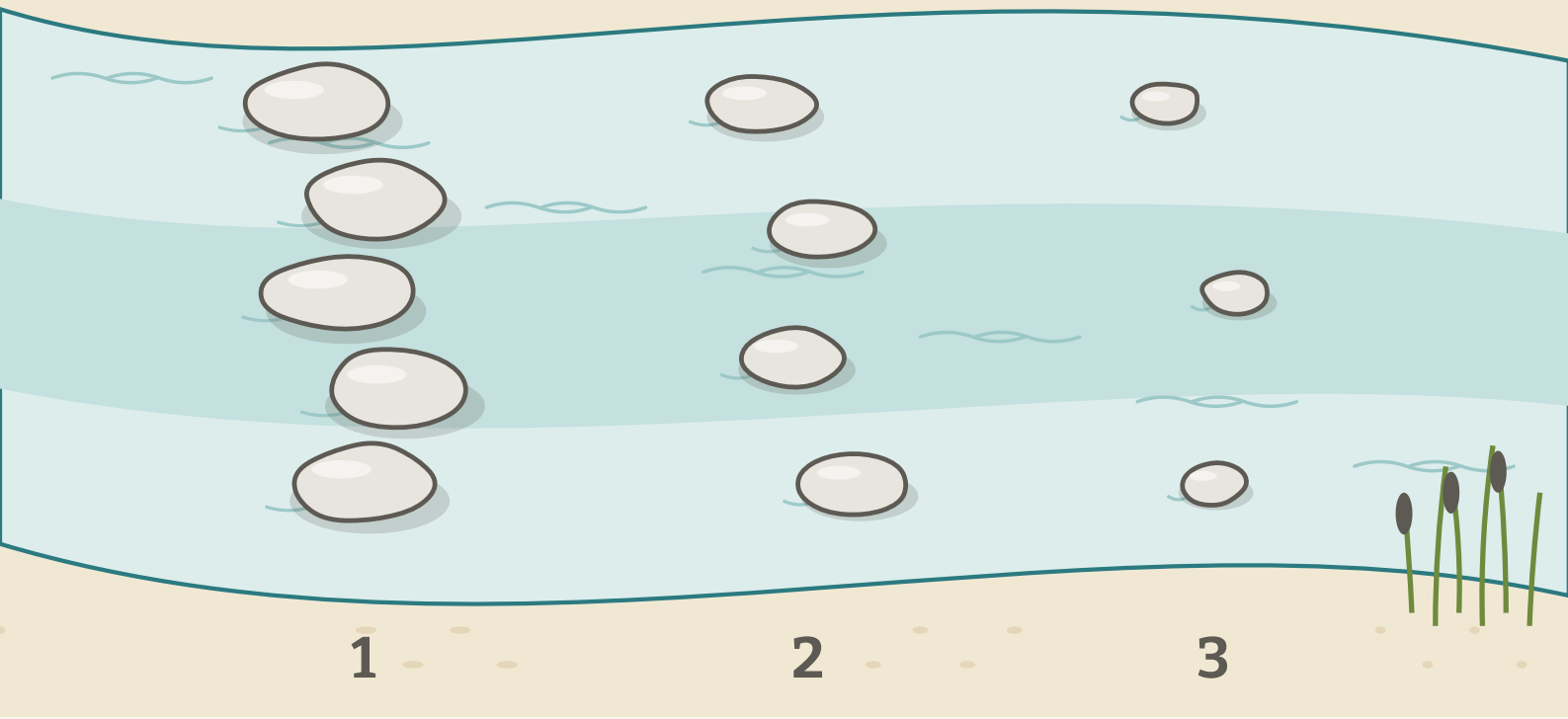


GRATIS-EINSTIEG · KLASSE 3/4

Wochenabenteuer zum Ausprobieren

Eine komplette Einheit mit drei Wegen, Rand-Check und Reflexion. So sieht jede der 16 Einheiten der Reihe aus.

