

➔	Einleitung	260
➔	Gesundheitliche Aspekte	261
	Belastungsfähigkeit	261
	Ausrüstung	262
	Trinken und Essen	264
	Gehtaktik und Ruhepausen	265
➔	Allgemeine Kriterien für das Wandern mit Kindern und Jugendlichen	268
	Sicherheitstechnische Kriterien	268
	Inhaltliche Kriterien	268
➔	Familienwanderungen	273
➔	Kriterien für unterschiedliche Altersgruppen	274
	Säuglinge	274
	Kleinkinder	275
	Schulkinder	280
	Jugendliche	285

Abenteuer Wandern mit Kindern und Jugendlichen



Einleitung

Mit Kindern und Jugendlichen in der Natur unterwegs zu sein, kann für alle Beteiligten ein besonderes Erlebnis sein - sofern man's richtig macht. Denn:
Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

Für Kinder zählt der Weg und der Augenblick. Sie entdecken mit jedem Schritt interessante und neue Dinge, die sie dann auch erforschen wollen. Erwachsene bekommen dadurch die Chance, viele Wunder der Natur wahrzunehmen, an denen sie sonst vielleicht vorübergehen würden:

Erwachsene lernen von Kindern und Kinder lernen von Erwachsenen!

Wandern ist für Kinder nicht nur aufgrund der körperlichen Aktivität in freier Natur gesundheitlich wertvoll, sondern hat auch erzieherische Werte: Es kann ohne Wettkampf- und Leistungsorientierung betrieben werden, ist gewissermaßen ein "Spiel ohne Verlierer". Kinder lernen miteinander und nicht gegeneinander zu agieren, auf einander Rücksicht zu nehmen, einander zu helfen, zu teilen etc. und erhalten umfangreiche soziale Begegnungsmöglichkeiten. Weiters lernen sie richtiges Verhalten in der Natur (keinen Müll wegwerfen, leise und aufmerksam sein, einen Platz stets so zu hinterlassen, wie man ihn angetroffen hat, ...) und Achtung vor anderen Lebewesen (nichts mutwillig zerstören oder töten).



Gesundheitliche Aspekte

Sind Kinder physisch für Alpinsportarten überhaupt geeignet? Bestehen nicht besondere Risiken einer organischen Überforderung oder gar erhöhte Unfallgefahr? Welche Unterschiede bestehen gegenüber dem Erwachsenenbergsteigen?

Um diese Fragen beantworten zu können, sollte man zwei Aspekte beachten:

→ **Den kindlichen Organismus:** Bedürfnisse (siehe "Kriterien für unterschiedliche Altersgruppen") und Belastungsfähigkeit (siehe unten).

→ **Das alpine Terrain:** Welches Gelände für welches Alter? (siehe "Kriterien für unterschiedliche Altersgruppen").

Sportphysiologisch gesehen bedeutet Bergwandern im Wesentlichen eine Langzeitausdauerbelastung mit geringen bis mäßigen Kraftkomponenten. Es spielt sich also vorwiegend innerhalb des aeroben Bereiches ab. Damit wird klar, dass Wandern grundsätzlich in jedem Lebensalter betrieben werden kann. Kinder können wie gesunde Erwachsene ihre körperliche Leistungsfähigkeit trainieren und sich an die Beanspruchungen anpassen.

| Belastungsfähigkeit

Die Frage nach der individuellen Eignung für die Bergwelt betrifft drei Themenkomplexe:

→ Entwicklungspsychologische Gegebenheiten (z.B. Verhalten, Erleben, kognitive Fähigkeiten ...)



- Entwicklungsphysiologische Gegebenheiten (z.B. Belastbarkeit des Atem-Herz-Kreislaufsystems und der Bewegungsorgane)
- Höhenanpassung

| Ausrüstung

Grundsätzlich gilt: nur mit kindergerechter Ausrüstung wandern! Was aber ist "kindergerecht"?

