebnis aus. Plane lieber zu viel Zeit ein und fülle die Zeit dann allenfalls mit Kurzspielen!

Pausen

Es ist wichtig, bereits bei der Wanderroutenplanung die Pausen gezielt einzuplanen. Hier ist zu berücksichtigen, dass die Kinder **mehr, dafür kürzere Pausen** brauchen als Erwachsene. Kinder sind schneller müde, dafür erholen sie sich auch schneller als wir. Falls ihr mit verschiedenen Leistungsgruppen unterwegs seid (siehe unter „Organisation der Gruppe“), ist es wichtig, dass du die Pausen so planst, dass alle Kinder genügend Pausen haben (nicht, dass die Langsameren aus Zeitgründen zu wenig und die Schnelleren zu viele Pausen haben). Eine Alternative wäre hier, dass du verschieden anspruchsvolle Routen planst (mit Treffpunkten für gemeinsame Pausen).

Leistungskurve

Eine Wanderung besteht aus verschieden intensiven Teilen. Die Leistungskurve einer Wanderung beschreibt, zu welchem Zeitpunkt die Wanderung intensiv und zu welchem Zeitpunkt sie wenig intensiv ist. Die Leistungskurve sollte auf die Ausdauer der Kinder angepasst sein. Weiter kannst du die Leistungskurve auf die Spannungskurve anpassen. Achte darauf, dass die Wanderung nicht gleich mit einem sehr anstrengenden Abschnitt beginnt, damit die Kinder nicht gleich körperlich an ihre Grenzen kommen. Die Wanderung soll locker beginnen, darf in der Mitte ein wenig anstrengendere Abschnitte haben und soll am Schluss - wenn die Kinder vielleicht schon müde sind – wieder locker sein.

Wege

Bei der Wahl der Wege lohnt es sich, wenn immer möglich befahrene Strassen zu vermeiden. Die sind nicht nur unattraktiv, sondern vor allem auch gefährlich. Falls du Wanderkarten mit eingezeichneten Wanderwegen zur Verfügung hast, bist du sicher gut bedient, wenn du die Wanderung den gelben Wanderwegen entlang planst.

Sicherheitsüberlegungen

Rekognoszieren

Rekognoszieren lohnt sich auf jeden Fall auf sämtlichen Altersstufen. Viele Situationen, in die man vor Ort geraten könnte, sind auf der Karte bei der Planung nicht ersichtlich. Ein Bach oder ein steiler Abhang, der mit wandererfahrenen Teens kein Problem ist, könnte für eine J+S-Kids-Gruppe gefährlich werden, weil die Kinder die Situation weniger gut einschätzen können. Darum ist es wichtig, dass du dir die **heiklen Stellen beim Rekognoszieren anschaust** und ihr euch im Team überlegt, welche Massnahmen ihr bei der Durchführung treffen wollt (Einerkolonnen bei Strassen und steilen Abhängen/gestaffelt in Gruppen und enge Begleitung von Leiterinnen und Leiter/etc.).

Achte beim Rekognoszieren auch auf geeignete Orte für **Pausen** und notiere dir auf der Karte **Trinkegelegenheiten** (Brunnen etc.) sowie Stellen, an denen du **keinen Handyempfang** hast.

Ausrüstung Kinder

Ihr werdet vielleicht Kinder dabei haben, die noch nicht oft oder noch gar nie gewandert sind. Darum ist es wichtig, dass du den Eltern vor der Wanderung Ausrüstungs-Empfehlungen bekannt gibst. Dies erhöht die Sicherheit der Kinder und kann dir bei der Durchführung vieles erleichtern.

