

100 Karten zur
Verhaltensaktivierung

Gräßer • Hovermann

Das macht mir Spaß

Positive Aktivitäten für Kinder



... in der Schule oder
... ein Laubhäut habe, kann
das auch prima bei schlechtem Wetter
funktionieren.

BELTZ

Positive Aktivitäten

Einer der wichtigsten Wirkfaktoren in der Psychotherapie ist die Ressourcenaktivierung (Grawe, 1998). Mit Ressourcen sind alle Erfahrungen gemeint, mit denen körperliche und seelische Grundbedürfnisse erfüllt werden können. Die Bandbreite reicht von der Einbindung in ein soziales Netz über Kontakt zu Menschen bis hin zu Zielen und Motiven. Auch die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten mit einem hohen Selbstwerterleben sind hierbei wichtig.

Die Ressourcenaktivierung stärkt die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Damit die Ressourcenaktivierung in der Praxis gelingt und die Erfüllung angeborener Grundbedürfnisse sowie der Prozess zur Erhaltung der Gesundheit funktioniert, sind positive Aktivitäten eine ideale Grundlage für Lebensfreude, Gesundung und viele weitere positive Effekte. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein, wie z.B. neue Möglichkeiten besser wahrzunehmen, in Stresssituationen gelassener reagieren zu können oder nach belastenden Situationen schnell wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Die Ergebnisse der Forschung zur Ressourcenaktivierung (vgl. Flückiger et al., 2009; Grawe & Grawe-Gerber, 1999; Willutzki & Teismann, 2013) zeigen, dass Menschen, die ihre Ressourcen aktivieren und auch positive Aktivitäten einsetzen, gesünder

bleiben und damit gute Voraussetzungen haben, Veränderungen besser zu begegnen, neue Dinge zu erlernen und Herausforderungen besser zu bewältigen.

Die bewusste Ressourcenaktivierung und der Einsatz von positiven Aktivitäten funktioniert in fast jedem Lebensbereich und Lebensalter, in fast jeder Lebenssituation!

Bereits junge depressive Patient:innen berichten von Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit. Sie meiden soziale Interaktionen und Aktivitäten und geraten so schnell in eine Abwärtsspirale aus sozialer Isolation und Passivität.

Schon die in den 1960er-Jahren entwickelte Kognitive Therapie des US-Mediziners und Psychotherapeuten Aaron T. Beck beinhaltet daher unter anderem eine Planung positiver Aktivitäten. Aktivitätenpläne sollen und können die Motivation von Patient:innen wecken und ihrer Passivität entgegenwirken. Zielgerichtete, geplante Aktivitäten beeinflussen die Stimmung von Patient:innen positiv, sie bringen Schwung und verhindern Bewegungsarmut. Prof. Dr. Martin Hautzinger griff später diese Idee auf und entwickelte eine erste *Liste positiver Aktivitäten*. Diese Liste durften wir als Grundlage für dieses Kartenset nehmen. Wir haben diese an die Altersgruppe der Kinder angepasst, eine Unterteilung in Kategorien vorgenommen, die einzelnen Aktivitäten ausdiffe-

renziert und damit deren Anzahl erheblich erweitert. Zudem haben wir auch aktuelle Trends und Themen aufgegriffen, die Ihnen und Ihren Patient:innen helfen, im therapeutischen Alltag die eine oder andere positive Aktivität zu finden.

Mithilfe der Karten finden Sie gemeinsam mit Ihren Patient:innen und deren Eltern / Bezugspersonen Tätigkeiten, die diesen Freude bereiten. Es lohnt sich, nach und nach einige positive Aktivitäten in den Tagesablauf zu integrieren und auszuprobieren, welche davon die eigene Stimmung positiv beeinflussen und Spaß machen. Erörtern und planen Sie mit Ihren Patient:innen, und wenn nötig auch mit den Eltern / Bezugspersonen der betroffenen Kinder, möglichst viele solcher positiven Aktivitäten und Tätigkeiten. Dies kann ein wichtiger Schritt sein, damit Ihre Patient:innen sich wieder dazu in der Lage fühlen, ihre Zeit zu planen und beispielsweise nach und nach weniger depressiv zu werden.