Kinderbergschuhe

Es gibt mittlerweile ein Angebot qualitativ hochwertiger Kinderbergschuhe, die allerdings auch ihren Preis haben. Das schnelle Wachstum der Kinder kann das Familienbudget empfindlich belasten. Dennoch: Sport- oder Freizeitschuhe sind zum Bergwandern ungeeignet! Alternativ kann man auf preisgünstigere und trotzdem qualitativ hochwertige übertragene Bergschuhe zurückgreifen. Da manche Kinder funktionelle Fußdeformitäten haben (Senkfüße, Spreizfüße usw.) muss man daran denken, dass die angepassten Sohleneinlagen unbedingt auch in die Wanderschuhe passen und selbstverständlich auch ständig benützt werden müssen. Als weiteres Kriterium sollten Kinderbergschuhe unbedingt wasserdicht sein, damit auch das Wandern bei Regen oder im Schnee Spaß macht.

Kleidung - Nässe-, Kälte- und Strahlenschutz

Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder weniger widerstandsfähig gegen Bedingungen, wie man sie im Gebirge häufig antrifft: Wind, Kälte, Strahlung, Schnee und Feuchtigkeit.

Kinder sind besonders kälteempfindlich, da das Verhältnis zwischen Körpermasse und Hautoberfläche größer ist als bei Erwachsenen. Ein optimaler Kälteschutz, vor allem des Kopfes, der Hände und der Füße, ist daher ebenso wichtig wie der Schutz der kindlichen Haut durch hochwirksame Sonnen- bzw. Kälteschutzcremen, Gesichtsmasken usw. Der Kopf ist auch vor der erhöhten Sonnenstrahlung zu schützen (Kapperl aufsetzen!). Regenschutz für die Kleinen sollte mindestens denselben Qualitätsstandards entsprechen wie jener, den Erwachsene benutzen. Stets muss eine ausreichende Menge Reservewäsche (zum Wechseln verschwitzter oder durchnässter Kleidung) mitgeführt werden.

Rucksack

Kinder und Jugendliche sollten durchaus von Anfang an ihren eigenen Rucksack tragen, allerdings muss das Traggestell an den kindlichen Körper angepasst sein und der (befüllte) Rucksack darf nicht zu schwer sein! Bezüglich Rucksackgewicht gilt folgende Faustregel:

- 3. bis 5. Lebensjahr: max. 1 kg
- 6. bis 8. Lebensjahr: max. 3 kg
- 9. bis 12. Lebensjahr: max. 5 kg
- 13. bis 16. Lebensjahr: max. 7 kg



Es sollte eigentlich selbstverständlich sein, dass jedes Kind nach seiner Wahl auch persönliche Dinge im Rucksack mitführen darf: Becherlupe, ein paar Spielsachen, kleine Stofftiere, Zeichenmaterial, kindgerechte Bestimmungsbücher usw. Derlei Utensilien sind vor allem auch für den Zeitvertreib während der Ruhepausen bedeutsam.

| Trinken und Essen

Kinder dürfen niemals Durst leiden!

Der Flüssigkeitsbedarf des heranwachsenden Organismus bei körperlicher Beanspruchung ist bedeutend größer als jener erwachsener Menschen. Vor allem durch Schwitzen und Abatmung gehen dem kindlichen Körper oft beträchtliche Flüssigkeitsmengen verloren, was zu Leistungseinbußen und vorzeitiger Ermüdung führt. Man muss Kindern daher bei jeder sich bietenden Gelegenheit schmackhafte Getränke (Säfte oder gesüßte Tees, nicht aber kohlenstoffhaltige, süße Limonaden) anbieten. Und zwar auch dann, wenn sie nicht von sich aus danach verlangen. Dagegen ist es unnötig, Kindern den Verzehr von Proviant aufzudrängen, wenn sie keinen Hunger haben. Sie melden sich meist von selbst und freuen sich über schmackhaft zubereitete, kleine Imbisse. Kinder essen weniger auf einmal, dafür aber öfter als Erwachsene.

| Gehtaktik und Ruhepausen

Bergaufgehen

Der Abmarsch soll betont langsam erfolgen. Das spätere Gehtempo wird dann ausschließlich vom Kind selbst vorgegeben. Aus diesem Grund, aber auch der besseren Beobachtungsmöglichkeit wegen, empfiehlt es sich, als erwachsener Begleiter hinter dem Kind zu gehen und von hinten bei Bedarf Anweisungen zu geben. Es versteht sich eigentlich von selbst, dass Kinder niemals zu schnellem Gehen angetrieben werden dürfen! Daher ist eine großzügige Zeitplanung auf Kinderwanderungen von entscheidender Bedeutung. Wenn man das vom Kind gewählte Gehtempo beschleunigt, kommt es aus physiologischen Gründen sehr rasch zu einem Leistungsabfall. Kinder haben geringere Energiereserven als Erwachsene.

