STATIONSBESCHREIBUNG

„Gesund mit Grips“

für den Sekundarschulbereich

Body+Grips-Mobil

Stationen im Überblick

Bewegung

Station 1 – Das Bewegungsquiz
Die Teilnehmenden sollen mithilfe von Quizfragen die positiven Aspekte von Bewegung erlernen.

Station 2 – Der Minifitnesstest
Die Teilnehmenden sollen durch zwei kleine Bewegungstests ihre Ausdauer auf die Probe stellen.

Station 3 – Der Drahtseilakt
Die Teilnehmenden sollen mithilfe von Teamwork vier Mutproben meistern. Dadurch werden Teamgeist und Verantwortungsgefühl gestärkt.

Ernährung

Station 4 – Die Ernährungspyramide
Die Teilnehmenden lernen spielerisch etwas über die Ernährungspyramide.

Station 5 – Das Tagesmenü
Die Teilnehmenden sollen Lukas ein Tagesmenü zusammenstellen. Dadurch wird die Ernährungspyramide besser veranschaulicht und sie lernen grundlegende Informationen über gesunde und ausgewogene Ernährung kennen.

Station 6 – Mein neues Frühstück
Die Teilnehmenden lernen neue Zutaten kennen und sensibilisieren sich für das Thema Ernährung.

Ich + Du

Station 7 – Ich sehe das was du (nicht) siehst
Die Teilnehmenden stärken den zwischenmenschlichen Umgang miteinander und lernen die Gefühle anderer zu respektieren.

Station 8 – Der zweite Blick
Die Teilnehmenden sollen an dieser Station ihre eigene Einstellung und Meinung im Hinblick auf Kleidung, Aussehen, Charaktereigenschaften und Bildung hinterfragen.

Station 9 – Das laufende A
Die Teilnehmenden fördern an dieser Station nicht nur ihr Vertrauen und Selbstvertrauen, sondern auch ihr Teamwork und ihre Zusammenarbeit.

Station 10 – Der Weitblick
Die Teilnehmenden sollen blind mithilfe eines Blindenstocks einen Parcours durchlaufen.

Stationen im Überblick

Sexualität

Station 11 – Das Herzklopfen
Die Teilnehmenden sollen in Form von Quizfragen sich für das Thema Sexualität sensibilisieren.

Station 12 – Die Beziehungsgalerie
Die Teilnehmenden bekommen an dieser Station die Vielfalt der Beziehungsformen veranschaulicht.

Station 13 – Der Verhütungssafe
Die Teilnehmenden lernen einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema Verhütung. Außerdem treten sie in den Austausch über Verhütungsmittel und lernen miteinander darüber zu sprechen.

Sucht

Station 14 – Die Suchtlandschaft
Die Teilnehmenden sensibilisieren sich für stoffgebundene und stoffungebundene Süchte und deren Facetten sowie für die möglichen Auswirkungen.

Station 15 – Das Sucht-Activity
Die Teilnehmenden setzen sich spielerisch mit dem Thema Alkohol und Rauchen auseinander.

Station 16 – Der Rauschbrillen Parcours
Die Teilnehmenden bekommen spielerisch mögliche Auswirkungen des Alkoholkonsums auf das eigene Verhalten aufgezeigt.

Station 1

Das Bewegungsquiz

Bewegung informieren

Ziel der Station:

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für das Thema Bewegung und dessen Bedeutung für die Gesundheit
- Aufzeigen der positiven Aspekte von Bewegung
- Vermittlung von Informationen
- Bewegung gemeinsam positiv erleben

Platzbedarf in m²:

ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 1 großer Aufsteller „Das Bewegungsquiz“
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 1 großer Würfel
- 4 Spielfiguren
- 5 Aufbewahrungstaschen für die Spielkarten
- insg. 41 Spielkarten aus den 5 Kategorien
- 1 „Superhelden“- & 1 „Sesselpupser“ – Karte
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Die Spieler_innen starten in je einem Themenbereich, das heißt, die Spielfiguren stehen auf 3, 6, 9 und 12 Uhr. (bei fünf Teilnehmer_innen werden die Spielfiguren auf die Joker Felder gestellt)
- Die Spielkarten sind nach den fünf Kategorien an den Aufsteller zu hängen. (magnetisch)
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer auf zwölf Minuten stellen und die Zeit im Auge behalten.
- Sollte die Gruppe Schwierigkeiten beim Lesen haben, kann der/die Stationsbetreuer_in diese Aufgabe übernehmen.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Vor euch seht ihr das Bewegungsquiz. Hier kann jeder von euch mal den Check wagen, wie viel ihr schon über das Thema wisst, ganz nach dem Motto: >> Gesund mit Grips! <<, denn Gesundheit fängt im Kopf an.

Bei diesem Quiz gibt es insgesamt fünf verschiedene Themenfelder, nämlich:
1. Bewegung macht schön
2. Bewegung stärkt das Abwehrsystem
3. Bewegung macht leistungsfähiger
4. Bewegung macht Freunde
5. Bewegung macht Spaß
Ihr erkennt die einzelnen Kategorien auch an ihren Farben."
(Stationsbetreuer_in zeigt auf die fünf verschiedenen Themenfelder.)

„Zusätzlich seht ihr am Spielfeldrand die Jokerfelder mit dem grinsenden Gesicht. Landet ihr auf einem dieser Felder, dürft ihr euch eine Kategorie aussuchen.

Hinter allen Themenfeldern befinden sich Wissens-, Schätz- und Meinungsfragen sowie Aktionsaufforderungen.

Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Jede_r von euch bekommt nun eine Spielfigur.
(Stationsbetreuer_in: Jedem_r Teilnehmer_in eine Spielfigur zuordnen.)

Der/diejenige von euch mit der roten Figur, fängt gleich an zu würfeln und eine Karte zu beantworten. Die anderen dürfen beratend unterstützen. Sollte eine Aktionsaufforderung folgen, macht ihr diese gemeinsam. Dann geht´s im Uhrzeigersinn weiter.

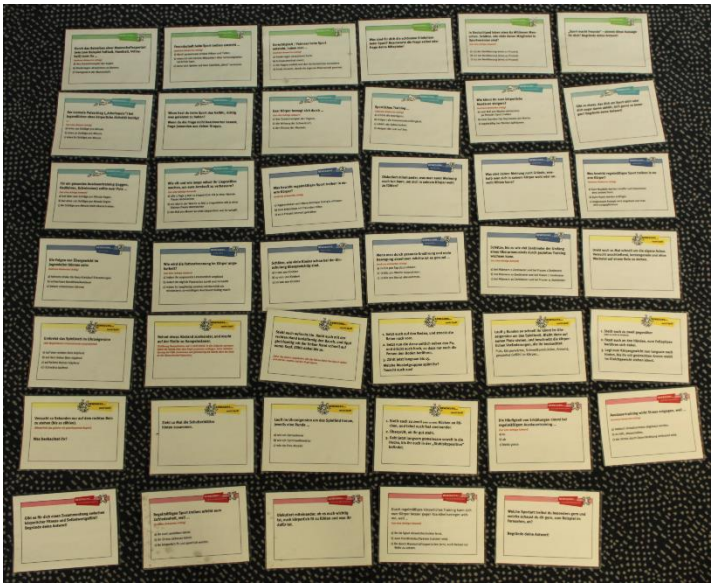
Ziel ist es, möglichst viele Fragen richtig zu beantworten oder Aufgaben zu bewältigen. Spielprinzip verstanden? Dann viel Spaß beim Spielen!
(Stationsbetreuer_in achtet auf die Zeit, nach zehn Minuten hinweisen, dass die letzten zwei Minuten angebrochen sind, nach zwölf Minuten Spiel beenden!)

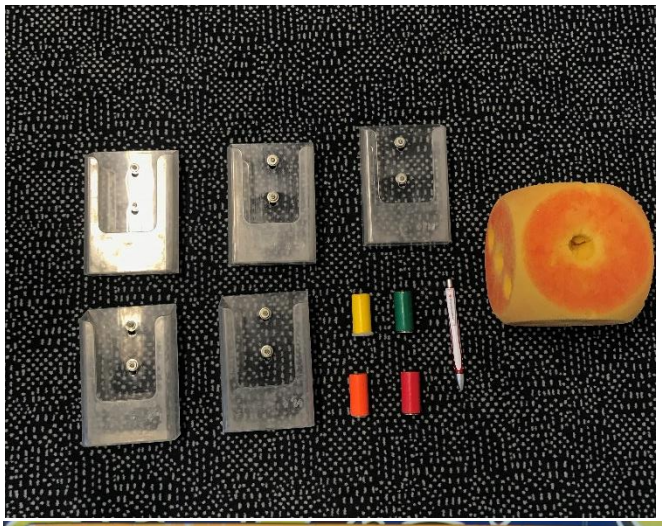
So, eure Zeit ist um und ihr habt einige Fragen beantwortet. Überlegt nun als Gruppe, in welcher Kategorie ihr besonders fit wart, d. h., wo ihr viele Fragen richtig beantwortet habt und markiert sie mit dieser Karte.
(Stationsbetreuer_in händigt die Karten „Superhelden" und „Sesselpupser" aus)

Wie ihr seht, gibt es viele gute Gründe, sich fit zu halten, denn Sport kann nicht nur Spaß und Freude machen, sondern tut auch eurer Gesundheit gut.
Ich wünsche euch viel Spaß bei der nächsten Station!"

Wichtige Hinweise zum **Umgang mit Stationsmaterialien:**

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**





Sesselpuper

BEWEGUNG
1
BEWEGUNG... macht Freunde.
BEWEGUNG... macht schön.
BEWEGUNG... macht Spaß!
BEWEGUNG... macht leistungsfähiger.
BEWEGUNG... stärkt das Abwehrsystem.
BEWEGUNGS-QUIZ

Superhelden

Station 2

Der Minifitnesstest

Bewegung wahrnehmen

Ziel der Station:

- Bewusstmachung und Sensibilisierung für das Thema Bewegung und dessen Bedeutung für die Gesundheit
- Testen der eigenen körperlichen Fitness
- Bewegung gemeinsam positiv erleben

Platzbedarf in m²

ca. 40 m², wichtig sind unbedingt zehn Meter Länge und eine feststehende, hohe Wand

Vom Veranstalter zu stellen sind:

- 5-6 Stühle
- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf für beide Aufgaben:

- 1 Stationsaufsteller „Minifitnesstest“
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- Markierungshüte
- 6 Behälter
- 150 Abwehrschilder
- 1 Maßband
- 1 Kugelschreiber
- Zettel
- Musik zur Motivation:

Variante 1:

- zwei CDs für den Stationsbetrieb [bringen wir mit] (enthält MP3-Format)
- ein CD – Recorder [wird durch die jeweilige Einrichtung gestellt]

Variante 2:

- motivierende Musik wird durch die Schule oder Elternteil per Smartphone (Musik-Playlist) gestellt

Variante 3:

- im Vorfeld mit den Schüler_innen sprechen, diese bitten, pro Gruppe einen „DJ“ zu stellen (dieser bereitet eine Musik-Playlist vor)

Materialbedarf für die erste Aufgabe:

- Ca. 150 Abwehrschilder
- 4 Markierungshüte
- Behälter für Abwehrschilder
- Tesakrepp

Materialbedarf für die zweite Aufgabe:

- Tesakrepp
- Laminiertes Blatt zum Messen der Höhe (Höhenmesser)

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Für diese Station wird unbedingt eine feststehende, hohe Wand (am besten ein großer Raum, z.B. Turnhalle) benötigt.
- Erste Aufgabe: Vier bis fünf Stühle nebeneinander aufstellen und in zehn Meter Abstand dazu je einen Behälter mit Abwehrschildern sowie einen Pylonen aufstellen.

Station 2, Der Minifitnesstest, Bewegung wahrnehmen

- Zweite Aufgabe: Klebestreifen und einen Stuhl/Hocker an einer feststehenden Wand bereithalten.

„Vor euch stehen Stühle, jeder setzt sich bitte auf einen Stuhl.
Eure erste Aufgabe:
Bitte hört kurz zu und legt erst auf mein Zeichen hin los. Bei dieser Station geht es um Ausdauer, denn Ausdauer stärkt auch die Abwehr des Körpers.
Etwa zehn Meter vor euch seht ihr Markierungshüte und einen Behälter, der mit ganz vielen kleinen Abwehrschilden gefüllt ist. Gleich hat jeder von euch die Aufgabe, in drei Minuten so oft wie möglich zu diesen Behältern zu laufen. Dabei umkreist ihr die Markierungshüte, nehmt jedes Mal ein Abwehrschild mit zurück und legt es auf euren Stuhl. Ist die Zeit abgelaufen, kehrt ihr zum Stuhl zurück und zählt die mitgebrachten Abwehrschilder.

