



ALPINSCHULE LERMOOS

Marco Seitner
Hela Cardinal von Widder
Garmischer Strasse 22b
6631 Lermoos / Tirol

Telefon
0043 699 17696918
0043 699 13308131

info@alpenschule-lermoos.com
www.alpenschule-lermoos.com

Ust. : ATU69271717

OUTDOOR TRAINING

NIEDERSEILGARTEN

Beschreibung

Während einer Wanderung bauen wir unterwegs verschiedene Stationen ein, die gemeinsam im Team absolviert werden. Realisiert werden diese Stationen mit mobilen Seilelementen – auch Niederseilgarten genannt. Die Elemente sind so aufgebaut, dass das Team von Station zu Station an den Aufgaben wächst. Nach jeder Station wird das Erlebte gemeinsam besprochen.

Ziel

Teamwork aktiv in der Natur Erleben durch Nutzung und Akzeptanz der Stärken jedes Einzelnen, sich gegenseitig besser Kennenlernen und gegenseitig Vertrauen.

Auswahl Seilelemente

-> *Je nach Dauer des Trainings empfehlen wir die Absolvierung von 3-4 Elementen*

Low V

Eine Partnerübung für zwei aktive Teilnehmer plus Sicherung (als wesentlicher Teil der Übung) durch die anderen Teilnehmer, die verschiedene Sicherungsaufgaben verantwortungsvoll bewältigen müssen.

Mohawak Walk

Abfolge mehrerer bodennaher Seilelemente, welche nur durch die Hilfe und Sicherung anderer Teammitglieder bewältigt werden können

-> Vertrauen, Zuhören, Kommunikation

Spinnennetz

Durch das Klettern durch verschieden große Öffnungen des Spinnennetzes gelangen die Mitglieder von einer Seite auf die andere

-> gemeinsame Strategie, Stärken der einzelnen Mitglieder, Nähe

Niedere Zugbrücke

Die niedere Zugbrücke ist ein Element, bei dem zwei Teilnehmer miteinander physisch agieren. Je zwei Teilnehmer gleichzeitig aktiv plus je Teilnehmer vier Teilnehmer die sichern.

-> Verbale und nonverbale Kommunikation, Geschicklichkeit, Zuhören, absolutes Teamwork – Element

Trust Walk

Teamleader hat die Aufgabe, sein Team durch ein Gelände mit Hindernissen zu führen, ohne dabei zu sprechen. Den Teammitgliedern sind dabei die Augen verbunden.

-> Vertrauen, Verlässlichkeit, Zuhören, Zielorientierung, Einhalten von Absprachen.

Reflexion

Erfolgt anschließend (teilweise auch nach absolvierter Übung) an einem ruhigen Platz in der Natur unter Leitung des Outdoor Trainers