Es kann natürlich vorkommen, dass es Ihren Patient:innen zu Beginn noch schwerfällt, positive Aktivitäten für sich zu finden. Besprechen Sie gemeinsam, woran das liegen kann, und vereinbaren Sie z.B. einen langsamen Einstieg und ein Ausprobieren von Aktivitäten, die vielleicht früher einmal Spaß gemacht haben oder die auszuprobieren sich die Patient:innen am ehesten vorstellen können.

»Der Mensch ist ein Gewohnheitstier!«

In der Regel dauert es gut zwei Monate, bis sich eine Gewohnheit etabliert. Dranbleiben lohnt sich! Arbeiten Sie dabei mit allen Arten von Verstärkern, die Sie kennen und die bei Kindern funktionieren.

Alter

Die Positiven Aktivitäten-Karten sind für Kinder im Grundschulalter konzipiert. Viele Ideen eignen sich aber auch für jüngere Kids, die noch in der Kita sind. Gerade für Eltern / Bezugspersonen von Kindern in dieser Altersgruppe können die Karten eine große Auswahl an Ideen liefern, wenn diese auf der Suche nach Aktivitäten zur Verhaltensaktivierung sind.

Aufbau und Funktion der Positive-Aktivitäten-Karten

Damit Sie möglichst einfach, schnell und effizient mit diesem Kartenset arbeiten können, haben wir die Karten wie folgt gestaltet:

Vorderseite. Auf der Vorderseite finden Sie ein sehr eindeutiges und positives Bild einer Aktivität, das allein schon bei vielen Kindern einen positiven Impuls auslöst.

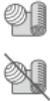
Rückseite. Da es in den verschiedenen Bereichen mehr als nur eine Aktivität gibt, finden Sie auf der Rückseite jeder Karte eine



ganze Reihe von alternativen Aktivitäten zum jeweiligen Kartenthema. Zudem haben wir immer eine Reihe an Tipps eingefügt, die hilfreich bei den jeweiligen Aktivitäten sein können.

Damit Ihnen die Entscheidung für die eine oder andere Aktivität leichter fällt, haben wir noch einige zusätzliche Kriterien zu den Aktivitäten aufgeführt:

	<p>Personenanzahl (1, 2, Gruppe)</p>	<p>Wie viele Personen benötige ich für diese Aktivität? Ist es etwas, was ich allein tun kann, brauche ich eine:n Partner:in oder sogar eine ganze Gruppe / Familie für die jeweilige Aktivität?</p>
	<p>Kosten</p>	<p>Ist die Aktivität kostenfrei oder mit Kosten bzw. sogar hohen Kosten verbunden? Sie werden feststellen, dass sehr viele Aktivitäten auch kostenfrei oder zu einem vergleichsweise kleinen Preis durchgeführt werden können. Hier kann es hilfreich sein, auch nach möglichen Förderungen zu suchen, z.B. bei sportlichen Aktivitäten über die Krankenkasse oder bei anderen Aktivitäten über andere Förderstellen. Auch kann es hilfreich sein, Patient:innen darin zu unterstützen, z.B. nach günstigem gebrauchtem Material Ausschau zu halten oder bei anderen zu fragen, ob diese etwas verleihen oder gar überzähliges Material verschenken.</p>

	Ort	In welcher Umgebung kann die Aktivität erfolgen? Ist es eher etwas für Drinnen oder Draußen?
	Material	Wird Material, wie z.B. eine bestimmte Ausrüstung oder sonstiges Equipment, benötigt?

Die Arbeit mit den Bildkarten zur Verhaltensaktivierung

In der therapeutischen Arbeit mit Kindern können die Positive-Aktivitäten-Karten sehr gut eingesetzt werden. So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt auf eine bestimmte positive Aktivität mit Ihren Patient:innen hinarbeiten und ihnen beispielsweise am Ende der Stunde die entsprechende Karte mit der Übung als Kopie mitgeben. Eine Besprechung oder auch nur die Suche nach einer positiven Aktivität ist vielleicht auch eine erste gemeinsame Übung für den langfristigen Einsatz und die Etablierung oder erfolgreiche Nutzung einer positiven Aktivität.

