



Naturerlebnisweg Gmundnerberg



Naturpädagogischer Leitfaden

für LehrerInnen, SchülerInnen, Eltern & sonstige Gruppen

www.naturerlebnisweg-gmundnerberg.at



Naturerlebnisweg Gmundnerberg



Naturpädagogischer Leitfaden

für LehrerInnen, SchülerInnen,
Eltern & sonstige Gruppen

erstellt von
OIKOS – Institut für angewandte Ökologie
& Grundlagenforschung, Gleisdorf
oikos@utanet.at

im Auftrag
der MTV Ferienregion Traunsee
www.naturerlebnisweg-gmundnerberg.at

Gleisdorf, Juni 2017

Inhalt

Willkommen	5
Übersichtsplan	6
Spiele zum Ankommen, Einstimmen, Kennenlernen ...	8
1. Erlebnisstation: G-recht – Richtiges Gehen im Outdoor-Ambulatorium	10
2. Erlebnisstation: G-nuss – Häferlgucken mit Hirnschmalz	13
3. Erlebnisstation: G-schule – Für alle, die schon immer hoch hinaus wollten...	15
4. Erlebnisstation: G-sichtsfeld – Weitblick am Gmundnerberg	17
5. Erlebnisstation: G-lassen & G-ruhsam – Chillen in der Streuobstwiese	18
6. Erlebnisstation: G-lände – Artenreiche Kulturlandschaft	23
7. Erlebnisstation: G-lüstet & G-postet – Liebesbriefe vom Gmundnerberg	26
8. Erlebnisstation: G-gangen & G-laufen – Silly walking am Catwalk	28
9. Erlebnisstation: G-spielt – Outdoor-Erlebnis pur	30
10. Erlebnisstation: G-zwitschert & G-pflanzt – Natur-Lebensrad	45
11. Erlebnisstation: G-nervt & G-heilt – Baldrian im Park	46
Quellen	47
Impressum	47



Blick vom Gmundnerberg auf den Traunstein.

Willkommen

Liebe LehrerInnen, liebe PädagogInnen und Eltern, – liebe GEHERInnen,

herzlich willkommen am Naturerlebnisweg am Gmundnerberg!

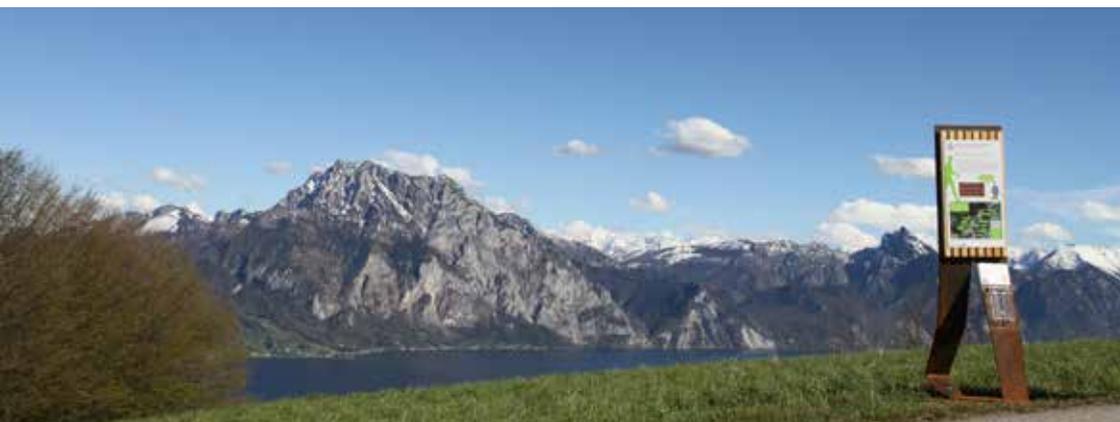
Hier spielt das Thema GEHEN eine zentrale Rolle. Für das Gehen müssen wir Zeit haben und uns Zeit nehmen, gleichzeitig tun wir dabei unserer Gesundheit etwas Gutes. Am Naturerlebnisweg stehen die Lust am Gehen, auf Aussicht, auf Natur und Entschleunigung im Vordergrund.

Der gegenständliche Naturpädagogische Leitfaden soll KindergartenpädagogInnen, LehrerInnen, und GruppenführerInnen dabei unterstützen, sich auf den Weg vorzubereiten. Der Leitfaden bietet vertiefende Information zu den Erlebnisstationen, welche den Themenbereichen wie „Kulinarik“, „Kulturlandschaft“ oder „Kräuterheilkunde“ gewidmet sind.

Am Naturerlebnisweg sind alle eingeladen, sich mit den angebotenen Themen spielerisch und voll Freude auseinander zu setzen. In der Broschüre zum Naturerlebnisweg, welche im Tourismusbüro Altmünster aufliegt, findest Du weitere hilfreiche Informationen.

Der Naturpark Attersee-Traunsee bietet zudem diverse Führungen an. Schaut rein! Vielleicht ist ja auch für Dich / Euch ein interessantes Angebot dabei (www.zwetschkenreich.at).

G-hen wir gemeinsam los und entdecken den Gmundnerberg mit all seinen lustvollen Facetten!



Übersichtsplan

Der Übersichtsplan zeigt das Wegenetz und die Stationen des Naturerlebnisweges am Gmundnerberg. Weitere Informationen sind im Tourismusbüro Altmünster, Marktstraße 6, 4813 Altmünster, Tel. ++ 43(0) 7612 87181, altmuenster@traunsee.at oder unter www.naturerlebnisweg-gmundnerberg.at erhältlich.

Erlebnisstationen die mit  gekennzeichnet sind, sind speziell für Familien geeignet.





nach
Pinsdorf
(Bhf./ Zentrum)

**Steinbruch
Zementwerk
Hatschek GmbH**

Blick ins
Aurachtal

nach **Altmünster**
Wegnr. 8 (Eggerhaus)

5. G-lassen & G-ruhsam
Chillen in der Streuobstwiese

6. G-lände
Artenreiche Kulturlandschaft

7. G-lüstet & G-postet
Liebesbriefe vom Gmundnerberg

8. G-gangen & G-laufen
Silly walking am Catwalk

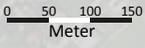
9. G-spielt
Outdoor-Erlebnis pur

10. G-zwitschert & G-pflanzt
Natur-Lebensrad

11. G-nervt & G-heilt
Baldrian im Park

Legende

	Erlebnisstation		Gastronomie
	Erlebnisstation speziell für Familien		Parkplatz
	Aussichtspunkt		Toiletten
	Information		Haltestelle Traunsee Taxi

Der Erlebnisweg ist gegliedert:

-  weitgehend barrierefreier Abschnitt
-  anspruchsvollere Wege (nicht barrierefrei)
-  Zubringerwege

Abhängig von der gewählten Route sollte eine Gehzeit von 1 bis 2 ½ Stunden, je nach Verweildauer an den Stationen auch bis zu 4 Stunden eingeplant werden.

Spiele zum Ankommen, Einstimmen, Kennenlernen ...

Es gibt mehrere Einstiege in den Erlebnisweg, welche am Übersichtsplan mit dem Symbol „Information“ gekennzeichnet sind. Um die BesucherInnen nach der Anreise am Gmundnerberg ankommen zu lassen, kann ein gemeinsames Spiel zur Einstimmung sinnvoll sein.

Anreise

Die TeilnehmerInnen gehen in ihren Gedanken noch einmal ihre Anreise durch. Dies ist besonders für sehr unruhige Gruppen zu empfehlen.

*Geeignet für alle Zielgruppen.
Gruppengröße: ab 5 Personen
Alter: ab 10 Jahren*

*Zeit: ca. 15 Min.
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Die Gruppe setzt sich entspannt hin und schließt die Augen. Die TeilnehmerInnen sollen in Gedanken den Weg von der Abfahrt zu Hause bis hierher wiederholen.
- Nachdem die Augen wieder geöffnet sind, kann die Wirklichkeit mit der Vorstellung verglichen werden.

Mein kostbarer Gegenstand

Jede/r sucht in der Umgebung einen für ihn/sie interessanten Gegenstand.

*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen und Paare.
Gruppengröße: ab 5 Personen
Alter: ab 5 Jahren*

*Zeit: ca. 30 Min.
Vorbereitung: keine
Material: Gegenstände aus der Natur.*

Ablauf:

- Jede/r Teilnehmer/in sucht in der nächsten Umgebung einen kleinen, für sie/ihn besonderen Gegenstand, der in einer geschlossenen Hand Platz hat.
- Die Gegenstände werden im Kreis mit geschlossenen Augen hinter dem Rücken weitergereicht und ertastet.
- Sobald alle Dinge wieder bei ihren Findern sind, betrachtet man sie und gibt ihnen Phantasienamen.
- In einem Rahmen aus Ästen wird am Ende ein Bild aus den Gegenständen gelegt.

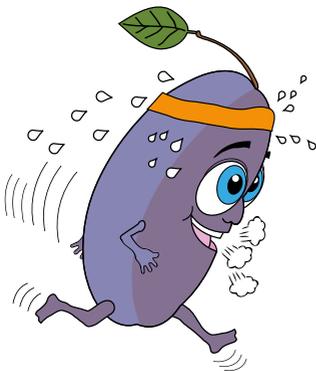
Getümmel

*Geeignet für Gruppen ab 10 Personen
Gruppengröße: bis 30 Personen
Alter: ab 5 Jahren*

*Zeit: ca. 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen sollen sich zur Einstimmung gemäß ihrer „inneren“ Geschwindigkeit bewegen. Aufgeregte TeilnehmerInnen können schnell laufen, ruhige Personen gehen langsam.
- Nach einer Minute übernimmt der/die Gruppenleiter/in das Kommando und ruft immer wieder laut Zahlen von 0-100, die SpielerInnen sollen ihre Geschwindigkeit daran anpassen.
- „0“ bedeutet „Schnecken tempo“, „100“ bedeutet „Schallgeschwindigkeit“.
- Wenn der/die Gruppenleiter/in eine Gruppennzahl (z.B. „3er-Gruppe“) ruft, werden so schnell wie möglich Kleingruppen gebildet. In der kurzen Verschnaufpause sollen die TeilnehmerInnen sich gegenseitig vorstellen und miteinander plaudern.
- Bei der nächsten Tempoansage lösen sich die Gruppen auf und das Getümmel beginnt von Neuem.