Bergabgehen

Kinder neigen von sich aus gerne dazu, bergab zu laufen. Dadurch steigt aber die Stolper- und somit die Sturz- bzw. Absturzgefahr beträchtlich. Die meisten alpinen Kinderunfälle geschehen in dieser Weise beim Abstieg. Darüber hinaus resultieren beim schnellen Bergabgehen bzw. Bergablaufen beträchtliche Belastungen von Wirbelsäule und Beingelenken. Erwachsene Begleiter gehen beim Abstieg stets vor den Kindern, um deren Tempo "einzubremsen" und Abkürzungen bzw. Abweichungen vom Wanderweg unterbinden zu können.

Rasten

Kinder ermüden häufig und relativ schnell, erholen sich aber auch ungemein rasch. **Häufiges Rasten ist mit Kindern besonders wichtig!**

Gerastet wird immer dann, wenn das Kind danach verlangt. Die Rasten müssen ausgiebig sein, damit Kinder dabei auf Wunsch auch spielen können. Wahrnehmungsspiele, die Erforschung des Pausenplatzes etc. bieten sich besonders an, nachdem der erste Hunger und vor allem Durst (!!!) gestillt sind. Die Touren sollen daher nicht nach einem starren Plan geregelt werden. Gerade für den Aufstieg gilt nämlich, dass Kinder beim Spielen und Herumtollen während der Ruhepausen nicht ermüden, sondern sich dabei erholen. Hier besteht ein grundsätzlicher Gegensatz zum Erwachsenenwandern: Erwachsene bleiben bekanntlich umso leistungsfähiger, je seltener sie rasten. Während also erwachsene Wanderer möglichst in einem Zug zum Tagesziel durchgehen sollen, gilt für Kinder das genaue Gegenteil. Es ist falsch, von einem Kind, wenn es rasten will, aus falsch verstandener "Pädagogik" zu verlangen: "Reiß dich zusammen, bis zu dem Baum da oben musst Du auf alle Fälle noch durchhalten!" Ebenso unsinnig ist es, Kinder zum Durchhalten zu ermuntern, indem man eine spätere ausgiebige Rast als Belohnung in Aussicht stellt. Das Rasten ist für Kinder nämlich keine Belohnung, sondern ein dringendes Erfordernis ihrer leistungsphysiologischen Gegebenheiten.



Höhenanpassung

Die Kriterien der Höhenanpassung sind bei Kindern und Erwachsenen die gleichen. In großen und extremen Höhen wird vereinzelt eine erhöhte Anfälligkeit von Kindern und Jugendlichen auf Höhenkrankheit vermutet, was aber bis dato nicht bewiesen werden konnte. Höhenanpassungsstörungen (vor allem Kopfschmerzen, extreme Müdigkeit, Übelkeit, Atemnot usw.) bleiben bei Kindern aber häufig unbemerkt, weshalb man als Eltern bzw. Begleitperson besonders darauf achten sollte.

Unter diesen hier skizzierten Aspekten ist das Bergwandern mit Kindern aus gesundheitlicher Sicht positiv zu bewerten. Alpinsportliche Betätigung hat gerade in einer Zeit, in der Haltungsschäden, Ernährungsfehler, seelische Inhaltsverarmung und soziale Vereinsamung immer mehr um sich greifen, eine enorme Bedeutung, die nicht hoch genug geschätzt werden kann. Die Gemeinschaft am Berg, das Verantwortungsbewusstsein füreinander, der nahe Kontakt mit der Natur, das Bewältigen zumutbarer Aufgaben sowie auch der zeitweilige Verzicht auf die Annehmlichkeiten des Alltags bedeuten Unschätzbare für die Charakter- und Lebensschulung heranwachsender Menschen. "Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr." Eine Sportart hat erfahrungsgemäß dann die besten Chancen, ein ganzes Leben lang ausgeübt zu werden, wenn man sie in der Kindheit kennen gelernt hat. Das gilt im besonderen Maße für den Bergsport.

