

Heute schon gechillt?

Mit dem Freizeitmemory die Natur mit allen Sinnen erleben

Ihr wollt den Nationalpark spontan kennen lernen und erkunden?

Die Programmpunkte könnt ihr beliebig zusammenstellen und die Natur entspannt erleben.

Sie sind für verschiedene Altersgruppen, Personenanzahl und Witterungen ausgelegt.

Hoffentlich bringen wir euch die Natur näher.

Und nun viel Spaß und Erfolg mit diesem Flyer!

Euer Schülerteam,
Viktoria, Hannah und Luise

*Luise
Hannah Viktoria*

Natur spielerisch entdecken

Die folgenden Spiele helfen vor allem Kindern die Natur besser kennen zu lernen und sich so mit ihr näher zu beschäftigen. Sie können so ein Gefühl für die Natur entwickeln.

Blinde Raupe

- Für alle die laufen können
- Am besten in Gruppen (Teilnehmerzahl unbegrenzt)
- Bei jedem Wetter

Eine Gruppe bildet eine Raupe, indem sie sich an den Schultern fassen. Allen Spielern werden die Augen verbunden, außer dem Ersten. Die Raupe wird von dem Sehenden durch den Wald geführt.

Dieses Spiel hilft die Wahrnehmung zu schärfen, indem man sich auf die anderen Sinne konzentriert. Man hört und riecht konzentrierter. Zudem hilft diese Übung beim Vertrauensaufbau.

Barfußfühlpfad

- Eine lange Schnur oder Kordel
- Verschiedene Waldutensilien
(Z.B.: Tannenzapfen, Blätter oder Zweige)
- Ein Tuch zum Augen verbinden

Mit der Schnur begrenzt man eine beliebig lange und breite Fläche. Die zuvor gesammelten Gegenstände werden auf dieser Fläche verteilt. Die Schuhe und Socken werden ausgezogen, sodass der Spieler die verschiedenen Sachen mit den Füßen ertasten kann. Der blinde Spieler wird über den Pfad geführt.

Barfuß gehen hilft gegen Fußpilz und übermäßige Hornhautbildung.

Einer der lebendigsten Orte in der Natur ist der Boden. Hier gibt es mehr Lebensformen und Organismen als man sich vorstellen mag und zudem ist der Untergrund für jede unterschiedliche Flur charakteristisch.

Anschleichen

- Ab 2 Spielern

Ein Spieler stellt sich auf eine freie Fläche und schließt die Augen. Die anderen Spieler müssen versuchen sich anzuschleichen, wer zuerst erwischt wird ist der nächste „Horcher“.

Waldbild

- Für alle, die Spaß am basteln haben

- Bei jedem Wetter, im Winter aber nicht so gut durchführbar

- Man benötigt: große Pappe, Blatt oder Brett und Kleber

Man gestaltet ein Bild aus Wald und Naturmaterialien. Sie werden gesammelt und auf eine große Pappe oder ein Blatt aufgeklebt. Man kann sein Bild frei nach der eigenen Phantasie gestalten.

Auf diesem Bild könnt ihr die Erinnerungen an euren Waldausflug festhalten und habt so ein schönes Andenken an den Nationalpark.

Hasen und Füchse

Für alle, die Spaß am Suchen und Verstecken haben

- Ab 4 Spielern

- Am besten im Schnee, mit erhöhtem

Schwierigkeitsgrad auch bei anderem Wetter möglich

Die eine Hälfte der Spieler sind Füchse, die andere Hasen. Die Hasen gehen durch den Schnee und hinterlassen eine Spur. Sie haben Zeit, bis die Füchse laut bis hundert gezählt haben. Nun folgen die Füchse der Spur um die Hasen zu finden.

Durch dieses Spiel kann man nachempfinden, wie sich Tiere im Wald zurechtfinden müssen.

Falls ihr das vermutet habt: Füchse fressen keine Hasen. Sie sind als Beute für den Fuchs viel zu groß, er frisst lieber Mäuse, Käfer und andere Krabbeltierchen.

Schneebilder

- Für alle Altersklassen

- Ab 2 Spielern

- Im Schnee

Ein Spieler tritt Bilder in den Schnee, die Anderen müssen dann erraten, was dargestellt wird. Zur Abwechslung kann man auch Stöcke und Steine verwenden.

Dieses Spiel regt die Phantasie an und euch wird während der Picknickpause bei eurem Schneespaziergang bestimmt nicht mehr kalt oder langweilig.

Kneipp und Yoga

Ein Bewusstsein für die Natur entwickeln

Seit 150 Jahren basiert Sebastian Kneipps (bekannter Naturdokter) Gesundheitskonzept auf fünf Säulen: zu einem gesunden Körper gehört auch ein gesunder Geist. Im Kneippkurort Gemünd, in der Kuranlage, haben sie die Möglichkeit diese Theorie kennen zu lernen. Wir stützen unser Programm ebenfalls auf drei dieser Säulen.

Die Säulen repräsentieren: 1.inneres Gleichgewicht, 2.Heilung durch Kräuter, 3.Bewegung, 4.Ernährung, 5.die Kraft des Wassers. Wir beziehen uns besonders auf die erste, dritte und fünfte Säule.