*Die Zwetschke ist das Leitprodukt im Naturpark Attersee-
Traunsee und begleitet Dich durch unseren Leitfaden.*



1. Erlebnisstation: G-recht – Richtiges Gehen im Outdoor-Ambulatorium

Gehen ist nicht gleich Gehen, es gibt unzählige Arten zu gehen. Richtiges Gehen wird jedoch oft vernachlässigt, was zu Fehlstellungen, falschen Abnützungen und in weiterer Folge zu Schmerzen führen kann. Um ein harmonisches Zusammenwirken des zentralen Nervensystems, der Skelettmuskulatur und der Sinnesorgane herzustellen, bedarf es einiger Übung. Dazu dienen die drei folgenden Teilstationen von Station 1.

1.1 Aufstieg auf den Gmundnerberg

Jeder zielführenden Bewegung, auch dem Gehen, liegen koordinative Fähigkeiten zu Grunde. Bei der Teilstation „Aufstieg auf den Gmundnerberg“ kommen die koordinativen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen spielerisch zum Einsatz.

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 5 Jahren*

*Zeit: ca. 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Ein/e Teilnehmer/in sucht sich eine „Route“ aus und versucht, die in der Fußsohle liegende Kugel entlang der Route nach oben zu führen.
Grüne Route: leicht **Blaue Route: mittel** **Rote Route: schwer**
- Fällt die Kugel durch eines der Löcher, wird noch einmal von unten gestartet.

Steigerung:

- Navigiere die Kugel wieder nach unten zum Startpunkt zurück.
- Besonders herausfordernd wird die Koordination, wenn zwei Personen zugleich an den Schnüren ziehen.

Steigerung und Partnerübung:

- Ein/e Teilnehmer/in nimmt die Schnüre in die Hände und schließt die Augen. Der/die Partner/in gibt die Anweisungen zum Ziehen.



1.2 Die heiße Sohle

Hier geht es heiß her. Erneut sind Koordination und Geschicklichkeit gefragt!

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 5 Jahren*

*Zeit: ca. 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen sollen versuchen, die Drahtöse so schnell wie möglich über den Umriss der Fußsohle zu führen, ohne dabei das Signal auszulösen.
- Als zusätzliche Motivation kann die Zeit der TeilnehmerInnen gestoppt werden.

Steigerung:

- Die TeilnehmerInnen verwenden ihre nicht dominante Hand um die Drahtöse über den Fußsumriss zu führen.
- Wer bisher immer noch nicht ausreichend gefordert ist, kann während des Spiels zusätzlich die „Geh-Zitate“ rund um die Sohle vorlesen.



Das Feingefühl der TeilnehmerInnen ist an dieser Station gefragt.

1.3 Gmundnerberg-Panorama in 8 Teilen

Diese Aufgabe fordert neben der Koordination auch kognitive Fähigkeiten.

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 5 Jahren*

*Zeit: ca. 5-10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

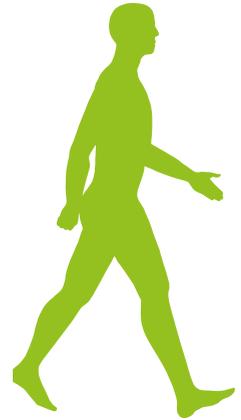
- Die TeilnehmerInnen sollen die 8 Teile des Panorama-Bildes durch Verschieben richtig ordnen.
- Zugleich kann jeder für sich oder alle gemeinsam über die beim Verschieben zum Vorschein kommenden „Geh-Zitate“ nachdenken / diskutieren.

Steigerung:

- Die TeilnehmerInnen sollen sich selbst schöne Geh- Sprüche ausdenken.

Weiterführende Informationen

- Götz-Neumann, K. (2015): Gehen verstehen: Ganganalyse in der Physiotherapie.
- Grundlagen des Gehens: <http://wiki.ifs-tud.de/biomechanik/projekte/ss2013/gangarten>

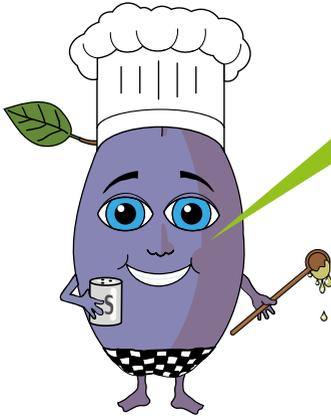


2. Erlebnisstation: G-nuss – Häferlgucken mit Hirnschmalz

In Altmünster und am Gmundnerberg gibt es hervorragende kulinarische Betriebe. Diesen und ihren Gerichten ist die 2. Erlebnisstation gewidmet. Die BesucherInnen sollen hier das Gedächtnis trainieren und beim Memory der ganz besonderen Art ihr Hirnschmalz einsetzen.



In den 10 Töpfen sind 5 Hauptspeisen samt Beilagen abgebildet, die wie folgt zusammen gehören:



Klare Rindsuppe mit Lungenstrudel
 Hascheeknödel mit Sauerkraut
 Gekochter Tafelspitz mit Röstkartoffeln, Apfel- und Semmelkren
 Gebratene Riedlinge* mit Petersilienerdäpfeln
 Kaiserschmarren mit Zwetschenröster

**Der Riedling ist eine Unterart der Reinanke und ausschließlich im Traunsee beheimatet.*



2.1 Speisen-Memory

Geeignet für alle Zielgruppen
 Gruppengröße: ab 1 Person
 Alter: ab 8 Jahren

Zeit: ca. 5-10 Minuten
 Vorbereitung: keine
 Material: keines

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen sollen nacheinander je 2 Topfdeckel abnehmen und Speisenpaare suchen. Finden sie ein zusammen gehörendes Paar, bleiben diese Deckel offen und es dürfen von dem/der erfolgreichen Spieler/in die nächsten zwei Deckel gelüftet werden.
- Bilden die geöffneten Speisen kein Paar, werden die Deckel wieder geschlossen und ein/e andere/r Teilnehmer/in ist an der Reihe.
- Beim „Gustieren“ kann es schon mal vorkommen, dass man Lust verspürt, die Gerichte nachzukochen. Alle Rezepte der Gerichte kannst Du mit dem QR-Code im Internet abrufen.

2.2 Gerichte bestellen

Geeignet für alle Zielgruppen außer
Einzelpersonen
Gruppengröße: ab 2 Person
Alter: ab 5 Jahren

Zeit: ca. 5-10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines



Gebratene Riedlinge

12 frische Riedlinge*, Salz, Mehl, 2
Zitronen, Butter, Olivenöl, Fischgewürz
(4 Personen)

Die Riedlinge salzen, mit Zitronensaft beträu-
feln und mit Fischgewürz würzen. Die Fische in
Mehl wenden und in einer Pfanne mit Butter
und Olivenöl goldgelb braten. Dazu Petersili-
enerdäpfel und Salat nach Saison
reichen.

Rezept Fischrestaurant
Moser

Ablauf:

- Alle Personen bilden einen Kreis.
- Die/der Erste aus der Runde sagt: „Ich gehe ins Gasthaus und bestelle: ein Kotzengschroar.“
- Die/der Zweite sagt: „Ich gehe ins Gasthaus essen und bestelle: ein Kotzengschroar und Spitzkraut.“
- Es wird so lange ein Gericht hinzugefügt, bis sich jemand verspricht oder die Reihenfolge durchein-
ander bringt.

Weiterführende Informationen

- Rezepte zum Nachkochen: www.naturerlebnisweg-gmundnerberg.at/webseiten/kochrezepte-g-nuss.html
- Gmundner Molkerei: Das Kochbuch der Traunseewirte. Köstlichkeiten aus dem Salzkammergut.
- Der Traunsee und seine Fische: www.lfvooe.at/reviere-und-gewaesser/revier_traunsee/



Die „HäferluckerInnen“ entdecken die regionale Kulinarik.

3. Erlebnisstation: G-schule – Für alle, die schon immer hoch hinaus wollten...

Der Gleichgewichtssinn spielt beim Gehen eine große Rolle. An dieser Station haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, diesen bei lustigen Geh-Übungen zu schulen. Die vorgestellten Übungen decken eine große Bandbreite an Schwierigkeitsgraden ab, sodass für jede/n Teilnehmer/in eine passende Übung vorhanden ist.



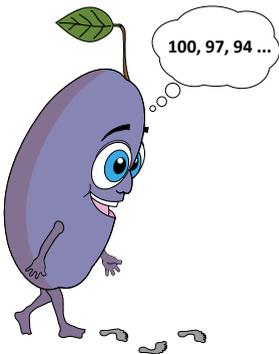
Bei allem Eifer sollte aber auf die Pause nicht vergessen werden, gehören doch Regeneration und Erholung ebenso zum gesunden Gehen wie die Bewegung selbst.

3.1 Auf der Linie

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 7 Jahren*

*Zeit: 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:



- Die TeilnehmerInnen sollen wie auf einer Linie in kleinen Schritten nach vorne gehen und dabei laut in 3er Schritten von 100 rückwärts zählen (100, 97, 94 ...).
- Diese Übung soll 20-60 Sekunden lang durchgeführt werden und kann beliebig oft wiederholt werden.
- Fällt die Übung den TeilnehmerInnen sehr leicht, kann das Schritt- und Zähltempo erhöht und um die Wette geübt werden.

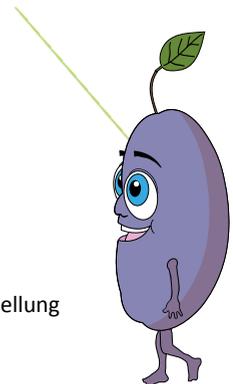
3.2 Der grüne Faden (Verlagerung des Schwerpunktes)

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 7 Jahren*

*Zeit: 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Stell Dir vor, ein grüner Faden ist an Deiner Stirn befestigt.
- Dieser Faden zieht Dich in die Höhe und gleichzeitig nach vorne.
- Gehe ein wenig umher und beobachte, ob und wie sich die Vorstellung des grünen Fadens auf Deinen Gang auswirkt.



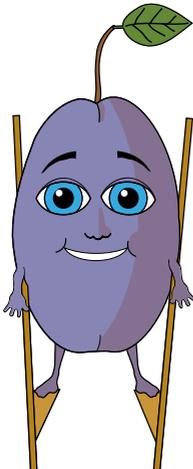
3.3 Stelzengehen (nur für Geübte!)

Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 7 Jahren

Zeit: 30 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: vorhandene Stelzen unterschiedlicher Größe

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen stellen die Stelzen zur Hütte und lehnen sich mit dem Rücken an die Wand. Diese Ausgangssituation erleichtert das Aufsteigen.
- Dann werden beide Stangen von vorne umfasst und vorsichtig aufgestiegen. Man kann zuerst auch mit Zweiergruppen beginnen, die sich nacheinander gegenseitig beim Aufsteigen helfen.
- Die Stelzen werden unter die Achseln geklemmt und an den Körper gepresst.
- Dann versuchen die TeilnehmerInnen, sich von der Wand zu lösen, ins Gleichgewicht zu finden und vorsichtig los zu marschieren.
- Für besonders Geschickte und Fortgeschrittene können kleine Wettläufe oder Staffelläufe veranstaltet werden.



