



WURZELTRAPP

Herzlich willkommen auf der „Naturseite“ der RAPPEL-POST. Der Herbst und seine Nebel verabschieden sich nun langsam und der Winter macht sich breit. Die Bäume stehen ohne Blätterkleid da und mit der Wintersonnenwende werden endlich die Tage wieder länger. Das ist die Jahreszeit, um Orientierung ohne Hilfsmittel zu üben.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht der Wurzeltrapp.



Orientierung...

Hast du dich schon einmal im Wald verirrt? Das ist ein gruseliges Gefühl, sag ich dir. Deshalb werde ich dir ein paar Tricks verraten, wie du dich in der Natur orientieren kannst. Und der Winter ist eine tolle Jahreszeit, um alleine oder in Gemeinschaft draußen zu üben. Auf geht's.



Ohne Ziel kannst du dich nicht verirren

So hat das mal Stalking Wolf ein Apachen Scout ausgedrückt. Was meint er damit? Ein planendes und vorwärtstreibendes Denken, wie viele das im Alltag tun, funktioniert in der Wildnis nicht. So eine Denke versetzt dich in Panik, wenn es anders läuft als geplant.

Aber was funktioniert in der Wildnis? Sehe ein, das du nicht alles unter Kontrolle hast, streife ohne Ziel umher, und lass es einfach passieren. Klingt wild, oder? Funktioniert aber, wenn du keine Angst dabei hast. Und deshalb wollen wir jetzt ein wenig üben.

Laufe nicht im Kreis – schau dich um

Jeder hat ein dominantes, stärkeres Bein. Deshalb laufen wir eine Kurve oder Kreis, je nach Länge der Strecke. Rechtshänder laufen meist eine Rechtskurve. Welches Bein ist hier dominant? Wenn du läufst, schau dich regelmäßig um, damit du den Blick für den Rückweg schon im Kopf hast. Tu das immer, bevor du die Richtung änderst.

ÜBUNG 1: Drei in einer Linie

Schau in die Richtung, in der du geradeaus gehen magst. Bringe drei Objekte in der Landschaft in eine Linie. Gehe dann zum ersten Objekt und achte darauf, dass alle in einer Linie sind. Bist du beim ersten angekommen, schau dich um. Dann sieh zu den nächsten zwei Objekten und suche dir ein neues drittes auf dieser Linie. Dann gehe zum nächsten Objekt und mach so weiter wie beschrieben.

ÜBUNG 2: Weg-Geschichte

Jetzt verrate ich dir meine Lieblingsart, mich zu orientieren. Denk dir beim Laufen eine Geschichte aus. Und wenn du zurückgehen willst, erzähle deine Geschichte einfach rückwärts. Klingt nach viel Spaß oder? Versuch das mal.

Gehe los und finde auf dem Weg markante Punkte. Diese Punkte bilden die Basis für deine Geschichte. Das sieht dann etwas so aus: dieser Moosstein sieht aus wie der Hund Baxter, aus der Eulenweide fliegt beim Vorbeigehen eine Eule auf, die Riesenbank am Waldrand ist zerbrochen. Meine Geschichte aus den drei Wegpunkten klingt so: Baxter kommt an der Weide vorbei und weckt mit seinen Geklaffe die Eule. Die fliegt fort zu ihrem Freund, dem dicken Riesen, der in den Trümmern der Bank liegt und schimpft.... Wie klingt deine Geschichte dazu? Versuche, dir deine Geschichte in Bildern mit Geräuschen und Gerüchen vorzustellen. Vergesse bitte nicht, dich an jedem Wegpunkt umzusehen!



Wenn du den Weg zurückgehen magst, dann erzählst du beim Laufen die Geschichte rückwärts, bis du entlang der Wegpunkte wieder am Start angekommen bist.

Du kannst deine Geschichte auch deinen Freunden erzählen und die dürfen dann den Weg erraten. Das ist noch mehr Spaß! Gehe möglichst oft raus und übe die Weg-Geschichte! Schreibe mir deine Geschichte per E-Mail an wurzeltrapp@rappelpost.de und berichte wie es dir mit deiner Weg-Geschichte ergangen ist. Ich freue mich auf deine Geschichte – auf geht's



Beobachtungstipps

Dezember:

Schau mal in die Büsche und Bäume. Du kannst jetzt verlassene Nester der Vögel sehen. Von

welchem Vogel ist so ein Nest? Oder hat ein Eichhörnchen dort gebaut? Schreib auf, wo du ein Nest gesehen hast. Im Frühjahr kannst du sehen, von wem es bewohnt wird. Geh raus und übe die „Drei in einer Linie“ Technik. Stell ein Futterhaus auf und beobachte, was die Vögel dort tun. Kommen immer die gleichen? An den Autobahnen und Landstraßen sitzen jetzt vielen Mäusebussarde. Was tun die dort? Geh raus und finde deine „Weg-Geschichte“. Können deine Freunde den Weg nur mit deiner Geschichte finden?

Januar

Wenn es nachts den ersten Schnee gegeben hat, kannst du morgens prima sehen, wo in der Nacht Fuchs, Reh, Hase oder die Eichhörnchen gelaufen sind. Das ist die beste Gelegenheit zum Spurenlesen. Erfinde auf deinen Naturetouren immer neue „Weg-Geschichten“ und teile sie mit deinen Freunden.

Kannst du im Winter die Bäume unterscheiden? Schau dir ihre Knospen an, jeder Baum hat andere. Such dir einen Baum, zeichne seine Knospen und wie sie am Ast sitzen in dein Notizbuch. Zuhause kannst du rausfinden, welcher Baum das ist. Nutze dazu deine Bestimmungsbücher und das Internet.

Auf geht's: Raus in die Natur...

WURZELTRAPP AUF FACEBOOK

Hier findest du Infos zu Naturthemen, Kursen und noch mehr. Da ist bestimmt auch etwas für dich dabei! Schau doch mal in facebook nach dem Wurzeltrapp.

Spielend die Abwehrkräfte stärken

Totes-Meer-Salzgrotte

Abenteuer

Eintritt:

Erwachsene
€ 10,00
Jugendliche
bis 17 Jahre
oder Kinder
bis 10 Jahre inkl.
1 erwachsene
Begleitperson
€ 8,00



Info/Reservierung Telefon 0 60 56 / 744-141
www.spessart-therme.de

Spessart
Therme
Bad Soden-Salmünster