Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 6

Artikel: Wandern und Geländesport

Autor: Witschi, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994574

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wandern und Geländesport

Gedanken zum Lager als
- **Ausbruch aus dem Alltag**
- **Aufbruch zu neuer Gemeinschaft**

Text:
Gerhard Witschi,
Fachleiter Wandern und Geländesport, ETS
Foto: ETS, SPB, BSP

Wagnis

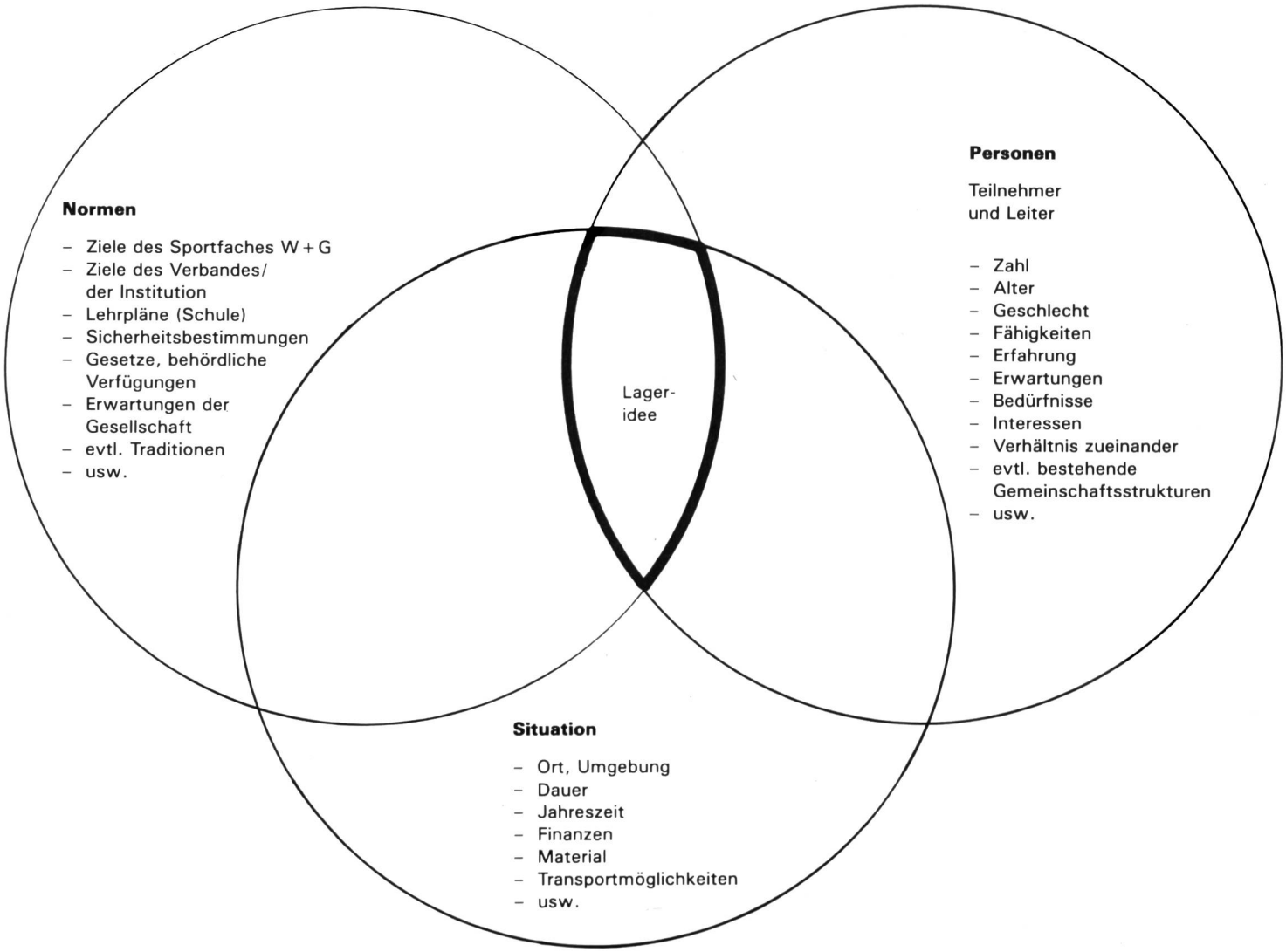
Du stehst als Leiter jedes Jahr neu vor der Frage: Soll ich ein Lager wagen? In der Tat ist jedes Lager ein Wagnis. Es fordert von Dir totales Engagement in Planung und Durchführung. Stress und kurze Nächte sind Dir sicher.
Du nimmst als Lagerleiter Verantwortung und Risiken von kaum absehbarer Tragweite auf Dich. Dafür handelst Du Dir und Deinen Teilnehmern die Chance ein, für eine Reihe von Tagen dem Alltag zu entrinnen, mit ihnen zusammen eine neue Gemeinschaft aufzubauen, nach selbstbestimmten Regeln zu leben, den Tag und Dein Handeln nach eigenen Ideen zu gestalten. Damit sei gleich zu Beginn klargestellt, dass die Lager des Sportfaches Wandern und Geländesport (W+G) ihren eigenen Charakter haben. Massgebend sind die Ziele, die für die Sportfachkurse gelten:
- Steigerung der allgemeinen körperlichen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit
- sich selbständig zurechtfinden in Gelände und Umwelt
- Leben in einfachen Verhältnissen
- Zusammenleben in der Gemeinschaft