Geh-Tipp

Setze beim Gehen den Fuß auf der Ferse auf und rolle ihn langsam über die ganze Fußsohle bis zu den Zehenspitzen ab.



4. Erlebnisstation: G-sichtsfeld – Weitblick am Gmundnerberg



An diesem Aussichtspunkt können die TeilnehmerInnen den tollen Ausblick in die Alpen und ins Alpenvorland bewusst erleben. Aus unserem „Labyrinth, dessen Form durch zwei ineinander geschlungene „Gs“ gebildet wird, lassen sich durch Sehschlitze und -rohre gezielt ganz spezielle Landschaftspunkte anvisieren. Das heutige Landschaftsbild wird dem von früher gegenübergestellt und die BesucherInnen können ihre eigene „Zukunftsvision“ der Landschaft von morgen darstellen.



Doppel-G als Labyrinth mit Perspektive ...

4.1 Perspektivenwechsel

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: 10-20 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

Die TeilnehmerInnen gehen umher und betrachten die Umgebung. Dabei werden neue Perspektiven in die Betrachtung eingebaut, z.B.:

- den Kopf schräg halten
- rückwärts durch die Beine schauen
- auf den Boden legen und dem Boden entlang oder nach oben schauen

Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Weiterführende Informationen

- Welche Veränderungen gibt es in Deinem Leben? An welchem Übergang im Leben befindest Du Dich?
- Webcam: <https://traunsee.panomax.com/gmundnerberg>

5. Erlebnisstation: G-lassen & G-ruhsam – Chillen in der Streuobstwiese

Streuobstwiesen zählen mit über 5.000 Tier- und Pflanzenarten zu den artenreichsten Lebensräumen Mitteleuropas.

Die Zwetschke als Bewohnerin des Lebensraumes Streuobstwiese ist eine Besonderheit des Naturpark Attersee-Traunsee. Ursprünglich aus Kreuzungen der Schlehe entstanden, gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Pflaumenarten, die Zwetschke ist eine davon. Daneben finden sich Pemsen, Zwispitze, Zibarten u.a.m. Von über 40.000 Zwetschkenbäumen vor 70 Jahren kann man heute noch immer 5.000 im Naturpark Attersee-Traunsee bewundern.

Diese Station bietet einen entspannenden Rastplatz, hier kann man es sich auf großen Zwetschkenkernen und in einer Zwetschkenhälfte gemütlich machen. In den Baumkronen sind neben unterschiedlichen Nistkasten-Typen Holzfiguren von Grünspecht, Gimpel, Gartenrotschwanz, Star, Stieglitz, Kleiber und Buchfink als typische Bewohner der Streuobstwiese zu finden. Wer entdeckt noch weitere tierische Gäste, die den Obstbäumen gerade einen Besuch abstatten?



Für Gruppen bieten sich hier gruppendynamische Spiele an:

5.1 Wurzelgeflecht

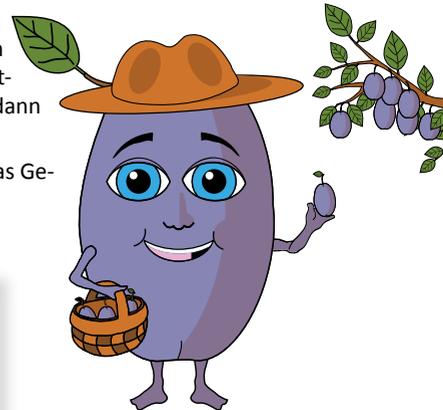
Die Gruppe bildet einen Knoten und entknotet sich wieder.

*Geeignet für alle Zielgruppen außer
Einzelpersonen und Paare
Gruppengröße: 5-15 Personen
Alter: ab 8 Jahren*

*Zeit: mind. 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen bilden einen Kreis, schließen die Augen und strecken die Arme waagrecht zur Mitte vor. Jede Hand fasst die eines/r Mitspielers/in, dann werden die Augen geöffnet.
- Die SpielerInnen versuchen nun ohne loszulassen das Geflecht zu entwirren.



Führungen im Naturpark Attersee-Traunsee

Der Naturpark bietet Führungen zu vielfältigen Themen an, darunter auch zum Thema „Zwetschke“. Diese können für Schulklassen und andere Gruppen gebucht werden.
Infos: www.zwetschkenreich.at



Entspannung und Erholung am Gmundnerberg.

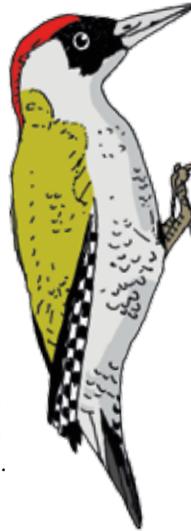
5.2 Klebrige Spechtzunge

*Geeignet für Gruppen
Gruppengröße: ab 8 Personen
Alter: ab 8 Jahren*

*Zeit: 10-15 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Ein Spielfeld mit zwei gegenüberliegenden Ziellinien in ca. 8-10 m Entfernung wird abgesteckt.
- Die Gruppe wählt einen Fänger aus, er ist der „Specht“.
- Nun stellen sich die Gruppe und der Specht einander gegenüber hinter den beiden Ziellinien auf.
- Auf ein Kommando werden die Plätze getauscht, wobei der „Specht“ versucht, so viele MitspielerInnen wie möglich mit seinem rechten Arm (= Zunge) zu berühren.
- Sind MitspielerInnen gefangen worden, bleiben sie am selben Platz stehen und helfen dem Specht bei den weiteren Spielrunden indem sie ihren rechten Arm ausstrecken und damit weitere Läufer berühren, die damit ebenfalls erstarren.



*Der Grünspecht, einer der vielen
Bewohner der Streuobstwiesen am
Gmundnerberg.*

5.3 Schmetterlings-Origami

Wie bereits erwähnt, bieten Streuobstwiesen sehr vielen Tier-, Pflanzen- und Pilzarten einen Lebensraum. So auch einigen Vertretern der Schmetterlinge wie z.B. dem Admiral, den man im Herbst oft auf Fallobst beobachten kann. Wer schafft es in 10 Minuten die meisten Schmetterlinge zu basteln?

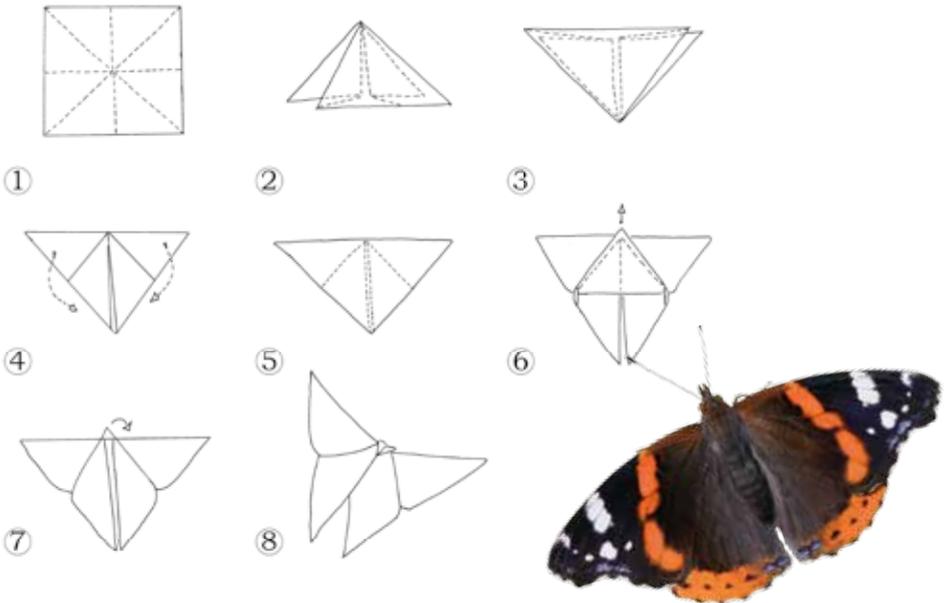
*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Personen
Alter: ab 7 Jahren*

*Zeit: 10-15 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Buntes Origami-Papier oder weiße Blätter und diese bemalen.*



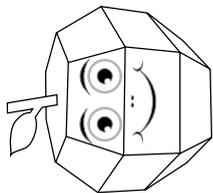
Anleitung:

1. Falte zunächst das Papier in beiden Diagonalen und in der Mitte
2. Nun klappst du zwei gegenüberliegende Dreiecke, die durch die diagonale Faltung entstanden sind, nach innen. So bekommst du ein aufstellbares Dreieck.
3. Drehe es um 180°, sodass die lange Kante oben ist.
4. Dann falte jeweils einen Flügel der Spitzen nach unten zur Mitte.
5. Wende das Blatt, sodass die Rückseite vorne ist.
6. Klappe nun die untere Spitze vorsichtig nach oben, deutlich ÜBER die lange Kante.
7. Wende das Blatt nochmals und falte nun die kleine Spitze, die über die lange Kante ragt, zu dir her.
8. Für eine plastischere Erscheinungsform kannst du den Schmetterling nun noch in der Mitte (wo der „Schmetterlingskörper“ ist) leicht zusammendrücken.



