Deutsches Rotes Kreuz

Jugendrotkreuz

www.jrk-sachsen-anhalt.de

Stationsbeschreibung

„Eine Reise durch den Körper“

für den Grundschulbereich

Stationen im Überblick

A Die Haut

Den Teilnehmer_innen werden die Augen mit Augenmasken bedeckt. Nun erhalten sie verschiedene Aufgaben, die es mit Hilfe des Tastsinns in Teamarbeit zu bewältigen gilt: Erbauen eines Stapelturms, Zuordnung von unterschiedlichen Oberflächen.

B Der ganzheitliche Weg

Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele wird symbolisch vom Team in koordinierter Bewegung umgesetzt, indem es auf drei Spezialski gemeinsam eine Wegstrecke zurücklegt. Abstimmung, Teamwork, Miteinander, kein Gegeneinander ist gefragt.

C Die Nase

Hier sind verschiedene Gerüche zu erkennen und zuzuordnen.

D Das Hören

Die Station "Hören" ist ein Spiel, bei dem durch Teamarbeit und genaues Hinhören Geräusche erkannt werden sollen.

E Das Gehen und Fühlen

Hier ist der Tastsinn der Füße gefragt. Die Aufgabe besteht darin, einen immer dünner werdenden Seil zu folgen und gleichzeitig Knoten im Seil zu ertasten. Die Augen werden durch Augenmasken verdeckt.

F Die Fantasie

Aus großen Holzstäben und –scheiben sollen in wechselnden Teams Begriffe gelegt und erraten werden.

G Die Nerven

Die „Nerven“ ist ein Kooperationsspiel. Kooperativ leiten die/der Stationsbetreuer_in ein Signal vom Sender zum Empfänger weiter. Dieses Signal wird vorher in Form eines Händedruckes vereinbart.

H Die Niere

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

I Die Muskeln

Bei diesem Aktions- und Bewegungsspiel soll die Funktionsweise der Muskulatur vermittelt werden. Die Teilnehmer_innen finden sich selbst als „Muskelstränge“ wieder und setzen den von ihnen gebildeten Muskel kooperativ in Bewegung.

J Die Wächter von Herz und Seele

Dies ist ein sehr aktionsreiches Laufspiel, für das ein wenig Ausdauer nötig wird. In drei Minuten müssen die Teammitglieder möglichst viele „Herzen“ befreien und in Sicherheit bringen.

K Das Gleichgewichtssystem

Auf einer Balancierscheibe erproben die Kinder ihren Gleichgewichtssinn.

L Der Einkaufkorb

Eine Station rund um das Thema gesunde Ernährung und Konsum. Aus vielen verschiedenen Produktkarten, die einem gefüllten Einkaufskorb entsprechen, suchen die Mitspieler_innen jene Produkte heraus, die aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht bedenklich bzw. positiv zu werten sind.

A Die Haut

Spielcharakter:	tasten, fühlen, vorstellen, beraten
Ziele des Spieles:	Tastsinn schärfen, Vorstellungsvermögen, Kommunikation im Team
Platzbedarf:	ca. 10 m², Tisch o. ä. (z. B. Tischtennisplatte)
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 2 min/ Durchführung: 10 min.)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder; Spezialkiste mit Öffnungen; 9 verschiedene Eimerchen; Stapelturm; 5 Augenmasken; 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	"Die Haut" ist ein Tast - und Kooperationsspiel, bei dem es besonders auf die Zusammenarbeit im Team ankommt.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/den Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

Teil 1:
Aufgabe in diesem Spiel ist es, blind den Stapelturm wieder zusammenzusetzen.

Teil 2 (Tastkiste):
In dieser Variante ist es Aufgabe, die neun verschiedenen Eimerchen richtig auf der Platte einzuordnen. Jedes Teammitglied nimmt ein Eimerchen und versucht diesen durch Ertasten im Inneren der geschlossenen Kiste dem jeweils richtigen Gegenstück zuzuordnen. Besonders wichtig für den/die Stationsbetreuer_in ist es, darauf zu achten, dass nicht durch die Löcher in die Kiste geschaut wird (Augenmasken aufsetzen). Wenn sich ein Team mit der Aufgabe sehr schwer tut, kann der/die Stationsbetreuer_in den Deckel der Kiste öffnen und selber Hilfestellungen geben - es sollte aber nicht zu früh eingegriffen werden.

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

Anleitung 1:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Bei diesem Spiel geht es um die Oberfläche eures Körpers - die Haut!
Die Haut ist eines der wichtigsten Schutzorgane des Körpers. Sie bewahrt uns vor Feuchtigkeitsverlusten, wehrt Fremdkörper ab - und überhaupt: Wie würden wir denn ohne sie aussehen? Darüber hinaus ist die Haut Grundlage für eine sehr wichtige Funktion des Körpers - den Tastsinn. Der soll hier getestet werden:
Ihr sollt nun „blind“ (mit Augenmasken) auf einem Tisch (oder auf der Tastkiste) den Stapelturm zusammensetzen – so, dass immer die gleichen Formen übereinanderliegen.
Um diese knifflige Aufgabe zu lösen müsst ihr als Team zusammenarbeiten."