Dass in einem Jugend+Sport-Lager Sport getrieben wird, ist selbstverständlich; dass ein W+G-Lager in freier Natur und unter einfachen Verhältnissen stattfindet, ist ebenfalls klar; dass in jedem Lager Gemeinschaft gelebt wird, ist ebenso fraglos; dass jedoch die Selbständigkeit des Einzelnen gefördert wird, ist nicht so ohne weiteres gegeben. Selbständigkeit kann nur gelernt und geübt werden, wenn dafür Raum gegeben wird. Jedes echte W+G-Lager bietet diesen Freiraum, der dem jungen Menschen erlaubt, seine Fähigkeiten zu entfalten und eigene Ideen zu Erlebnissen zu gestalten. Dass dies in der Gemeinschaft geschehe, ist nicht nur ein Wunsch, sondern eine pädagogische Forderung.
Freiheit bringt auch Unsicherheit – besonders für den verantwortlichen Leiter. Sie schliesst in der Lagergemeinschaft die Risiken von Chaos und Anarchie ein, bietet aber allein dem Teilnehmer echte Möglichkeiten, ganz sich selber zu sein und sich ganz anderen mitzuteilen. Wenn Du solchen Freiraum in Deinem Lager schaffst, gehst Du ein grosses, aber lohnendes Wagnis ein. Dein Mut verdient Bewunderung und Anerkennung.

Voraussetzungen

Tausend Fragen stürmen auf Dich ein, wenn Du ein Lager planst:
- wer kommt mit?
- wer ist Leiter?
- wohin gehen wir?
- was werden wir tun?
- was denken die Eltern?
- was wünschen die Teilnehmer?
- was sagt wohl die Vereinsleitung / die Schulkommission dazu?
- ...?

Versuche Dir Übersicht zu schaffen über die Voraussetzungen, auf denen Du Dein Lager aufbauen kannst, und dies möglichst früh, bevor Du an die Ausarbeitung des Programmes gehst! Das Schema auf der nächsten Seite mag Dir dabei helfen.



Die Kenntnis möglichst vieler Voraussetzungen erlaubt Dir, zusammen mit Deinen Mitleitern und Lagerteilnehmern eine Lageridee zu entwickeln. Du wirst als Lagerleiter mit Vorteil dafür sorgen, dass sie möglichst allen normativen, personalen und situativen Voraussetzungen gerecht wird.
Oft mag es auch gelingen, Voraussetzungen zu ändern oder neue zu schaffen. Ein geeigneter Leiter lässt sich finden; Mittel können beschafft, Orte gewählt werden; einzelne Normen sind flexibel, zum Beispiel Ziele und Lehrpläne können weiterentwickelt werden; mit Traditionen kann man brechen.
Im Zentrum steht immer der Teilnehmer. Ihm, dem jungen Menschen, seiner Entfaltung sollen ja all die Normen und Ziele dienen, ihm gilt der Einsatz der Leiter und der verfügbaren Mittel.
Frag also den Teilnehmer, bevor Du Dein Lagerprogramm aufstellst; lass ihn mitdenken, mitreden, mitplanen.
Für ein W + G-Lager geschieht dies mit der *Bedürfnisabklärung.*

Hier einige praktische Vorschläge für ihre Durchführung:

- Brainstorming (jeder darf – auch dumme – Ideen äussern, alles aufschreiben und ordnen)
- Tätigkeitswörter sammeln (was man gerne im Lager tun möchte)
- Podiumsdiskussion mit gegensätzlich gesinnten Partnern (Publikum kann mitwirken, freier Stuhl, «Fischteich»)
- Rollenspiel zu Lagerplanung, nachher Bedürfnisse und Ideen sammeln
- Schreibspiel: Lagergeschichten erfinden (jeder schreibt einen Abschnitt)
- Wunschzettel
- Ängste, Befürchtungen sammeln
- usw.