Alles klar? Dann geht´s los, sobald die Musik startet!
(Stationsbetreuer_in: CD anschalten oder Playlist starten. Die Teilnehmer_innen anfeuern, aber auch auf ihre Verfassung achten. Darauf hinweisen, dass sie gegebenenfalls auch langsamer laufen können.)

Wenn ihr zu sehr außer Atem oder körperlich k. o. seid, lauft langsamer aber versucht durchzuhalten […] gleich habt ihr es geschafft. Denkt daran: >> Gute Ausdauer macht gute Körperabwehr! <<
(Stationsbetreuer_in: Diesen Satz während der drei Minuten anfeuernd wiederholen.)

[…] und Stopp!!!!!!!
Super gemacht, atmet tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, streckt die Arme nach oben aus und kommt zur Ruhe. Wie gesagt: >> Gute Ausdauer macht gute Körperabwehr! << Jetzt zählt ihr eure Abwehrschilder.

Bringt diese dann zur Kiste zurück und teilt mir eure Ergebnisse mit.“
Stationsbetreuer_in: WICHTIG! Bitte unbedingt die genaue Anzahl der Abwehrschilder notieren!

„Auf der Infotafel könnt ihr jetzt anhand der Anzahl eurer Abwehrschilder euren Fitnesszustand ablesen, bevor wir mit der zweiten Aufgabe starten.“
(Stationsbetreuer_in: Zeit im Auge behalten und nach zwei Minuten mit den Vorbereitungen für die zweite Aufgabe beginnen.)

Eure zweite Aufgabe:
„Nun habt ihr erfolgreich die erste Aufgabe bestanden. Bei der zweiten geht es um Kraft, ganz nach dem Motto: >> Krafttraining macht schön und stark! <<

Dazu seht ihr diese Wand hinter mir. Eure Aufgabe ist folgende: Stellt euch zunächst direkt vor die Wand und streckt eure Arme nach links und rechts. In diesem Umkreis sollte alles frei bleiben. Ihr dürft, wenn möglich, eure_n Nachbar_in höchstens mit den Fingerspitzen berühren.

Streckt dann einen Arm in die Höhe. Nun bleibt für einen Moment so stehen, damit ich etwa 15 Zentimeter (etwa ein DIN A 4 Blatt quer) über eurer Hand eine Markierung anbringen kann.
(Stationsbetreuer_in Klebestreifen anbringen. Möglicherweise können einige Streifen von der Vorgruppe hängen bleiben, wenn Teilnehmer_innen die gleiche Größe haben!)

Nehmt nun etwas Abstand und stellt euch mit dem Gesicht zur Wand vor eure Markierung. Mit Beginn der Musik versucht gleich jede_r von euch eine Minute lang so oft wie möglich die Markierung zu berühren. Danach gibt es eine 30 Sekunden Pause dann geht´s auf in die zweite

„Zählt dabei alle erfolgreichen Anschläge. Alles verstanden? Dann geht´s los, sobald die Musik startet!
(Stationsbetreuer_in CD oder Playlist anschalten.)

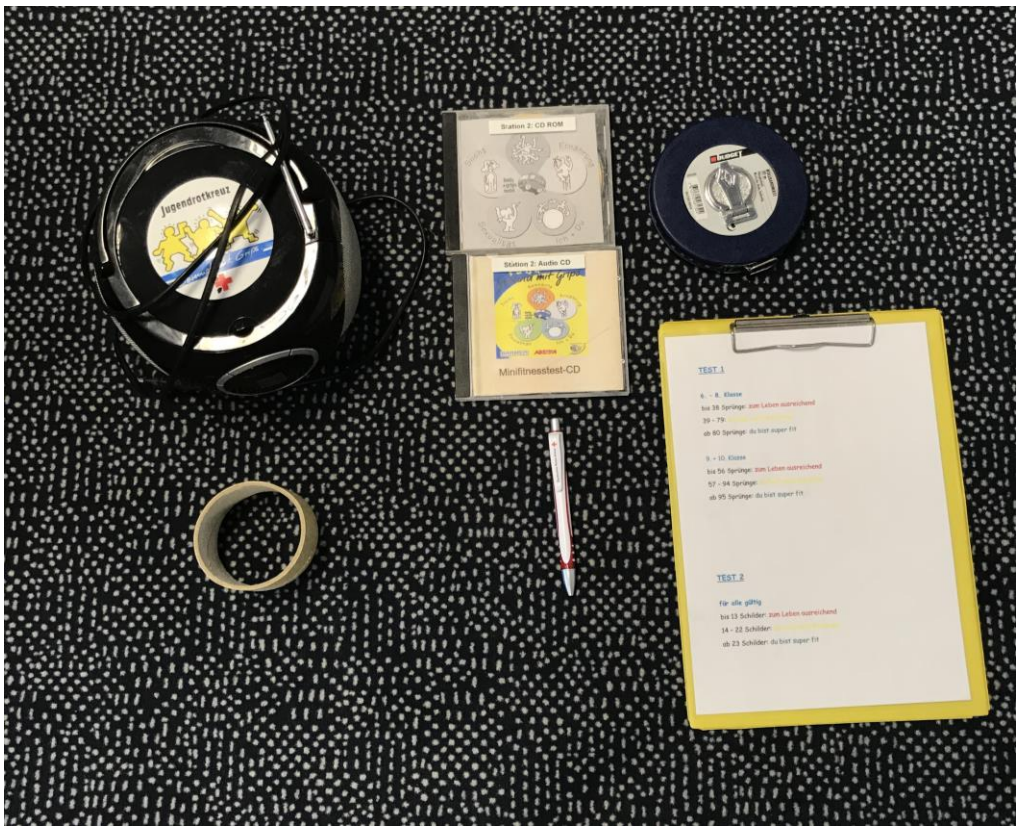
(Stationsbetreuer_in: Nach der ersten Minute.)
Gut gemacht, die erste Runde ist geschafft! Merkt euch eure bisherige Sprungzahl und lockert euch ein bisschen aus, bevor es gleich weitergeht. Zählt dann eure weiteren Anschläge dazu. Jetzt geht das Gleiche nochmal los.
Springt hoch […] kommt, ihr schaffst das […] haltet durch, macht eure Sprünge und zählt mit. […]und Stopp!
(Stationsbetreuer_in: CD oder Playlist stoppen.)

Gratulation, ihr habt es geschafft! Gut gemacht. Wie viele Sprünge hat jeder von euch insgesamt geschafft?
Stationsbetreuer_in: WICHTIG! Bitte unbedingt die genaue Anzahl der Sprünge notieren!
Auch hier könnt ihr jetzt wieder anhand der Anzahl eurer Sprünge euren Fitnesszustand checken.

Ich verabschiede mich von euch und wünsche euch viel Spaß bei der nächsten Station.“
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**



Kraft-
training macht
schön und stark
„Sprunghöhenmesser"
Teilnehmer strecken die Arme nach oben,
dann von den Fingerspitzen bis zum Papierrand messen und
dort den Klebestreifen anbringen
MINIFITNESSTEST
Kraft-
training macht
schön und stark
„Sprunghöhenmesser"
Teilnehmer strecken die Arme nach oben,
dann von den Fingerspitzen bis zum Papierrand messen und
dort den Klebestreifen anbringen
MINIFITNESSTEST

Gute
Ausdauer
macht gute
Körperabwehr
Gute
Ausdauer
macht gute
Körperabwehr

Station 3

Der Drahtseilakt

Bewegung experimentieren

Ziel der Station:

- Bewusstmachung sowie Sensibilisierung für das Thema Bewegung und dessen Bedeutung für die Gesundheit
- Aufzeigen der positiven Aspekte von Bewegung
- Stärkung des Teamgeistes und des Verantwortungsgefühls füreinander
- Förderung der Koordination und des Vertrauens untereinander
- gemeinsam Bewegung positiv erleben

Platzbedarf in m²

ca. 15 m²

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 1 Stationsaufsteller „Drahtseilakt“
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 1 „Drahtseil“ (Seil oder Tesakrepp)
- 2 gefüllte Rucksäcke,
- 2 Schlafbrillen
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Klebestreifen gerade auf dem Boden anbringen. Länge: etwa vier Meter; Breite: zwei Klebestreifen nebeneinander (optional das Seil benutzen)
- Vor Beginn jeder Gruppe den Wecker starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:

(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Hallo! Vor euch seht ihr die Station >> Der Drahtseilakt << aus dem Themenfeld Bewegung. Diese Station findet auf einer sehr schmalen Hängebrücke über einer hohen Schlucht statt.
(Stationsbetreuer_in auf den Klebestreifen oder das Seil zeigen.)
Ihr seid Vertreter_innen von zwei Stämmen. Tut euch somit bitte zu zweit zusammen und stellt euch an die beiden gegenüberliegenden Seiten der Brücke.
(Stationsbetreuer_in: Bei fünf Personen eine Dreiergruppe bilden, bei der sich die Teilnehmer_innen abwechseln.)

Eine lange Tradition dieser beiden Stämme ist es, eine alljährliche Mutprobe, bestehend aus vier Aufgaben, auf dieser Hängebrücke durchzuführen.
Die Brücke, die die beiden Seiten der Schlucht miteinander verbindet, ist leider schon etwas wackelig und morsch. Die beiden Stämme haben bereits herausgefunden, dass die Brücke am wenigsten belastet wird, wenn je zwei Personen gleichzeitig rübergehen.“

„In diesem Jahr wurdet ihr als die vier/fünf Fittesten aus den zwei Stämmen ausgewählt, diese vier Mutproben miteinander zu meistern. Überlegt, ob ihr die Brücke alle auf Socken oder in Schuhen überqueren möchtet.
(Grundsätzlicher Hinweis für den/die Stationsbetreuer_in: Während der gesamten Durchführung darauf achten, dass niemand „abstürzt", sondern beide auf der Brücke bleiben! Die Gruppe so lange wiederholen lassen, bis die Aufgabe erfolgreich geschafft wurde. Sollte die erste gewählte Möglichkeit sich nach drei Versuchen als zu schwer darstellen, kann sich die Gruppe eine Alternative überlegen.)

Seid ihr bereit? Dann kommt eure erste Mutprobe:
Überlegt euch im ersten Schritt alle zusammen eine Möglichkeit, wie je zwei Stammesvertreter_innen in der Mitte der Brücke aneinander vorbeikommen, ohne hinunterzufallen!
Wenn ihr eine Möglichkeit gefunden habt, starten die ersten beiden.
Sind die ersten zwei Stammesvertreter_innen erfolgreich aneinander vorbeigekommen, folgen ihnen die anderen beiden auf die gleiche Weise.

Erfolgreich geschafft? Dann folgt die zweite Mutprobe, die schon etwas schwerer wird. Dieses Mal beginnen diejenigen von euch, die gerade als zweites die Schlucht überquert haben.
Nun werden einem von euch (oder beiden) die Augen verbunden.
(Stationsbetreuer_in: Abschätzen, ob einem oder beiden die Augen verbunden wird, abhängig vom Erfolg der ersten Mutprobe.)

Geht nun wieder in die Mitte des Balkens und versucht, auf die gleiche Weise aneinander vorbei zu kommen. Die Sehenden können euch dabei mit Worten unterstützen.
Sind die ersten beiden erfolgreich aneinander vorbeigekommen, folgen ihnen die anderen beiden auf die gleiche Weise.

Na, ging das auch noch?
Jetzt wird´s nochmal schwieriger und die dritte Mutprobe folgt:
Als nächstes muss nämlich jetzt jede_r von euch ein Kleinkind mit über die Brücke tragen, dass vor euren Bäuchen hängt. (Rucksäcke umhängen)
Zusätzlich ist einer (sind beide) von euch blind.
(Stationsbetreuer_in schätzt hier ab, ob einem oder beiden die Augen verbunden wird/werden, abhängig vom Erfolg der zweiten Mutprobe.)
Sind die ersten beiden erfolgreich aneinander vorbeigekommen, folgen ihnen die anderen beiden auf die gleiche Weise.

Das Beste kommt zum Schluss. Nun ist ein Balken aus der maroden Hängebrücke herausgebrochen (Hindernis mit Pylonen darstellen). Jetzt müsst ihr nochmal alles geben. Als Letztes müsst ihr blind mit eurem Kleinkind über die Brücke gehen.

Sind die ersten beiden erfolgreich aneinander vorbeigekommen, folgen ihnen die anderen beiden auf die gleiche Weise.