Ausrüstung Kinder

- Gutes Schuhwerk (Wanderschuhe in der richtigen Grösse/genügend Halt/wasserdicht)
- geeignete Kleidung (Zwiebel-Prinzip, evtl. Ersatz-T-Shirt, atmungsaktive Jacke)
- Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille)
- Regenschutz (Regenjacke, evtl. Regenhut)
- Trinkflasche (keine Süssgetränke)
- gut sitzender Rucksack (einstellbar/nicht zu gross/nicht zu schwer, max. 15-20% des Körpergewichts)
- Znüni, Lunch, Zvieri

Ausrüstung Leiterinnen und Leiter

- Apotheke (mehrfach, für den Fall, dass sich die Gruppe aufteilt)
- Notfallblätter
- Mobiltelefon
- Telefonliste (Eltern, Arzt, Leitungsteam)
- Karte/Wanderrouutenplanung
- Gemeinschaftssonnencreme
- Material für die thematische Einkleidung
- Vorbildliche persönliche Ausrüstung (wie von Kindern verlangt, siehe oben)
- Traubenzucker
- Genügend Getränke (Reserve für durstige Kinder)
- evtl. Kollektivbillette etc.
- genügend Geld für Unvorhergesehenes (ungeplante Busfahrt etc.)

Organisation der Gruppe

Macht euch im Leitungsteam vor einer Wanderung Gedanken, wie ihr die Gruppe organisieren wollt, damit ihr jedem einzelnen Kind ein gutes Wandererlebnis bieten könnt. Ihr kennt eure Kinder am besten und könnt abschätzen, wie gut sie wandern und wie unterschiedlich die Zusammensetzung der Gruppe ist.

Eine gute Möglichkeit den Leistungsunterschieden in einer Gruppe zu begegnen ist die Bildung von **Leistungsgruppen**; hier kannst du zum Beispiel unterschiedlich lange oder schwierige Teilrouten planen oder den Erfahrenen zusätzliche Aufgaben verteilen (Kartenlesen, den anderen etwas erklären etc.). Falls ihr die Gruppen aufteilt, müsst ihr daran denken, dass ihr sicherheitsrelevantes Material mehrfach dabei habt.

Überlegt euch zudem, **welche Rolle die einzelnen Leiterinnen und Leiter während der Wanderung** haben. Ihr solltet darauf achten, dass mindestens eine Person aus dem Leitungsteam zu vorderst und eine zu hinterst läuft. Zudem sollte jemand verantwortlich sein für das Kartenlesen; am besten geht dies mit einer Co-Pilotin oder einem Co-Piloten. Generell macht es Sinn, dass sich das Leitungsteam auf die Gruppe verteilt, bzw. dass es die Gruppe immer im Überblick hat.

Bevor ihr mit den Kindern startet, solltet ihr mit der Gruppe einige **Regeln** abmachen: die Teilnehmenden sollen darauf achten, dass die Gruppe nur soweit auseinander läuft, dass alle immer in Sichtweite sind und sollen immer mal wieder warten, wenn sich die Gruppe zu stark auseinanderzieht.

Pausen

Die Pausen dienen vor allem dazu, dass sich alle erholen können. Hier solltest du darauf achten, dass alle genügend trinken und essen. Frage bei den Kindern nach, ob mit den Schuhen (Blasen) alles in Ordnung ist und versuche einzuschätzen, in welcher Verfassung die Gruppe und die einzelnen Kinder sind. Eine erholsame Pause bedeutet für die Kinder nicht, einfach rumzusitzen. Damit die Kinder nicht aus Langeweile beginnen rumzutoben und schon wieder fix und fertig sind, bevor es weitergeht, solltest du versuchen, die Pausen aktiv zu gestalten. Mache mit ihnen ruhige Kurzspiele (Mörderlis, Blinzeln etc.) oder bastle etwas passendes zur thematischen Einkleidung.

Check vor dem Loslaufen

Bevor ihr loswandert, solltest du verschiedene Dinge überprüfen: geht im Leitungsteam noch einmal durch, ob ihr alles mit dabei habt (siehe „Ausrüstung Kinder“). Bei den Kindern ist auf Folgendes zu achten:

- WC besucht falls nötig
- Schuhe gut geschnürt
- angemessene Kleidung
- allen Sonnencreme eingeschmiert
- nicht zu grosser, gut eingestellter Rucksack
- alles eingepackt (siehe „Ausrüstung Kinder“)
- Kinder zählen

Dieser Check hilft dir auch den Überblick über die Gruppe zu gewinnen; falls es einzelne Kinder dabei hat, die ungenügend ausgerüstet sind, kannst du noch nachhelfen, bevor ihr unterwegs seid.