5.4 Apfel-Bastelbogen Zum Basteln Apfel-Bastelbogen auf A3-Papier ausdrucken.

OIKOS-Apfel-Bastelbogen[®]



Bastelanleitung

- 1.) Apfelhälfte entlang der durchgehenden Linien ausschneiden
- 2.) Erlang der strichlierten Linien Papier nach hinten knicken
- 3.) Obere Halbschale mit den Laschen zusammenkleben
- 4.) Untere Apfelhälfte mit den Laschen zusammenkleben



Knicken

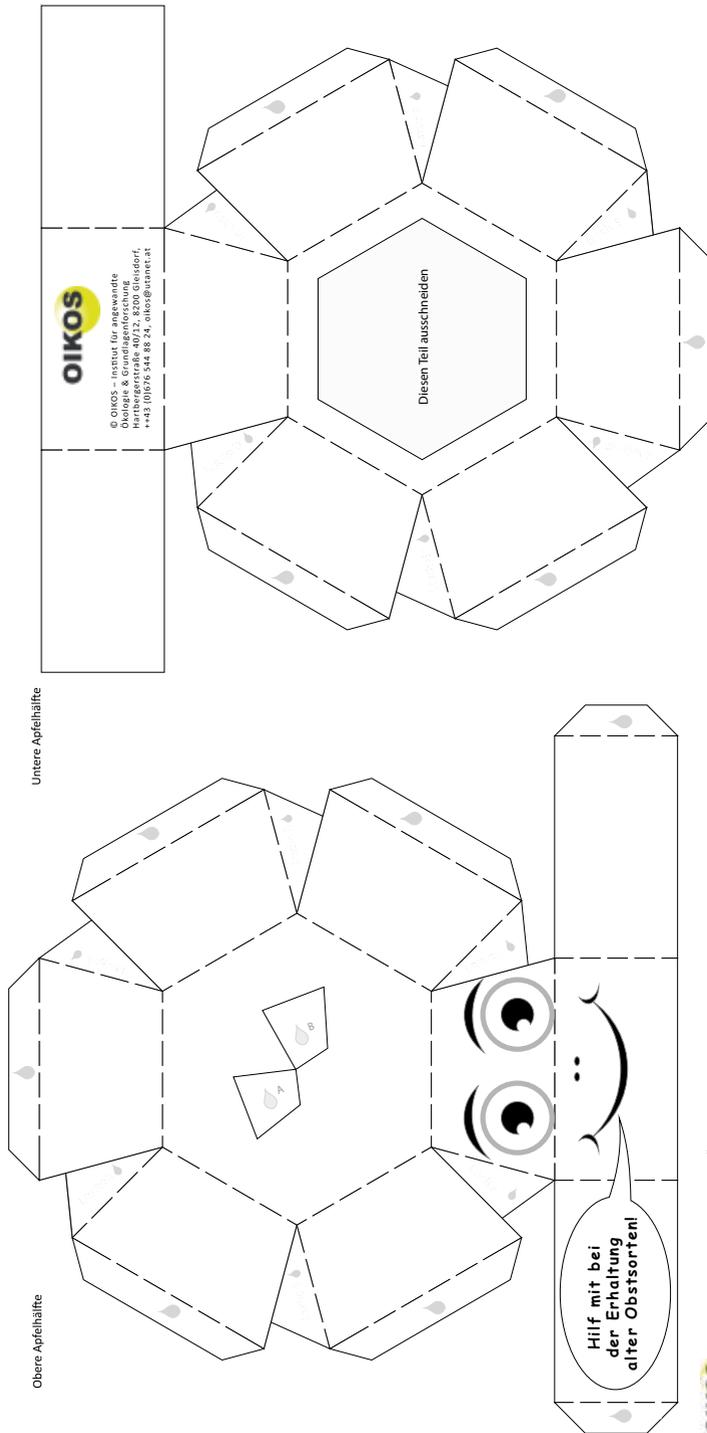
Kleben

- 5.) Beide Apfelhälften miteinander verflechten.
- 6.) Stiel mit Blatt ausschneiden und auf den Apfel kleben
- 7.) Papierapfel bunt bemalen



Blatt und Stiel

Rette alte Obstsorten!!!



Obere Apfelhälfte

Untere Apfelhälfte



OIKOS – Institut für angewandte Ökologie & Grundlagenforschung
 Harbergerstraße 40/12, 8200 Gleisdorf,
 +43 (0)676 544 88 24, oikos@utanet.at

Diesen Teil ausschneiden

Hilf mit bei der Erhaltung alter Obstsorten!



5.5 Tausendfüßlermarsch

Der/die Erste der einen Gruppe soll den Schwanz der anderen erbeuten.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen und Paare.

Gruppengröße: mind. 12 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: ca. 15 Minuten

Vorbereitung: keine

Material: je Gruppe 1 Taschentuch, Schnur, o.Ä..

Ablauf:

- Zwei Gruppen bilden Ketten zu 6-8 SpielerInnen, indem sie mit den Händen die Hüften oder Schultern des/r Vordermannes/frau umfassen. Der/die Letzte lässt ein Taschentuch wie einen Schwanz vom Gürtel oder Hosenbund hängen.
- Der/die Erste soll den Schwanz der anderen Gruppe fassen.
- Die Gruppe, die zuerst gefasst wird, auseinander reißt oder den Schwanz verliert, hat verloren.



Frage

Welchen militärischen Rang bekleidet ein Schmetterling, der in den Streuobstwiesen vor allem im Herbst herumflattert?

A: Admiral

B: Oberst

C: Major

D: General

Lösung: Der Admiral ist im Herbst in Streuobstwiesen vor allem auf Fallobst zu finden.

Weiterführende Informationen

- Streuobstwiese: www.bund-lemgo.de/Unterrichtsmaterial%20Streuobstwiese.html
- www.streuobst-paedagogen.de/index.php?page=klassenzimmer-unterrichtsmaterial
- Pomologie: www.ubz-stmk.at/materialien-service/fachliche-und-didaktische-publikationen/natur-lebensraeume/



Apfelsorten: Geflammtter Kardinal, Berner Rosenapfel, Kanadarenette, Roter Herbstkalvill, Ananasrenette und Schöner von Boskoop.

6. Erlebnisstation: G-lände – Artenreiche Kulturlandschaft

Im Naturpark Attersee-Traunsee wird die Kulturlandschaft durch die LandwirtInnen gestaltet und nach dem Motto „Schützen durch Nützen“ werden wertvolle Lebensräume erhalten.

Auf der Tafel vor dem Bauernhof Rödttbauer verraten Jungbauer Franz und seine Lebensgefährtin Renate welche Maschinen für welche landwirtschaftlichen Arbeiten benötigt werden. Dazu sollen die TeilnehmerInnen die Satzanfänge bei den Geräten mit den Satzenden auf den Türchen richtig kombinieren.

Öffnet man die Türchen, erfährt man warum diese Arbeiten (z.B. Mahd, Düngung, Ernte u.a.m.) essentiell zur Erhaltung der Kulturlandschaft sind.



Wer findet alle zusammengehörigen Satzpaare?

Beispiel: *Mit der Sense mähe ich einmal im Jahr den ... Wiesenbach aus.*

Wiesenbäche sind ein seltenes Element der Kulturlandschaft. Die meist händisch verrichtete Pflege ist arbeitsaufwändig, trägt jedoch zum Lebensraumschutz und zur Strukturvielfalt bei. Naturnahe Wiesenbäche bieten Fischen, Krebsen, Amphibien, Reptilien, Vögeln und Insekten einen Lebensraum.

Frage: *Warum müssen Wiesenbäche gemäht werden?*

Antwort: *Durch das Mähen des Uferstreifens wird verhindert, dass am Wiesenbach Gehölze aufkommen, die diesen beschatten.*

Weitere wichtige Lebensräume sind Streuobstwiese, Glatthaferwiese, artenreiche Fettweide, Fichtenforst, Lärchenwiese und Buchen-Tannen-Fichten-Wald.

Gruppen kann man darauf hinweisen, dass die Fragen Lebensräume betreffen, die man sowohl in der umliegenden Landschaft als auch auf dem Hintergrund-Foto der Station sieht.



6.1 Wiesenpflanzen-Memory

Magerwiesen zählen zu den artenreichsten Lebensräumen der Kulturlandschaft. Beim Spiel Wiesenpflanzen-Memory lernen die TeilnehmerInnen interaktiv verschiedene Pflanzenarten kennen und befassen sich gleichzeitig mit dem Thema Biodiversität.

*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen und Paare.
Gruppengröße: unbegrenzt
Alter: ab 6 Jahren*

*Zeit: 20-30 Minuten
Vorbereitung: Pflanzenkärtchen basteln
Material: Pflanzenkärtchen*



Ablauf:

- Für ein Suchspiel wird zunächst ein Sortiment an Fotos von charakteristischen Pflanzen der Wiesen auf Kärtchen gedruckt und mit Namen versehen.
- Jede/r Mitspieler/in bekommt die gleiche Anzahl an Karten und muss sich nun in der Natur auf die Suche machen. Wer als erster alle Pflanzen gefunden hat, ist Wiesenpflanzen-Champion.
- Der Schwierigkeitsgrad variiert je nach Jahreszeit und ist auch durch die Pflanzenauswahl veränderbar.

6.2 Schachbrett der Vielfalt

Veranschaulichung des Unterschiedes zwischen extensiven und intensiven Wiesen. Extensiv bewirtschaftete Wiesen sind artenreicher als intensive Fettwiesen. Die Ursache dafür liegt in der häufigen Düngung und Mahd auf den Fettwiesen. So sind bunte Blumenwiesen mittlerweile eine Seltenheit geworden.

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 6 Jahren*

*Zeit: ca. 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Schachbretter ausgedruckt*

Ablauf:

- Der/die Gruppenleiter/in fragt die Gruppe, was der Unterschied zwischen den beiden Schachbrettern ist und wie dieser Unterschied zustande kommen könnte.
- Gemeinsam wird darüber diskutiert.

Weiterführende Informationen

- Veranstaltungen: www.schuleambauernhof.at
- Gotzmann, I. (2011): Vermittlung von Kulturlandschaft an Kinder und Jugendliche.
- Broschüre „Bäume, Hecken und Biodiversität“: www.no.e.gv.at





Seite auf A3-Papier
ausdrucken und
Schachbretter
ausschneiden.



Das Schachbrett der
Vielfalt; oben: ge-
düngte Fettwiese;
unten artenreiche
Magerwiese.

7. Erlebnisstation: G-lüftet & G-postet – Liebesbriefe vom Gmundnerberg



Oftmals bleibt gerade für das, wozu wir am meisten Lust haben, zu wenig Zeit. In der Hektik des Alltags bieten Langsamkeit und Müßiggang eine willkommene Abwechslung.

An diesem Aussichtspunkt können die TeilnehmerInnen rasten, den Ausblick auf den See genießen, die Seele baumeln lassen und darüber nachdenken, worauf sie in nächster Zeit Lust haben.

Dies kann sogleich den Liebsten per Postkarte mit Grüßen vom Gmundnerberg mitgeteilt werden, der nächste Postkasten befindet sich direkt vor Ort an der Station.

Wer die Grüße lieber sofort übermittelt, kann an diesem Selfie-Point auch ein Foto von sich und der herrlichen Aussicht machen und verschicken.



7.1 Fantasiereise

In Gedanken eine angeleitete „Reise“ unternehmen.

*Geeignet für alle Zielgruppen außer
Einzelpersonen
Gruppengröße: bis 20 Personen
Alter: ab 10 Jahren*

*Zeit: 10-20 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Text einer Fantasiereise oder Geschichte zum Vorlesen*

Ablauf:

- Die Gruppe sitzt mit geschlossenen Augen an einem schönen, ruhigen Platz.
- In ruhigem Ton trägt der/die Gruppenleiter/in eine Geschichte vor. In Gedanken selbst mit auf die Reise gehen.
- Die TeilnehmerInnen am Ende bewusst wieder in die Realität zurückholen. Zum Durchatmen, Strecken und zuletzt zum Öffnen der Augen auffordern.

