

QUETZER Kletterwald

EXEMPLARISCHER TAGESABLAUF

- 9:00 Uhr | **Vorstellung der Trainer & des Programmablaufs**
theoretischer Input: „Lernen durch Herausforderung – Das Zonenmodell“, Erläuterung des Prinzips „Challenge by Choice“; Einstiegsaktivitäten zum Kennenlernen
- 9:30 Uhr | **Kooperationsaufgabe „Magischer Draht“**
Die Gruppe muss gemeinsam einen „magischen Draht“ überwinden. Die Teilnehmer/innen dürfen dabei keine Hilfsmittel benutzen, den Draht nicht berühren und müssen ständig in Kontakt zueinander stehen. Die Gruppe muss gemeinsam Ideen entwickeln, einen Plan machen und die Aufgabe lösen. Kommunikation und Kooperation sind die bestimmenden Themen dieser Aufgabe.
- 10:00 Uhr | **Kooperationsaufgabe „Indianerpfad“**
Zwischen 6 Bäumen ist in etwa 50 cm Höhe ein Stahlseilparcours ab gespannt. Die Gruppe muss gemeinsam diesen Pfad von Baum zu Baum überwinden, ohne den Boden zu betreten. Balancieren, einander helfen, sich unterstützen, gemeinsam Lösungswege finden sind notwendig, denn allein ist dieser Parcours nicht zu meistern!
- 11:00 Uhr | **Landartprogramm & Selbstsorge**
- 12:00 Uhr | **Mittagessen**
- 13:00 Uhr | **Einführung ins Sichern im Hochseilgarten**
Vorstellen des Kletter- und Sicherungsmaterials und der wichtigsten Knoten sowie Einweisung in die und Ausprobieren der Sicherungstechnik.
- 13:30 Uhr | Beispiele aus dem Seilgarten:
„Himmelsleiter“
Eine ca. 8m hohe Riesenleiter wird von zwei bis drei Personen gleichzeitig erklettert. Gegenseitige Hilfe der Kletternden ist erforderlich!
„Fliegender Steg“
Drei hintereinander aufgehängte Baumstämme müssen von zwei Personen mit gegenseitiger Unterstützung balancierend überwunden werden. Die Baumstämme müssen dabei von der Gruppe am Boden über Seile in Waage gehalten werden.
„Charly-Chaplin-Walk“
Ein Balanceakt für zwei Personen über zwei in 10m Höhe parallel aufgehängte Stahlseile.

Die Sicherung übernimmt jeweils - unter Anleitung und Aufsicht - die Gruppe.

- 16:30 Uhr | **Abschlussrunde / Programmende**