„Herzlichen Glückwunsch, ihr habt die Mutprobe geschafft und eure Stämme ehrenwert vertreten. Ich wünsche euch weiterhin viel Spaß bei den folgenden Stationen des Body+Grips-Mobils."

(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

Station 4

Die Ernährungspyramide

Ernährung informieren

Ziel der Station:

- Sensibilisierung für das Thema Ernährung.
- Kennenlernen und Veranschaulichung der Ernährungspyramide und damit grundlegender Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- Bewusstmachung und Lernen, wie man das „Handmaß“ einsetzt, um die benötigten Portionsgrößen der verschiedenen Lebensmittel zu ermitteln.
- Bewusstmachung, welche Nahrungsmittel man in welcher Häufigkeit verzehren sollte beziehungsweise darf.

Platzbedarf in m²

ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 1 großer Aufsteller „Ernährungspyramide“
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 29 Nahrungsmittelplättchen
- 6 dunkelblaue Schilder für den Rand
- 3 hellblaue Schilder für den Rand
- 1 Lösungsblatt für den Stationsbetreuer
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Bevor die nächste Gruppe zur Station kommt, die Lebensmittel unter der Pyramide verteilen.
- Erst im zweiten Schritt die hell- und dunkelblauen Schilder und Verzehrempfehlungen aushändigen.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge behalten.
- Sollte die Gruppe Schwierigkeiten beim Lesen haben, kann der/die Stationsbetreuer_in diese Aufgabe übernehmen.

Hinweis an den/die Stationsbetreuer_in:

- Milch ist aufgrund der Nährstoffdichte kein Getränk, sondern zählt zu den Lebensmitteln.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Herzlich Willkommen bei der >> Ernährungspyramide <<, der Infostation aus dem Themenfeld Ernährung.
Unter der Pyramide seht ihr viele Kärtchen mit Nahrungsmitteln.
Eure erste Aufgabe ist es nun, die Nahrungsmittel richtig zuzuordnen. Hilfe und Tipps geben euch die Sätze, die auf der Pyramide stehen.“

(siehe Hinweis auf Stationsschild)

„Gespielt wird zusammen. Eine_r von euch fängt gleich an, sucht sich ein Feld auf der Pyramide aus und liest den Text darauf laut vor. Überlegt dann gemeinsam, welches Lebensmittel gemeint ist und legt es auf das Feld. Dann ist die nächste Person mit dran. Spielprinzip verstanden? Dann viel Spaß beim Spielen.
(Stationsbetreuer_in kann, wenn nötig, das Vorlesen übernehmen. Wenn die Gruppe Schwierigkeiten hat, können zur Vereinfachung auch schon während der Zuordnung der Nahrungsmittelplättchen die dunkelblauen Schilder an den Rand gehängt werden.)

So, den ersten Teil der Aufgabe habt ihr erfolgreich gelöst. Im zweiten Schritt lest ihr bitte nacheinander die Aussagen auf den Karten vor und ordnet sie den drei Kategorien zu. Diese Aussagen gelten quasi als „Faustregeln" für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
(Stationsbetreuer_in gibt die Kärtchen raus, Zeit im Auge behalten und nach zehn Minuten darauf hinweisen, dass die letzten zwei Minuten angefangen haben.)

Ihr habt die Station gut bestanden und hoffentlich eine Menge über ausgewogene Ernährung dazugelernt. Ich wünsche euch noch weiterhin viel Spaß bei den nächsten Stationen des Body+Grips-Mobils."

er_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

Station 5

Das Tagesmenü

Ernährung wahrnehmen

Ziel der Station:

- Sensibilisierung für das Thema Ernährung
- Kennenlernen und Veranschaulichung grundlegender Informationen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- Aufzeigen verschiedener Inhaltsstoffe und deren Bedeutung für den Körper
- Bewusstmachung und Lernen, wie man Maßeinheiten einsetzt, um die benötigten Portionsgrößen der verschiedenen Lebensmittel zu ermitteln
- Bewusstmachung, welche Nahrungsmittel man in welcher Häufigkeit verzehren sollte bzw. darf

Platzbedarf in m²

ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen sind:

- 1 Tisch
- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 1 großer Aufsteller „Tagesmenü“
- 2 kleine Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 7 Magnete
- 46 Nahrungsmittelabbildungen
- Hinweisheft mit Nahrungsmitteln
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Lebensmittel um die Spielfigur Lukas herum auslegen.
- Im ersten Schritt unbedingt darauf achten, dass die Teilnehmer_innen nicht auf die Rückseiten der Nahrungsmittel schauen.
- Im zweiten Schritt auf die Angaben auf den Rückseiten aufmerksam machen.
- Vor Beginn jeder Gruppe alle Spielfiguren an den Start stellen, den Timer starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge behalten.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:

(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Die Figur, die ihr vor euch seht, ist Lukas, der 14 Jahre alt ist. Daneben liegen viele verschiedene Lebensmittel. Wie ihr seht, sind die Portionen alle in Originalgröße und so portioniert, dass man sich die Maßeinheiten auch im Alltag gut merken kann: Messerspitze,

„Ihr als Gruppe habt die Aufgabe, für Lukas ein >> Tagesmenü << zusammenzustellen. Ziel ist es, dass ihr die verschiedenen Nahrungsmittel so geschickt kombiniert, dass er am Ende des Tages ausgewogen ernährt und sein Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist, die für ein gesundes Funktionieren erforderlich sind. Diese Säulen, die auf Lukas abgebildet sind, stehen für all die Inhaltsstoffe, die unser Körper benötigt. Lest bitte kurz die Hinweise neben den Säulen einmal laut vor.

Überlegt nun, welche Nährstoffe in welchen Lebensmitteln enthalten sein könnten und stellt für Lukas eine ausgewogene Ernährung zusammen.
(Stationsbetreuer_in achtet darauf, dass die Jugendlichen nicht auf die Rückseite der Lebensmittelabbildungen schauen! Nach ca. sechs Minuten sollte die Gruppe mit dem Auswählen fertig sein.)

So, ihr habt nun all die Lebensmittel rausgesucht, die Lukas eurer Meinung nach an einem Tag benötigt.
Auf der Rückseite der Nahrungsmittel-Abbildung findet ihr Mengenangaben über die Inhaltsstoffe der Lebensmittel. Setzt die Spielsteine auf den Säulen um die entsprechenden Zahlen nach vorne und nehmt dann das nächste Bild. Die Zahl 40, die ihr auf Lukas seht, ist dabei der ideale Tagesbedarf, das heißt die Menge, die euer Körper von den verschiedenen Inhaltsstoffen benötigt.“
(Stationsbetreuer_in nimmt jede ausgewertete Abbildung direkt entgegen und wartet, bis alle Lebensmittel gesetzt wurden.)

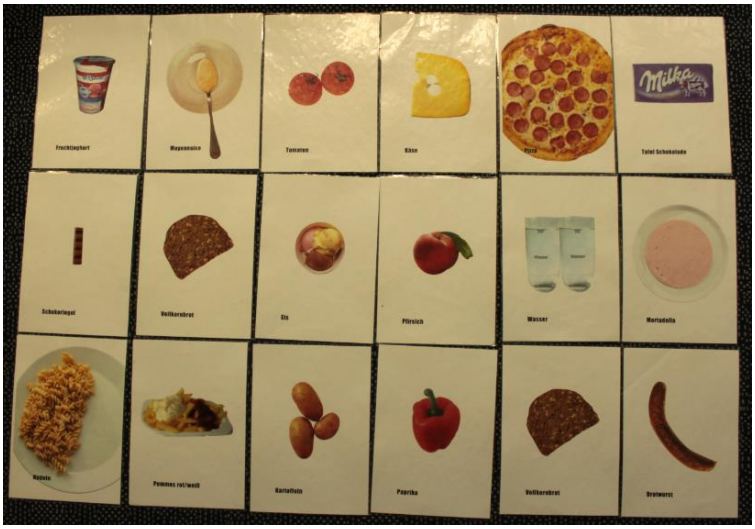
Spielverlauf, wenn eine oder mehrere Spielfiguren übers Ziel hinausgesprungen sind: *„Bei einer/mehreren Säule_n ist der Tagesbedarf übersprungen worden. Wie ihr merkt, ist es gar nicht so leicht, sich ausgewogen zu ernähren.*
Schaut doch einmal gemeinsam, welche Lebensmittel ihr besser hättet weglassen oder hinzufügen sollen, um Lukas´ Tagesbedarf zu verbessern. Zur Unterstützung bekommt ihr von mir ein kleines Heftchen zum Nachschlagen.“
(Stationsbetreuer_in händigt das Heft aus.)

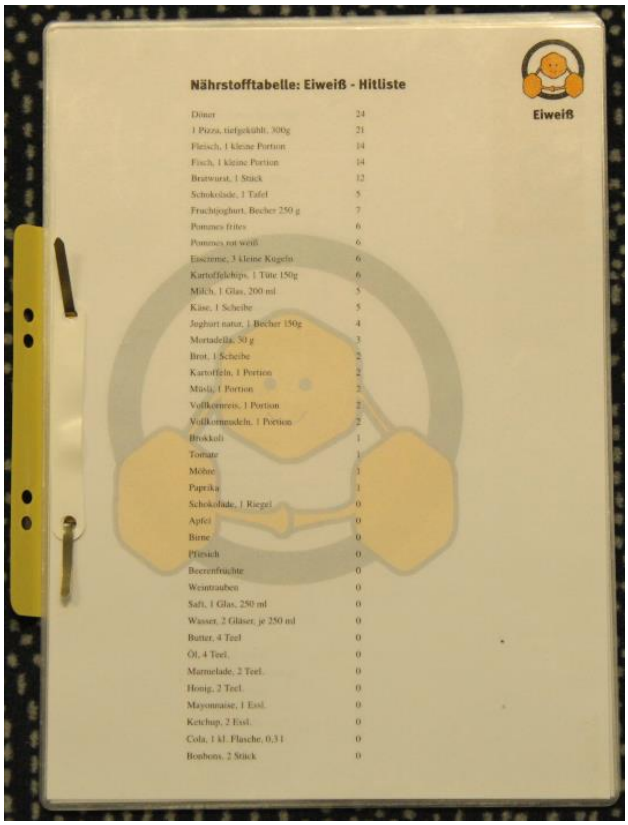
Spielverlauf, wenn keine Spielfigur übers Ziel hinausspringt:
„Wie ihr seht, seid ihr bei allen Säulen noch nicht oben, also beim Tagesbedarf angekommen. Es ist auch gar nicht so leicht, sich ausgewogen zu ernähren.
Schaut doch einmal gemeinsam, wo ihr Lukas noch etwas „Nachschlag“ gönnen könnt, damit sein Tagesbedarf optimal gedeckt ist. Zur Unterstützung bekommt ihr von mir ein kleines Heftchen zum Nachschlagen.“
(Stationsbetreuer_in: Heft aushändigen und Zeit im Auge behalten. Nach elf Minuten darauf hinweisen, dass die letzte Minute angefangen hat.)

