



DENDROPHON

Was ist ein Dendrophon?

Das Dendrophon ist ein übergroßes Xylophon aus frei hängenden Ästen an einem Querholz befestigt. Bei diesem Holzklang-Instrument wurden Hölzer verschiedener Baumarten in unterschiedlichen Längen verwendet, um viele verschiedene Töne erzeugen zu können.

Wie verwendet man das Dendrophon?

Auf einer Schnur befindet sich ein Schlegel, mit dem die Hölzer angeschlagen werden können.

Über die Art des Anschlagens - mit dem Schlegel oder mit der Hand - entstehen warme Klänge, die zu Melodien und Rhythmen werden können.

Mehrere Personen können gleichzeitig an dem Gerät spielen und gemeinsam musizieren.



STEINSCHLANGE

Was ist eine Steinschlange?

Eine Steinschlange ist ein gemeinsames Kunstobjekt und besteht aus aneinandergereihten, bemalten oder beschrifteten Steinen.

Wie kann man bei der Steinschlange mitmachen?

Lasst uns gemeinsam die längste Steinschlange gestalten!

Nehmt bei der nächsten Wanderung einen bemalten Stein mit und rutscht den Kopf der Steinschlange um euren Stein weiter den Berg hinauf.

Schon bald werden wir vielleicht gemeinsam das Alpenvereins-Kreuz mit unserer Steinschlange erreichen.

...in der Holzkiste findet ihr ein paar Steine zum Bemalen!



STEINSCHLANGE

STEINE BITTE LIEGEN LASSEN & MITMACHEN!

Liebe Kinder, Eltern und Spaziergänger!

Lasst uns zusammen die Welt ein bisschen bunter gestalten!
Macht mit und malt zu Hause einen Stein an & legt ihn dazu.
Wir sind gespannt, wie lang unsere Schlange wird!

Viel Spaß!

...bitte legt die Steine nur an den Rand, damit wir Spaziergänger nicht beim Gehen behindern.



WALD-MEMORY

Was ist Memory?

Memory ist ein bekanntes Gedächtnisspiel. Es geht darum, durch Umdrehen der Kärtchen gleiche Motive zu finden. Es dürfen je Spielzug zwei Kärtchen umgedreht werden. Hat man keine gleichen Kärtchen entdeckt, so müssen diese wieder zurückgedreht werden und der nächste Spieler ist am Zug!

Wie verwendet man das Wald-Memory?

Such dir jemanden der gemeinsam mit dir spielt. Abwechselnd dreht jeder Spieler zwei Kärtchen um. Sind die Kärtchen gleich, so such dir einen Stein zum Mitzählen und lege ihn neben dir hin. Du darfst gleich ein weiteres mal zwei Kärtchen umdrehen. Sind die Kärtchen unterschiedlich, so dreh die Kärtchen wieder zurück und der andere Spieler ist am Zug. Wechselt euch so lange ab, bis alle Kärtchen aufgedeckt sind. Wer am Schluss die meisten Motivpaare gefunden hat, hat gewonnen.



BAUMTELEFON



Was ist ein Baumtelefon?

Es überträgt Geräusche über mehrere Meter von einem Ende zum anderen. Die Teilnehmer legen ihr Ohr an ein Ende des liegenden Stammes. Am anderen Ende kratzt und klopft jemand am Stamm.

Die Teilnehmer hören die Geräusche am anderen Ende des Stammes. Man erlebt, dass Holz-Tonschwingungen sehr gut weiterleiten kann, weil es selber gut schwingen kann. Deshalb kann man auch Musikinstrumente wie Gitarren oder Geigen daraus bauen.

Wie verwendet man das Baumtelefon als Spiel?

