

DIPLOMARBEIT

TURNEN

Wanderlager in Liechtenstein

im Jugendhaus Malbun

von

Roswitha Büchel

29.5.1984



Inhaltsverzeichnis:

	<u>Seite</u>
1. <u>Wanderlager in Liechtenstein</u>	5
1.1. Rahmengergebenheiten	5
1.2. Erwartungen	6
1.3. Ziele	7
1.4. Das Jugendhaus Malbun	8
2. <u>Lagerorganisation</u>	9
2.1. Checkliste	9
2.2. Rekognoszierung	10
2.2.1. Sinn der Rekognoszierung	13
2.2.2. Bericht	14
2.3. Mietvertrag	15
2.4. Reisevorbereitung	17
2.5. Information der Eltern	17
2.5.1. Informationsabend	17
2.5.2. Lageranmeldung	19
2.5.3. Grösse aus dem Lager	20
2.5.4. Lagernachbesprechung	20
2.6. Freiwillige Aufgaben und Aemter	20
2.6.1. Freiwillige Aufgaben	20
2.6.2. Aemter	21
2.7. Lagerordnung und Tagesordnung	21
2.8. Lagerrat	23
2.9. Abrechnung	23
2.10. Lagernachsorge	25
3. <u>Ausrüstung für das Lager</u>	25
3.1. Einige Tips	25
3.2. Ausrüstungsliste für die Schüler	26
3.3. Ausrüstungsliste für den Lehrer	26
3.4. Lagerapotheke	27
4. <u>Unfall im Lager</u>	27
4.1. Vorsorge	27
4.2. Krankheit und Verletzung im Lager	28
4.2.1. Arzt aufsuchen	28
4.2.2. Leichtere Verletzungen und Krankheiten	28
4.2.3. Wichtige Telefonnummern	31

5. Wandern	32
5.1. Begriff Wandern-Bergwandern	32
5.2. Bergwandern mit Kindern	32
5.2.1. Ziel	32
5.2.2. Das Kind als Wanderer	33
5.2.2.1. Körperliche Voraussetzungen	33
a) Gestaltswandel	33
b) Motorische Kraft	34
c) Motorische Schnelligkeit	35
d) Ausdauer	36
e) Gelenkigkeit, Flexibilität	36
f) Besonders gefährdete Bereiche im Körperbau des Kindes	36
5.2.2.2. Psychologische Entwicklung des Kindes	37
a) Biologische Grundlagen	37
b) Psychische Entwicklungsvorgänge	37
5.2.3. Bergwandern mit Schulklassen	38
5.3. Rekognoszieren	38
5.4. Marschzeitberechnung	39
5.5. Ausrüstung	40
5.6. Das Wetter	41
5.7. Marschpausen	42
5.8. Essen und Trinken	42
5.8.1. Vor der Wanderung	42
5.8.2. Während der Wanderung	42
5.9. Unfall und kleinere Verletzungen	43
5.9.1. Kleinere Verletzungen	43
5.9.1.1. Blasen	43
5.9.1.2. Wolf	43
5.9.1.3. Sonnenschutz	44
5.9.1.4. Unterkühlung/Erschöpfung	44
5.9.1.5. Krankheit	44
5.9.2. Unfall	44
5.9.2.1. Vorsorge	44
5.9.2.2. Tourenapotheke	45
5.9.2.3. Der eigentliche Unfall	45
a) Das alpine Notsignal	45
b) Unfall in einer Gruppe	46
c) Unfallmeldung und Anforderung von organisierten Rettungsdiensten	46

d) Einsatz von Rettungshubschraubern	47
5.9.2.4. Nachsorge	47
5.10. Spielformen im Wandern	48
6. <u>Wanderrouen</u>	49
6.1. Beschreibung der Routen	49
6.1.1. Pfälzerhütte	49
6.1.2. Guschgfiel	50
6.1.3. Schönberg	50
6.1.4. Gapfahl	51
6.1.5. Pradamé	52
6.2. Wanderprogramm und Wanderkarte	52
7. <u>Tagesplan</u>	53
8. <u>Freizeit im Lager</u>	54
8.1. Bedeutung der Freizeit im Lager	54
8.2. Mitnehmen von Spielen	54
8.3. Organisierte Spiele und Beschäftigungen im Lager	54
8.4. Nicht organisierte Spiele und Beschäftigungen im Lager	57
8.4.1. Im Freien	57
8.4.2. Im Haus	61
8.5. Materialliste für Geländespiele	62
8.6. Materialliste für Hausspiele	62
9. <u>Schlechtwetterprogramm</u>	63
9.1. Allgemeines über das Schlechtwetterprogramm	63
9.2. Planung für das Wanderlager	64
10. <u>Abschlussabend</u>	65

Ort/Lage

Unterwelt

Verpflegung

Spezielles