„Ich hoffe, ihr habt im Hinblick auf ausgewogene Ernährung noch etwas dazu gelernt und neue Ideen für euer „Tagesmenü“ erhalten. Ich wünsche euch noch weiterhin viel Spaß bei den nächsten Stationen des Body+Grips-Mobils.“ (Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

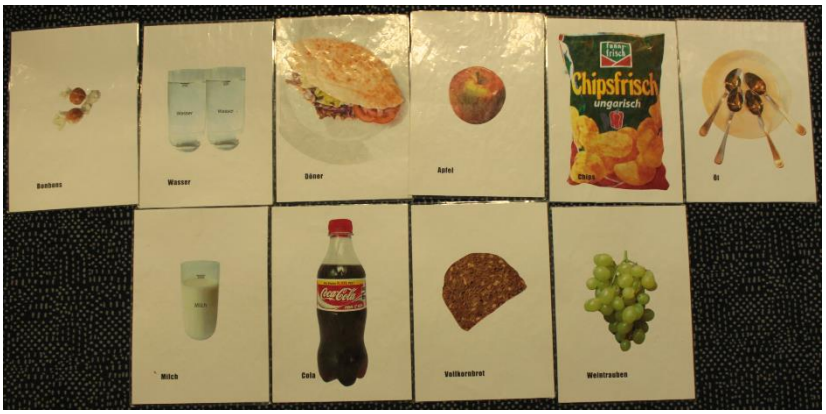




Nährstofftabelle: Eiweiß - Hitliste

Eiweiß

Döner	24
1 Pizza, tiefgekühlt, 300g	21
Fleisch, 1 kleine Portion	14
Fisch, 1 kleine Portion	14
Bratwurst, 1 Stück	12
Schokolade, 1 Tafel	5
Fruchtjoghurt, Becher 250 g	7
Pommes frites	6
Pommes rot weiß	6
Eiscreme, 3 kleine Kugeln	6
Kartoffelchips, 1 Tüte 150g	6
Milch, 1 Glas, 200 ml	5
Käse, 1 Scheibe	5
Joghurt natur, 1 Becher 150g	4
Mortadella, 50 g	3
Brot, 1 Scheibe	2
Kartoffeln, 1 Portion	2
Müsli, 1 Portion	2
Vollkornreis, 1 Portion	2
Vollkornnudeln, 1 Portion	2
Brokkoli	1
Tomate	1
Möhre	1
Paprika	1
Schokolade, 1 Riegel	0
Apfel	0
Birne	0
Pfirsich	0
Beerenfrüchte	0
Weintrauben	0
Saft, 1 Glas, 250 ml	0
Wasser, 2 Gläser, je 250 ml	0
Butter, 4 Teel	0
Öl, 4 Teel.	0
Marmelade, 2 Teel.	0
Honig, 2 Teel.	0
Mayonnaise, 1 Essl.	0
Ketchup, 2 Essl.	0
Cola, 1 kl. Flasche, 0,3 l	0
Bonbons, 2 Stück	0



Station 6

Mein neues Frühstück

Ernährung experimentieren

Ziel der Station:

- Sensibilisierung für das Thema Ernährung
- Sensibilisierung des Geschmackssinns
- Neugierig machen auf neue Zutaten und vielleicht Unbekanntes
- Aufzeigen von gesunden und preisgünstigen Alternativen, z. B. zu gezuckerten Müslis, Cornflakes
- Essen als gemeinschaftliches Beisammensein erleben

Platzbedarf in m²

ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen sind:

- 1 Tisch
- Stühle
- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 1 bedruckte Tischdecke
- Gläser mit Lebensmitteln (Getreidesorten, Trockenfrüchte, versch. Nüsse)
- Pappschälchen/Pappteller
- 1 Kiste mit Plastiklöffeln
- 4 Schlafbrillen
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Tischdecke auf den Tisch legen.
- Darauf achten, dass die Gruppe vorher nicht, sieht welche Lebensmittel sie probieren wird. (nicht alle Lebensmittel auf den Tisch stellen)
- WICHTIG: Kleine Mengen zum Probieren verteilen!!!
- Übrig gebliebene Lebensmittel nach jeder Gruppe entsorgen.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer auf zwölf Minuten stellen und die Zeit im Auge behalten.

„Lest einander bitte die Texte auf der Tischdecke vor.

Die verschiedenen Lebensmittel könnt ihr gerne ausprobieren. Sollte jemand zum Beispiel allergisch auf Nüsse reagieren, so lasst ihr diese einfach weg. Anschließend beschreibt bitte kurz auf, welche ihr davon erkannt habt. Versucht dabei, einander möglichst genau zu beschreiben, wie es schmeckt (süß, sauer, trocken, fruchtig o.ä.). Ob ihr mit euren Ergebnissen richtiggelegen habt, erfahrt ihr im Anschluss.

*Spielprinzip verstanden? Dann setzt nun die Taucherbrillen auf und ich werde nun nacheinander die Gläser für euch öffnen und euch je eine **kleine** Probiermenge auf ein Schälchen geben.*
(Stationsbetreuer_in: Die Teilnehmer_innen probieren lassen und dann das nächste Glas öffnen. Zwischendurch immer wieder nachfragen, woran sie der Geschmack erinnert, ob sie ihn kennen und beschreiben lassen. Wenn alle Gläser geöffnet und die Inhalte benannt wurden, ist die Station beendet.)

Ich hoffe, ihr habt einige neue Geschmackserfahrungen gemacht. Vielleicht war ja sogar eine Zutat dabei, die demnächst in eurem Müsli landet. Ich wünsche euch weiter viel Spaß bei den [illegible] *en des Body+Grips-Mobils.“*
[illegible] _in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor

[illegible] dingt vorher die Teilnehmer fragen, ob sie allergisch sind gegen Nüsse / [illegible] chte etc.

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

[illegible] en stellen)

[illegible] und der Spaß dieser Station vermittelt.

[illegible] *> Mein neues Frühstück << aus dem* [illegible] *deckten Tisch, bevor ich alles weitere*

[illegible] *slizutaten auszuprobieren und könnt so* [illegible] *der Reihe nach die Gläser öffnen. Hierbei* [illegible] *Samensorten sowie Trockenfrüchte, die* [illegible] *en.“* (Stationsbetreuer_in zeigt auf die

Station 7

„Ich sehe das, was du (nicht) siehst!“

Ich + du informieren

Ziel der Station:

- Aufzeigen des Zusammenhangs zwischen psychischer Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden
- Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessern
- zwischenmenschlichen Umgang miteinander stärken
- Lernen, die Gefühle anderer zu respektieren
- Lernen, eigene Gefühle wahrzunehmen, sich auszudrücken und darüber sprechen zu können
- Bewusstmachung für die Verknüpfung von sozialen Systemen
- Aufzeigen der Denkweise in „Schubladen“ und, wie daraus Fehleinschätzungen entstehen

Platzbedarf in m²

ca. 7 m²

Vom Veranstalter zu stellen sind:

- 1 Tisch
- Stühle
- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 1 bedruckte Tischdecke
- 1 Ich-Du-Wir-Würfel
- 34 Fragekarten
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Tischdecke auf einen Tisch legen und Karten auf die markierte Fläche legen.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer auf zwölf Minuten stellen und die Zeit im Auge behalten.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Herzlich willkommen bei der Infostation >> Ich sehe das, was du (nicht) siehst! << aus dem Themenfeld Ich & Du. An dieser Station sind eure Meinungen und Einstellungen zum Umgang miteinander gefragt. Was tut euch untereinander gut, was macht eurer Meinung nach krank?
Sicherlich habt ihr an euch selbst schon oft gemerkt, dass jedes Gefühl, wie etwa Freude, Aufregung, Angst oder Unsicherheit auch körperlich zu spüren ist.
Man bekommt zum Beispiel feuchte oder kalte Hände, fängt an zu schwitzen, wird rot, bekommt Gänsehaut oder Herzrasen. Auch Sprüche wie >> Das schlägt mir auf den Magen << oder >> Ich habe Schmetterlinge im Bauch << machen das ebenfalls deutlich.

So gehören seelische, psychische und körperliche Gesundheit unmittelbar zusammen und jedes Gefühl löst im Körper direkt etwas aus.
Genau um diese vielen zwischenmenschlichen Gefühle geht es in dieser Station.“

„In der Mitte seht ihr einen Stapel mit vielen verdeckten Karten, zu denen ihr gleich eure Meinungen äußern könnt. Wenn euch eine Frage zu persönlich ist, zieht die nächste oder stellt die Frage euren Mitspieler_innen. Vielleicht merkt ihr, dass ihr bei einigen Fragen unterschiedliche Meinungen habt, die aber alle nebeneinander bestehen dürfen.

Gespielt wird reihum mit dem „Ich-Du-Wir-Würfel“. Wer von euch die kleinsten Hände hat, fängt gleich an, zieht die erste Karte und liest laut vor. Dann wird gewürfelt und entsprechend des Würfelergebnisses geantwortet:
Fällt der Würfel auf „Ich“, beantwortet derjenige die Frage, der sie vorgelesen hat, fällt „Du“, darf sich derjenige, der die Frage vorgelesen hat, jemanden aussuchen, dessen Meinung ihn/sie interessiert, fällt „Wir“, beantwortet die Gruppe gemeinsam die Frage. Dann ist die nächste Person dran.
Spielprinzip verstanden? Dann viel Spaß beim Spielen.
(Stationsbetreuer_in: Zeit im Auge behalten und nach elf Minuten darauf hinweisen, dass die letzte Minute angefangen hat.)

So, eure Zeit ist um. Vielleicht habt ihr ja einige Neuigkeiten und Tipps von euren Mitspielern erhalten und einander genauer kennen gelernt. Ich wünsch euch noch viel Spaß bei den nächsten Stationen des Body+Grips-Mobils.“
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

Beschreibe, wie sich das Gefühl Freude anfühlt.
ich
VERSCHIEDENE MEINUNGEN ZULASSEN
BEWEGUNG
ERFAHRUNG
SUCHT
SEXUALITÄT
ICH + DU
1
LACHEN ERLAUBT • AUSLACHEN VERBOTEN
NEUGIERIG AUFEINANDER SEIN
EINANDER ZUHÖREN • AUSSPRECHEN LASSEN

Station 8

Der zweite Blick

Ich + du wahrnehmen

Ziel der Station:

- Bewusstmachung von Vorurteilen
- Für Wahrnehmungskategorien sensibilisieren (Schubladendenken)
- Sensibilisierung für Mitmenschen und den Umgang miteinander
- Hinterfragen eigener Einstellungen und Meinungen im Hinblick auf Kleidung, Aussehen, Charaktereigenschaften, Bildung etc.

Platzbedarf in m²

- Ein geschlossener Raum von ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen sind:

- Stühle
- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy
- 4 Tische

Materialbedarf:

- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 4 Ausstellungstafeln „Der zweite Blick“
- 4 Klemmbretter
- 4 laminierte Karten „Wie schätzt du mich ein?“
- 5 Folienstifte
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Die vier Bilder zusammengeklappt und in ausreichendem Abstand, am besten in je eine Zimmerecke, mit je einem Zettel „Wie schätzt Du mich ein?“ plus einem Klemmbrett und einem Stift auslegen.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer auf zwölf Minuten stellen und die Zeit im Auge behalten.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„An dieser Station lautet das Motto >> Der zweite Blick <<.
In den vier Ausstellungstafeln, die ihr dort liegen seht, sieht gleich jede_r von euch ein Bild von einer Person, die ihr spontan einschätzen sollt. Wichtig ist, dass ihr euch die Bilder gegenseitig nicht zeigt und gleich nicht mehr miteinander sprecht, sondern jeder für sich den ersten Teil der Aufgabe löst! Da eure Antworten ganz spontan kommen sollen, habt ihr hierfür nur zwei Minuten Zeit! Also, denkt nicht zu viel nach! Wie es dann weitergeht, erzähle ich euch im Anschluss.
Jede_r von euch geht nun zu einem Bild, stellt es vor sich auf den Tisch und kreuzt spontan die Eigenschaften auf dem davorliegenden Zettel an, die eurer Meinung nach zu der Person passen.“

„So, eure Zeit ist um. Schließt nun eure Wände wieder, nehmt sie mit und kommt bitte wieder in die Mitte. Jetzt werden wir uns die Bilder nacheinander vorstellen. Die Person, die das Bild mit der Nummer eins hat, fängt an. Öffne dein Bild und begründe, wie du deine Person eingeschätzt hast…
Nun ist der/die Zweite von euch dran. Stelle auch du deine Person vor und begründe deine Antworten.
Nun der/die Dritte …und nun der/die Vierte."
(Stationsbetreuer_in: Zeit im Auge behalten. Sollte die Gruppe nach dem vierten Bild noch nicht erkannt haben, dass es sich um ein und dieselbe Person handelt, die Gruppe noch mal darauf hinweisen, den Personen ganz genau ins Gesicht zu schauen und notfalls den Hinweis geben, dass es ein und dieselbe Person ist!)

Reflexionsfragen:

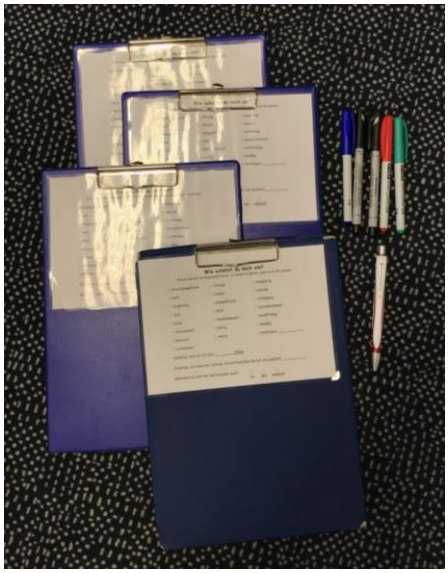
- Ist euch etwas aufgefallen, wenn ja, was?
- Hattet ihr ähnliche oder völlig andere Einschätzungen von ein- und derselben Person, als ihr euch gegenseitig die Bilder vorgestellt habt?
- Ist es euch leicht gefallen die Eigenschaften auszuwählen oder habt ihr viel nachgedacht?
- Stellt euch vor, ihr lernt eure Person jetzt kennen. Ihr verbringt den Tag zusammen und unterhaltet euch viel. Am Ende des Tages bekommt ihr wieder so einen Zettel. Was meint ihr wird passieren?