➔ Allgemeine Kriterien für das Wandern mit Kindern und Jugendlichen

■ Sicherheitstechnische Kriterien

Zusätzlich zu den bereits im Kapitel "Der Rote Faden" genannten Aspekten ist beim Wandern mit Kindern und Jugendlichen die besondere Sorgfalts- und Aufsichtspflicht zu beachten.

Zusätzlich zum Wanderführer muss immer eine zweite erwachsene Person (bei größeren Gruppen entsprechend mehr) mit sein, die den Wanderführer, wenn nötig, unterstützen kann.

■ Inhaltliche Kriterien

→ Einbeziehen der Kinder/Jugendlichen in die Tourenplanung: Kinder/Jugendliche stecken voller Ideen. Sie haben Wünsche, Erinnerungen und Phantasien, die bei der Planung neuer Aktivitäten einfließen können und sollen.

Kinder wollen z.B. "auf eine Alm", "an einen See", "in den Wald". Genaues Hinterfragen der geäußerten Tourenwünsche lohnt sich aber, da oft hinter den geäußerten Wünschen nicht von vornherein offensichtliche Motive stecken, z.B. der Salamander, der bei der Rast auf der Alm gesehen wurde oder das Kipferl, das am See besonders gut schmeckte. Auf jeden Fall empfiehlt es sich, die Kinderwünsche bei der Tourenplanung einzubeziehen und anhand



von Karten, Führern, Empfehlungen etc. geeignete Routen herauszufinden.

→ Wanderungen unter ein bestimmtes Thema zu stellen, kommt dem kindlichen Entdeckungsdrang entgegen (z.B. Forschungswanderung zur Quelle).

→ Kurze, interessante Etappen und eine großzügige Zeitplanung sollen den Kindern Gelegenheit geben, sich bei häufigen Pausen spielerisch zu erholen, was ihnen auch ermöglicht, die umgebende Natur näher kennen zu lernen.

→ Abwechslungsreiches Gelände, kleine Wettbewerbe und Belohnungen motivieren zusätzlich.

→ Stundenlange "Hatscher" auf monotonen Wegen sind Motivationskiller. Bereits für uns Erwachsene sind Wege ohne Abwechslung demotivierend, wir haben jedoch eine höhere Frustrationstoleranz und eventuell ist das Ziel für uns Anreiz genug. Vor allem für jüngere Kinder ist jedoch der Weg das Ziel. Daher ist es wichtig, monotone Wege mit Hilfe von Zähl-, Such- und Ratespielen, zu lösenden Aufgaben etc. spannend zu gestalten. Eine Aktivität, die sich dafür beispielsweise gut eignet, ist die "Große Suche" - siehe Kapitel "Umwelt und Natur".

→ Das Leben und Bewegen in der Natur ist für die Kinder wertvoller als das Zurücklegen weiter,

monotoner Wegstrecken. Spielen und Verweilen in der Natur (Klettern über kleine Felsen, Springen von Stein zu Stein, Spielen im/mit dem Wasser, Bauen am Bach, im Wald etc.) macht Kindern und Jugendlichen Spaß.

- Achtung: Selbstverständlich sollten Eingriffe in die Natur wie Staudämme, Baumhäuser (auch wenn es nur aufgestellte Äste sind) etc. wieder "rückgebaut" werden und alle Orte wieder so verlassen werden, wie sie angetroffen wurden! Sensibilität für Eingriffe in die Natur schaffen (bei Kindern und Erwachsenen); Spielen und Experimentieren ist in Ordnung, aber es soll dadurch nicht zu dauerhaften Veränderungen in der Natur kommen!
- Gemeinsames Wandern von mehreren (gleichaltrigen) Kindern/Jugendlichen ist motivierend und erhöht deren soziale Kompetenzen.
- Geduld und Flexibilität seitens der Erwachsenen: Eingehen auf die jeweilige Situation, auf die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen; kein starres Durchziehen eines geplanten Programms, sich Einlassen auf das, was gerade ist und es genießen. **Der Weg ist das Ziel und weniger ist oft mehr!**
- Ein "Werkzeugkoffer" mit Ideen und einfachen Materialien ermöglicht es, situationsangepasst und



flexibel interessante Möglichkeiten/Angebote für Kinder und Jugendliche zu schaffen. Beispielsweise können sie spielerisch den Umgang mit Landkarten und Orientierung im Gelände erlernen sowie ihre Bewegungstechnik verbessern und Fertigkeiten erwerben, die ihnen auch später sicheres Unterwegssein in der Natur ermöglichen:

- Pflanzen und Tiere beobachten, bestimmen, Interessantes über sie erfahren
- Kinder abwechselnd die Führung der Gruppe übernehmen lassen
- beim Rasten und auch unterwegs für Interessierte die Karte bereithalten/auflegen; Auf Aussichtspunkten ist es meist sehr interessant, Gipfel in der Umgebung zu bestimmen.
- vorsichtig von Stein zu Stein gehen/springen
- richtiges Gehen/Trittschulung auf unterschiedlichem Untergrund
- richtig fallen
- blind gehen
- über Schneefelder abrutschen und dabei lernen, wie man das Rutschen wieder abstoppt
- Biwak bauen und evtl. auch eine Nacht unter freiem Himmel verbringen
- Kinder/Jugendliche brauchen Zeit und Gelegenheit, um ihre Eindrücke zu verarbeiten (Tagesrückblick, zeichnen lassen, Fotocollage gemeinsam erstellen, Spiele wiederholen etc.)

Familienwanderungen

Sind der Wanderführer und sein Begleiter nicht nur mit Kindern/Jugendlichen, sondern auch mit deren Eltern/Verwandten unterwegs, sollten zum guten Gelingen der Veranstaltung folgende Aspekte besonders beachtet werden:

- Klärung der Motivation für die Teilnahme an der Wanderung (seitens der Erwachsenen und seitens der Kinder!)
- Klärung von Erwartungen an die Wanderung (seitens der Erwachsenen und seitens der Kinder!)
- Klare Aufgaben- und Kompetenzverteilung zwischen Wanderführer und Eltern
- Klarheit schaffen bezüglich Ablauf und Charakteristik der Wanderung (Flexibilität etc., siehe oben)
- Übertriebenen Ehrgeiz seitens der Erwachsenen (ihre Kinder betreffend) unterbinden
- Die Wanderung jedenfalls unter folgendes Motto stellen: **Erlebnis statt Ergebnis!**



➔ Kriterien für unterschiedliche Altersgruppen

Kinder und Jugendliche unterliegen in den verschiedenen Altersstufen unterschiedlichen körperlichen Beanspruchungskriterien sowie ganz spezifischen neuro-psychologischen Bedingungen und Bedürfnissen. Sie leben gewissermaßen in ihrer eigenen Welt, die sich von Altersstufe zu Altersstufe stark verändern kann. Davon sind vor allem die für jede Sportausübung so entscheidenden Aspekte wie Motivation, Erwartungshaltung und "Lustgewinn" abhängig. Bei Planung und Durchführung einer Wanderung muss also die jeweilige Entwicklungsstufe berücksichtigt werden. Man muss sich dabei bewusst sein, dass diese Entwicklungsstufen von Kind zu Kind sehr verschieden ausgeprägt sein können. Die häufige Einstellung Erwachsener, Kinder auf Bergwanderungen "mitzunehmen", ist jedenfalls grundfalsch und gefährlich - der Grundsatz muss vielmehr lauten: Kinder gehen nicht mit den Eltern mit, sondern die Eltern (Lehrer, Jugendführer) gehen mit den Kindern mit. Wer das als erwachsener Begleiter nicht begriffen hat, wird mit Kindern am Berg zwangsläufig scheitern.

