

# Lagererlebnisse schaffen

Erinnerungen an Schneesportlager und Sommerlager sind oft prägende Erlebnisse, die uns ein Leben lang begleiten. Inmitten der verschneiten Berglandschaften oder unter der warmen Sommersonne entstehen Geschichten von Abenteuer, Freundschaft und Herausforderungen. Das Zusammensein in der Natur, das Erlernen neuer Fähigkeiten und die unvergesslichen Momente mit Gleichaltrigen schaffen eine besondere Verbindung zu diesen Lagern. Ob es der erste Skikurs war, der den Nervenkitzel eines Abfahrtsrennens brachte oder das Lagerfeuer am Sommerabend, bei dem Geschichten erzählt und Lieder gesungen wurden – diese Erfahrungen zeichnen sich durch eine Mischung aus Freude, Freiheit und unvergesslichen Erlebnissen aus.

Um diese Erlebnisse schaffen zu können, bereiten engagierte Leiter- und/oder Lehrerpersönlichkeiten oft schon Monate im Voraus spannende, lehrreiche und abwechslungsreiche Lagerprogramme vor. Die nachfolgenden Informationen sollen neuen Lagerleiterpersonen bei der Planung unterstützen und «alten» Lagerhasen neue Inputs liefern.

PS: Jugend und Sport unterstützt Eure Lagererlebnisse, sofern die folgenden Kriterien erfüllt sind:

- Teilnahme von mind. 12 Kinder oder Jugendliche im Alter zwischen 5 und 20 Jahren
- das Lager dauert mindestens vier aufeinanderfolgende Tage.
- mind. zwei Trainingseinheiten pro Tag mit einer Gesamtdauer von mind. vier Stunden
- zwei oder mehr Leiterinnen oder Leiter mit gültiger J+S-Anerkennung
- das Lager beinhaltet das gemeinsame Erleben von Aktivitäten, Mahlzeiten und Sozialzeiten – mit oder ohne Übernachtung
- für sämtliche Tage muss eine Tagesplanung mit Start- und Endzeiten aller Aktivitäten sowie Fixpunkten (z. B. Mahlzeiten) angegeben werden. Die J+S-Aktivitäten und deren Inhalte müssen klar beschrieben und im Programm ersichtlich sein.

Lernbausteine «Faszination Lager»

<https://tool.jugendundsport.ch/modules/642ab9e9cfea1012bd581b52?lang=de>

Hilfreiche Informationen/Links

[www.jugendundsport.ch/de/lager](http://www.jugendundsport.ch/de/lager)

[www.mobilesport.ch/aktuell/wertvolle-lager-ein-lager-planen-schritt-fur-schritt/](http://www.mobilesport.ch/aktuell/wertvolle-lager-ein-lager-planen-schritt-fur-schritt/)

[www.mobilesport.ch/aktuell/wertvolle-lager-lagerprogramme/](http://www.mobilesport.ch/aktuell/wertvolle-lager-lagerprogramme/)

<https://blogs.phsg.ch/lagerleitung/programm/hosensackspiele/>

<https://www.gelaendespiele.ch/hosensackspiele>

## Einfache Lagerspiele / Hosensackspiele

Zeit	Material	Gruppen- grösse	Beschreibung
<b>Klatschrunde</b>			
5-10	-	5-10	<p>Die Kinder bilden im Vierfüssler einen Kreis. Die Leiterperson klatscht mit einer Hand auf den Boden. Das Signal wandert im Kreis herum, indem die Kinder der Reihe nach zuerst mit der einen, danach mit der anderen Hand auf den Boden klatschen. Ein «Doppelklatsch» bedeutet einen Richtungswechsel.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Leiterperson schickt den Räuber los, indem sie ein erstes Mal auf den Boden klatscht. Mit einem zweiten «Klatsch» schickt sie kurz danach den Polizisten auf die Verfolgung des Räubers.</li> <li>• Die eigenen Arme kreuzen oder die rechte Hand wird unter die linke Hand des rechten Nachbarn geschoben</li> </ul>
<b>Dirigent/in</b>			
10'	-	5-15	<p>Alle stehen im Kreis. Ein/e Spieler/in steht abseits mit geschlossenen Augen und Ohren. Im Kreis wird ein Dirigent/ eine Dirigentin bestimmt. Der Spieler / die Spielerin wendet sich dem Kreis zu, in dem jetzt alle dasselbe machen wie der Dirigent. Dieser wechselt öfters die Gesten. Wer ist der Dirigent/ die Dirigentin?</p>
<b>Knoten</b>			
5'	-	5-10	<p>Es wird eine Person bestimmt, welche den Knoten lösen muss. Nun stehen alle in einem Kreis und geben ihrem Nachbarn die Hände. Jetzt dreht man sich zu einem Knoten zusammen. Dabei kann man über Arme steigen oder auch unter anderen Armen durchgehen. Man darf jedoch die Hände seines Nachbarn nie loslassen. Die bestimmte Person muss nun versuchen Anweisungen zu geben, um den Knoten zu lösen.</p>