Hinweis: Eigene Texte in blumiger und fantasievoller Sprache verfassen. Diese sollen Ruhephasen enthalten, die Entspannung und freie Gedankengänge ermöglichen. Das eigentliche Thema dabei nicht verlassen. Nur konkreten Anleitungen kann auch leicht gefolgt werden.

7.2 Naturpost von Dir

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen.

Gruppengröße: ab 2 Personen

Alter: ab 8 Jahren

Zeit: 15 Minuten

Vorbereitung: keine

Material: Briefmarken, Schreibzeug, Postkarten

Ablauf:

- Jeder/e Teilnehmer/in bekommt eine Postkarte, die er/sie an sich selbst adressieren soll. Er/sie soll einen wertschätzenden Brief an sich selbst schreiben.
- Die Postkarten und einen Postkasten gibt es direkt vor Ort an der G-Bank, das Frankieren wird vom Tourismusbüro in Altmünster übernommen.

Steigerung:

- Die TeilnehmerInnen sollen dabei so viele G-Wörter wie möglich verwenden.
- Hier ein Beispiel:

*Gute Grete,
gerade ging ich guten
Gedankens gegen den
Gmundnerberg. Gleich
geriet ich in ein glanzvol-
les Gespräch. Gell Gir gor,
ger Garli gist gauch gier
gund gat gesagt: „Gallo
Gwetschker!“;-)*



7.3 G-lüstet

Nach 5 Minuten Nachdenkzeit und dem Genießen der Aussicht-genießen oder nach der Jause erzählt jede/r in der Gruppe auf was er/sie Lust hat.

Wusstest Du dass, ...

... bereits William Shakespeare schrieb „Lust verkürzt den Weg.“

8. Erlebnisstation: G-gangen & G-laufen – Silly walking am Catwalk

Die Erlangung des aufrechten Ganges vor 2 Millionen Jahren bezeichnet ein Schlüsseler-
eignis in der Evolution des Menschen. Erst durch die damit verbundene enorme
Energieersparnis wurde der Mensch letztlich überlebensfähig und konnte sich über
die ganze Erde verbreiten.



Im Laufe der Zeit haben sich beim Menschen sehr viele Gangarten entwickelt, einige davon sind sogar etwas sonderbar, jedoch sicherlich nicht immer physiologisch richtig... Bewusstes und „richtiges“ Gehen erscheint in unserer Gesellschaft oftmals nachrangig. Diese Station ist dem „normalen“ Gehen sowie „verrückten“ Gangarten gewidmet, die von der Gruppe auf dem Catwalk präsentiert werden können. Ob als Cowboy, Monty Python oder Glöckner von Notre Dame – hier ist keine Gangart zu schräg.



8.1 Auf dem Catwalk

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: bis 20 Personen
Alter: ab 3 Jahren*

*Zeit: 20 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Humor und Bewegungsfreude*



Ablauf:

- Hier ist Kreativität gefragt! Die TeilnehmerInnen sollen am Catwalk „normale“ und „verrückte“ Gangarten nachahmen – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.
- Zur Inspiration sind an der Station zahlreiche Gangarten aufgelistet. Wir sind gespannt ob Deine BegleiterInnen erkennen, wenn Du Dich auf dem Catwalk wie Napoleon, Fred Astaire oder Michael Jackson bewegst.
- Die restliche Gruppe bewertet die Performance.
- Wenn Ihr anschließend die Fotos oder Videos Eurer Gangarten an das Tourismusbüro Altmünster schickt, nehmt Ihr automatisch an der Preisverleihung für einen 3-Tages G-nuss-Urlaub teil.

Hinweis: Bei Gruppen immer darauf achten, dass sich nicht zu viele TeilnehmerInnen gleichzeitig auf dem Catwalk befinden, um Kollisionen zu vermeiden.

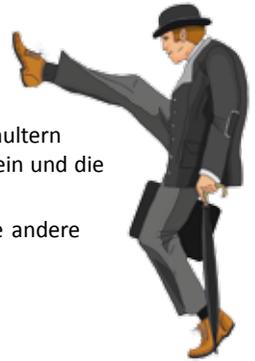


Häschenhüpfen als sehr abgeleitete Gangart.

8.2 Wackel-Gang (Auszug aus Wim Luijpers: Die Heilkraft des Gehens.)

Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: bis 20 Personen
Alter: ab 5 Jahren

Zeit: 10-15 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines



Ablauf:

- Für den Wackel-Gang sollen sich die TeilnehmerInnen mit den Schultern abwechselnd von einer Seite zur anderen biegen und aktiv das Bein und die Hüfte gleichzeitig hoch ziehen als würden sie Treppen steigen.
- Dabei wird nach einander eine Seite des Körpers länger und die andere kürzer wobei der Gleichgewichtssinn geschult wird.



Hier kann man einmal richtig abgehen ...

Auswahl an Gängen:

- *Prinzessin am Laufsteg*
- *eingebildeter General inspiziert Truppe*
- *Ballerina auf Zehenspitzen*
- *Spazieren oder ambulieren*
- *Gangarten bei Tieren: Hasenhüpfen, ...*
- *Hopsen oder hüpfen*
- *Kreuzgang, Passgang*
- *Carwalk*
- *Streetwalk*
- *Nordic walking*
- *Race walking*
- *Moonwalk*
- *Silly walk (Monty Python)*
- *Joggen*
- *Limbo*
- *Einbeinig hüpfen*
- *Flanieren*
- *Promenieren*
- *Vierfüßlergang*
- *Wandern*
- *Marschieren*
- *Schlendern*
- *Barfuß gehen*
- *Humpeln*

Weiterführende Informationen

- Luijpers, W. (2014): Die Heilkraft des Gehens – Gesunder Rücken, bewegliche Gelenke, starke Füße.
- 100 verschiedene Gangarten: www.youtube.com/watch?v=HEoUHlesN9E



9. Erlebnisstation: G-spielt – Outdoor-Erlebnis pur

An dieser Station können sich sowohl Kinder als auch Erwachsene einmal so richtig austoben und die Natur hautnah erleben.

Am Waldspielplatz befinden sich alle Materialien (ausschließlich aus Holz), die man für die hier angeführten Spiele benötigt. Zusätzlich kann man mit den TeilnehmerInnen auch andere Wald-Materialien sammeln bevor mit den Spielen gestartet wird.

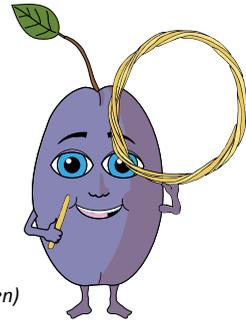
Spiele zum Auflockern und Austoben

9.1 Bäume wechseln

Ein Fangspiel mit viel Bewegung, bei dem Reaktionsschnelligkeit gefordert ist.

*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen und Paare.
Gruppengröße: ab 10 Personen
Alter: ab 6 Jahren*

*Zeit: ca. 30 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Baumgesichter (vorhanden)*



Ablauf:

- Alle TeilnehmerInnen suchen sich einen markierten Baum, an dessen Stamm sie eine Hand legen.
- Eine Person ist der/die Fänger/in und ruft „Bäume wechseln“.
- Alle müssen ihren Baum verlassen und sich einen anderen suchen.
- Pro Baum darf nur eine Person stehen.
- Während des Wechsels hat der/die Fänger/in die Chance eine/n Mitspieler/in zu fangen. Gelingt das, ist die gefangene Person der/die neue Fänger/in.



Am Waldspielplatz kann g-stapelt, g-sprungen und g-worfen werden ...

9.2 Schnell gedacht – schnell bewegt

Ein Geschicklichkeits- und Bewegungsspiel, bei dem Reaktionsschnelligkeit gefragt ist.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Kindergartenkinder, Einzelpersonen und Paare.

Gruppengröße: 10-20 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: ca. 45 Minuten

Vorbereitung: Liste für Fragen

Material: keines

Ablauf:

- Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt, die gegeneinander antreten.
- Zwei SpielerInnen der ersten Mannschaft beginnen mit dem Parcours.
- Zwei SpielerInnen der zweiten Mannschaft beantworten in der Zwischenzeit dem/der Spielleiter/in Fragen.
- Pro Antwort bekommt die Mannschaft einen Punkt.
- Für die Antworten bleibt den Teams so viel Zeit, wie ihre GegnerInnen für den Parcours benötigen.
- Wenn alle Personen einer Gruppe an der Reihe waren, wird gewechselt, damit sich alle TeilnehmerInnen bewegen.
- Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.

Hinweis: Der Hindernisparcours muss teilweise auf allen Vieren oder auf einem Bein hüpfend überwunden werden.

9.3 Tempelhüpfen

Ein Wissensspiel, bei dem Beweglichkeit gefordert ist.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Kindergartenkinder und Einzelpersonen.

Gruppengröße: ab 2 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: beliebig

Vorbereitung: keine

Material: Stein

Ablauf:

- Es gibt verschiedene Felder, die unterschiedlichen Lebensräumen zugeordnet sind, wobei das erste Feld Start/Ziel ist.
- Ein/eine Spieler/in wirft den Stein in ein beliebiges Feld, ruft „A“ und nach kurzer Zeit „Stopp“.
- Ein/eine weitere/r Spieler/in sagt inzwischen das Alphabet auf und nennt bei „Stopp“ den erreichten Buchstaben.
- Nun springt der/die erste Spieler/in einbeinig bis zum Feld mit dem Stein, hebt ihn auf, überspringt das Feld und hüpfte weiter ins Ziel.
- Im Ziel wird ein Begriff aus dem jeweiligen Lebensraum mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben genannt und erklärt. Fällt Dir keine Antwort ein, so ist der/die Nächste an der Reihe.



9.4 Spring ins richtige Feld

Ein Wissensspiel, bei dem Bewegung gefragt ist.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen.

