

Vorsicht: Verletzungsgefahr bei vielen Aktionen! Absicherung durch Handy oder Funkgeräte. Gruppenzusammenhalt und gegenseitiges Helfen ist sehr wichtig. Leistungsfähigkeit des einzelnen TN respektieren. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Nicht übertreiben.

Allgemeine Kondition:

- Laufen, Sprints, Liegestütze, Kniebeugen, sit-ups, Klimmzüge
- Abrollen beim Fallen



Geschicklichkeit

- unter einem gespannten Draht hindurch kriechen
- über Holzstämme hüpfen
- auf Pappscheiben-"Holzstämmen" balancieren
- mit einem schweren Rucksack ein steiles Wegstück hinunter- und hinauflaufen
- an einem Seil über einen Graben schwingen
- über ein dünnes Brett balancieren
- abgesichert auf einen Baum klettern
- durch einen Bach waten
- ausgetrocknetes Bachbett durchqueren
- Barfußpfad begehen
- in felsigem Gelände bewegen
- gesichert Klettern
- Weitwurf
- Zielwurf



- Tarn-Schminken
- Anschleichen
- eine Falle bauen
- im Unterholz verstecken
- mit Naturmaterialien tarnen
- einen Unterstand bauen
- ein Zelt aus Naturmaterialien
- eigene Signalsprache zur Verständigung
- in die Natur lauschen
- 'Bomben-Stimmung' (www.kjg-rules.de)

Know-How

- Feuer ohne Streichhölzer machen
- Feuerstelle anlegen
- Sitzgelegenheit bauen
- Knoten knüpfen und anwenden lernen
- Netz knüpfen
- ein Floß bauen
- Beobachtungstraining: Kurz hinsehen, möglichst viele Details benennen



- Tiere des Waldes und ihre Eigenarten
- Tiere beobachten
- Bäume an ihren Blättern und Rinden erkennen
- Pilze kennen, erkennen und unterscheiden lernen
- Tierspuren lesen
- Morsealphabet lernen und anwenden
- Tierrufe lernen und unterscheiden
- Vogelstimmen nachahmen lernen
- Bachuntersuchung
- Geologische Formen im Gelände
- Verschiedene Gesteinsarten
- Wolken und andere Wetterzeichen



- Umgang mit Kompaß und Karte
- Orientierungslauf mit Kompaß und Karte
- GPS/Geocaching im kleinen Rahmen
- Erste Hilfe Situationen - Maßnahmen lernen und anwenden
- Was tun bei: Gewitter, Sturm, Überschwemmung, Atomkatastrophe, ...

Spielerisch

- Einen Schlachtruf erfinden
- "Blind" mit Augenbinde ein Stück durch's Unterholz gehen
- Auerhahnjagd (www.kjg-rules.de)
- Spinnennetz-Spiel
- Kooperationsspiele im Gelände
- "Schlacht" mit Tannenzapfen
- Wasserbombenschlacht
- Britische Jagd Spiel
- Schnitzeljagd
- weitere Geländespiele



Nur Anregungen! Jegliche Aktionen, die Ihr macht, auf Eure eigene Verantwortung!