Lest zuerst folgende Geschichte vor: „Stellt euch vor, ihr seid alle Eichhörnchen. Wenn ihr euch schlafen legt, habt ihr dabei ein Ohr am Stamm. So könnt ihr im Schlafen hören, ob sich ein gefährliches Tier nähert. Wenn ein Specht klopft, bedeutet es für euch keine Gefahr. Klettert aber ein Marder hungrig den Baum hinauf und kratzt dabei am Baumende, müsst ihr alle flüchten.“

Nun kann das Spiel beginnen. Es ist ganz einfach:

Alle „Eichhörnchen“ legen sich schlafend mit einem Ohr an den Baumstamm. Ein Teilnehmer spielt den „Specht“ oder den „Marder“. Er klopft als „Specht“ mit dem Holzschlegel oder kratzt mit selbst gesammelten Holzstöcken als „Marder“ am anderen Baumende. Sobald er als „Marder“ kratzt, wachen alle „Eichhörnchen“ auf und flüchten, und der „Marder“ versucht, ein „Eichhörnchen“ zu fangen.

Danach darf das gefangene „Eichhörnchen“ den „Specht/Marder“ spielen.



WALDBADEN

Was ist Waldbaden?

Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zu der Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven einmal ordentlich aufzufüllen.

Wie kann ich selbst Waldbaden ?

Anders als beim Wandern oder Laufen geht es nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Es ist viel mehr die bewusste Wahrnehmung des Waldes, auf die es ankommt.

Lege dich auf die Schwebeliege und tauche ein, in die ganz eigene Wald-Atmosphäre: Die Luft riecht würzig, das Licht tanzt über den Waldboden, die Baumwipfel rauschen leise im Wind, die Vögel zwitschern...

Bei allem spielen deine Sinneseindrücke eine bedeutende Rolle: Gerüche, Farben und Klänge.

Genieße die Bewegung der Schwebeliege und versuche, deine Umgebung in all ihren Facetten aufzunehmen.

Abschalten ist oft gar nicht so leicht! Atme bewusst und lass Dir so viel Zeit, wie Dein Körper braucht.

Nimm dir anschließend Zeit um 20 bis 30 Minuten im Wald - vielleicht entlang der Steinschlange zum Alpenvereinskreuz - zu spazieren und nimm den Boden, die Geräusche und die Luft während des Spaziergangs bewusst wahr. Genieße wie sich schön langsam Entspannung im Körper einstellt und du neue Energie und Kraft tankst.



BAUMSTAMM-WEG



Was ist ein Baumstamm-Weg

Ein Baumstamm-Weg ist ein ursprüngliches Spielerlebnis. Kinder gehen an liegenden Baumstämmen nicht vorbei. Mit Auftrittflächen stehend versenkt, bieten Baumstämme vielzählige Aktivitätsmöglichkeiten für Jung und Alt und locken zum ursprünglichen Spielerlebnis! Durch die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade, die durch die Höhen der Auftrittfläche und durch die Abstände der Baumstämme geschaffen werden, erleben Kinder Herausforderungen und haben Erfolgserlebnisse: Schaffe ich den Abstand zum nächsten Baumstamm oder brauche ich jemanden der mir die Hand reicht? Traue ich mich rechts an meinem Vorkletterer vorbei zu klettern? Schaff ich es vielleicht sogar am Baumstamm hinauf zu klettern sodass jemand anderer unter mir vorbei klettern kann? Es können auch viele Kinder gleichzeitig auf den Baumstämmen klettern und den Spaß erhöhen!

Welches Spiel kann man mit dem Baumstamm-Weg spielen?

Das „Der Boden ist Lava“-Spiel: Die Spieler dürfen sich frei herum bewegen, tanzen, laufen, rennen, je nach Belieben. Einer ist der Spielleiter und entscheidet, wann der Boden Lava ist: Dieser ruft deutlich immer mal wieder, nach einigen Augenblicken, „Der Boden ist Lava!“. Jetzt sollten sich die Spieler schnell in Sicherheit bringen. Wenn Laut bis 10 gezählt wurde, ist die Zeit um und alle, die sich nicht auf einem Baumstamm in Sicherheit gebracht haben, haben verloren. Das macht ihr nun so lange - und immer mit kürzeren Zahlen weiter - bis nur mehr zwei Spieler übrig sind. Das sind die nächsten, die Memory spielen dürfen. Der Rest startet das Lava-Spiel von vorne.