Gruppengröße: bis 20 Personen

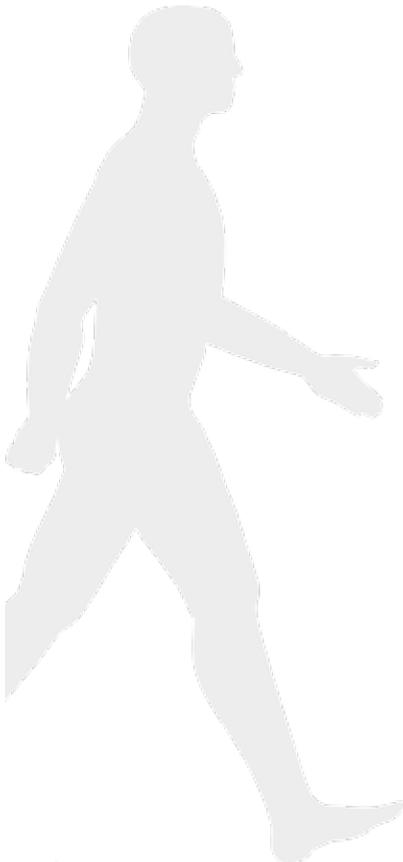
Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 15-30 Minuten

Vorbereitung: Liste mit Fragen aus verschiedenen Themenbereichen; Material: Holzstücke, Zapfen, Stöcke zum Kennzeichnen der einzelnen Felder

Ablauf:

- Drei Felder werden mit Stöcken gebaut, so dass darin alle Personen Platz finden. Die Felder mit 1, 2, 3 nummeriert.
- Der/die Spielleiter/in stellt Fragen mit drei Antwortmöglichkeiten.
- Die TeilnehmerInnen müssen sich für eine Antwort entscheiden, indem sie in das richtige Feld laufen.
- Für jede richtige Antwort bekommst Du einen Holzstück/Zapfen.
- Wer nach 10 Runden die meisten Holzstücke/Zapfen hat, ist Sieger/in.



9.5 Eulen und Krähen

Ein Wissensspiel, bei dem schnelles Reaktionsvermögen gefragt ist.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen und Paare.

Gruppengröße: bis 20 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 15-20 Minuten

Vorbereitung: Liste mit Aussagen

Material: Stöcke zum Kennzeichnen des Spielfeldes (vorhanden)

Ablauf:

- Für dieses Spiel wird eine freie Fläche in ein Spielfeld unterteilt.
- Es werden mit Stäben eine Mittellinie und beidseitig davon zwei Begrenzungen im Abstand von 6 Metern gelegt.
- Nun werden zwei Gruppen gebildet und jede Gruppe begibt sich in eine Spielfeldhälfte.
- Die TeilnehmerInnen stellen sich einander gegenüber der Mittellinie in zwei gleich großen Mannschaften auf; die einen sind die „Eulen“, die anderen die „Krähen“.
- Der/die Spielleiter/in macht nun eine Aussage, die wahr oder falsch sein kann.
- Ist die Aussage richtig, versuchen die Eulen die Krähen zu fangen, ist sie falsch, so fangen die Krähen die Eulen.
- Wer sein Spielfeld erreicht hat, ist gerettet. Gefangene Vögel verwandeln sich in die jeweils andere Art.

Hinweis: Verschiedene Aussagen könnten z. B. sein:

- Das Wasser ist trocken.
- Schokolade ist gesund.
- Eichhörnchen knabbern gerne Baumsamen.



Wer von Euch läuft am Schnellsten durch den Slalom-Parcours?

9.6 Stockkreis

Ein Spiel, in dem es um Reaktionsschnelligkeit geht.

*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Kindergartenkinder, Einzelpersonen und Paare.
Gruppengröße: bis 15 Personen
Alter: ab 6 Jahren*

*Zeit: ca. 15 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Stöcke, 1,20 m lang, an beiden Enden abgerundet (vorhanden)*



Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf und halten den Stock wie einen Wanderstock.
- Auf Kommando lässt jede/r ihren/seinen Stock aus, rückt im Kreis weiter und versucht den Stock der/s Vorderen aufzufangen, bevor er zu Boden fällt.
- Wer den Stock nicht fängt, scheidet aus.
- Das Tempo wird Schritt für Schritt gesteigert.

9.7 Welches Tier bin ich

Ein lustiges Ratespiel, bei dem anhand einer vorgegebenen Beschreibung ein Tier erraten werden soll.

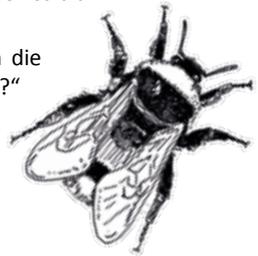
*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen.
Gruppengröße: ab 2 Personen
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: beliebig
Vorbereitung: Eine Liste mit Tierbeschreibungen
Material: keines*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen setzen sich im Kreis hin.
- Eine Person stellt sich in die Mitte und beginnt ein Tier zu beschreiben, wobei die Aussagen zu Beginn sehr vage und allgemein sein sollen.
- Alle TeilnehmerInnen, die zu wissen glauben, um welches Tier es sich handelt, legen den Finger auf die Wange.
- Sobald alle oder ein Großteil der TeilnehmerInnen glauben die Antwort zu wissen, fragt der/die Spielleiter/in „Wer bin ich?“ und alle antworten gemeinsam.

Hinweis: Bei Kindergartenkindern wird das Tier sehr ausführlich beschrieben.



Geschicklichkeitsspiele

9.8 Waldmikado

Ein Geschicklichkeitsspiel mit Holzstäben.

*Geeignet für alle Zielgruppen.
Gruppengröße: 1-6 Personen
Alter: ab 6 Jahren*

*Zeit: nach Bedarf
Vorbereitung: keine
Material: Holzstäbe (vorhanden)*



Ablauf:

- Der/die erste Spieler/in stellt alle Stäbe gebündelt auf den Boden und lässt sie umfallen. Die Stäbe liegen chaotisch durcheinander.
- Nun soll ein Stab nach dem anderen weggenommen werden, ohne dabei andere Stäbe zu berühren.
- Es gibt mehrere Techniken: einfach nehmen, vorsichtig wegrollen, herausziehen, aufstellen, indem man auf ein Ende des Stabes drückt, gleichzeitig beide Enden berühren und hochheben.
- Wer bereits im Besitz des Mikados ist, darf dieses als „Helfer“ benutzen: Stäbe wegrollen, unter den Stab gehen und dann hochwerfen.
- Wer ein Wackeln verursacht, muss abbrechen und der/die Nächste kommt dran.
- Wer am Schluss die meisten Stäbe besitzt, hat gewonnen!

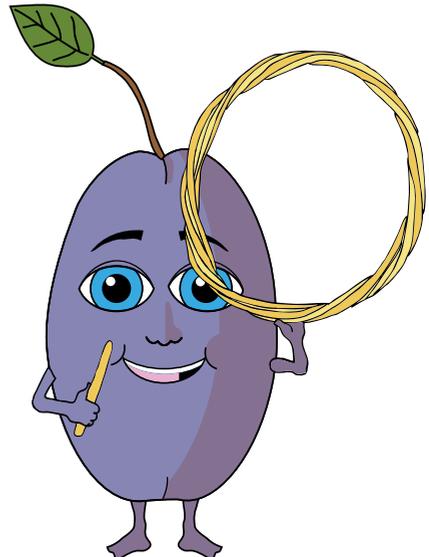
9.9 Ringe werfen

Ein Geschicklichkeitsspiel mit Ringen.

*Geeignet für alle Zielgruppen.
Gruppengröße: bis zu 20 Personen
Alter: ab 4 Jahren
Zeit: nach Bedarf
Vorbereitung: keine
Material: Holzstäbe und Weidenringe (vorhanden)*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen legen einen bestimmten Abstand zu den Holzstäben fest.
- Nun wird versucht die Weidenringe über die Holzstäbe zu werfen.



9.10 Zielwerfen



Holzstäbe oder Zapfen in einen ausgehöhlten Baumstumpf werfen.

*Geeignet für alle Zielgruppen.
Gruppengröße: ab 1 Person
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: 10-15 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Holzstücke oder Zapfen und Baumstümpfe
(vorhanden)*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen können zwei Gruppen bilden.
- Jede/r nimmt zwei Zapfen oder Hölzer.
- Die Gruppen stellen sich nebeneinander auf.
- Anschließend wird versucht aus einer bestimmten Entfernung abwechselnd in den Baumstumpf zu treffen.
- Der Wurf ist nur gültig, wenn die Zapfen oder die Holzstücke im Baumstumpf liegen bleiben.



Triffst Du mit dem Holzstück auch mit Deiner linken Hand in den Baumstumpf?

9.11 Holzstapelturm

Unterschiedlich hohe Baumscheiben aufeinander stapeln.

*Geeignet für alle Zielgruppen.
Gruppengröße: bis zu 10 Personen
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: nach Bedarf
Vorbereitung: keine
Material: Holzscheiben (vorhanden)*

Ablauf:

- Die Baumscheiben sollen von den Personen übereinander zu einem Turm gestapelt werden.
- Anschließend werden die Baumscheiben gezählt.

Die richtige Balance

9.12 Der Reihe nach

Ein Kooperationsspiel, bei dem Du auf andere achtest.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen, Paare und Kindergartenkinder.

Gruppengröße: bis 20 Personen

Alter: ab 6 Jahren

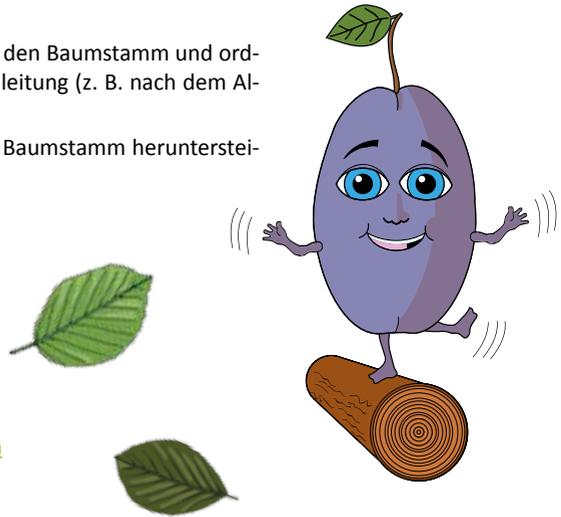
Zeit: ca. 10 Minuten

Vorbereitung: keine

Material: liegender Baumstamm (vorhanden)

Ablauf:

- Alle TeilnehmerInnen stellen sich auf den Baumstamm und ordnen sich nach den Angaben der Spielleitung (z. B. nach dem Alphabet) an.
- Wichtig ist dabei, niemand darf vom Baumstamm heruntersteigen oder fallen.



Spielerisches Gestalten mit Naturmaterialien

9.13 Unsere Waldhütte

Aus Naturmaterialien werden Hütten gebaut

Geeignet für alle Zielgruppen.

Gruppengröße: auch für Großgruppen

Alter: ab 4 Jahren

Zeit: nach Bedarf

Vorbereitung: keine

Material: unterschiedliche Äste, Zweige, Reisig, Bretter, Rinde, Laub

Ablauf:

- Der/die Spielleiter/in erfragt von den TeilnehmerInnen, welche Materialien welchem Zweck dienen (Äste - Gerüst, Bretter - Wind- und Regenschutz, Reisig, Zweige, Laub - zur Abdichtung).
- Je nach Zielgruppe arbeiten die TeilnehmerInnen einzeln oder in Kleingruppen.
- Alle sammeln entsprechende Naturmaterialien.
- Anschließend werden die Hütten aufgebaut.