| Säuglinge

Oft beobachtet man Eltern, die ihre Säuglinge im Tragsack mit in die Berge schleppen, quasi um ihnen "die schöne Bergnatur so früh wie möglich nahe zubringen" oder mit dem seltsamen Argu-



ment, Millionen afrikanischer und asiatischer Säuglinge würden ja ebenfalls im Tragsack am Rücken getragen. Im Säuglingsalter stellt das raue Bergklima eine nicht zu unterschätzende Gefährdung der Gesundheit dar: Der Schutz gegen Klimaeinflüsse wie erhöhte Strahlung, Wind ist geringer als bei Erwachsenen und der natürliche Bewegungsdrang wird durch den Tragsack eingeengt, wodurch noch die Gefahr von Kälteschäden steigt. Säuglinge im Tragsack auf Bergwanderungen mitzunehmen ist daher höchst unverantwortlich. Hingegen ist gegen kurze Spaziergänge im Talbereich bei warmem Schönwetter natürlich nichts einzuwenden.

■ Kleinkinder

Kleinkinder - das sind in unserem Sinne Kinder zwischen dem dritten Lebensjahr und der Schulreife - wollen in erster Linie spielen und entdecken. Ihre typischen Merkmale sind:

- hochgradiger Bewegungs- und Spieltrieb
- ausgeprägte Neugier
- affektive Lernbereitschaft
- geringe Konzentrationsfähigkeit
- geringe Bewegungserfahrung

In dieser Altersstufe dürfen daher beim Wandern noch keine zielgerichteten Leistungen abverlangt werden. Das Wandern muss Spaß machen und die Neugier wecken. Nicht die Berghütte oder ein Gipfel sind das Ziel, sondern die vielen kleinen Aben-

teuer und Überraschungen am Wegesrand. Kleinkinder wollen aktiv und spielerisch ihre Umgebung erfahren und kennen lernen. Sie ahmen dabei ihre Eltern nach, die sie als Leitbilder imitieren wollen. Da sie rasch ermüden, muss man sie auch immer wieder ein Stück tragen; sie sollen aber bald wieder auf den eigenen Beinen weiterlaufen dürfen. Das Kleinkind will immer nur das tun, was es tun kann, und es muss ihm Spaß bereiten. Der Maßstab, ob eine Wanderung Freude macht oder nicht, ist also sein freiwilliges Mittun. Erwachsene müssen auf Schritt und Tritt nachhaltig auf die Sicherheit der Kleinen achten: Sehr leicht rutscht das Kleinkind aus oder stolpert über einen Stein, eine Baumwurzel oder Ähnliches. Denn der natürliche Bewegungsdrang übertrifft die noch kaum vorhandene Bewegungserfahrung bei Weitem (Stolpergefahr, "Hans-guck-in-die-Luft").

(1) Baumgesicht (2) Sinne aktivieren
(3) Rindenfrottage (4) Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien





A

Anregungen

Abenteuer Wandern mit Kindern und Jugendlichen
Kriterien für unterschiedliche Altersgruppen

Anregungen für das Wandern mit Kleinkindern

- Einfaches Gelände wählen (Wanderwege ohne Absturzgefahr; Wald- und Wiesenwanderungen, ev. kleine Kletterfelsen)
- Markierungen suchen lassen
- Dinge sammeln
- Beobachten
- Experimentieren
- Basteln/bauen
- Sinne aktivieren (siehe Kapitel "Umwelt und Natur")
- Laufspiele
- Der Fantasie und Kreativität freien Lauf lassen; punktuell auf tatsächliche Sachverhalte, Zusammenhänge etc. hinweisen
- Geschichten, Sagen zu Orten, die man besucht, erzählen
- Unmittelbaren Bezug zur Lebenswelt herstellen



Eine Episode aus der Praxis eines Jugendleiters

Wir sind mit 14 Kindern unterwegs. Nach einiger Zeit kommt ein kleines Mädchen zu mir; es muss pipi. Ich: "Geh in die Büsche, wir warten." Sie: "Aber wie mach ich das, das hab ich noch nie gemacht!" Ich rufe meine Frau Renate und sage ihr, die Kleine muss lulu. Sie meint, sie soll einfach in die Büsche gehen. Ich: "Das kann sie aber nicht, weil sie es noch nie gemacht hat." Nun geht sie mit ihr und zwei Glückliche kommen zurück. Buben haben es da einfacher.