Vereinbaren Sie mit Ihren Patient:innen, dass sie anderen von ihrem Vorhaben berichten, um so die Verbindlichkeit zu erhöhen. Der Austausch mit anderen Kindern, die ähnliche Aktivitäten durchführen, ist in der Regel sehr hilfreich, egal ob in einer Gruppe oder einem Verein.

Binden Sie nach Möglichkeit auch die Bezugspersonen mit ein. Sie können auch sehr gut mit der ganzen Familie bzw. dem Bezugssystem Ihrer Patient:innen mit den Karten arbeiten.

Funktion der Positive-Aktivitäten-Karten

- ▶ Steigen Sie schneller in die Arbeit mit Ihren Patient:innen ein.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach bereits vorhandenen und von Ihren Patient:innen durchgeführten positiven Aktivitäten.
- ▶ Nutzen Sie die Karten auch zur Exploration rund um das Thema Ressourcen.
- ▶ Explorieren Sie leichter die möglicherweise bereits früher erfolgreich eingesetzten und genutzten positiven Aktivitäten und / oder Ressourcen Ihrer Patient:innen.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patient:innen, ob und welche Aktivitäten für sie funktionieren oder welche bereits bekannt sind.
- ▶ Machen Sie Ihre Patient:innen neugierig auf neue Erfahrungen und Aktivitäten mithilfe der aktivierenden und einladenden Bilder.
- ▶ Bringen Sie Abwechslung in Ihre Therapiestunde.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als Hilfestellung für sich selbst und / oder Ihre Patient:innen, um sich einen Überblick über die riesige Auswahl an

positiven Aktivitäten zu verschaffen.

- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie einzelne Kartenmotive als Erinnerung, Motivation oder auch als Gedankenstütze mit nach Hause.
- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patient:innen, indem diese die Karten als Erinnerung an frühere Aktivitäten einsetzen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten und passenden Bilder zur schnelleren Visualisierung, Erinnerung und Aktivierung.
- ▶ Sie können die Karten auch im Rahmen von Gruppenarbeiten nutzen. Auch hier können gemeinsame positive Aktivitäten ein Baustein für ein besseres Miteinander sein.



Tipps für die Arbeit mit Gruppen

Nutzen Sie die Vielfalt der aktivierenden einladenden Bilder auf den Vorderseiten der Karten, legen Sie diese beispielsweise sternförmig in die Mitte des Gruppenraums, sodass diese für alle sichtbar sind. Lassen Sie jedes Gruppenmitglied eine oder mehrere Karten von positiven Aktivitäten auswählen, die das Gruppenmitglied entweder bereits ausführt, gerne ausprobieren würde oder auf gar keinen Fall machen

möchte, und lassen Sie das Kind erklären, warum. Lassen Sie in Kleingruppen einzelne Karten oder Kategoriebereiche erarbeiten und anschließend im Plenum vorstellen.

Tipps für die Arbeit mit Eltern / Bezugspersonen und Familien / Bezugssystemen

Nutzen die Positive-Aktivitäten-Karten mit Eltern / Bezugspersonen, wenn diese selbst keine oder nur wenige Ideen haben, was sie mit ihren Kindern gemeinsam tun können, oder wenn es darum geht, Ideen zu entwickeln, was das Kind in seiner Freizeit tun könnte. Sowohl in der Bezugspersonenarbeit als auch gemeinsam mit Patient:in und Bezugspersonen zusammen können die Karten ein schöner Eisbrecher sein oder durch die motivierenden Bildmotive ein guter Motivator sein. Egal, ob es um Aktivitäten gemeinsam mit der ganzen Familie / Bezugsgruppe geht oder für das Kind, die Karten lassen sich hier sehr gut nutzen.