„Wie ihr gemerkt habt, habt ihr die Personen auf den ersten Blick unterschiedlich eingeschätzt. Das ist ganz normal, denn jeder Mensch braucht weniger als eine Sekunde, um sich ein erstes Bild von einer ihm völlig fremden Person zu machen. Dieser erste Eindruck kann manchmal richtig, aber oft auch falsch sein. So ist zum Beispiel allein über das Aussehen und die Klamotten der Charakter nicht erkennbar. Häufig lohnt sich deshalb ein zweiter Blick, bevor man jemanden in eine Schublade steckt.
Ich möchte euch unbedingt bitten, den anderen Gruppen gleich nichts von dieser Station zu erzählen, da sonst der Überraschungseffekt für sie weg ist. Vielen Dank dafür und viel Spaß bei der nächsten Station."
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

4
1
2
3
DER ZWEITE BLICK
Gesund mit Grips.



Station 9

Das laufende A

Ich + du experimentieren

Ziel der Station

- Vertrauen und Selbstvertrauen fördern
- Körperbewusstsein schärfen
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen und tragen, sowie Unterstützung und Vertrauen anderer entgegennehmen
- Teamwork und Zusammenarbeit fördern
- Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen
- Sensibilisierung für den zwischenmenschlichen Umgang miteinander und die Gefühle anderer

Platzbedarf in m²

Etwa 30 m²/ Freiraum

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- Das laufende A
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau / zur Vorbereitung der Station:

- Hilfreich kann es für den/die Stationsbetreuer_in sein, „Das laufende A“ vor Beginn kurz zusammen mit anderen auszuprobieren, um das Spielprinzip zu verstehen.
- Darauf achten, dass der Boden keine Stolperfallen aufweist.
- Das „A“ vor dem Start eines jeden neuen Teams so legen, dass sein Aufbau und die Funktionsweise schnell erfasst werden. Außerdem, das die Teilnehmenden schnell an der markierten Seite aufsteigen können.
- Sollte das „A“ hinfallen, unbedingt überprüfen, ob es für den weiteren Einsatz unbedenklich und unversehrt ist.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge behalten.
- Ist eine Gruppe zu „chaotisch“ im Umgang miteinander sollte die Station aus Sicherheitsgründen abgebrochen werden.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Ihr befindet euch nun bei der Experimentierstation aus dem Themenfeld >> Ich & Du <<. Sicherlich kennt ihr aus eurem Alltag viele Situationen, bei denen ihr euch entscheiden könnt und müsst, wie ihr sie meistern wollt.
Manche versuchen, diese Aufgaben ganz alleine zu bewältigen aber wahrscheinlich habt ihr selbst schon öfter gemerkt, dass es gut ist, Freunde zu haben, die einen unterstützen, einem helfen und denen man vertrauen kann. Denn gemeinsam seid ihr stark! Um Teamgeist, Vertrauen und Unterstützung geht es auch bei dieser Station.

Wir haben ein spezielles >> Laufendes A << vorbereitet. Eine_r von euch steigt gleich von einer Seite auf das A, die anderen bilden mit je einem Seil in der Hand eine Stütze und Hilfe beim Vorankommen. Wenn ihr vier Personen seid, hält einer von euch zwei Seile. Alle tragen somit Verantwortung für das Weiterkommen.
Gemeinsam versucht ihr gleich, eine vorgegebene Strecke zu ‚bezwingen', ohne das die Person auf dem Laufenden A herunterfällt.
Dabei gelten folgende Grundregeln:

- *Das A selbst darf nur von der Person, die draufsteht, berührt werden*
- *Die Spannseile dürfen den Boden nicht berühren*
- *Die Seilhalter müssen mindestens einen Meter Abstand zum A halten*
- *Die Seilhalter hören auf die Kommandos des/der Läufer_in und haben dementsprechend eine große Verantwortung*

Wählt zunächst aus, wer als erstes hinaufsteigt. Nach einer Runde wird gewechselt, damit ihr euch alle einmal der Herausforderung stellen könnt. Startet am besten zunächst ganz langsam, um ein Gespür für das >> Laufende A <<, für euch selbst und eure Gruppe zu bekommen. Sollte es zu schwer sein, vorwärts voran zu kommen, kann die Person auf dem >> A << auch rückwärts laufen.
Spielprinzip verstanden? Dann darf nun die erste Person starten."
(Stationsbetreuer_in: Zeit im Auge behalten und darauf achten, dass alle mal drankommen. Nach etwa zehn Minuten Spiel beenden und die Reflexionsfragen stellen.)

Reflexionsfragen (es müssen nicht alle gestellt werden):
- War es für euch leicht, euch aufeinander zu verlassen?
- Gab es schon mal andere Situationen, in denen ihr ähnlich zusammengehalten habt?
- Was hat diese Station eurer Meinung nach mit Gesundheit zu tun?

„Ich hoffe, es hat euch Spaß gemacht und ihr habt erlebt, wie schön es sein kann, einander zu vertrauen und füreinander da sein zu können. Häufig kommt man auch im Alltag durch Teamwork besser voran. Auch das Gefühl, nicht allein zu sein und unterstützt zu werden, trägt zum Wohlbefinden und zur psychischen, seelischen Gesundheit bei. In diesem Sinne wünsche ich euch noch viel Spaß bei den nächsten Stationen des Body+Grips-Mobils."
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

Eine Aktion des Juge

Station 10

Der Weitblick

Ich + du experimentieren

Ziel der Station:

- Vertrauen und Selbstvertrauen stärken.
- Körperbewusstsein fördern.
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen und tragen sowie Unterstützung und Vertrauen anderer entgegennehmen.
- Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen.
- Sensibilisierung für den zwischenmenschlichen Umgang miteinander.
- Sensibilisierung behinderter oder anders aussehender Menschen für die Bedürfnisse und Lebensverhältnisse.

Platzbedarf in m²

Etwa 30 m²/ Freiraum

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy
- max. 7 Stühle (o. ä. Hindernisse)
- 1 Sportbank
- 4 Pylonen

Materialbedarf:

- 2 kleine Stationsschilder
- Blindenstock
- Armbinden
- 2 Augenmasken
- 2 Seile
- 1 Kugelschreiber
- Simulationsbrillen (6 Stück)

Hinweise zum Aufbau / zur Vorbereitung der Station:

- Teilnehmende sollen blind mithilfe eines Blindenstockes Parcours durchlaufen.
- Ein_e Teilnehmer_in läuft immer als Begleitperson nebenher.
- Darauf achten, dass genug Platz zwischen den einzelnen Parcourspunkten ist
- Gruppe nicht mit dem Blindenstock „rumspielen“ lassen.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer starten und die Zeit (12 Minuten) im Auge behalten.

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit überprüfen und dann zum Mobil zurückbringen!
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

„Herzlich willkommen bei der Station: Der Weitblick. Zu sehen ist der dominanteste Sinneseindruck und u. a. dafür mitverantwortlich wie wir Schmecken und Riechen. Mit der Farbe assoziieren wir z. B. einen bestimmten Geruch und Geschmack.

Hinter mir seht ihr eine Strecke mit Aufgaben und Hindernissen, die ihr erledigen bzw. überwinden müsst. Zuerst lauft ihr alle einmal gemeinsam durch den Parcours. Seht euch ruhig alles genau an. (Teilnehmer_innen laufen durch Parcours und sehen sich die Hindernisse an. Sie haben dafür **eine Minute** Zeit.)

Kommt nun alle wieder zu mir zurück. Jetzt teilt euch bitte in Zweiergruppen auf. Anschließend bekommt einer von euch den Blindenstock in die Hand und eine Armbinde um. Der andere begleitet euch und passt auf, dass ihr euch nicht verletzt. Ihr habt jeweils zwei Minuten Zeit, um durch den Parcours zu gelangen, stellt euch dazu Folgendes vor: (Stationsbetreuer_in liest den Text vor, während Teilnehmer_innen durch Parcours läuft.)

(Stationsbetreuer_in: Unbedingt auf die Zeit achten! Nicht länger als zwei Minuten pro Person Zeit geben, am besten Countdown immer auf zwei Minuten stellen und bei Stopp gibt es ein Signal.)

Nils (Namensvorschlag) freut sich schon sehr auf Silvester. Am Silvesterabend zündet er voller Freude eine Rakete, welche aber nicht wie gewünscht in den Himmel schießt, sondern auf der Stelle bleibt. Sie zerplatzt am Boden und Funken kommen in die Augen von Nils. Seit diesem Tag an ist Nils blind. Es hat ihm viel Zeit und Training gekostet, sich in seinem Zuhause und seiner Umgebung blind zurechtzufinden. Dabei hat ihm ein Mobilitätstraining sehr geholfen.

Heute möchte Nils im Park spazieren gehen. Als Erstes muss er um die Pfeiler drum herumlaufen, die den Park abgrenzen. (**Punkt 1**: Teilnehmende laufen mit Augenmaske, um die Pylonen herum.)

Da der Weg zum Park noch sehr anstrengend für ihn ist, sucht er eine Parkbank, auf die er sich setzen kann. Auf dem Weg dorthin liegen noch ein paar Müllsäcke vom letzten Festival auf dem Boden. Diese sind ihm ein zusätzliches Hindernis. (**Punkt 2**: Teilnehmende müssen sich ein Weg durch die Hindernisse (Mülleimer o. ä.) bahnen und sich einen Platz auf der Parkbank suchen.)

Als er an der Parkbank ankommt, setzt er sich erst einmal hin und ruht sich kurz aus. Nachdem er eine Weile im Park spazieren war, kommt er an einem Café vorbei. Dort haben die Gäste die Stühle auf der Terrasse kreuz und quer in den Weg gestellt und Nils muss nun drum herumlaufen.
(**Punkt 3**: Teilnehmende müssen sich einen Weg durch die Stühle bahnen.)

Da der Spaziergang für ihn sehr anstrengend war, holt sich Nils auf dem nach Hause weg noch ein Eis. (**Punkt 4**: Ausweg finden und durch die Stühle laufen, welche mit Seilen abgegrenzt sind.)

(Stationsbetreuer_in: Zeit stoppen.)

Gut gemacht! Bitte gib nun deinem Partner den Blindenstock und stellt euch wieder an den Anfang.

(Es geht wieder von vorne los, bis alle einmal dran waren und durch den Parcours gelaufen sind.)

Euch weiterhin viel Spaß bei eurem Projekttag.“

Station 10
Der Weitblick

Deutsches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz
Body•Grips-Mobil
Station 10
Der Weitblick

Station 11

Das Herzklopfen

Sexualität informieren

Ziel der Station:

- Über Sexualität reden, miteinander diskutieren und verschiedene Meinungen und Einstellungen hören
- Sich Wissen aus den verschiedenen Bereichen aneignen und Wissenslücken schließen
- Vielfalt von Gefühlen, Einstellungen und Verhütungsmitteln erkennen und sich mit ihnen auseinandersetzen

Platzbedarf in m²

ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 1 großer Aufsteller „Herzklopfen“
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 2 Magneten
- 4 Aufbewahrungstaschen für die Spielkarten
- insgesamt ca. 44 Spielkarten aus den 4 Kategorien
- 1 Kugelschreiber

Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Die Fragekarten müssen den jeweiligen Kategorien zugeordnet und so ausgelegt werden, dass die Seite mit der Frage zuerst sichtbar ist.
- Durch die Gruppe beantwortete Fragen werden unter den entsprechenden Stapel gelegt.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge behalten.
- Sollte die Gruppe Schwierigkeiten beim Lesen haben, kann der/die Stationsbetreuer_in diese Aufgabe übernehmen.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:

(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Vor euch seht ihr die Station >> Herzklopfen << aus dem Themenfeld Sexualität. Hier gibt es insgesamt vier verschiedene Themenfelder, nämlich:
1. blau für Verhütung
2. orange für Krankheiten
3. grün für Liebe und Gefühle
4. gelb für Körper und Sexualität“

(Stationsbetreuer_in zeigt auf Themenfeld und Felder auf dem Spielfeld.)