Die *Abklärung der Möglichkeiten* geschieht zum Teil vor der Bedürfnisabklärung oder auch nachher. Oft muss die Unterkunft schon so früh reserviert werden, dass die Teilnehmer noch gar nicht befragt werden können. Zu frühe Bedürfnisabklärungen haben wenig Sinn, weil die Interessen der Jungen rasch wechseln.
In jedem Falle wird aber eine *Rekognoszierung* notwendig sein. Eine Checkliste dafür findest Du im Leiterhandbuch W + G.

Lageridee

Die Bedürfnisabklärung liefert Dir Lagerideen oder zumindest Ansätze dazu. Auch einige Voraussetzungen beeinflussen sie (zum Beispiel örtliche Möglichkeiten). Natürlich ist es Dir nicht untersagt, viele verschiedene Aktivitäten relativ zusammenhangslos aneinanderzureihen und so ein braves Lager zu gestalten. Mehr Erfolg – vor allem dank grösserem Engagement der Teilnehmer – verspricht ein Lager, in welchem der «rote Faden» einer *Idee* die Erlebnis-Perlen zusammenhält. Gestalte also Dein Lager wenn immer möglich nach einem Thema, das immer wieder neu aufgenommen und bearbeitet wird. Je nach Alter und Interessen der Teilnehmer wird es sich eher um Phantasiethemen handeln oder um konkrete Aufgaben, die sich eine Lagergemeinschaft stellt. Beispiele dafür

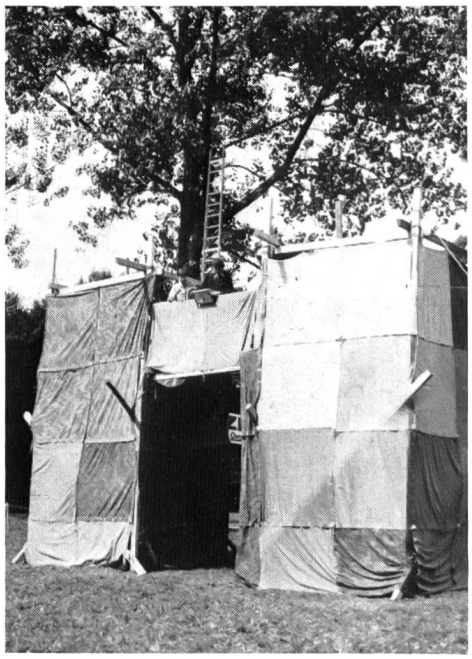
Der trojanische Krieg

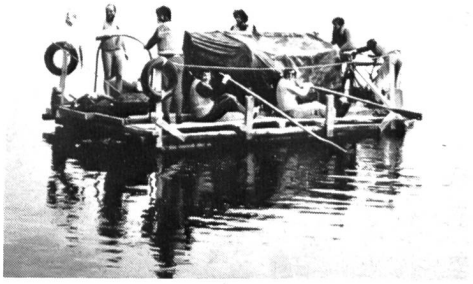
finden sich in den Illustrationen und in folgender Liste:

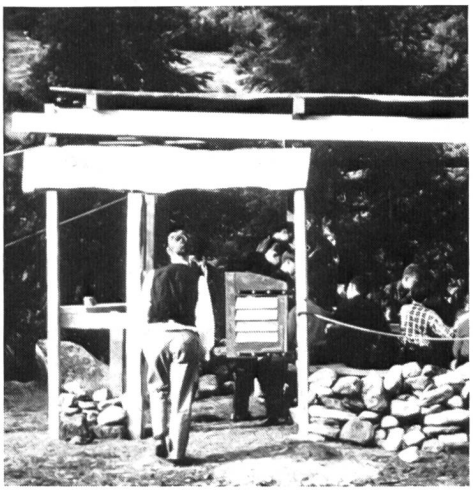
- Pfahlbauer
- Gallier
- Ritter

- Treck
- Floss
- Wilder Westen
- Zigeuner
- Zirkus
- Nomaden
- Waldläufer
- Völkerwanderung
- Höhlenbewohner
- In den Bäumen wohnen
- Sport-Schnupperlehre (Schwerpunkt oder polysportiv)
- Arbeitseinsatz (Weg-, Brückenbau, Berghilfe, Restauration, Ausgrabung usw.)
- Einen See umwandern
- Geschichtliche Wanderung nachvollziehen
- Naturforscher
- Forscherpersönlichkeiten
- Sagen
- Umweltschutz
- und tausend andere Ideen und Themen