Am Besten kann man sich auf seine eigene Natur besinnen, wenn man von ihr umgeben ist. Hier bieten wir ihnen ein paar Vorschläge wie sie am besten ein Bewusstsein für sich und die Natur, ihre Natur, entwickeln.

Tautreten 5. Säule

Hierbei läuft man durch das vom morgendlichen Tau nasse Gras. Im Winter kann das Tautreten zum Schneetreten umfunktioniert werden. So stärkt man sein Immunsystem und startet erfrischt in den Tag. Vorher sollten die Beine bereits erwärmt sein, z. B. durch Laufen. Dann 3-5 Minuten durch das feuchte Gras gehen. Nachher nicht abtrocknen trockene Strümpfe anziehen und die Füße durch Laufen erwärmen.

Man wird allgemein abgehärtet und der Kreislauf kommt in Schwung.

Yoga für Jedermann - zurück zu inneren Ruhe 1. Hörübung 1. Säule

Zehn Anfängerübungen des Hatha-Yogas, nach nordindischer Tradition, ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg. Sie bieten eine Möglichkeit zur Entspannung und Selbstwahrnehmung.

Yoga ist nicht nur für Erwachsene mit Berufsstress geeignet sondern auch besonders für Kinder und Jugendliche. Gerade junge Menschen merken oft nicht mit wie viel Stress sie tatsächlich belastet sind, denn Schule und andere Aktivitäten machen den Alltag sehr strapaziös.

Suchen Sie sich einen ungestörten Ort in der Natur, setzen sie sich und horchen sie auf die Geräusche. Sie werden merken, dass Ihnen mit der Zeit immer mehr auffällt.

Atmen Sie gleichmäßig und entspannen Sie sich, um sich von angestaumtem Stress und Anspannung zu erholen.

Wenn Sie Interesse haben, fragen sie nach den Separaten Bögen mit den Übungen.

Fahrradtouren und Wanderrouen

im Raum Gemünd

Hier haben wir eine kleine Auswahl an Wegen im gemünder Raum zusammengestellt. Wir haben sie getestet und beurteilt.

1. Urfttalsperrentour

Startpunkt: Jugendherberge Gemünd

Folgen Sie der Urftseestraße über die Brücke bis Sie auf eine Schranke stoßen. Von dort beginnt der ausgewiesene Radweg.

Länge: 8,5 km

Dauer: ca. eine Stunde

Schwierigkeit: leicht, auch für „Fahranfänger“ geeignet

2. Auf nach Herhahn!

Startpunkt: Jugendherberge Gemünd

Folgen Sie der Straße Braubach in Gemünd. Die Straße gabelt sich, halten Sie sich rechts. Am Ende der Straße treffen Sie auf zwei Feldwege, folgen Sie dem Linken in Richtung Hohenfried.

Länge: 5,6 km

Dauer: eine Stunde und 15 Minuten

Schwierigkeit: es steigt die meiste Zeit an, somit anspruchsvoll und gutes Training für Oberschenkel und Waden.

3. Thementour 7 (von der Nationalparkverwaltung empfohlen)

Startpunkt: Gemünd Nationalparktor

Folgen sie dort der Beschilderung T7 bzw. T7 kurz

Länge: 11,5 km, mit Abkürzung: 4,5 km

Dauer: drei bis vier Stunden bzw. Anderthalb bis zwei Stunden

Schwierigkeit: anspruchsvoll wegen steilen Abschnitten, nicht für Kinderwagen geeignet

4. Vogelsang

Startpunkt: Jugendherberge Gemünd

Gehen sie in Richtung Urfttalsperre wie bei der Urfttalsperrentour beschrieben. Überqueren Sie vorher den See über die neue Hängebrücke.

Folgen sie dem Weg von dort bis nach Vogelsang.

Länge: ca. 6 km

Dauer: eine Stunde und 45 Minuten

Schwierigkeit: Bis zur Brücke einfach, danach sehr steil

Zur Erweiterung ist es auch noch möglich bis nach Einruhr zu gehen. Von Vogelsang ist ein Weg direkt ausgeschildert.

Impressum

<http://www.kneippverband.de/saeulen/>

[http://www.nationalpark-eifel.de/go/eifel-](http://www.nationalpark-eifel.de/go/eifel-detail/german/Auf_eigene_Faust/Markierte_Rundwege/701_auf_verschlungenen_pfaden_themen_tour_7.html)

[detail/german/Auf_eigene_Faust/Markierte_Rundwege/701_auf_verschlungenen_pfaden_themen_tour_7.html](http://www.nationalpark-eifel.de/go/eifel-detail/german/Auf_eigene_Faust/Markierte_Rundwege/701_auf_verschlungenen_pfaden_themen_tour_7.html)

<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/waldspiele-spiele-im-wald.html>, Praxis Jugendarbeit, 2002-2011

http://uploader.kitzingen.de/schulz/w_spiele.htm ,SchulZ - die überregionale Schülerzeitung,

<http://www.zehn.de/tratak-1528602-10>

Alle anderen Punkte sind selbst entwickelt.

Eine Arbeit von Hannah Schumacher, Viktoria Abramova und Luise Schmidt im Rahmen des Projektkurses Erdkunde am Städtischen Gymnasium Schleiden.