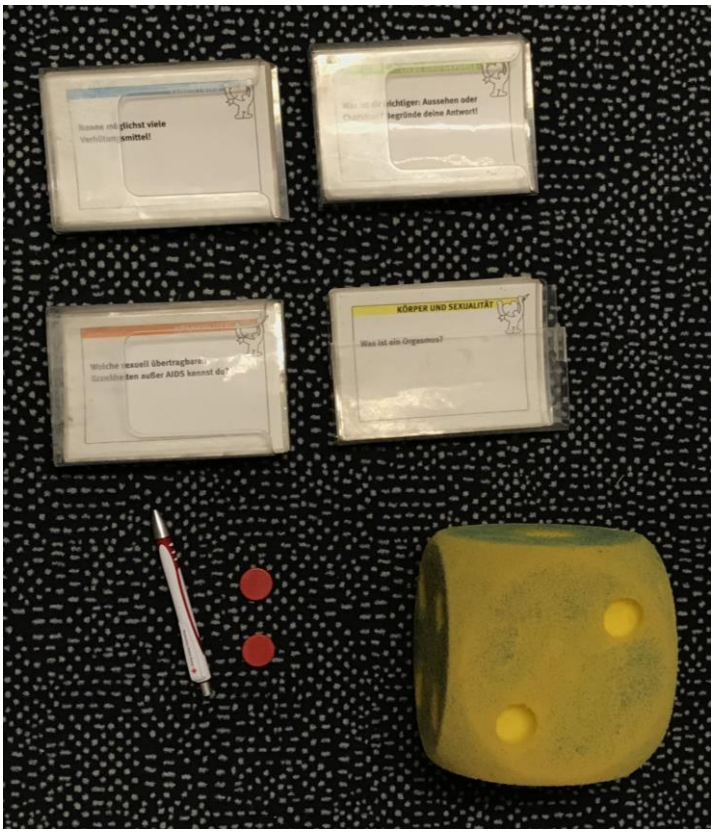
„Zusätzlich seht ihr Jokerfelder. (Stationsbetreuer_in zeigt auf die Jokerfelder)
Landet ihr auf einem dieser Felder, dürft ihr euch eine Kategorie aussuchen.

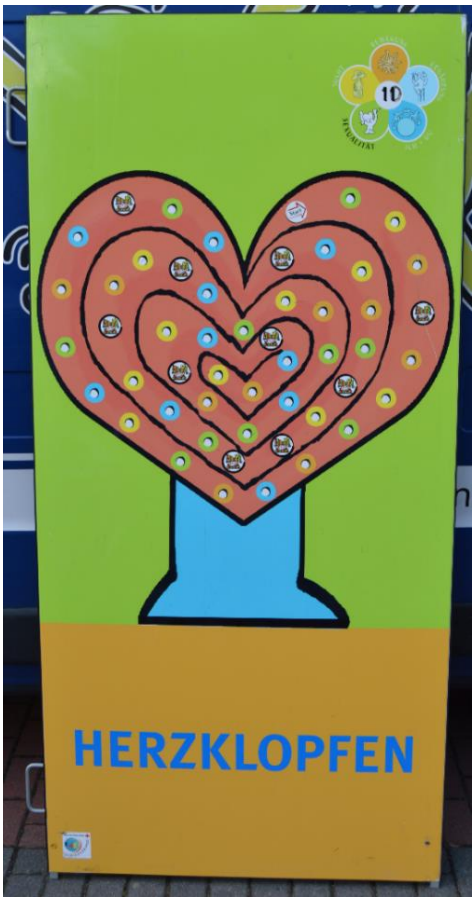
Hinter allen Kategorien befinden sich Wissens-, Schätz- und Meinungsfragen. Bei einigen Karten gibt es nur eine, bei anderen mehrere Lösungen! Mit Hilfe des Würfels bewegt ihr euch auf dem Spielfeld fort! Der/die Größte von euch fängt gleich an zu würfeln, eine Frage vorzulesen und zu beantworten. Die anderen dürfen sie/ihn beraten. Anschließend geht es weiter im Uhrzeigersinn. Wenn euch eine Frage unangenehm ist, zieht die nächste Karte oder stellt die Frage euren Mitspieler_innen.
Spielprinzip verstanden? Dann viel Spaß beim Spielen!
(Stationsbetreuer_in: Auf die Zeit achten und das die Teilnehmer_innen die Fragen laut vorlesen, gemeinsam lösen sowie anschließend die Antwort auf der Rückseite vorlesen. Wenn die Gruppe einmal in der Mitte des Herzens angekommen ist kann sie wieder von vorne starten. Nach ca. elf Minuten letzte Frage einläuten.)

So, eure Zeit ist um. Ich hoffe, ihr habt viel Neues zu den vier Themenfeldern erfahren und wünsche euch noch viel Spaß bei den weiteren Stationen des Body+Grips-Mobils.“
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**


KÖRPER UND SEXUALITÄT
Was ist ein Orgasmus?


1D
HERZKLOPFEN

Station 12

Die Beziehungsgalerie

Sexualität wahrnehmen

Ziel der Station:

- Sensibilisierung für einen eigenverantwortlichen und bewussten Umgang mit Beziehungen
- Förderung der eigenen Handlungskompetenz
- Austausch persönlicher, kultureller und religiöser Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Werte/Normen
- Veranschaulichung der Vielfalt an Beziehungsformen
- Verdeutlichung, dass das äußere Erscheinungsbild im Kopf zu „Schubladen", bestimmten Einstellungen und Entscheidungen führen kann

Platzbedarf in m²

ca. 15 m²

Vom Veranstalter zu stellen sind:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy
- 4 Tische

Materialbedarf:

- 1 großer Aufsteller „Die Beziehungsgalerie"
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 24 farbig ausgedruckte Bilder von Paaren
- 25 Aussagekarten
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Im ersten Schritt den Teilnehmer_innen nur die Bilder aushändigen.
- Wichtig: Die Aussagekarten griffbereit halten und erst dann auslegen, wenn die Gruppe zehn Bilder ausgewählt hat.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge behalten.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Hier befindet ihr euch bei der >> Beziehungsgalerie <<, der Wahrnehmungsstation aus dem Themenfeld Sexualität.

Bei dieser Station geht es um das Thema Beziehungsvielfalt, zu dem eine Ausstellung geplant ist, die in zwölf Minuten eröffnet werden soll. Leider ist die dafür zuständige Person erkrankt und hat, wie ihr seht, noch nichts vorbereitet. Eure Mithilfe ist nun gefragt!"

„Ich gebe euch gleich im ersten Schritt viele Fotos von Liebespaaren. Schaut sie euch an und einigt euch spontan auf zehn Bilder. Hierfür habt ihr drei Minuten Zeit.

Aufgabe verstanden? Dann viel Spaß beim Auswählen!"
(Stationsbetreuer_in: Auf die Zeit achten. Sollten sich die Teilnehmer_innen nicht als Gruppe darauf einigen können, welche Bilder ausgewählt werden, ist es sinnvoll, als Stationsbetreuer_in vorzugeben, dass jede/r der Reihe nach ein Bild auswählen darf.)

„So, ihr habt euch für eure zehn Bilder entschieden. Hängt sie bitte an die Ausstellungswand.
(Stationsbetreuer_in: Warten, bis die Bilder hängen und währenddessen schon die Aussagekarten auf einem Tisch auslegen.)

Der erste Teil eurer Beziehungsgalerie steht nun! Der Künstler hatte jedoch für die Ausstellung auch noch Bildunterschriften ausgewählt, die ihr vor euch seht! Einigt euch im nächsten Schritt spontan, aber bitte unbedingt gemeinsam, auf je eine Aussage zu einem Bild, so wie es eurer Meinung nach am besten passt und hängt sie unter die Bilder." (Stationsbetreuer_in: Auf die Zeit achten! Ausstellung muss nach neun Minuten fertig sein!)

„So, ihr habt nun eure Beziehungsgalerie fertiggestellt! Sie ist einzigartig und wird bestimmt kein zweites Mal genauso aussehen. Begründet nun bitte kurz eure Auswahl!

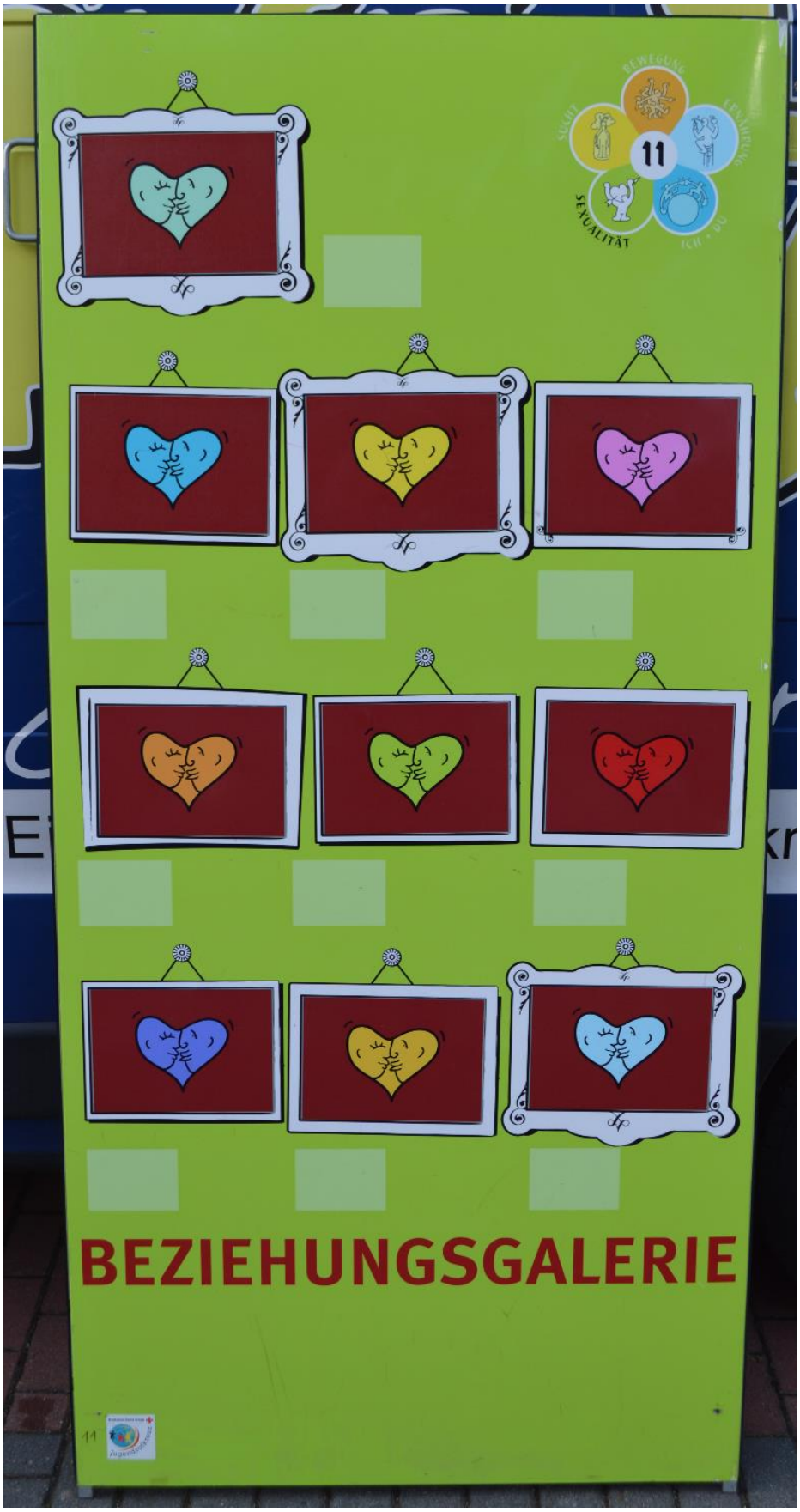
Vielen Dank für eure Mithilfe, jetzt können die Besucher_innen ja kommen! Zum Schluss gibt es noch eine Frage, die ich euch mit auf den Weg geben möchte: Schaut euch eure Ausstellung noch einmal an. Könnte es eigentlich auch sein, dass alle Aussagen zu allen Bildern passen?
(Stationsbetreuer_in: Kurze Pause, in der die Teilnehmer_innen noch einmal schauen können.)