Je nach Verband oder Institution beeinflussen die Normen die Themenwahl. So werden Schulen eher Lager mit Themen aus Geschichte, Naturkunde oder Geographie wählen oder auch rein sportliche Ziele verfolgen. Jugendorganisationen realisieren oft Lagerideen aus dem Bereich der Abenteuer.
Zentrum und Höhepunkt des Lagers ist zumeist ein *Projekt,* das dem Lagerthema entspricht und die eigentliche Verwirklichung der Lageridee darstellt.







Konzept

Jedes Lager hat sein eigenes Gesicht, seine Stimmungen und Färbung, geprägt von Teilnehmern und Leitern sowie von den gegebenen und geschaffenen Voraussetzungen. Jedes hat seine eigene Dynamik; entwickeln sich doch Atmosphäre und Engagement laufend aufgrund der vorangegangenen Erlebnisse und Begegnungen.

Nur einige grobe Regeln lassen sich zum Lagerkonzept aufstellen:

- Jedes Lager braucht seinen *Einstieg.* Er dient dazu, den Alltag möglichst rasch zu vergessen, in Stimmung zu kommen, sich ins Lagerthema einzuleben, seine Kameraden kennenzulernen, Hemmungen und Ängste abzubauen usw. Am Ende des Einstieges sollten zumindest Kleingruppen bestehen, die fähig sind, gemeinsam Arbeiten zum Lagerthema anzugehen. (Beispiele für Einstieg: Sternwanderung, Begegnungswanderung, Lawinenwanderung, Postenmarsch mit Aufgaben, Dropping usw.)
- Es folgt die *Arbeitsphase* in der Voraussetzungen für das gute Gelingen des Lagerhöhepunktes geschaffen werden. Sie bietet viel Raum für sportliche und andere Ergänzungen wie Freizeitsport usw.
- Der Höhepunkt steht als Kernstück des guten Lagers ganz im Dienste der Lageridee. In längeren Lagern gibt es eventuell mehrere Höhepunkte mit entsprechenden vorangehenden Arbeitsphasen.
- Der *Ausklang* dient der Beruhigung und der Auswertung der Erlebnisse, wohl auch der Vorbereitung auf die Rückkehr in den Alltag. Manche Leiter denken, das gebe sich nach dem Lager von selber und setzen lieber an's Kursende einen fulminanten Schluss-Coup. Sie hoffen, das Lager bleibe dann in besserer Erinnerung. Dabei folgt dann die *Lagerauswertung* erst nach dem Lager (Photoabend oder ähnliches).

Durchführung

Jedes Lager ist ein Führungsprozess. Auf die Planung folgt die Realisation, in der nebst Vorbereitung und Organisation die Motivation, die Information und die Koordination eine bedeutende Rolle spielen. Die abschliessende Kontrolle erlaubt es, festzustellen, welche in der Planung festgelegten Ziele erreicht wurden (Auswertung). Dieser Führungsprozess geschieht an jedem Lagertag, auch im Kleinen, bei jeder Lageraktivität.

Organisieren heisst

vorbereiten und bereitstellen der Detailprogramme, Leiter und Mittel, welche die Aktivitäten ermöglichen; aber auch delegieren, Verantwortung teilen mit den Mitleitern und Teilnehmern

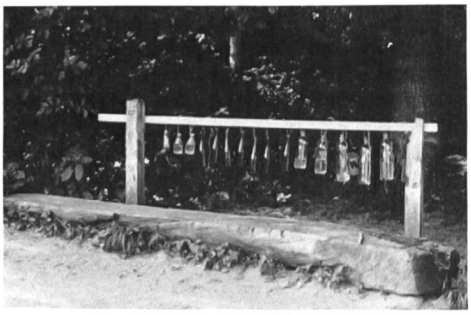
Informieren heisst

dafür sorgen, dass alle wissen, was läuft. Mangel an Information schafft Unsicherheit und Isolation. (Tagesprogramme besprechen, Lagerzeitung, Anschläge usw.)