Dieser Vorfall ist gleich ein Grund, dass wir eine kleine Pause einlegen. Natürlich wollen die Kinder auch schon etwas essen. Während sie kauen - es herrscht totale Ruhe - erklären wir, wie man in der Natur "richtig" auf die große Seite geht. Nichts ist unangenehmer, als wenn einen unterwegs plötzlich ein Fliegenschwarm umkreist und unangenehmer Geruch die Nase belästigt, weil ein Wanderer einfach neben dem Weg sein Geschäft verrichtet hat. Nun wissen es die Kinder genau und sie finden es lustig, eine kleine Grube zu graben, hineinzuziehen, alles sauber zuzudecken, einige Äste oder Steine darauf zulegen - kein Gestank, keine Fliegen, keine beschmierten Schuhe - und bald ist es ein wunderbarer Dünger.

E

Episoden

Kriterien für verschiedene Altersgruppen
Abenteurer Wandern mit Kindern und Jugendlichen

| Schulkinder

Schulkinder wollen gefordert, dürfen aber niemals überfordert werden. In diesem Alter entwickeln Kinder sehr bald einen ausgeprägten, ehrgeizigen Leistungsdrang. Sie wollen sich dabei auch möglichst mit anderen Gleichaltrigen messen. Abenteuer und Selbstbestätigung treten in den Vordergrund und auch der Organismus wird zunehmend leistungsfähiger. Typische Merkmale sind:

- ausgezeichnete motorische Lernfähigkeit,
- ausgeprägtes Bewegungsbedürfnis,
- zunehmende Körperbeherrschung und
- Interesse am Bergsport.

Ausdauerbelastungen werden in diesem Alter aber auch deshalb über erstaunliche Etappen hinweg sehr gut vertragen, weil die rasche Ermüdbarkeit des noch unrationell konstruierten Muskel-Skelett-Gelenk-Systems (vor allem während und unmittelbar nach Wachstumsschüben) rechtzeitig und verlässlich vor etwaigen Überlastungen von Herz und Kreislauf schützt. Vor Überlastungen der Bewegungsorgane (schwerer Rucksack, Bergablaufen usw.) muss allerdings gewarnt werden: Wirbelsäule und Gelenke sind bis etwa zum 18. Lebensjahr noch nicht voll belastbar, weshalb bei Überlastung, aber auch bei den häufig nicht ausreichend korrigierten Fehlbildungen (z.B. Fußgewölbeschwächen) unter Umständen lebenslange Schädigungen resultieren können.

- (1) interessante, abwechslungsreiche Wege
- (2) Rätselralley - von Kindern für Kinder
- (3) spielerisches Forschen / genaues Betrachten von Naturobjekten
- (4) basteln mit Naturmaterialien / Stöcke schnitzen



1



2



3



4

Belastung ist gut, Überlastung ist gefährlich!

Auch im Schulkindalter darf das spielerische Element nicht zu kurz kommen: Nicht nur der Falter am Wegesrand, der Murmeltierbau oder die Eidechse, auch ein Bachbett oder ein kleiner Kletterfelsen faszinieren noch immer weit mehr als das Hüttenziel oder ein Gipfelkreuz. Am Bach neben dem Rastplatz wollen Steine geschleppt und Dämme gebaut werden (und natürlich wird vor Verlassen des Platzes der Ursprungszustand wieder hergestellt!) Natürlich braucht man jetzt schon ein konkretes Wanderziel (Berghütte, Gipfel). Die Zeitplanung einer Tour ist ausschlaggebend: Während man für den Aufstieg mindestens die eineinhalbfache Normzeit veranschlagt, soll man für den anschließenden Abstieg ruhig doppelt so viele Stunden einplanen.