Zeit	Material	Gruppen- grösse	Beschreibung
<b>Menschenmemory</b>			
5-10'	-	10-25	Alle Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Ein Teilnehmer:in verlässt die Runde. Die restlichen Teilnehmenden bilden jeweils zweier Paare und überlegen sich ein Zeichen. Alle Teilnehmenden mischen sich wieder. Der/die Teilnehmende, welche/r zu Beginn die Runde verlassen hat, tippt auf jeweils zwei Teilnehmende und diese zeigen ihr Zeichen. Sobald zwei Teilnehmende hintereinander dasselbe Zeichen haben, sind diese ausgeschieden.
<b>Wer hat Glück?</b>			
5-10'	-	10-20	Drei Zweiergruppen sind Fänger. Wird ein Kind von einem Paar gefangen, hält jedes der drei Kinder einen Fuss in die Mitte. Im Chor sagen die Kinder: «Wer hat Glück?» und lassen dabei ihren Fuss entweder in der Mitte oder ziehen ihn zurück (wie sig-sag-sug). Wer alleine ist, hat Glück und ist frei. Die anderen beiden bilden das Fängerpaar. Wenn alle drei ihren Fuss zurückgezogen bzw. in der Mitte gelassen haben, wiederholt man den Spruch gemeinsam.
<b>15-14</b>			
10-15'	Turnhalle mit Geräten oder natürliche Umgebung mit Versteckmöglichkeiten	10-2	Der oder die „Suchende“ stellt sich mit geschlossenen Augen in die Mitte der Halle und zählt von 15 rückwärts. Die anderen starten in einem Kreis, rennen auf die Person in der Mitte zu, berühren sie an der Schulter und verstecken sich. Bei 0 öffnet der/die Suchende die Augen und versucht die anderen zu finden. Es dürfen maximal drei Schritte oder Sprünge gemacht werden. Wird jemand entdeckt, muss dessen Name und das Versteck gerufen werden, die gefundenen Personen scheiden aus. Wer sucht, beginnt wieder blind zu zählen. Diesmal von 14 her. Alle kommen wieder aus ihrem Versteck, berühren den Suchenden/die Suchende und verstecken sich wieder. Es dürfen beim Suchen wieder maximal drei Schritte oder Sprünge gemacht werden. Die Zählzeiten werden immer kürzer und es wird immer hektischer, da die Zeiten kürzer werden. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spielerinnen und Spieler gefunden wurden. Der letzte Spieler wird zum „Suchenden“

# 15 Gründe für ein Lager

mobilesport.ch



- 1 Neue und unerwartete Herausforderungen meistern
- 2 Die Landschaft, das Wetter, die Natur und damit eine andere Umgebung als üblich unmittelbar erleben und in ihrem ganzen Spektrum am eigenen Leib erfahren
- 3 Gemeinsam in einem ausserschulischen Lern- und Lebensraum neue Sportarten entdecken und erleben
- 4 Den eigenen Körper in seiner Kraft und Beweglichkeit und unter körperlichen Belastungen kennen lernen
- 5 Sich gesund und sicher verhalten (z. B. Risiken und Gefahren einschätzen)

- 6 Erfolge und Misserfolge teilen und sehen, welche Fähigkeiten und Potenziale auch noch zu entdecken sind, die sonst im Schulunterricht wenig sichtbar werden
- 7 Die Klassenkameraden und -kameradinnen in einem ganz anderen Umfeld und mit anderen Anforderungen erleben (z. B. beim gemeinsamen Kochen)
- 8 Als Gruppe funktionieren und sich in einer Gruppe bewegen
- 9 Selbstständigkeit ohne Eltern erfahren: Wo sind meine Wanderschuhe? Wo ist mein Sonnenschutz, habe ich alles?
- 10 Gemeinsam den Lageralltag bewältigen, zum Gelingen des Ganzen beitragen; etwas für die Gemeinschaft tun (Kochen, Ordnung, Spielabende, Wettkämpfe etc.)

- 11 Die berufliche Realität der Bevölkerung erleben: z. B. Wie funktioniert ein Sportzentrum? Welche Aufgaben und Berufe braucht es dazu?
- 12 Die Lehrpersonen in anderen Rollen erleben und mit ihnen auch mal einen gemeinsamen Nacht-OL machen
- 13 Gemeinsam die Freizeit mit anderen an einem anderen Ort vielfältig gestalten
- 14 Evtl. eine ganze Woche ohne Bildschirm verbringen und erleben, wie vielfältig andere Freizeitaktivitäten sein können
- 15 Erlebnisse in der Gruppe teilen, die noch lange im Schulzimmer nachwirken und den Klassenverband stärken: Fotos, Videos, weisst du noch?