Drei Wege

Jede Herausforderung hat drei Einstiege und eine vollwertige Rolle für alle, die nicht mitmachen möchten. Wählt eine Gruppe gemeinsam, beginnt sie mit dem Weg, den das vorsichtigste Kind nennt.

Rand-Check

Vier Fragen vor jeder Übung: Wo könnte jemand bloßgestellt werden, verlieren, ungewollt berührt werden oder nur zuschauen?

Reflexion

Zehn Minuten, die nicht gekürzt werden: zwei Fragen aus den vier Quellen geschafft, Vorbild, Ermutigung, Bauchwetter;[1] das Bauchwetter immer, auch ohne Worte.

Transfer-Anker

Ein Satz der Kinder kommt an die Wand und taucht im Unterricht wieder auf.[2]

So nutzen Sie die Probe: Plakate aufhängen und Einheit 1 mit der Stopp-Probe beginnen. Stopp wird gerufen oder als X gezeigt, dann werden alle zu Steinen (45 Minuten, kein Material außer den Plakaten). Der Ablauf steht auf den nächsten zwei Seiten.

PHASE ANKOMMEN · KLASSE 3/4 · EINHEIT 1 VON 16

Bis zwanzig zählen

Stopp-Wort und drei Wege kennenlernen; erster gemeinsamer Erfolg

01

Ort Klassenraum · Schulhof · Turnhalle (nur zusätzlich) **Übung** 15 min **Kontakt** kein Körperkontakt **Gruppe** ganze Klasse in einem Kreis

Material keins

Ankommen	Rahmen	Übung	Reflexion	Anker
10 min · Bauchwetter, Stopp erinnern	5 min · Auftrag, Rollen	15 min · drei Wege, zweiter Versuch	10 min · nicht kürzen	5 min · Satz für die Wand

Heute anders

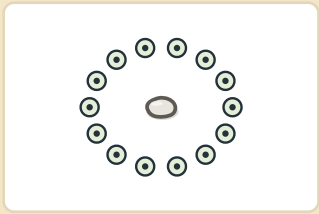
Erste Einheit: Stopp-Probe statt Bauchwetter. „Ich rufe gleich mitten im Gehen ‚Stopp!' oder zeige das X über dem Kopf. Dann werdet ihr zu Steinen: stehen bleiben, still sein, Hände sichtbar." Zweimal üben, beim dritten Mal ruft oder zeigt ein Kind. Danach das Plakat „Drei Wege" zeigen. Rollen und Heft kommen erst ab Einheit 2; heute übernimmt die Lehrkraft die Spurenleser-Rolle selbst.

Vorbereitung: Tische vor der Stunde an die Wand (Klassendienst), Stühle im Kreis.

Sicherheit: Kaum Risiko. Augen zu nur im Sitzen; bei Stopp öffnen alle die Augen.

Auftrag an die Kinder

Wir zählen zusammen bis 20. Jedes Kind darf jederzeit eine Zahl sagen. Sprechen zwei gleichzeitig, fangen wir wieder bei 1 an. Ihr sprecht nichts ab.



Sitzkreis, alle sehen sich

1 Drei Wege

Weg 1
dichte Steine
bis 10, Augen offen

Weg 2
größere Abstände
bis 20, Augen offen

Weg 3
weite Abstände
bis 20, sitzend mit Augen zu

Geleitzug-Regel: Wählt die Gruppe gemeinsam, beginnt sie mit dem Weg, den das vorsichtigste Kind nennt. Schwerer wird es nur, wenn niemand widerspricht – ohne Abstimmung. Wer nicht mitgehen will, nutzt die Stellschraube oder wechselt ohne Begründung in die Funktionsrolle.

Stellschraube für Einzelne: Augen offen lassen, einmal aussetzen oder die Zahl mit Fingern zeigen.

Funktionsrolle statt Zuschauen: Anlaufzähler:in: macht je Anlauf einen Strich, merkt sich, was half.