Weitere Arbeitsbereiche und Einsatzgebiete, in denen Sie die Positive-Aktivitäten-Karten einsetzen können

Als Pädagog:in in Schulen, in der Beratung oder auch im Einzelcoaching werden Sie mithilfe der Fotografien einen schnelleren und auch tieferen Einstieg in Gespräche über frühere positive Aktivitäten erleben,

der Ihnen bisher ohne diese Karten in so kurzer Zeit vielleicht verwehrt geblieben ist.

Gruppenarbeit fällt durch die Karten den Gruppenmitgliedern häufig leichter, da hier auf Worte zu erst verzichtet werden kann. Hier können die Karten dazu dienen, gemeinsame Aktivitäten für die ganze Gruppe zu finden, eine Liste von möglichen Aktivitäten zu erstellen oder spezielle Aktivitäten auszuwählen. Nutzen Sie die Karten unter anderem als kreativen Einstieg, für Gruppenübungen oder auch zum Abschluss einer Gruppenstunde: »Welche gemeinsamen Aktivitäten haben welche Gruppenmitglieder?« oder »Wer würde gerne einmal welche Aktivität in Zukunft (oder bis zur nächsten Gruppenstunde) ausprobieren?«

Andere gute Einsatzorte für die Positive-Aktivitäten-Karten können Selbsterfahrungsgruppen, Selbsthilfegruppen oder Gruppen zu bestimmten Themen, z.B. Geschwistergruppen, sein. Positive Aktivitäten sind gerade in schwierigen Zeiten eine der besten Möglichkeiten, sich abzulenken und / oder neue Kraft zu tanken und neue Ziele zu entwickeln.

Die 100 Bildkarten sind in der Arbeit mit einem sehr breiten Spektrum an Patient:innen / Klient:innen einsetzbar, angefangen mit geistig oder lernbehinderten Menschen oder auch mit Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen, um nur zwei Beispiele zu nennen.

Sie können die Karten ebenfalls sehr gut einsetzen, wenn Sie mit Menschen arbeiten, die nicht Ihre, sondern eine andere Sprache sprechen.

Therapeutischer Umgang mit den Karten

Als Psychotherapeut:in, Pädagog:in, Sozialarbeiter:in oder Berater:in können Sie Ihren Patient:innen helfen, die richtigen Aktivitäten auszuwählen und diese konkret anzuwenden, einen ersten Einstieg »hinzubekommen« oder um einen Impuls zu setzen. Gerade beim erstmaligen Versuch einer möglicherweise neuen Aktivität hat die / der ein:e oder andere Patient:in / Klient:in vielleicht noch Schwierigkeiten, sich auf die Aktivität einzulassen. Hier ist es besonders hilfreich, die Vor- und Nachteile der Aktivität gemeinsam zu besprechen. Mögliche Bedenken, Hürden oder auch Missverständnisse können vorab gemeinsam geklärt oder auch mögliche Alternativen zusammen erarbeitet und ausprobiert werden. Möglicherweise kann ein Rollenspiel für den Einstieg in eine Aktivität, die mit sozialen Interaktionen verbunden ist, wie z.B. das Aufsuchen eines Sportvereins, hilfreich sein. So können Ihre Patient:innen mit Ihnen üben, wie sie auf die anderen Vereinsmitglieder zugehen können, wie sie sich vorstellen und was sie sagen können.



Eine Nachbereitung und »Erfolgskontrolle« sollten in den folgenden Stunden ebenfalls mit eingeplant werden und die Patient:innen für die Durchführung ihrer ersten positiven Aktivitäten selbstverständlich gelobt werden. Vielleicht ist hier der Einsatz eines Verstärkerplans ebenfalls hilfreich und sinnvoll.

Umgang mit problematischen Situationen

Wenn es Ihrem / Ihrer Patient:in sehr schlecht gehen sollte oder er / sie suizidal ist, sollte eine psychiatrische Abklärung oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Behandlung erfolgen. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten. Bedenken Sie in solchen Fällen genau, welche Aktivitäten sinnvoll und förderlich sein können und welche im jeweiligen Fall vielleicht auch negativ besetzt sein oder negative Konsequenzen auslösen können.