Anregungen für das Wandern mit Schulkindern

- Ratespiele, Geschichten, Sagen und Märchen - vielleicht sogar das jeweilige Berggebiet betreffend - helfen, auch längere Gehstrecken zu bewältigen
- Einfache Orientierungsübungen, Interesse für Kartenlesen wecken
- Rätselrallye/Schnitzeljagd, auch von Kindern selbst gestaltet
- Aktivitäten zu Spielgeschichten verbinden, Abenteuer in der Natur
- Nachtwanderung, "Gipfelsturm", Übernachtung auf Hütte, geplantes Biwak
- Anhand von Dingen, die den Kindern auffallen, Zusammenhänge in der Natur erklären
- Spiele mit Inhalten (Fledermaus - Nachtfalter; Eichhörnchenspiel, Luchs und Reh, Ökospiel, siehe Kapitel "Umwelt und Natur", ...)
- Spezielle Ausrüstungsgegenstände verwenden, die Kinder auch im eigenen Rucksack tragen können (z.B. Becherlupe, Bestimmungsbuch, Fernglas, Taschenmesser, Pinzette und Plastiksackerl) und sie zum Forschen animieren

A

Kriterien für unterschiedliche Altersgruppen
Abenteuer Wandern mit Kindern und Jugendlichen



E

➔ Eine Episode aus der Praxis eines Jugendleiters

Nach einer $\frac{3}{4}$ Stunde gemütlichen Weiterwanderns kommt ein wunderbares Plätzchen mit einem kleinen Bach. "Kann ich trinken?", "Ich hab Hunger!", "Ich muss mal." Plötzlich sitzen Renate und ich alleine unter einer riesigen Fichte im Schatten und alle Kinder sind beschäftigt mit Staumauer-, Schiffs- oder Wasserradbau. Ein emsiges, fröhliches Schaffen mit Quietschen und Lachen. Dann ein Gekreische - Stäbchen bewegen sich im Wasser. Mit meiner Ruhe ist es zu Ende, ich muss sofort kommen und aufklären: Köcherfliegenlarven. Es sind bereits zwei Teiche fertig mit ganz tollen Konstruktionen, mit Überläufen vom einen zum anderen Teich. Es ist klar, heute wird kein Hügel mehr erklommen, obwohl ich einige Male zum Weitergehen mahne. Die Spiellust ist ausgebrochen und das Gelände ideal zum "Abpassen"-spielen.

Gerade rechtzeitig sind wir wieder beim mit den Eltern vereinbarten Treffpunkt angekommen. Nass, dreckig, müde und sehr zufrieden. Es muss nicht immer ein Gipfel sein!



| Jugendliche

Ab etwa dem 13. Lebensjahr ereignet sich bekanntlich der umfassendste Umbruch im Leben eines Menschen. Typische Merkmale sind:

- der Bewegungsdrang lässt nach
- schlaksige und ungelenke Bewegungen (rasches Wachstum)

In diesem Alter dominiert das Interesse am (Sport-) Klettern oder extremeren Bergtouren, während das Bedürfnis nach Wanderungen häufig in den Hintergrund rückt.

Gletscherbegehungen, Firnfelder, Klettersteige und Kletterrouten sowie Trekkingtouren sind erst ab dem 14. Lebensjahr empfehlenswert!

Alpine Vereine bieten oft spezielle Kurse für Kinder und Jugendliche an. In deren Rahmen wird pädagogisch gezielt und systematisch das Bewegungsgefühl im alpinen Gelände geschult. Spielerisch werden im absolut sicheren Bereich alpinsportliche Kenntnisse vermittelt - als Vorbereitung für spätere Jahre.

Anregungen für das Wandern mit Jugendlichen

- Bei Interesse Details über Tourenplanung, Orientierung etc. vermitteln (genaues Kartenlesen → Orientierungsläufe; Umgang mit technischen Hilfsmitteln; Wegzeitberechnungen; Leistungsaspekte dürfen einfließen, aber miteinander als Gruppe, nicht gegeneinander; Wetterkunde; Erste Hilfe etc.)
- Eingehen auf soziale Bedürfnisse (werden oft wichtiger als Naturerlebnis) - Rahmen schaffen; Freunde mitnehmen
- Anspruchsvollere spielerische Aktivitäten (ökologische Zusammenhänge, gegenseitiges Vertrauen, kooperative Aktivitäten - Erfolg durch Zusammenarbeit)
- "Überlebenstraining" (richtiges Feuer machen, Essbares aus der Natur, Lager bauen etc.)
- Anspruchsvolleres Gelände (auch Gletscher, Klettersteige, Mehrtagestouren etc.)

(1) (2) Mutsprung (3) Gemeinsam blind zu einem Ziel gelangen
(4) Balancehalten am Baumstamm