2 Rand-Check: Wer könnte hier verlieren?

Bloßstellung: Sprechen zwei gleichzeitig, beginnt die Klasse neu; niemand ist schuld.

Wettbewerb: Kein Vergleich mit anderen Klassen, nur mit dem eigenen letzten Anlauf.

Körperkontakt: Kein Körperkontakt nötig.

Zuschauen: Wer nicht sprechen mag, bleibt im Kreis und sagt keine Zahl; das gehört zur Lösung.

Idee der Übung nach Minkner (2014)[3]. Fassung für Klasse 3/4, drei Wege und Rand-Check: eigene Bearbeitung.

Für alle zugänglich

Bewegung: geht im Sitzen. Hören: Wer spricht, hebt die Hand; auf Weg 3 schauen alle in die Kreismitte. Sprache: Zahlen mit Fingern zeigen. Reizempfindlichkeit: leise Stimmen. Aufmerksamkeit: Jedes Kind sagt pro Anlauf höchstens eine Zahl.

3 Erst-Erfolg und zweiter Versuch

Einstieg Weg 1; bis 10 klappt meist nach wenigen Anläufen, sonst erst bis 5. Dann gilt die Geleitzug-Regel.

Zweiter Versuch: Nach dem ersten Neustart eine Minute Strategie-Runde, ohne feste Reihenfolge.

4 Rollen heute (je Team)

Zeitwächter:in: achtet auf die Zeit und zeigt Halbzeit und letzte Minute an. Ohne Worte: hält die Sanduhr oder den Timer und zeigt die Halbzeit mit einer Karte.

Spurenleser:in: beobachtet, was geholfen hat, und hält zwei Spuren fest. Ohne Worte: macht Striche oder malt zwei Zeichen.

Jedes Team besetzt die Rollen des Tages einmal. Wer eine Rolle hatte, bekommt einen Haken in der Rollenliste. Wer nicht möchte, tauscht ohne Begründung. Ziel: Bis Einheit 16 hatte jedes Kind mindestens drei verschiedene Rollen.

5 Reflexion nach den vier Quellen

Zwei Fragen auswählen, das Bauchwetter immer – auch ohne Worte.

Geschafft: Bis zu welcher Zahl sind wir gekommen? Was hat geholfen?

Vorbild: Was hat jemand gemacht, das dir half, zum Beispiel warten oder zuhören?

Ermutigung: Wir mussten neu anfangen. Was hilft dir dann: ein Satz, ein Zeichen, Ruhe?

Bauchwetter: Bauchwetter vorher und jetzt? Hat die Aufregung geholfen, gebremst oder beides?

Kurz, am Ort und ohne Urteil der Lehrkraft.[4] Niemand muss etwas sagen.[5] Ohne Worte: Wetterkarte zeigen oder Finger-Blitzlicht mit geschlossenen Augen.[6]

6 Transfer-Anker

Erst fragen: *Welcher Satz von heute soll an unsere Wand?* Bilder und Sätze der Kinder haben Vorrang.[2] Kommt nichts, hilft dieser Vorschlag:

„Erst hören, dann sprechen."

Wieder aufgreifen: wenn eine Gruppe gerade gut abwechselnd spricht

Leitung

Eingreifen, wenn Kinder Schuldige benennen („Wegen dir!"): kurz unterbrechen, ein Neustart ist niemandes Schuld.

Stopp: Stopp gilt immer, gerufen oder gezeigt: Augen auf. Nach sechs Anläufen ohne Fortschritt Strategie-Runde.

Nicht eingreifen, wenn die Klasse lange sucht. Keine feste Reihenfolge vorsagen.

KOPIERVORLAGE · PLAKAT

Drei Wege



Weg 1
dichte Steine



Weg 2
größere Abstände



Weg 3
weite Abstände

Du wählst deinen Weg.
In der Gruppe startet ihr mit dem leichtesten Weg, den jemand braucht.
Zuschauen und Spuren lesen zählt auch.