Tipps & Tricks, damit der Einsatz der Positive-Aktivitäten-Karten noch besser gelingt

Einmalige positive Aktivitäten machen häufig kurzfristig Spaß, aber ihre eigentliche Kraft entwickeln diese in der Regel erst mit ihrer regelmäßigen Durch-



→ Nutzen Sie hierzu auch die Vorlagen aus dem Downloadbereich.

Aufbau der positiven Aktivitäten

Kategorien. Wir haben die positiven Aktivitäten in neun Kategorien eingeteilt, die sich farblich unterscheiden:

- (1) Sport – Beweg dich und hab Spaß**
- (2) Kreativität – Basteln, Malen, Werken**
- (3) Musik – Singen und Musikmachen**
- (4) Spiele – Spielen, spielen, spielen**
- (5) Selfcare – Alles, damit es mir gut geht**
- (6) Im Grünen – Draußen unterwegs**
- (7) Zuhause – Drinnen tolle Sachen machen**
- (8) Mediennutzung – Serien, Spiele, Handy und Co.**
- (9) Soziales – Die anderen und ich**

So können Sie schnell und ohne viel Suchen die richtige Kategorie den passenden Karten zuordnen oder für Ihre Patient:innen vor der Therapiestunde heraussuchen, wenn Sie z.B. nur einen Bereich bearbeiten wollen. Vielleicht können Sie sich gut vorstellen, dass es Ihren Patient:innen guttun würde, wieder mehr Sport zu machen oder sich einfach mehr zu bewegen. Dann können Sie ganz leicht gemeinsam mit ihnen mögliche Beispiele aus der entsprechenden Sport-Kategorie anschauen. Gleiches gilt für die anderen Tätigkeiten.

Nummerierung. Zusätzlich zur jeweiligen Kategorienfarbe sind die Karten nummeriert. So können Sie die Karten nach der Stunde schneller wieder einsortieren oder später leichter wiederfinden, wenn Sie bestimmte Aktivitätskarten nutzen möchten.

Hier ein kurzer Überblick, was Sie in den einzelnen Kategorien erwartet:

Sport – Bewege dich und hab Spaß

Bewegung, Sport und körperliche Aktivitäten sind der Schwerpunkt in dieser Kategorie. Neben den klassischen Sportarten finden Sie hier auch eine Vielzahl von weniger bekannten Aktivitäten, die sich aber allesamt rund um die Themen Sport und Bewegung drehen. Natürlich finden Sie auch eine ausreichende Anzahl an Aktivitäten für körperlich eingeschränkte Menschen.



Kreativität – Basteln, Malen, Werken

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Aktivitäten für Ihre Patient:innen, mit denen sie ihr kreatives Potenzial wecken, ausprobieren, üben und vertiefen können. Dabei ist die Auswahl an Aktivitäten so groß, dass sich für fast jedes Kind, jede Gelegenheit oder jeden Geldbeutel ohne Probleme eine passende Aktivität finden lässt. Egal ob Ihre Patient:innen Einsteiger:innen oder Kreativprofis sind, in dieser Kategorie finden Sie etwas!

Musik – Singen und Musikmachen

In dieser Kategorie finden Sie eine große Auswahl an musischen Aktivitäten für Ihre Patient:innen, mit denen sie ihre Musikalität ausprobieren, entdecken, üben und vertiefen können. Dabei ist die Auswahl sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende musische Aktivität finden lässt.

Mediennutzung – Serien, Spiele, Handy und Co.

Hier finden Sie Aktivitäten für Ihre Patient:innen, mit denen sie sich ausprobieren, üben und vertiefen können. Dabei ist die Auswahl an Aktivitäten so groß, dass sich für fast jede:n medienaffine:n oder neugierige:n Patient:in eine passende Aktivität finden lässt. Außerdem finden Sie Hinweise zur Mediennutzung.