Anleitung 2:
„Nun zum zweiten Teil der Station „Die Haut“: In dieser Tastkiste befinden sich neun verschiedene Eimerchen in denen Gegenstände befestigt sind. Eure Aufgabe ist es, die neun verschiedenen Eimerchen richtig zu denen, die sich in der Kiste befinden, zuzuordnen. Jede_r von euch nimmt sich ein Eimerchen und versucht dieses durch Ertasten im Inneren der Kiste dem Gegenstück zuzuordnen.“

Station A, Die Haut

B Der ganzheitliche Weg

Spielcharakter:	koordinieren, bewegen, harmonisieren
Ziele des Spieles:	Verständnis der Psychosomatik und der Einflussfaktoren auf die Gesundheit
Platzbedarf:	ca. 50 m², möglichst Rasenfläche, bzw. drinnen Filzunterlage
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 3 min / Durchführung: 9 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, 3 Paar Spezialski; 1 Kugelschreiber; 1x Kreide

Kurzbeschreibung: "Der Ganzheitliche Weg" ist ein Spiel, das die genaue Koordination zwischen den einzelnen Mitspieler_innen erfordert. Die drei Ski symbolisieren die Abhängigkeit von Körper, Geist und Seele. Nur wenn alle drei Komponenten harmonieren, gibt es einen Fortschritt; bei Disharmonien gibt es unter Umständen eine Bauchlandung. Die Länge der Strecke kann zwischen zehn und 30 Metern betragen. Bitte von Zeit zu Zeit die Festigkeit der Skischnallen überprüfen und bei auftretenden Mängeln den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils informieren.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

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

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

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

Station B, Der ganzheitliche Weg

C Die Nase

Spielcharakter:	riechen, schnüffeln, erkennen
Ziel des Spieles:	Erprobung des Geruchssinns
Platzbedarf:	ca. 5 m²
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 3 min/ Durchführung: 9 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, Riechsortiment mit 8 Dosen, Kaffeedöschen, 8 Bilderkärtchen mit den entsprechenden Düften, 1 Kugelschreiber, 1 Fragebogen Nase; 8 Nachfüllfläschchen

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

Es gilt folgender Schlüssel als Lösung:
1-Vanille, 2-Eukalyptus, 3-Erdbeeren, 4-Zitrone, 5-Orange, 6-Kokos, 7-Blumen, 8-Zimt

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

Hinweis: Die Teilnehmer_innen sollten zwischen dem "Schnüffeln" tief Luft holen, denn dadurch wird die Geruchsempfindung sensibilisiert. **Die nicht nummerierte Dose ist die Kaffeedose. Diese gilt als Neutralisation.**

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

Station C, Die Nase

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

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

D Das Hören

Spielcharakter:	miteinander kooperieren, überlegen, Gehör testen
Ziel des Spiels:	Kommunikation im Team, Sensibilisierung des Gehörs
Platzbedarf:	ca. 5 m² in einem ruhigen Raum
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 3 min/ Durchführung: 9 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, 12 Dosen mit unterschiedlichem Inhalt; 1 Xylophon, 5 Augenmasken, 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	Die Station "Hören" ist ein Spiel, bei dem durch Teamarbeit und genaues Hinhören Geräusche erkannt werden sollen.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

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

Hinweis: Dieses Spiel sollte an einem ruhigen Platz (z. B. separater Raum) gespielt werden!
Beim zweiten Teil dieser Station bilden die Teilnehmer_innen einen Kreis, wobei sie mit dem Rücken zur Kreismitte stehen. Dann bekommt jede_r Teilnehmer_in einen Ton vom Xylophon zugeordnet (Tonordnung notieren). Der/die Stationsbetreuer_in muss nun einen Ton erklingen lassen. Der/die jeweilige Teilnehmer_in, zu dem dieser Klang gehört, versucht, den Ton zu orten und darauf zuzugehen.

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

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Hören zu können, ist eine unserer wichtigsten Fähigkeiten. Ohne die Fähigkeit, Töne zu unterscheiden und ihren Sinn zu deuten, könnten wir jetzt zum Beispiel schwerlich miteinander reden. Neben der Sprache gibt es aber auch zahlreiche akustische Signale, die wir verstehen können: Wenn ein Hund knurrt, wissen wir, dass Vorsicht angebracht ist.
Auch im Straßenverkehr haben akustische Signale eine große Bedeutung: Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen können sich mit dem Martinshorn dadurch einen Weg durch den dichten Verkehr bahnen. Die Unterscheidung vieler Signaltöne ist für uns selbstverständlich; wir gehen ja nicht zum Telefon, wenn es an der Haustür klingelt! Daneben besitzen wir aber auch die Fähigkeit, sehr feine und leise Töne wahrzunehmen: z.B. das Summen der Bienen oder das Ticken einer Uhr.“

Station D, Das Hören

Teil 1:
„Ihr stellt euch nun so um den Tisch, dass jeder die Dosen in die Hand nehmen kann. Die Dosen dürfen von euch nicht geöffnet werden!
Durch das Rappeln der Dosen sollt ihr den Klang jeder einzelnen Dose hören. In den Dosen sind unterschiedliche Füllungen, die auch unterschiedlich klingen. Jeweils zwei Dosen haben den gleichen Inhalt. Eure Aufgabe ist es nun, die zusammengehörenden Dosen herauszufinden und nebeneinander zu stellen. Wenn ihr fertig seid, werde ich euch sagen, ob ihr die richtigen Paare gefunden habt und verraten womit die einzelnen Dosen gefüllt sind.“

Teil 2:
„Jetzt stellt ihr euch in einem lockeren Kreis auf und wendet das Gesicht nach außen. Dann setzt ihr bitte die Augenmasken auf. Durch eine Berührung bekommt jede_r von euch dann mitgeteilt, dass nun ein Ton gespielt wird, den er sich merken muss. Also hat jede_r ein eigenes Signal. Wenn euer spezieller Ton erklingt, meldet diese Person sich."