KOPIERVORLAGE · PLAKAT

Stopp!



Wenn jemand Stopp ruft oder das X zeigt,
werden alle zu Steinen.

Wer Stopp ruft oder zeigt, muss nichts erklären.

DIE GANZE REIHE

Ein Halbjahr, eine Abenteuerstunde pro Woche

Wochenabenteuer setzt auf Regelmäßigkeit statt auf ein einzelnes Event; das ist eine Gestaltungsentscheidung, kein Forschungsergebnis. Die 16 Einheiten bauen in Phasen aufeinander auf:

Ankommen (1–3) → **Vertrauen** (4–6) → **Kooperation** (7–10) → **Problemlösen** (11–13) → **Verantwortung** (14–16)

Ehrlich gesagt

Eine Meta-Analyse zu Adventure- und Outward-Bound-Programmen fand im Mittel einen moderaten Effekt;[7] bei jüngeren Teilnehmenden und kürzeren Programmen fiel er kleiner aus.[7] Ob sich das auf 45-Minuten-Einheiten in Klasse 3–6 übertragen lässt, ist offen. Die Reihe verspricht deshalb keine Wirkung. Sie gestaltet Bedingungen, unter denen Zutrauen wachsen kann: Wahl, Sicherheit, Reflexion und Transfer.

Zur Reihe gehören

- Lehrkraft-Band (Klasse 3–6): Begründung, Sicherheit und Kinderschutz, länderoffene Prüfliste, Planung
- Wochenabenteuer Klasse 3/4: 16 Einheiten nach diesem Muster
- Reflexions- und Transferkarten, Leitungs-Taschenkarten
- Uferbuch für die Kinder: gehört dem Kind, ohne Noten

Sicherheit

Nur bodennahe Übungen ohne Klettern, Springen, Wasser, Feuer oder Heben. Jedes Kind darf Stopp rufen oder zeigen. Was in Ihrem Land für Bewegungseinheiten gilt, klärt die Prüfliste im Lehrkraft-Band, für jeden Ort, auch für Klassenraum und Schulhof; dieses Material sagt nicht, was erlaubt ist.

Quellen

1. Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review 84(2), 191–215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
2. Schödlbauer, C. (2003 (Nachdruck 2018)): Vorwort zur zweiten Auflage. In: Bacon, S.: Die Macht der Metaphern (übers. von C. Schödlbauer). ZIEL. ISBN 978-3-934214-94-1. S. 6–7.
3. Minkner, K. (2014): Erlebnispädagogik im Klassenzimmer. Praktische Übungen zur Wissensvermittlung. ZIEL. ISBN 978-3-944708-18-8. S. 25 (Countdown).
4. Kinne, T. & Theunissen, G. (2013): Erlebnispädagogik und Empowerment. In: Kinne, T. & Theunissen, G. (Hrsg.): Erlebnispädagogik in der Behindertenarbeit. Kohlhammer. ISBN 978-3-17-024018-6. S. 70.
5. Sonntag, C. (2010): Abenteuer Spiel 2. Eine Sammlung kooperativer Abenteuerspiele. ZIEL. ISBN 978-3-940562-45-6. S. 136.
6. Kinne, T. & Theunissen, G. (2013): Erlebnispädagogik und Empowerment. In: Kinne, T. & Theunissen, G. (Hrsg.): Erlebnispädagogik in der Behindertenarbeit. Kohlhammer. ISBN 978-3-17-024018-6. S. 71–73.
7. Hattie, J.; Marsh, H. W.; Neill, J. T.; Richards, G. E. (1997): Adventure education and Outward Bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. Review of Educational Research 67(1), 43–87. doi:10.3102/00346543067001043

© 2026 Martin Schäpe. Alle Zeichnungen eigene Darstellungen. Die Kopiervorlagen dürfen für den eigenen Unterricht vervielfältigt werden. Schriften: Andika und Bitter (SIL Open Font License 1.1).