Soziales – Die anderen und ich

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Ideen für Aktivitäten im familiären und / oder Gruppenrahmen. Sie finden Übungen für Ihre Patient:innen, mit denen sie Aktivitäten ausprobieren, üben und vertiefen können, die ihnen eine größere soziale Reichweite ermöglichen. Dabei ist die Auswahl sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende Aktivität finden lässt. Egal, ob der vorsichtige Kontakt zu anderen Menschen geübt oder das eigene Freund:innen-Netzwerk vergrößert werden soll.

Übersicht aller Karten

Nr.	Positive Aktivität / Titel	Kategorie	Anzahl Personen	Kosten	Umgebung	Material nötig?
1	Laufen – Schnell wie der Blitz unterwegs	Sport	1, 2, Gruppe	0 – €	Draußen	Ja
2	Leichtathletik – So viele tolle Möglichkeiten	Sport	1, Gruppe	0 – €	Draußen	Ja
3	Tanzen – tanz, tanz, tanz	Sport	1, 2 Gruppe	0 – €	Drinnen, Draußen	Ja
4	Outdoor-Sport – Wenn du gerne draußen bist	Sport	1, 2, Gruppe	0 – €€	Draußen	Ja
5	Skaten – Auf Rollen die Welt erobern	Sport	1, 2, Gruppe	0 – €€	Draußen	Ja
6	Ball sport – Von Quidditch über Basketball bis Boule	Sport	1, 2, Gruppe	0 – €	Drinnen, Draußen	Ja
7	Turnen / Gymnastik – Bewegen, wo immer es geht	Sport	1, Gruppe	0 – €	Drinnen	Ja
8	Kampfsport – Das bringt Selbstsicherheit	Sport	1, Gruppe	0 – €	Drinnen	Ja
9	Wassersport – Badespaß nicht nur im Sommer	Sport	1, Gruppe	0 – €€	Drinnen, Draußen	Ja

Nr.	Positive Aktivität / Titel	Kategorie	Anzahl Personen	Kosten	Umgebung	Material nötig?
10	Ein-, Zwei-, Drei- und Vier- rad – Alles, was rund ist	Sport	1, 2, Gruppe	0 – €€	Draußen	Ja
11	Wintersport – Schneeball- schlachten und mehr	Sport	1, 2, Gruppe	0 – €€€	Drinnen, Draußen	Ja
12	Reiten – Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde	Sport	1,2, Gruppe	0 – €€€	Drinnen, Draußen	Ja
13	Malen, Zeich- nen – Bunt ist die Welt viel schöner	Kreativität	1, Gruppe	0 – €	Drinnen, Draußen	Ja
14	Handarbeiten – Mit Nadel und Faden	Kreativität	1, Gruppe	0 – €	Drinnen	Ja
15	Textiltechniken – Aus Stoff tolle Dinge zaubern	Kreativität	1, Gruppe	0 – €	Drinnen	Ja
16	Grafische Techniken – Mit Kartoffeln Druck machen	Kreativität	1, Gruppe	0 – €€	Drinnen	Ja
17	Plastische Kunst – Auch du bist ein Künstler	Kreativität	1, 2, Gruppe	0 – €	Drinnen	Ja
18	Basteln – Sei kreativ	Kreativität	1, 2, Gruppe	0 – €	Drinnen	Ja

Nr.	Positive Aktivität / Titel	Kategorie	Anzahl Personen	Kosten	Umgebung	Material nötig?
19	Werken – Mit deinen eigenen Händen tolle Dinge erschaffen	Kreativität	1, 2, Gruppe	0 – €	Drinne	Ja
20	Schmuck selbst machen – Vom Ring bis zum Anhänger	Kreativität	1, 2, Gruppe	0 – €	Drinne	Ja
21	Knüpfen / Flechten / Knoten – Coole Sachen machen!	Kreativität	1, Gruppe	0 – €	Drinne	Ja
22	Papierfalten und Schneiden – Die Papierflieger-Olympiade	Kreativität	1, Gruppe	0 – €	Drinne	Ja
23	Schreiben – Von der Postkarte bis zur eigenen Geschichte	Kreativität	1, Gruppe	0 – €	Drinne	Ja
24	Fotografie / Video – Tolle Fotos selbst machen	Kreativität	1, Gruppe	0 – €€€	Drinne, Draußen	Ja
25	Verkleiden oder Cosplay – So wirst du eine Superheldin	Kreativität	1, Gruppe	0 – €€	Drinne, Draußen	Ja
26	Lesen – Macht Spaß und macht dich schlau	Kreativität	1, 2, Gruppe	0 – €	Drinne, Draußen	Ja