Lösung zu Teil 1: richtige Paare und deren Inhalt:

1 und 9	Reis
2 und 12	Mehl
3 und 7	Würfel
4 und 10	Legosteine
5 und 8	Salz
6 und 11	Geldstücke

E Das Gehen und Fühlen

Spielcharakter:	balancieren, fühlen, tasten
Ziel des Spieles:	Tastsinn der Füße kennen lernen, Koordination mit den Mitspielern
Platzbedarf:	ca. 10 m² auf ebenem, nicht zu kühlen Untergrund
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 3 min/ Durchführung: 9 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, Balancierseil mit Knoten; 6 Augenmasken, 1 Kugelschreiber

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

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:

1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/ Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

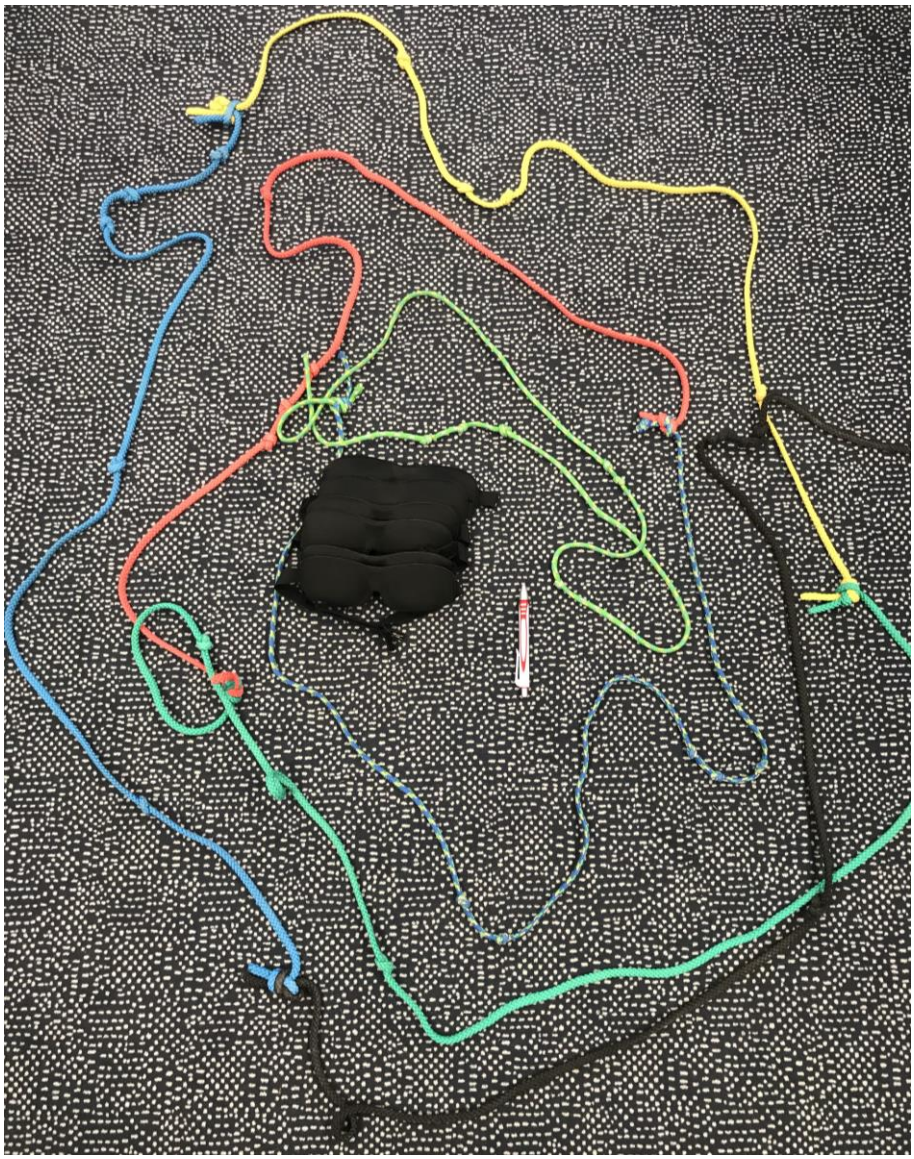
Hintergrundwissen für den/die Stationsbetreuer_in:

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

Station E, Das Gehen und Fühlen

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

„Unsere Füße sind nicht nur dazu gut, auf ihnen herum zu trampeln. Es tut ihnen auch gar nicht gut, in luftdichte Schuhe gepackt zu werden, wo sie anfangen zu schwitzen und dann der Fußpilz ideale Lebensbedingungen findet. Noch weniger mögen sie es, wenn sie in zu enge Schuhe gesteckt oder durch hohe Absätze gequält werden. Leider bedenken wir viel zu wenig, was für ein empfindliches Körperteil die Füße sind. Bei diesem Spiel könnt ihr nun testen, dass eure Füße einen sehr empfindlichen Tastsinn besitzen, von dem im Alltag aber kaum noch Gebrauch gemacht wird. Eure Aufgabe besteht darin, einem immer dünner werdenden Seil zu folgen, und zwar nur durch den Tastsinn eurer Füße, denn eure Augen werden mit Augenmasken bedeckt! Nachdem ihr eure Schuhe ausgezogen habt, bildet ihr eine Reihe (Polonäse). Aber Achtung! Das Seil enthält Knoten in verschiedener Anzahl (1,2 oder 3); sobald euer Vordermann einen Knoten erfühlt hat, ruft er laut „Knoten!“. (ruft er laut Knoten + die entsprechende Anzahl z.B. „ein Knoten“, „zwei Knoten“ oder „drei Knoten“. Damit die Kinder die Anzahl erfühlen, müssen Sie mit den Füßen über den Knoten abrollen.) Das ist das Signal für euch als Gruppe, stehen zu bleiben. Jetzt muss der Letzte der Reihe nach vorne kommen und die Führung übernehmen - natürlich ohne die Brille abzusetzen (Stationsbetreuer_in leiten Kind an). Falls die Spitze der Reihe mal den Kontakt zum Seil verliert, können die anderen selbstverständlich helfen, Reden ist schließlich nicht verboten ***(Hinweis für kalten Boden nicht vergessen!)."***



F Die Fantasie

Spielcharakter:	überlegen, improvisieren, kreativ sein, schnell sein
Ziele des Spieles:	Förderung von Kreativität und Kooperation
Platzbedarf:	ca. 5 m²
Spielerzahl:	3 bis 8
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 3 min/ Durchführung: 9 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, 9 lange und 5 kurze Holzstäbe, 2 große und 2 kleine Holzkreise, Begriffskärtchen, 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	Aus den Holzstäben und -kreisen sollen in wechselnden Teams Begriffe gelegt bzw. erraten werden.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

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

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Ziel des Spieles ist, Begriffe mit Hilfe von Holzstäben und -scheiben in wechselnden Zweiergruppen zu legen, die möglichst schnell erraten werden sollen. Die ersten zwei Spieler_innen bilden das erste Aktionsteam. Ihr seht, dass die Spielmaterialien auf dem Boden schon ausgebreitet sind. Die Begriffskärtchen halte ich bereit. Das erste Aktionsteam erhält nun den ersten Begriff. Ihr müsst ohne euch mit Worten zu verständigen, beginnen den Begriff zu legen und zwar so:
Abwechselnd legt ihr jeweils ein Holzstab oder ein Holzkreis gewählt auf das markierte Spielfeld nach euren eigenen Vorstellungen. Euer_e Partner_in nimmt nun ebenfalls ein Spielstein (Stab oder Kreis) zur Hand und legt ihn (wiederum nach den eigenen Vorstellungen) zu dem bereits gelegten. Die Schwierigkeit besteht darin, dass ihr gegenseitig erkennen sollt, was und wie der/die andere Mitspieler_in beabsichtigt, den Begriff zu legen und ihn dementsprechend zu ergänzen.“

Spielablauf und -dauer:
Es können mehrere Runden gespielt werden - je nach Teamkombinationen. Die Zeit sollte aber auf einen kompletten Durchlauf (jede_r hat mit jedem gespielt) begrenzt werden.

Station F, Die Fantasie

G Die Nerven

Spielcharakter:	Teamgeist, Koordination, Geschicklichkeit
Ziele des Spieles:	Grobes kennen lernen der Funktionsweise der Nerven
Platzbedarf:	ca. 5 m²
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 2 min / Durchführung: 10 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, ein Set rote und grüne Perlen, rote und grüne Signalkarte, 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	„Die Nerven“ ist ein Konzentrationsspiel. In Kooperation miteinander leiten die Teilnehmer_innen ein Signal vom Sender hin zum Empfänger. Dabei wird durch einen vorher vereinbarten Händedruck ein Signal übermittelt.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