«Kubi-Zelt»

«Ritterkampf»

Backhofen



«Flaschophon»

Stelzenlauf im Wasser

Lagerfest

Motivieren heisst

Befriedigung der Grundbedürfnisse sicherstellen (Nahrung, Erhohlung, Bewegung, Wärme, Wohlbefinden)
Sorgen für Sicherheit und Übersicht (Lagerregeln, Pakt)
Kontakt schaffen (Begegnung)
Anerkennung spenden
Selbstverwirklichung, Kreativität ermöglichen (fördern)

Koordinieren heisst

selber über alles im Bild sein, Bedürfnisse, Abläufe kennen, abstimmen; jederzeit fördernd einwirken können

Kontrollieren heisst

Rückmeldungen sicherstellen (Rapporte, Stichproben, Aussprachen usw.)
Ergebnisse und Ziele vergleichen
Korrigieren, Steuern

«Oper» am Lagerfeuer

«Elektrizitätswerk»

Daraus entsteht wieder neues Planen und Realisieren.
Als administrative Hilfe steht Dir als Leiter die Checkliste für die Lagerorganisation im Leiterhandbuch W+G zur Verfügung.

Schlaglichter

Genug der Theorie! Lagerleiten ist praktisches Tun. Alles Wissen nützt Dir wenig, wenn Du nicht wagst, Du selber zu sein, Deinen persönlichen Führungsstil zu pflegen, Dich voll ins Lager einzugeben als der, der Du bist. Die vorangehenden Gedanken zum Lager sollen Dich veranlassen, Deine bisherigen Erfahrungen und künftigen Lagerpläne neu zu überdenken und bessere eigene Lösungen zu finden.

Die Bilder, die Du auf dieser und den vorangehenden Seiten findest, wollen Dir Ideen vermitteln und Dich anregen, Deinen Lagerteilnehmern immer wieder neuen Freiraum zu schaffen, damit sie sich in der Lagergemeinschaft entfalten und selbständig aktiv werden können.

Das Tennisspiel für jedermann und überall.
Zum «Warmspielen» vor dem Match und in der Halle. Das ideale Schulsport-Gerät.

Family Tennis

Ein neuer (leichter) Schläger — ein neuer Pelikan Super-Ball aus neuartigem Material. Der ideale Indoor-Ball: sanft und leise, elastisch und weich (nichts geht kaputt!) — und er verliert nie die Luft!

Fr. 10.90

Eines der vielen neuen Spiele von

Pelikan

Schenken Sie Sissacher Kunstguss

Geeignet für Preise bei Wettkampfveranstaltungen oder als Gaben bei Vereinsanlässen oder Dienstjubiläen.
Auf Wunsch auch mit Schriftgravur.

Mörser mit Stössel, Messing poliert oder brüniert

91 20

91 03

SISSACHER HAND MADE KUNSTGUSS

91 50

Krug DIANA, aus Rotguss, brüniert oder patiniert

92 10

Römische Vase AMPHORE, aus Rotguss, brüniert oder patiniert

Verlangen Sie unseren Prospekt.

JRG J.+R. Gunzenhauser AG 4450 Sissach
Metallgiesserei-Armaturenfabrik Tel. 061 98 38 44

Testen Sie TOP TEN

Top Ten ist der Leistungsstimulator und Energiespender, der von führenden Sportmedizinern entwickelt, von vielen Spitzentrainern empfohlen und von unzähligen Spitzensportlern regelmässig verwendet wird. Weil er die Leistung und das Durchhaltevermögen steigert, ohne dem Körper auch nur im geringsten zu schaden. Wir möchten auch Ihnen die Möglichkeit geben, sich von der Wirkung von Top Ten zu überzeugen. Deshalb können Sie mit diesem Gutschein 1 Top Ten-Taschenflasche zu Fr. 1.90 statt Fr. 2.90 in der Apotheke oder Drogerie beziehen.

GUTSCHEIN

Wert Fr. 1.–

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
Bevorzugte Sportart: _____

Gültig bis 30.6.1980

Alder & Eisenhut AG

8700 Küsnacht (ZH) ✆ 01 910 56 53
9642 Ebnat-Kappel (SG) ✆ 074 3 24 24

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau

Lieferant sämtlicher Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten der Europa-Meisterschaft im Kunstturnen 1975 in Bern.

Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen, Vereine, Behörden und Private.