Euch noch viel Spaß bei den nächsten Stationen."
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

Wir sind anders, na und?	Wir haben ein paar Geheimnisse voreinander.	Wir vertrauen uns bedingungslos.	Wir sind beide ziemlich eifersüchtig.	Wir streiten uns wegen jeder Kleinigkeit.
In unserer Beziehung spielt Sex (noch) keine große Rolle.	Wir lieben sowohl Männer als auch Frauen.	Fremdgehen ist bei uns kein Grund zur Trennung.	Wir wollen eine Familie gründen.	Wir sind frisch verliebt.
Wir verbringen jede freie Minute miteinander.	Offenheit ist für uns das Wichtigste.	Wir sind wunschlos glücklich.	Wir denken über eine gemeinsame Zukunft nach.	Im Bett klappt´s prima, mit dem Reden leider nicht.
Wir sind schon seit 4 Jahren ein Paar.	Wir haben Spaß miteinander, wollen aber nicht zusammen sein.	Unsere Familien wissen nichts von unserer Beziehung.	Wir wollen erst miteinander schlafen, wenn wir verheiratet sind.	Wir sehen uns nur ein mal pro Woche, sonst macht jeder sein eigenes Ding.
Keiner versteht, weshalb wir zusammen sind.	Wir können nicht ohne den anderen.	Unsere Beziehung ist etwas ganz besonderes.	Wir führen eine heimliche Affäre und sind beide in einer festen Beziehung.	Ich bin mit ihm/ihr zusammen, obwohl ich nicht genau weiß, ob ich ihn/sie liebe.


11
SEXUALITÄT
BEZIEHUNGSGALERIE

Station 13

Der Verhütungssafe

Sexualität experimentieren

Ziel der Station:

- Vermittlung relevanter Informationen und Fakten zu verschiedenen jugendgemäßen Verhütungsmitteln und deren Handhabung
- Ergänzung und Vertiefung von bereits vorhandenem Wissen
- Sensibilisierung für einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema Verhütung
- Austausch über Verhütungsmittel und lernen, miteinander darüber zu sprechen

Platzbedarf in m²

ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen sind:

- 1 großer Tisch
- Stühle
- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- Verhütungssafe
- 16 Spielkärtchen (je 4 Kärtchen zu den 4 Verhütungsmitteln)
- 4 Experten-Namensschilder
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Darauf achten, dass die Teilnehmer_innen das Namensschild zu dem Verhütungsmittel bekommen, vor dem sie sitzen.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge behalten.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:

(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Ihr befindet euch hier beim >> Verhütungssafe <<, der Experimentstation aus dem Themenfeld Sexualität. Hier dreht sich alles rund um das Thema Verhütung, bei der ihr zum Expertenteam werdet.
Setzt euch vor je eine Tischkante und hängt euch das dort liegende Expert_innen Namensschild um. (Stationsbetreuer_in: Warten bis alle ihr Namensschild umgehängt haben, dann wichtigen Gesichtsausdruck auflegen).

Herzlich Willkommen Prof. Diane Pille, Dr. Pariser Kondom, Prof. Nuva Ring, Dr. Evra Pflaster. Auf Ihren Namensschildern finden Sie einen Hinweis zur Herkunft Ihres Namens. Bitte lesen Sie diese einander kurz vor.

Ihre Aufgabe als Expert_innenteam ist es nun, gemeinsam diesen Verhütungssafe zu knacken, denn eine sichere Verhütung ist ja, wie Sie sicherlich wissen, der beste Schutz vor ungewollter Schwangerschaft und sexuell übertragbaren Krankheiten.“

„Das Spiel funktioniert folgendermaßen: Der/die erste Expert_in zieht eine Karte aus dem Verhütungssafe und liest diese laut vor. Diejenige Person, die denkt, dass die Aussage in ihr Fachgebiet fällt, meldet sich, nimmt die Karte und schaut, ob die Antwort nach dem „Schlüssel-Schloss-Prinzip“ zu seinem/ihrem Verhütungsmittel passt. Dies erkennt ihr an der Farbleiste auf den Karten.

Erst, wenn die Karte richtig zugeordnet wurde, ist der/die nächste Expert_in dran. Auf diese Weise gilt es, gemeinsam als Expert_innen Team den Verhütungssafe zu knacken! Der Safe ist dann geknackt, wenn zu allen Feldern die richtigen Lösungen gefunden wurden. Dann dürft ihr den Safe öffnen.

Spielprinzip verstanden? Dann geht´s los! Viel Spaß!“
(Stationsbetreuer_in: Darauf achten, dass sich die Teilnehmer_innen nicht gegenseitig „in die Karten schauen“ und erst dann der nächste zieht, wenn die gezogene Karte richtig zugeordnet wurde. Zwischendurch Hinweise auf die noch verbleibende Zeit.)

Wenn der Safe geknackt wurde: *„Ihr habt es geschafft und dürft nun unter den Deckel des Safes schauen!*
Solltet ihr Lust auf weiteres über Pille, Kondom, Ring oder Pflaster haben, so schaut doch zum Beispiel mal im Internet nach oder fragt jemanden, der sich damit auskennt.

Gebt mir bitte noch die Expert_innenschilder zurück. Euch weiterhin viel Spaß bei den folgenden Stationen.“

Wenn der Safe nicht geknackt wurde: *„Die Zeit ist um und ihr habt es leider nicht ganz geschafft, was aber nichts macht! Ihr habt dennoch gemeinsam viele wichtige Infos zur Verhütung gesammelt!*
Solltet ihr Lust auf weiteres über Pille, Kondom, Ring oder Pflaster haben, so schaut zum Beispiel doch mal im Internet nach oder fragt jemanden, der sich damit auskennt.

Gebt mir bitte noch die Expert_innenschilder zurück. Euch weiterhin viel Spaß bei den folgenden Stationen!“
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**

Gesund mit Grips.

Station 13, Der Verhütungssafe, Sexualität experimentieren

Deutsches Rotes Kreuz
Jugendrotkreuz

Station 14

Die Suchtlandschaft

Sucht informieren

Ziel der Station:

- Sensibilisierung für verschiedene stoffgebundene und stoffungebundene Süchte, deren Facetten und mögliche Auswirkungen
- Wissensvermittlung, Überprüfung, Ergänzung und Vertiefung vorhandenen Wissens der Teilnehmer_innen
- Schaffen von Anregungen zur weiteren Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht

Platzbedarf in m²

ca. 12 m²

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 1 großer Aufsteller „Suchtlandschaft“
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 1 Drehrad
- 9 Aufbewahrungstaschen für die Spielkarten
- ca. 45 Spielkarten aus den Sucht-Kategorien
- 1 Kugelschreiber

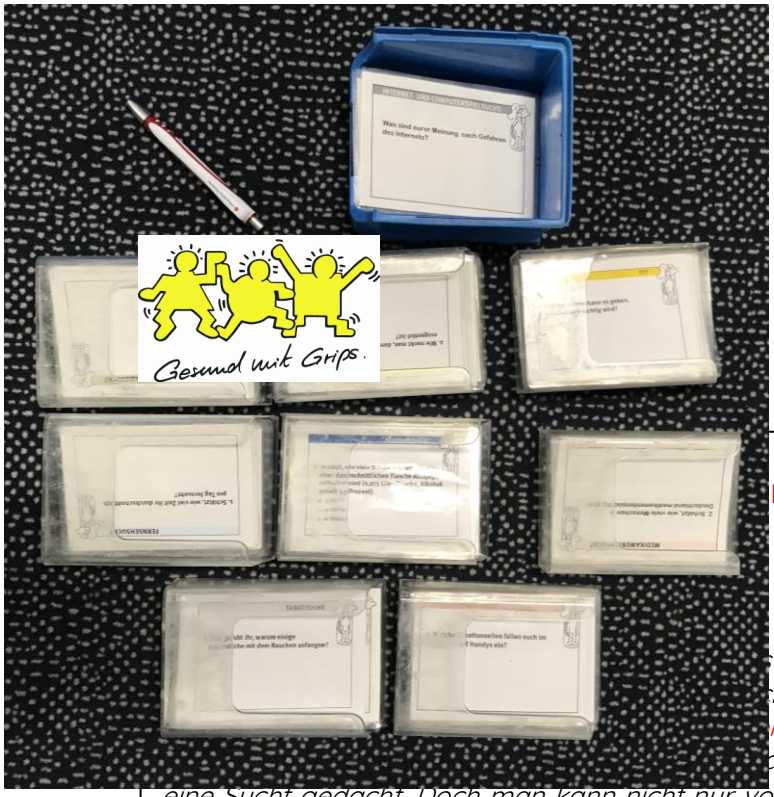
Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Die Karten müssen in der richtigen Reihenfolge (von eins bis fünf nummeriert) sortiert werden.
- Die Aufbewahrungstaschen zu den jeweiligen Süchten anhängen. (magnetisch)
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer starten und die Zeit (zwölf Minuten) im Auge behalten.
- Beim Einstecken des Drehrads darauf achten, dass der kleine weiße Kasten rechts oder links ist, damit die Scheibe fest an ihrem Platz bleibt.

„Ob ihr die Frage alleine oder gemeinsam beantworten möchtet, dürft ihr als Gruppe entscheiden. Wenn euch nichts mehr einfällt, könnt ihr die Antwort auf der Rückseite lesen. Anschließend ist die nächste Person dran. Bei allen Fragen geht es um eure Meinung, ums Schätzen oder Wissen. Viel Spaß auf der Suchtlandschaft!
(Stationsbetreuer_in: Zeit im Auge behalten und nach elf Minuten darauf hinweisen, dass die letzte Minute angefangen hat.)
So, eure Zeit ist um. Ich hoffe, ihr habt viele neue Informationen zu den unterschiedlichen Süchten erhalten. Ich wünsche euch noch viel Spaß bei den nächsten Stationen.“
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor chsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**



Minuten stellen.)

Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt.

station aus dem Themenfeld Sucht. Auf dem hte, ein Drei-Fragezeichen-Feld sowie drei nsbetreuer_in zeigt auf die Felder.)
die es hier gibt und hättet dabei gar nicht an eine Sucht gedacht. Doch man kann nicht nur von Drogen süchtig werden, sondern auch von vielen anderen Dingen. Sucht muss nämlich nicht unbedingt etwas mit einem Stoff zu tun haben. Auch bestimmte Verhaltensweisen, wie z.B. Fernsehen oder Computer spielen, können süchtig machen.

Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Der/die Kleinste von euch fängt gleich an, den Pfeil in der Mitte zu drehen. Hält er z.B. bei Tabaksucht, so liest derjenige die erste Frage aus dieser Kategorie laut vor. Landet ihr auf einem Jokerfeld, habt ihr die freie Auswahl.“

Station 15

Das Sucht-Activity

Sucht wahrnehmen

Ziel der Station:

- Ohne pädagogischen Zeigefinger Folgen des Alkohol- und Tabakkonsums bewusstmachen
- Spielerische Auseinandersetzung mit den Themen Alkohol und Rauchen
- Weitergabe von Informationen und möglichen Folgen des Alkohol- und Tabakkonsums

Platzbedarf in m²

ca. 12 m²

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Stationsbetreuer_in mit Handy

Materialbedarf:

- 1 großer Aufsteller „Sucht-Activity“
- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 44 Begriffskarten + 1 Kiste
- 2 Kreidestifte
- 1 Eimer
- 2 Lappen
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Die Begriffskarten verdeckt in der Hand halten.
- Den Stationstext vor der Tafel stehend vorlesen und die Teilnehmer_innen zu sich „auf die Bühne“ bitten.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer auf zwölf Minuten stellen und die Zeit im Auge behalten.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:

(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Herzlich willkommen beim >> Sucht-Activity <<, der Wahrnehmungsstation zum Thema Sucht. Schätzt doch mal, welches die beiden bekanntesten, gesetzlich ab 16 beziehungsweise 18 Jahren erlaubten (legalen) Suchtmittel sind, die es gibt?

Es sind Tabak/Zigaretten und Alkohol.
In meiner Hand halte ich einen Stapel mit vielen verschiedenen Begriffen, die alle etwas mit Alkohol und Tabak zu tun haben und um die es gleich geht. Gespielt wird gegeneinander. Der/die Älteste fängt gleich mit dem Spiel an und bekommt von mir den ersten Begriff gezeigt. (Stationsbetreuer_in: Begriffskarten nicht aus der Hand geben.)

Bitte den Begriff leise lesen und merken. Sollte euch ein Begriff nicht bekannt sein, so könnt ihr von mir einen neuen erhalten.“

***Pantomime**: Bühne frei! Der Begriff wird, ohne zu sprechen, dargestellt!*
***Montagsmaler_in:** Der Begriff wird, ohne zu sprechen, an der Tafel gemalt (Achtung: Nicht geschrieben!)*
***Hast Du Worte:** Der Begriff wird mit Worten umschrieben. (Achtung: Die in dem Wort enthaltenen Begriffe dürfen nicht benutzt werden!)*

„Die anderen Mitspieler_innen raten! Wer den richtigen Begriff zuerst sagt, erhält einen Siegpunkt an der Tafel. Dann ist die im Uhrzeigersinn die nächste Person dran!
(Stationsbetreuer_in muss hier genau aufpassen, dass die Spielregeln eingehalten werden, gegebenenfalls eingreifen und darauf achten, wer den Begriff zuerst errät und den Punkt erhält!!)