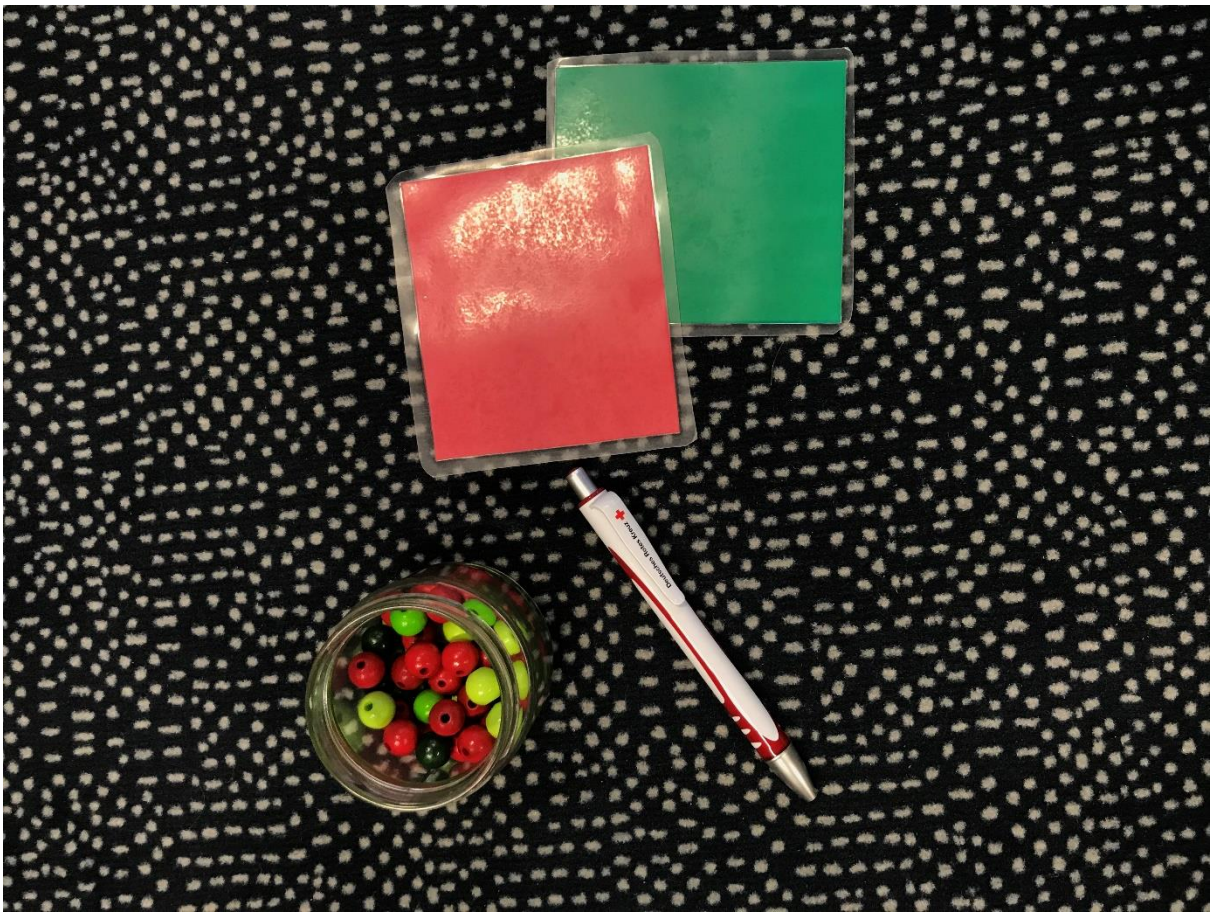
Aufbau:
Die Gruppe stellt sich in einer Reihe nebeneinander auf.
Der/die Stationsbetreuer_in muss genau darauf achten, dass auch wirklich alle Spieler (mit Ausnahme des/der ersten Spieler_in in der Kette) weggucken, erst dann kann ein neues Signal durchgegeben werden.
Die Anzahl der von dem/der Stationsbetreuer_in durchgegebenen Signale, richtet sich nach der Schnelligkeit der Gruppe bei der Vermittlung der Signale und beim Aufrücken.

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Die Nervenleitungen sorgen dafür, dass vom Gehirn aus Meldungen an die Muskeln geschickt und übermittelt werden können. Je nach Meldung bewegt sich ein Muskel dann oder nicht.
So etwas muss natürlich absolut sicher funktionieren sonst würden wir ja plötzlich Bewegungen machen, die wir gar nicht machen wollen oder danebengreifen, wenn z. B. das Gehirn der Hand übermittelt, sie solle etwas nehmen.
Stellt euch nun vor, euer Team wäre so eine Nervenleitung mit Kontakt zum Gehirn und Kontakt zum Muskel. Jede_r von euch ist ein Element dieser Leitung.
Ihr stellt euch in einer Reihe nebeneinander auf und haltet euch gegenseitig die Hände.
Alle schauen in Richtung des Muskels (letztes Kettenglied), nur der/die erste Spieler_in schaut zu mir. Ich zeige euch nun ein Signal: rot oder grün. Je nach Farbe, gibt der/die erste Spieler_in das Signal durch einen einfachen, vorher vereinbarten Händedruck weiter. Der/die letzte Spieler_in greift - entsprechend der Meldung, die er/sie bekommt, entweder eine rote oder grüne Perle, läuft nach vorne und gibt mir die Perle – dann zeigt sich, ob das Signal richtig oder falsch war.

Ich bin also eine Ampel, die immer rot oder grün zeigt. Das erste Kind der Kette ist das Auge. Diejenigen, die in der Kette stehen sind die Nerven. Das letzte Kind ist das Bein. Das „Auge“ sieht das Licht der „Ampel“ und gibt dies mittels Händedruck über die „Nerven“ zum „Bein“ weiter. Das „Bein“ weiß dann, ob es gehen oder stehen bleiben soll.“

Station G, Die Nerven



H Die Niere

Spielcharakter:	Teamgeist, Koordination, Geschicklichkeit
Ziele des Spieles:	Kennenlernen der Nierenfunktion
Platzbedarf:	ca. 10 m² auf ebenem, weichen Untergrund (Decke o. ä. unterlegen)
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 2 min / Durchführung: 10 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, „Nierensteine“, zusammengeknotete Seile (=Niere), 2 Augenmasken,1 Bild von Niere, 1 Kugelschreiber

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

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

Aufbau:
Die Nierenform wird je nach Spielfläche von dem/der Stationsbetreuer_in gelegt oder gezeichnet - das Muster einer typischen Nierenform ist dem beiliegenden Blatt zu entnehmen.
Nach jeder Runde verteilt der/die Stationsbetreuer_in die Nierensteine immer wieder neu.