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2024
www.beltz.de

Lektorat: Karin Ohms
Gestaltung und Herstellung: Sonja Droste
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland

GTIN: 4019172101442



Leichtathletik – So viele tolle Möglichkeiten

2

Du bist gut im Sport, hast Freude an unterschiedlichen Sportarten und liebst Wettkämpfe? Dann ist Leichtathletik bestimmt genau dein Ding! Schau mal, was es alles für Möglichkeiten gibt:

- ▶ Hindernis-, Hürden-, Staffellauf
- ▶ Kugelstoßen, Schleuderball
- ▶ Sprint, Mittel-, Langstrecke
- ▶ Hochsprung, Weitsprung

Hier noch ein paar Tipps für dich:

- ▶ Übertreibe es nicht, fang langsam an!
- ▶ Wärm dich immer gut auf, um das Verletzungsrisiko so klein wie möglich zu halten.

- ▶ Erstelle dir mit jemandem, der / die dir dabei hilft, einen Trainingsplan. Sprich mit den Trainern, ab wann du mit Sachen wie Hochsprung, Speerwerfen oder Kugelstoßen anfangen solltest. Sie helfen dir da bestimmt gerne.
- ▶ Suche dir Mitstreiterinnen und Vorbilder, schließe dich einer Gruppe an oder suche dir einen Verein.
- ▶ Schau dir Wettkämpfe an, das kann in echt oder im Fernsehen sein.
- ▶ Habe ein Ziel vor Augen, wie z. B. einen Schul-Wettkampf oder die Bundesjugendspiele.

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material





Wald – Tiere beobachten und die Natur erforschen

Liebst du es, im Wald zu spielen, zu wandern oder nach Tieren zu schauen?

- ▶ spazieren gehen, wandern, Glühwürmer beobachten, Ruhe genießen
- ▶ Pilze, Bärlauch, Waldmeister, Beeren sammeln, was Leckeres daraus machen
- ▶ Blätter / Blumen sammeln und pressen, Herbarium anlegen, Nüsse, Eicheln, Bucheckern, Kastanien sammeln
- ▶ Fossilien suchen
- ▶ einen eigenen Wanderstock aus einem Ast schnitzen, Holz sammeln
- ▶ Bäume erkennen, Vögel und andere Tiere beobachten, Fährten lesen

Hier noch ein paar Tipps für dich:

- ▶ Weißt du, was Terpene sind? Der Wald hat einen ganz besonderen Duft je nach

Jahres-, Tageszeit und Bewuchs. Achte beim nächsten Waldspaziergang darauf.

- ▶ Genieße die Ruhe und den besonderen Sound der Natur, das Rauschen der Bäume, das Rascheln der Blätter, die Rufe und Geräusche der Tiere.
- ▶ Besorge dir die richtige Ausrüstung: Karte der Gegend, Wanderschuhe, Kompass, Taschenmesser, Trinkflasche.
- ▶ Picknick auf einer Waldlichtung
- ▶ Im Wald gibt es viel, woraus du etwas basteln / bauen kannst, z.B. Kastanien-Tiere, oder leckere Zutaten, mit denen du etwas kochen kannst. Achtung: Frag Leute, die sich auskennen und sagen können, ob das Gesammelte essbar ist.
- ▶ Willst du etwas für die Umwelt tun? Sammle Müll und nimm Rücksicht.

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material