Wer am Ende die meisten Begriffe erraten hat, ist Sieger_in! Sagt mir kurz eure Namen, damit ich sie an die Tafel schreiben kann.
(Stationsbetreuer_in Namen an die Tafel schreiben.)

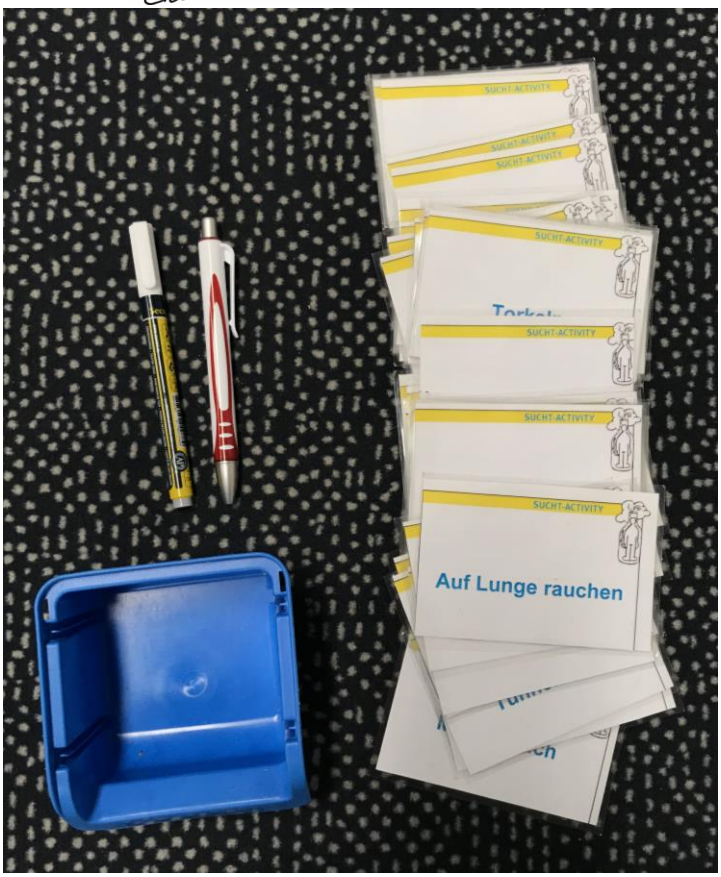
Auf die Plätze, fertig, los!
(Stationsbetreuer_in: Auf die Uhr achten, Gesamtspieldauer zwölf Minuten!)
So, noch zwei Minuten Zeit!

Noch eine Minute!
Und… Schluss!
(Stationsbetreuer_in zählt die Anzahl der Striche und ermittelt Gewinner_in.)
Herzlichen Glückwunsch, du warst im Raten der/die Beste!
Euch weiterhin viel Spaß bei den anderen Body+Grips-Mobil Stationen.“

(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**


SUCHT-ACTIVITY
Auf Lunge rauchen

SUCHT-ACTIVITY
14

Station 16

Die Alkohol-Story – Der Rauschbrillen-Parcours

Sucht experimentieren

Ziel der Station:

- Aufzeigen der möglichen Auswirkungen von Alkoholkonsum auf das eigene Verhalten
- Spielerische und gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol
- Weitergabe von Informationen und möglichen Folgen des Alkoholkonsums
- Sensibilisierung für einen eigenverantwortlichen und bewussten Umgang mit dem eigenen Konsumverhalten
- Förderung der eigenen Handlungskompetenz
- Austausch von persönlichen Meinungen, Erfahrungen und Einstellungen zum Thema Alkohol

Platzbedarf in m²

ca. 10 m²

Vom Veranstalter zu stellen ist:

- 1 Tisch
- 1 Stuhl
- 1 Stationbetreuer_in

Materialbedarf:

- 2 laminierte Stationsschilder
- Stationsbeschreibung
- 1 Rauschbrille
- 1 Portemonnaie
- 1 Einkaufschip
- 4 Pylonen
- 1 Seil
- 1 Becher
- 1 Flasche Wasser
- 1 Kugelschreiber

Hinweise zum Aufbau und Vorbereitung der Station:

- Portemonnaie ganz vorne auf einen Tisch legen oder in der Hand halten.
- Pylonen hintereinander aufstellen.
- Seil wird zwischen zwei Gegenständen in etwa 1,50m Höhe aufgehängt.
- Vor Beginn jeder Gruppe den Timer auf zwölf Minuten stellen und die Zeit im Auge behalten.

Moderationstext für Stationsbetreuer_in:
(Stationsbetreuer_in: Vor Beginn Timer auf zwölf Minuten stellen.)

Mit dem folgenden Text werden der Ablauf, der Sinn und der Spaß dieser Station vermittelt. Bitte möglichst frei erzählen!

„Herzlich Willkommen beim Rauschbrillen-Parcours. Hinter mir seht ihr eine Strecke mit Aufgaben und Hindernissen, die ihr gleich erledigen bzw. überwinden müsst. Zuerst lauft ihr bitte alle gemeinsam einmal durch und seht euch alles an.
(Schüler laufen durch Parcours und sehen sich die Hindernisse an. Sie haben dafür **eine Minute** Zeit.)
Kommt nun alle bitte wieder zurück zu mir. Jetzt teilt euch bitte in Zweiergruppen auf. Immer einer von euch bekommt nun diese Rauschbrille auf. Der andere begleitet euch und passt auf, dass ihr euch nicht verletzt. Ihr habt jeweils zwei Minuten Zeit durch den Parcours zu gelangen. Stellt euch dazu folgendes vor:
(Stationsbetreuer_in liest den Text vor während Schüler_in durch Parcours läuft)
(Stationsbetreuer_in: unbedingt auf die Zeit achten! Nicht länger als zwei Minuten pro Person Zeit geben, am besten Countdown immer auf zwei Minuten stellen und bei Stopp gibt es ein Signal.)

Du warst mit einem_r Freund_in auf einer Party und hast etwas zu viel getrunken. Die Party ist vorbei und nun wollt ihr nach Hause. Du wirst von deinem_r Freund_in begleitet, da diese_r nicht so viel getrunken hat. Ihr verlasst also die Disco und holt euch an der Garderobe, mit eurer Marke eure Jacke ab. (**Punkt eins**: Portemonnaie mit Chip, den sie rausholen und in die Hand geben müssen.)
(Stationsbetreuer_in: hält offene Hand hin und lässt sich den Chip geben.)

Draußen kommen euch andere betrunkene Partygäste entgegen, welchen ihr aus dem Weg gehen wollt, weil auch diese kaum noch laufen können. (**Punkt zwei**: Vier Pylonen, die im Slalom umgangen werden sollen.)
(Stationsbetreuer_in: zwischendurch auf die Zeit schauen, wie viel Zeit noch übrig ist.)

Ihr seid nun an dem Mehrfamilienhaus, in welchem du wohnst angekommen. Deine Nachbarn haben mal wieder eins ihrer Pakete mitten im Flur stehen gelassen und ihr könnt es nicht beiseiteschieben, weil es zu schwer ist. Ihr kommt nur vorbei, wenn ihr drübersteigt. (**Punkt drei**: Karton liegt am Boden, zum darübersteigen.)

Der Türrahmen der Wohnungstür ist relativ niedrig, weshalb du dich immer etwas ducken musst, um in die Wohnung zu kommen. (**Punkt vier**: Seil aufgespannt, zwischen zwei Stationsschildern die als Wand dienen, dann ducken und dazwischen durchgehen.)

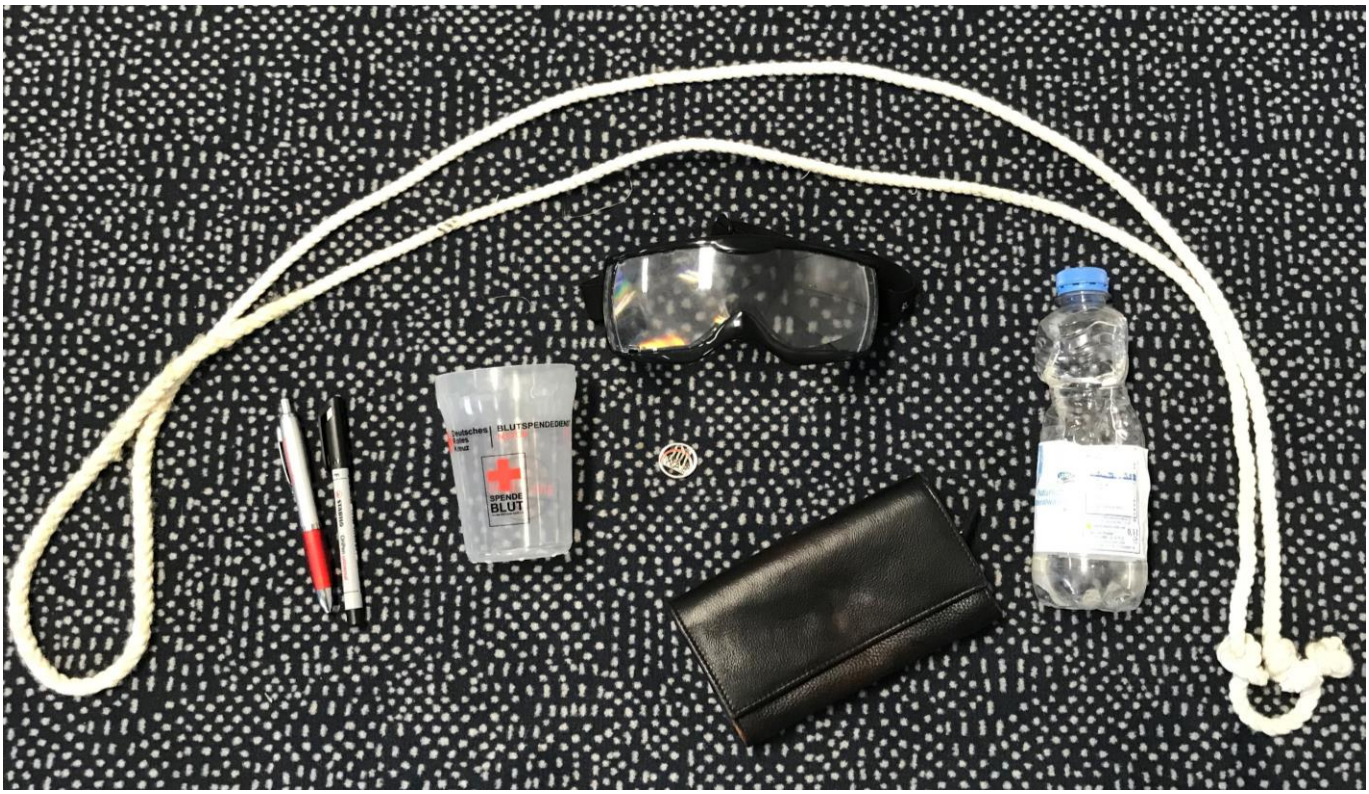
In der Küche willst du nun gegen den sich anbahnenden Kater ein Glas Wasser trinken. (**Punkt fünf**: Wasser in den Becher füllen)

(Stationsbetreuer_in: Zeit stoppen.)

Gut gemacht. Gib nun bitte deinem Partner die Rauschbrille und stellt euch wieder an den Anfang.
(Stationsbetreuer_in: legt den Chip wieder zurück, füllt das Wasser zurück und stellt die Hindernisse wieder richtig auf.)

(Es geht wieder von vorne los, bis alle einmal dran waren und durch den Parcours gelaufen sind.)

Euch weiterhin viel Spaß bei eurem Projekttag.“
(Stationsbetreuer_in: Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien kontrollieren, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!)

Wichtige Hinweise zum Umgang mit Stationsmaterialien:

- Bitte nach jedem Durchlauf alle Materialien wieder einsammeln, bevor die Gruppe zur nächsten Station entlassen wird!
- Am Ende des Body+Grips-Mobil Einsatzes **alle** Materialien auf ihre Vollständigkeit und Unversehrtheit hin überprüfen und dann zum Mobil bringen.
- **Gegebenenfalls auftretende Beschädigungen oder Verluste müsst ihr unbedingt dem Body+Grips-Mobil Personal melden!**