Unfallverhütungsvorschrift:
Die Station darf nur auf weichem, ebenem Untergrund durchgeführt werden. Wenn die Schubkarrenschieber zu schnell gehen, muss darauf hingewiesen werden.
Die Kinder, die die Schubkarre spielen, werden von zwei Kindern an den Oberschenkeln gehalten und nicht an den Füßen. (So wird das Hohlkreuz und die Überlastung der Wirbelsäule vermieden).

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

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Die Niere ist gewissermaßen die „Reinigungskraft“ des Körpers. Abfallstoffe werden gesammelt und abgeführt. Manchmal kann es jedoch auch vorkommen, dass sich Teilchen zu Klumpen verdichten. Dann entstehen die sogenannten Nierensteine. Auf Dauer ist das recht schmerzhaft.
Stellt euch nun vor, ihr befindet euch in einer Niere. Ein nierenkranker Patient leidet sehr unter den Schmerzen der kleinen Kiesel. Ihr helft ihm als „Ärzte“ folgendermaßen: Es werden zwei bis drei Schubkarren gebildet (je nach Teamstärke), das heißt, eine_r ist die Schubkarre, die anderen zwei schieben. Es gilt nun, in zwei Minuten so viele Nierensteine wie möglich aufzusammeln und zum Nierenausgang zu schaffen.
Die ganze Sache hat nur einen Haken: die Schubkarren sind jeweils blind, das heißt, ihr bekommt die Augen verbunden. Darüber hinaus gilt: Es darf jeweils nur ein Nierenstein nacheinander herausgebracht werden. Also nicht sammeln, sondern einen nach dem anderen entfernen.
Ob ihr die Rollen zwischen Schiebern und Schubkarren zwischendurch tauscht, bleibt euch überlassen. Am besten ist, ihr einigt euch vorher darüber. Jetzt wartet ihr noch alle vor der Niere. Nach dem Startzeichen könnt ihr anfangen, unseren Patienten von seinen Schmerzen zu befreien.“

Gesund mit Grips.

Deutsches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

Station H, Die Niere

I Die Muskeln

Spielcharakter:	Teamarbeit, Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit
Ziele des Spieles:	Grobes Kennenlernen der Funktionsweise von Muskeln und der Entstehung von Bewegung, Wahrnehmungsförderung, Erfahrung von Teamarbeit
Platzbedarf:	ca. 10 m²
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 3 min/ Durchführung: 9 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, 6 Schnüre mit je 3-4 Meter Markierungen, 2 Augenmasken, 1x Kreide, 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	Die Station „Die Muskeln“ ist ein Bewegungsspiel mit großem Teameinsatz. Eine vorgegebene Strecke muss durch einzelne "Bewegungsimpulse" schnellstmöglich zurückgelegt werden.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_innen:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

Ablauf:
Es muss eine Strecke vorbereitet werden, die zurückgelegt werden soll. Der Start und das Ziel sollten möglichst markiert werden.
Am besten lässt sich das Spiel erklären, wenn beim Erläutern bereits die Teilnehmer_innen aufgestellt und mit den Bändern verknüpft werden und der Vorgang einmal getestet wird.
Um Fußgelenkverletzungen zu verhindern:
- **starkes Ziehen am Seil sofort unterbinden**
- nach dem Spiel befreit der/die Stationsbetreuer_in die verbundenen Hände und Füße der " Muskeln"

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

Station I, Die Muskeln

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Im ganzen Körper kommen Muskeln vor. Sie ermöglichen die vielfältigen Bewegungen, die ein Mensch vollziehen kann. Der eine hat mehr, der andere weniger dicke Muskeln, aber bei allen Leuten funktionieren sie in der gleichen Art und Weise. Sie bekommen Signale von den Nerven, die wie kleine Kontaktkabel an den Muskeln angeschlossen sind und zum Beispiel sagen:
"Jetzt zieht euch zusammen!" Stellt euch vor, ihr seid Teile eines Muskels. An euch sind Nervenstränge angeschlossen, die eure Bewegungen steuern. Eine_r im Team ist das Nervenzentrum und gibt die Signale aus.
Das funktioniert an dieser Station nun folgendermaßen:
Wer spielt das Nervenzentrum? (Falls nicht genügend Mitspieler_innen vorhanden sind, übernimmt der/die Stationsbetreuer_in diese Aufgabe).
An jedem Fuß- und Handgelenk bekommt ihr eine Kontaktschnur. (zwei für beide Füße und zwei für beide Handgelenke) Die Seile verlaufen paarweise zu und müssen stramm gehalten werden. Der Signalgeber kann nun Bewegung in die Muskeln bringen, indem er an jeweils einem Strang zieht. Dann macht der Muskeln einen Schritt vorwärts. Hat das Nervenzentrum an jedem Strang einmal gezogen, so muss sich der gesamte Muskel einen Schritt nach vorne bewegen. Nach diesem Prinzip sollt ihr die festgelegte Strecke bewältigen - nach dem Startsignal so schnell wie möglich. Die restlichen aus eurer Gruppe agieren als menschliche Pylone, damit das Nervenzentrum die Muskeln im Slalom herumführen muss. Zusätzlich bekommen die Muskeln die Augen verbunden, sodass nur das Nervenzentrum die Bewegung steuern kann.“