Hinweis: Den TeilnehmerInnen wird ein naturschonendes Vorgehen nahegelegt. Eine Variationsmöglichkeit für kleinere Kinder wäre der Bau von Zwergenhäusern.

9.14 Wir bauen Waldtiere

Es werden verschiedene Tiere aus Naturmaterialien gebaut. Fantasie und Kreativität werden angeregt.

Geeignet für alle Zielgruppen.

Gruppengröße: bis zu 20 Personen

Alter: ab 4 Jahren

Zeit: nach Bedarf

Vorbereitung: keine

Material: unterschiedliche Naturmaterialien je nach eigener Themenstellung

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen bilden Paare und sammeln die nötigen Materialien.
- Anschließend werden Tiere gebaut.

Hinweis: Der/die Spielleiter/in verweist auf ein naturschonendes Sammeln der Materialien. Eine Variationsmöglichkeit wäre die Gestaltung eines Waldgesichtes, welches mit Stöcken eingerahmt wird.

9.15 Farben, die uns die Natur schenkt

Mit Hilfe von verschiedenfarbigen Naturmaterialien wird eine dünne Baumscheibe bemalt.

Geeignet für alle Zielgruppen.

Gruppengröße: auch für Großgruppen

Alter: ab 4 Jahren

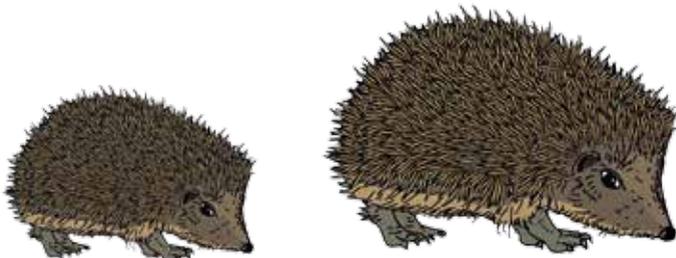
Zeit: beliebig

Vorbereitung: keine

Material: Baumscheiben - 2 cm dick und im Durchmesser 10 - 15 cm, Naturmaterialien, die zum Malen verwendet werden können (Gras, Blüten, Erde, vermodertes Holz etc.)

Ablauf:

- Es wird farbabgebendes Material gesammelt.
- Diese Materialien werden auf die Baumscheiben aufgelegt und zerrieben.
- Die Werke werden untereinander begutachtet und die Farbwirkung der einzelnen Materialien besprochen.
- Anschließend können die Werke mit nach Hause genommen werden.



9.16 Der Bilderwald

Es wird ein Domino mit Waldgegenständen gebildet.

*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen.
Gruppengröße: bis zu 20 Personen*

*Alter: ab 4 Jahren
Zeit: je nach Bedarf
Vorbereitung: keine
Material: unterschiedliche Gegenstände aus dem Wald*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen werden über das Prinzip des Dominos informiert.
- Jede Person sucht zwei unterschiedliche Gegenstände im Wald.
- Nach dem Sammeln wird ein Kreis gebildet.
- Eine Person legt zwei verschiedene Gegenstände nebeneinander auf den Waldboden.
- Entsprechend dem „Dominoprinzip“ werden im Uhrzeigersinn der gleiche Gegenstand und ein neuer Waldgegenstand von einer Person dazugelegt.
- Wenn kein/e Teilnehmer/in mehr einen passenden Gegenstand hat, kann dieser von Freiwilligen im Wald gesucht werden.
- Ziel ist es, eine möglichst lange Dominokette zu legen.



9.17 Baumgesichter-Memory

Zwei gleiche Baumgesichter werden „aufgedeckt“.

*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen.
Gruppengröße: bis zu 20 Personen
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: je nach Bedarf
Vorbereitung: keine
Material: Baumgesichter (vorhanden)*

Ablauf:

- Drei Minuten lang prägt sich die Gruppe die verschiedenen Baumgesichter ein.
- Anschließend wird ein Kreis gebildet.
- Der/die Erste läuft zu zwei Bäumen mit denselben Gesichtern und klatscht sie ab.
- Stimmen die Gesichter überein, erhält sie/er einen Punkt und darf das nächste Baumgesicht-Paar „aufdecken“.
- Stimmen die Gesichter jedoch nicht überein, ist die/der Nächste an der Reihe.
- Wer die meisten Paare findet, hat gewonnen.

Mit allen Sinnen- ruhige und entspannende Elemente finden

9.18 Mein Lieblingsplatz

Einen ruhigen Platz zum Entspannen finden, Aufmerksamkeit auf eine Sache richten und in der Natur alleine sein.

*Geeignet für alle Zielgruppen, außer Kindergartenkinder.
Gruppengröße: bis 20 Personen
Alter: ab 6 Jahren*

*Zeit: 10-30 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Alle TeilnehmerInnen suchen einzeln einen Platz im Wald, an dem sie sich besonders wohlfühlen.
- Die Personen setzen sich auf dem gewählten Platz und lassen sich auf den Ort ein (Geräusche wahrnehmen, riechen, einen besonders schönen Baum betrachten, dem Platz einen Namen geben, fallende Blätter und Zapfen zählen).
- Im Anschluss können in der jeweiligen Gruppe die Erfahrungen der Einzelnen besprochen werden.

Hinweis: Die Zeit variiert je nach Alter der TeilnehmerInnen.

9.19 Farben sehen

Sich konzentrieren lernen und den Sehsinn in der Natur schulen.

*Geeignet für alle Zielgruppen.
Gruppengröße: 15-20 Personen
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: ca. 15 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis mit der Blickrichtung nach außen auf.
- Ohne den Kopf zu drehen versucht jede Person alle Farben, die in ihrem Blickwinkel liegen, bewusst wahrzunehmen und sich zu merken.
- Anschließend erzählen die einzelnen TeilnehmerInnen, welche Farben sie gesehen haben.

Hinweis: Einzelpersonen oder Paare können auch mehrmals die Position und damit den Blickwinkel wechseln.



9.20 Zwischen den Baumwipfeln den Himmel sehen

Eine Entspannungs-, Konzentrations- und Vorstellungsübung durchführen.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Kindergartenkinder.

Gruppengröße: bis 20 Personen

Alter: ab 8 Jahren

Zeit: 15-20 Minuten

Vorbereitung: keine

Material: keines

Ablauf:

- Die teilnehmenden Personen setzen oder legen sich hin und schließen die Augen.
- Nun wird ein Körperteil nach dem anderen angespannt und wieder entspannt.
- Anschließend werden die Augen geöffnet und es wird auf Licht und Schatten geachtet.
- Das Hell und Dunkel zwischen den Bäumen lässt man ca. eine Minute einwirken.
- Danach werden die Augen wieder geschlossen und ein zweites Mal geöffnet, wobei eine Minute nur die Farben wahrgenommen werden. Darauf werden die Augen wieder geschlossen.
- Beim dritten Mal konzentrieren sich alle eine Minute lang nur auf die Formen.
- Anschließend stellen sich alle das gesamte Bild mit geschlossenen Augen vor.
- Jetzt können die Erfahrungen im Kreis besprochen werden.



Beim Blick in die Baumkronen kann man im Frühling die wunderschönen Blüten der Lärche entdecken.

9.21 Lautlose Pirsch

Eine Jagdsituation nachahmen und dabei durch unterschiedliche Bodengeräusche den Hörsinn schulen.

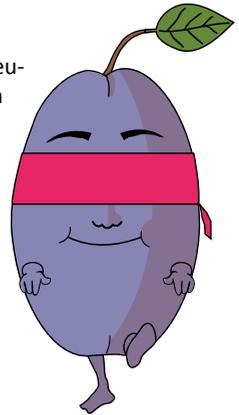
Geeignet für die Zielgruppen Schulkinder,
Jugendliche und Erwachsene.
Gruppengröße: bis zu 20 Personen
Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 15-30 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: Augenbinde

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen bilden einen Kreis.
- Eine Person hockt sich mit verbundenen Augen in die Mitte (sie stellt das schlecht sehende aber gut hörende Reh dar).
- Die anderen im Kreis sind Luchse, die sich anschleichen sollen.
- Wenn das Reh in der Mitte einen anschleichenden Luchs hört, deutet es in die Richtung des Luchses, der damit ausscheidet und sich nicht mehr bewegt.
- Wird das Reh von einem Luchs erreicht, übernimmt eine andere Person die Rolle.

Hinweis: Variation zur Gruppenberuhigung: Der/die Spielleiter/in bestimmt immer nur einen Luchs.



9.22 Waldlabyrinth

Sich als „Blinde/r“ durch den Wald führen lassen. Das Spiel dient der Schulung des Gehörsinnes.

Geeignet für alle Zielgruppen,
außer Einzelpersonen.
Gruppengröße: bis zu 20 Personen
Alter: ab 4 Jahren

Zeit: ca. 10 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: kurze Stöcke aus dem Wald, eventuell Augenbinden

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen stellen sich mit ausgestreckten Armen im Wald auf.
- Die Personen lassen die Arme wieder sinken und schließen die Augen.
- Der/die Spielleiter/in stellt sich je nach Alter der TeilnehmerInnen in einem Abstand von 6-20 Metern vor der Gruppe auf.
- Danach schlägt er/sie die beiden Stöcke aufeinander und führt so die TeilnehmerInnen durch den Wald zu sich.

Hinweis: Als weitere Variante geht der/die Spielleiter/in in einem kürzeren Abstand vor der Gruppe her und führt sie mit Hilfe von Klopfgeräuschen durch den Wald.

9.23 Regentropfenspiel

Sich konzentrieren lernen und den Tast- und Hörsinn schulen.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Paare und Einzelpersonen.

Gruppengröße: 10-15 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 10-20 Minuten

Vorbereitung: keine

Material: kleine Stöcke

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen suchen sich zwei Stöcke und bilden einen Kreis.
- Alle schließen die Augen und sind ganz ruhig.
- Der/die Spielleiter/in berührt nun die erste Person an der Schulter, als Startzeichen, dass sie klopfen darf, indem die Stöcke aneinander geschlagen werden.
- Die Gruppe lauscht den ersten „Tropfen“, die den Beginn des Regens ankündigen.
- Danach werden weitere TeilnehmerInnen berührt, bis ein richtiger Regen niederprasselt.
- Werden die einzelnen Gruppenmitglieder erneut berührt, hören sie auf zu klopfen und so wird der Regen schwächer.