Sicherheitsaktivitäten

Im Rahmen eines J+S-Kids-Lagers dürfen keine Sicherheitsaktivitäten durchgeführt werden.

Bergtrekking (mehrtägige Bergtouren mit Biwaks oberhalb der Baumgrenze) ist ebensowenig erlaubt wie sicherheitsrelevante Winter- und Wasseraktivitäten (*Bedingungen siehe Broschüre „Das ist Lagersport/ Trekking“, S. 9ff.*)

Wichtig dabei ist, dass die Aufgaben für alle Kinder zugänglich sind und nicht nur für die Vordersten. Der Höhepunkt der Geschichte kann gut kombiniert werden mit dem Höhepunkt der Wanderung: vielleicht findet sich der gesuchte Schatz ja in einem verborgenen Winkel der Ruine, die eure Wanderung krönt...

Unterwegs sein

Einige Kinder werden schon viel erleben durch Dinge, die sie unterwegs entdecken, und sind dementsprechend motiviert unterwegs. Andere kommen an ihre Grenzen und mögen nicht mehr laufen. Hier könnt ihr als Leiterinnen und Leiter unterstützen, indem ihr mit ihnen **Spiele** macht (siehe Kasten unten). Nehmt euch auch Zeit, auf das **einzugehen, was unterwegs geschieht** (Tiere, Pflanzen etc.). Wenn du dich im Voraus **über die Gegend informiert**, gibt es bestimmt auch viel Spannendes, was die Kinder lernen können (Geografisches, Sagen aus der Gegend, spezielle Gebäude etc.).

Ideen für Spiele während des Wanderns

Ruf- und Singspiele	Tante von Marokko / Der Töff vom Polizischt / Vater Schlatter / etc.
Wanderspiele	Ein Fahrradsattel / En Huet, en Stock, en Rägeschirm / Vater Abraham / etc.
Sprach- und Merkspiele	Wörterketten / „Ich packe in meinen Rucksack“ (mit Dingen, die ihr unterwegs seht) / etc.
Rätsel und Fragespiele	Rückwärts-Geschichten / „Ich sehe eine Farbe, die du nicht siehst“ / Warm-Kalt / etc.
Aufgaben lösen	Möglichst viele unterschiedliche Blätter, Steine, Geräusche sammeln/Fotoausschnitte (die du beim Erkennen gemacht hast) wiedererkennen / etc.
OL-Formen	Schnitzeljagd (vordere Gruppe legt Spur) / Salz-Zucker bei jeder Kreuzung (folgt dem Salz- oder Zuckerweg) / Krokis in der Gruppe verteilen / Foto-OL / etc.

Gestaltung der Wanderung

Thematische Einkleidung

Ein wichtiges Element, um eine Wanderung für Kinder attraktiv zu gestalten, ist die thematische Einkleidung. Kleide die Wanderung in eine spannende Geschichte ein. Wahrscheinlich gibt es schon einen Grund, warum ihr überhaupt loszieht! Ist euch etwas gestohlen worden, was ihr unbedingt wieder finden müsst? Will euch der Zauberer etwas zeigen, was hinter den Hügeln liegt oder bekommt ihr vom Detektiv einen Auftrag, der dringend erledigt werden muss? Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Teilaufgaben unterwegs zu lösen (Spuren verfolgen/Rätsel, die während des Wanderns gelöst werden können/etc.).

Weitere Hilfsmittel

Hier findest du weitere Informationen und Ideen für die Gestaltung von Spiel- und Sportaktivitäten mit Kindern im J+S-Kids-Alter:

- Broschüren „J+S-Kids – Theoretische Grundlagen“ und „J+S-Kids – Praktische Beispiele“
- Ringbücher „Top Bewegungsspiele“ und „Top-Spiele für den Sportunterricht“
- CDs „Musik und Bewegung: Bewegungsimitationen für Kids“ und „Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids“
- Merkblätter „J+S-Kids: Vielfältige Spiel- und Sportblöcke“ und „J+S-Kids: Das Spielfest“

Ausgabe: März 2010
Autoren: Ursina Anderegg, David Kieffer, Susanne Weber
Redaktion: Marco Gyger
Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.jugendundsport.ch