J Die Wächter von Herz und Seele

Spielcharakter:	Laufspiel, Aktionsspiel
Ziele des Spieles:	möglichst viele Herzen befreien
Platzbedarf:	ca. 25 m²
Zeit:	ca. 12 min (Einweisung: 2 min / Durchführung: 10 min)
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, 2 Kisten, "Herzen", 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	Dies ist ein sehr aktionsreiches Laufspiel, zu dem ein wenig Kondition nötig ist. In drei Minuten müssen die Teammitglieder möglichst viele "Herzen" befreien und in Sicherheit bringen.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

Aufbau:
Die Wächter von Herz und Seele müssen etwas Ausdauer mitbringen. Der Abstand zwischen den zwei Kisten zueinander sollte dem Alter und der Anzahl der Teilnehmer_innen angepasst werden. Es muss für die Teilnehmer_innen schwierig, aber in jedem Fall machbar sein, eine Anzahl der Herzblätter aus den Kisten zu befreien. Statt einer Spielzeitvorgabe kann auch die Anzahl der "Angriffe" bestimmt werden. Bei wenigen Teilnehmer_innen ist auch folgende Variante möglich: Nicht beide Angreifer_innen müssen zurück zur Startlinie. Lediglich ein_e abgeschlagene_r Spieler_in muss zurück und kann sofort durch ein weiteres Teammitglied ersetzt werden. So bleibt das Spiel auch bei wenigen Teilnehmer_innen im Fluss.

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

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Wer immer nur cool ist, nie seine Gefühle zeigen kann und stets verschlossen bleibt, kann sich darauf gefasst machen, dass der Körper irgendwann nicht mehr mitspielt - immer alles zurückhalten und falsche Gefühle vorspielen, dass bringt Stress und kostet Kraft.
Bei diesem Spiel sollt ihr nun Herzen zur Befreiung verhelfen!
Ihr seht dort in den Kisten Herzen, die allerdings bewacht werden!
Eure Aufgabe liegt nun darin, mit jeweils zwei Teammitgliedern einen Angriff zu starten, um die Herzblätter zu holen. Dafür muss eine_r von zwei Angreifer_innen den/die Wächter_in umgehen. Sobald jemand ein "Herz" in der Hand hält, beginnt eine neue Runde. Wenn jedoch ein_e Angreifer_in von dem/der Wächter_in berührt wird, müssen beide hinter die Startlinie zurück. Sobald ihr entweder ein Blatt erbeutet habt oder ein_e Spieler_in abgeschlagen worden ist, müssen beide hinter die Startlinie zurück und sofort dürfen zwei neue Leute von euch starten.“

Station J, Die Wächter von Herz und Seele

K Das Gleichgewichtssystem

Spielcharakter:	Teamgeist, miteinander kooperieren, Bewegungs-/Geschicklichkeitsspiel
Ziele des Spieles:	Spaß im Team, Geschicklichkeit trainieren, Wissensvermittlung
Platzbedarf:	ca. 10 m² auf hartem, ebenem Grund; in Räumen evtl. Filzunterlage als Bodenschutz verwenden
Zeit:	12 min
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy, 4 - 5 Turnmatten
Material:	2 Stationsschilder,1 Balancierscheibe, 1 Bild vom Ohr, 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	Bei diesem Spiel wird nach Zeit auf einer Scheibe balanciert.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

Hintergrundwissen für den/ die Stationsbetreuer_in:
Das komplexe Gleichgewichtssystem ist ein überlebenswichtiger Bestandteil unseres menschlichen Organismus. Es ermöglicht uns eine räumliche Orientierung und hilft uns dabei, uns in unserer Umgebung zurechtzufinden. Das Gleichgewichtssystem setzt sich aus verschiedenen Gleichgewichtsorganen zusammen, die miteinander kooperieren und ihre Reize zur weiteren Verarbeitung an das Gehirn aussenden. Die Hauptträger der Gleichgewichtssteuerung sind hierbei die sogenannten Gleichgewichtsorgane, die sich in der anatomischen Einheit des „knöchernen Labyrinths“ im menschlichen Innenohr befinden, das sind jeweils fünf einzelne Organe in jedem Ohr. Dazu zählen neben den drei verschiedenen Bogengängen auch die Schnecke und der eigentliche Gleichgewichtsnerv, der gewonnene Informationen in elektrische Impulse umwandelt und an das Gehirn weiterleitet.
Neben diesen primären Gleichgewichtsorganen im menschlichen Ohr, haben aber auch noch andere Organe unseres Körpers eine gleichgewichtsregulierende Funktion. So sind die visuellen Reize des menschlichen Auges ebenso wichtig für eine räumliche Orientierung und einen ungestörten Bewegungsablauf, wie die Reize, die bei einer Kontraktion von der Nacken-, Rücken- und Beinmuskulatur ausgehen. Das größte Gleichgewichtsorgan stellt jedoch das Gehirn dar, in dem alle Reize zusammentreffen und zu einem Gesamtergebnis gebündelt werden. Hier entsteht aus vielen Details unser Gleichgewicht.