9.24 Finde Deinen Baum

Sich die Besonderheiten eines bestimmten Baumes merken und ihn wieder finden, dabei Verantwortung übernehmen und Vertrauen lernen.

Geeignet für alle Zielgruppen, außer Einzelpersonen.

Gruppengröße: bis zu 20 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 15-20 Minuten

Vorbereitung: keine

Material: Augenbinden

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen bilden Paare.
- Jeweils einem/einer werden die Augen verbunden, der/die andere führt die/den „Blinde/n“ in einem festgelegten Gebiet zu einem Baum.
- Dieser Baum wird von dem/der „Blinden“ befühlt, um sich Besonderheiten (Rinde, Moos, Umfang, Flechten, ...) zu merken.
- Anschließend wird er/sie über Umwege wieder zum Ausgangspunkt geführt.
- Nun muss sie/er sehend ihren/seinen Baum suchen.
- Danach erfolgt ein Rollentausch.

9.25 Kamera und Fotograf

Sich in die Rolle des „Fotografen“ bzw. der „Kamera“ versetzen. Das Spiel dient der Sinnesschulung.

*Geeignet für alle Zielgruppen,
außer Einzelpersonen.
Gruppengröße: 15-20 Personen
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: ca. 20 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Es werden Paare gebildet.
- Eine Person schließt die Augen und spielt die „Kamera“, die andere führt die „Kamera“ zu Stellen im Wald, die er/sie als besonders schön empfindet.
- Der Auslöser der „Kamera“ wird durch leichtes Zupfen am Ohr betätigt.
- Daraufhin öffnet die „Kamera“ kurz die Augen, macht „ein Foto“ und schließt die Augen wieder.
- Nach 3-5 Fotos erfolgt ein Wechsel.
- Die Fotos werden „entwickelt“, indem die Erfahrungen untereinander ausgetauscht oder diese im Kindergarten, in der Schule oder zuhause gezeichnet werden.

9.26 Ballengang

Im Ballengang konzentriert barfuß gehen wie Naturvölker.

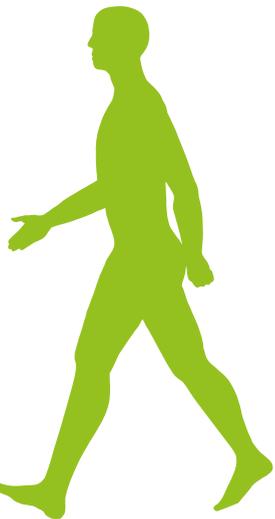
*Geeignet für alle Zielgruppen während
der warmen Jahreszeit.
Gruppengröße: bis zu 20 Personen
Alter: ab 4 Jahren*

*Zeit: 10-20 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Die TeilnehmerInnen gehen in ausreichendem Abstand voneinander durch den Wald.
- Beim Gehvorgang werden die Füße vom Ballen zur Ferse hin abgerollt.
- Die Erfahrungen werden anschließend besprochen.

Hinweis: Diese von Naturvölkern bevorzugte Gangart fördert das Körperbewusstsein. Auch Kleinkinder in der ersten Gehphase bewegen sich auf diese Weise fort.



Weiterführende Informationen

- Infos und Arbeitsblätter zum Wald: www.umweltbildung.at
- Wald und Bäume: www.ubz-stmk.at/materialien-service/downloads/natur-lebensraeume/#c804

10. Erlebnisstation: G-zwitschert & G-pflanzt – Natur-Lebensrad



Das Lebens- oder Schicksalsrad (Rota Fortunae) am Gmundnerberg steht neben dem Lauf des Lebens auch für die Fülle an Natur- und Kulturbesonderheiten. Dieses Rad mit Ratespaß widmet sich verschiedenen Fragen aus den acht Themenkreisen Zwetschke, Lebensräume, Tiere, Pflanzen, Pilze, Landwirtschaft, Geologie und Klima.

10.1 Dreh am Rad ...

*Geeignet für alle Zielgruppen
Gruppengröße: bis 20 Personen
Alter: ab 6 Jahren*

*Zeit: ca. 25 Minuten
Vorbereitung: keine
Material: keines*

Ablauf:

- Je nach TeilnehmerInnenanzahl werden 2-3 Gruppen gebildet.
- Diese treten gegeneinander an, die erreichten Punkte werden am Abakus mitgezählt.
- Natürlich dürfen Publikums- und Telefonjoker benützt werden.



Das Lebensrad – Quiz mit Interaktion.

Wusstest Du ...

- ... dass, die Schlehe die „Urmutter“ aller Pflaumensorten ist?
- ... dass, es früher am Gmundnerberg einen Skilift gab?

11. Erlebnisstation: G-nervt & G-heilt – Baldrian im Park

Die in unmittelbarer Umgebung des Neurologischen Therapiezentrums Gmundnerberg errichtete Station ist den regional vorkommenden Heilpflanzen gewidmet. Stress ist heute leider fast allgegenwärtig und führt unbehandelt mitunter zu schweren psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Zum Glück ist im Naturpark Attersee-Traunsee auch gegen Stress das eine oder andere Kraut gewachsen.



An dieser Station werden die olfaktorischen Sinne der TeilnehmerInnen angeregt: Duft-Essenzen von

- *Johanniskraut*
- *Baldrian*
- *Hopfen*
- *Lavendel*
- *Zitronenmelisse*
- *Frauenmantel*
- *Kamille*
- *Hafer*

werden beim Öffnen der einzelnen Fächer verströmt. Die TeilnehmerInnen sollen versuchen, diese Düfte den richtigen Heilpflanzen zuzuordnen.



Die Duftstation der Heilpflanzen regt an und ab.

Alle Pflanzenarten, auch Heilpflanzen, öffnen und schließen ihre Blüten bei bestimmten Lichtverhältnissen oder um eine bestimmte Stunde. Mit diesem Hintergedanken wurde die „Pflanzenuhr“ im Park neben der Duftstation bepflanzt. Zwar lässt sich die Uhrzeit hier nicht ablesen, jedoch können sich die Inhaltsstoffe der hier wachsenden Heilpflanzen positiv auf unsere Stimmung und Gefühlslage auswirken.

Weiterführende Informationen

- Pahlow, M. (2013): Das große Buch der Heilpflanzen: Gesund durch die Heilkräfte der Natur.
- Heilpflanzen: www.heilpflanzenwissen.at

Quellen

- BAYERISCHES STAATSMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT UND FORSTEN, ELF (1997). Forstliche Bildungsarbeit. Waldpädagogischer Leitfaden nicht nur für Förster. München. Loseblattwerk.
- CORNELL, J. (1991): Mit Freude die Natur erleben. Naturerfahrungsspiele für alle. Mülheim an der Ruhr. 171 pp.
- CORNELL, J. (2006): Mit Cornell die Natur erleben. Der Sammelband. Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche. Mülheim an der Ruhr. 341 pp.
- EBERS, S., LAUX, L. & KOCHANEK, H.-M. (1998): Vom Lehrpfad zum Erlebnispfad. Handbuch für Naturerlebnispfade. Wetzlar. 183 pp.
- FRIEBES, M. (2013): Waldspielplatz Laßnitzhöhe – Konzept erstellt im Auftrag von OIKOS – Institut für angewandte Ökologie & Grundlagenforschung. Graz.
- LUIJPERS, W. (2014): Die Heilkraft des Gehens – Gesunder Rücken, bewegliche Gelenke, starke Füße.
- OIKOS (2015): Apfel-Bastelbogen zur Ausstellung alter Obstsorten „Hirschnase trifft Schafnase“ im Auftrag der Naturparke Steiermark.
- OIKOS (2016): Schmetterlings-Origami. – Bastelanleitung erstellt für das Projekt „Schmetterlings-Erlebnisweg St. Thomas am Blasenstein“ im Auftrag des Naturparks Mühlviertel.
- OIKOS (2012): Wiesen-Memory. – Umsetzungs-Idee im Rahmen des Projektes „Naturvermittlung für Naturpark-Partner“ im Auftrag der Naturparke Steiermark.
- UNTERBRUNER, U. (2005): Natur erleben. Neues aus Forschung und Praxis zur Naturerfahrung. Innsbruck, Wien, Bozen. 230 pp.
- WILFLING, A., MÖSLINGER, M., DENK, V. & HAUNOLD, A. (2014): Lustvoller Geh-Punkt Oberösterreichs – Naturerlebnisweg Gmundnerberg – Konzept. Erstellt im Auftrag der MTV Ferienregion Traunsee. Gleisdorf. 37 pp.

Impressum

Auftraggeber:
 MTV Ferienregion Traunsee
 Tourismusbüro Altmünster
 Marktstraße 6
 A-4813 Altmünster

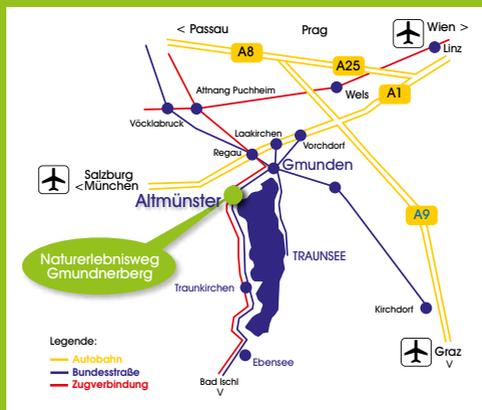
Konzept: Mag. Alois Wilfling, Angelika Waibel, BSc, Mag.^a Verena Denk-Seidl
 Autoren: Mag. Alois Wilfling, Angelika Waibel, BSc
 Hartbergerstraße 40/12, A-8200 Gleisdorf, oikos@utanet.at
 Grafiken: Gerhard Veitsberger
 Fotos: OIKOS & MTV Ferienregion Traunsee
 Layout Leitfaden: Mag.^a Verena Denk-Seidl
 Druck & Herausgabe: im Eigenverlag
 © OIKOS, 2017
 ISBN 978-3-9502857-0-3



Information & Führungen

Tourismusbüro Altmünster

Marktstraße 6, A-4813 Altmünster am Traunsee
Tel.: ++43 (0) 7612 87 181; altmuenster@traunsee.at
www.traunsee.at/altmuenster
www.naturerlebnisweg-gmundnerberg.at



Öffnungszeiten

Der Naturerlebnisweg ist ganzjährig begehbar.

Naturpark-Führungen buchbar unter

Verein Naturpark Attersee-Traunsee
Steinbach 5, A-4853 Steinbach am Attersee
Tel.: ++43 (0) 7663 20135; naturpark@attersee-traunsee.at
www.naturpark-attersee-traunsee.at

Eintritt

frei

Beachte bitte Hinweise zur Sicherheit, zu Sperrern, etc.
auf den Eingangsstationen und auf den Infotafeln!