Hinweise zum Aufbau der Station:
Die Turnmatten bitte um die Scheibe herum legen, so dass die Kinder, sollten sie von der Scheibe fallen, auf den Matten landen.

Anleitung:
Mit dem folgenden Text werden Ablauf, Sinn und Spaßfaktor dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen! Geben Sie sich und den Teilnehmer_innen Zeit für diese Erläuterungen.

„Zuerst betritt jedes Gruppenmitglied einzeln die Balancierscheibe und probiert sich kurz aus. Probiert auch mal außerhalb des Zentrums der Scheibe das Gleichgewicht zu halten. Nachdem ihr alle nun einmal auf der Scheibe standet, tritt nun Schritt für Schritt ein weiteres Gruppenmitglied auf die Scheibe, bis ihr euch schließlich alle auf der Scheibe befindet und gemeinsam das Gleichgewicht zu halten versucht, wobei ihr diesen Zustand solange wie möglich halten sollt. Berührt die Scheibe mit ihrem äußeren Rand den Boden oder schafft es ein Mitglied der Gruppe nicht, sich auf der Scheibe zu halten, so gilt der Versuch als beendet. Natürlich kann man den Schwierigkeitsgrad auch erhöhen, indem ihr beispielsweise auf einem Bein steht, eine Standwaage macht oder euch ganz und gar hinsetzt. Trotzdem: Immer auf eure Sicherheit achten!“

Station K, Das Gleichgewichtssystem

L Der Einkaufskorb

Spielcharakter:	Auseinandersetzung mit den eigenen Essgewohnheiten
Ziele des Spiels:	Sensibilisierung für gesunde und ungesunde Nahrungsmittel und einen dementsprechend sinnvollen Einkauf, Wissensvermittlung „Ernährungspyramide“
Platzbedarf:	ca. 10 m²
Zeit:	ca. 12 min
Von der Schule zu stellen:	1 Stationsbetreuer_in mit Handy
Material:	2 Stationsschilder, diverse Kärtchen mit Nahrungsmitteln, Ernährungspyramide, Skala, Infomaterial, 1 Kugelschreiber
Kurzbeschreibung:	Eine Station um das Thema „Gesunde Ernährung und Konsum“. Die Mitspieler_innen kaufen für einen Tag möglichst ausgewogene und gesunde Lebensmittel ein.

Praktische Hinweise für den/die Stationsbetreuer_in:
1. Spielanleitung bitte aufmerksam lesen!
2. Material auf Vollständigkeit und Funktion prüfen!
3. Fragen zum Ablauf bitte an den/die Koordinator_in des Body+Grips-Mobils richten!
4. Bitte die Zeit pro Gruppe ausfüllen bzw. nicht überziehen. Schnell kommt es sonst zu Staus an einzelnen Stationen.

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

Anleitung:
Die Lebensmittelkärtchen werden durcheinander auf dem Boden oder auf einer Unterlage ausgebreitet und den Teilnehmenden gezeigt. Jede Karte hat auf der Rückseite eine bestimmte Farbe, die Bereichen der Ernährungspyramide zugeordnet ist, darüber wird den Teilnehmenden aber noch nichts verraten. Dies wird dann am Ende als Auswertung genutzt. Falls die Ernährungspyramide nicht bekannt ist, kann das Prinzip mit der Nachbildung kurz erklärt werden. Danach kann eine kurze Diskussion erfolgen, welche Art von Nahrungsmitteln zu viel oder zu wenig im Einkaufskorb vertreten ist.

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

„Stellt euch vor, dass ihr für eine Person und für einen Tag Lebensmittel einkaufen könnt. Überlegt, was bei euch zu Hause eingekauft wird und denkt daran, dass ihr etwas zum Trinken braucht. Beachtet auch, dass ihr drei Mahlzeiten einnehmen wollt. überlegt, was in eurem Lieblingsessen drin ist, z. B. Milchreis= Reis + Milch + Zucker. Zum Einkaufen habt ihr ca. 4 Minuten Zeit. Am Ende gibt es eine kleine Auswertung.“

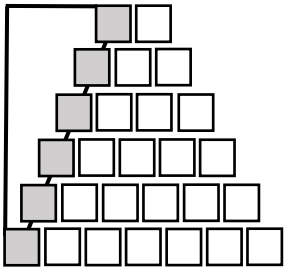


Bild 1

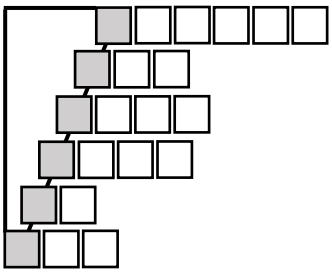


Bild 2

Bild 1: Der „ideale Einkaufkorb“

Bild 2: Einige Einkaufskörbe könnten auch so aussehen

Station L, Der Einkaufskorb