



Ein möglicher Input zu *Körperbewusstsein und gesundes Leben*

Unser Körper steht tagtäglich vor vielen Herausforderungen, wir sind manchmal müde, außer Atmen, hungrig... Es gibt jedoch viele Menschen, die körperlich tagtäglich vor noch viel größeren Herausforderungen stehen. Bei diesem Stationenlauf wollen wir versuchen, uns ein Stück weit darin hineinzusetzen, wie es ist, unseren Körper vor neue Herausforderungen zu stellen und eventuell an neue körperliche Grenzen zu gelangen.

1. Station:

Versuche, einen Parcours mit einem Stock, der den Boden berühren muss, um dir Halt zu geben, zu durchlaufen. Der Parcours muss dabei gar nicht allzu ausgefallen sein, Stiegen steigen, etwas tragen usw. reichen dafür. Wann ist dir der Stock eine Hilfe, wann ein Hindernis?

2. Station:

Teilt euch in Gruppen von circa drei Personen ein. Jeder und jede hat dabei eine unterschiedliche Rolle. Eine Person kann nichts sehen, andere können nicht sprechen und andere nur auf einem Bein gehen. Versucht nun wiederum, gemeinsam einen Parcours zu durchlaufen. Wie ging es euch dabei? Wer war auf Hilfe von wem angewiesen? Wie hat sich das angefühlt?

(Vorsicht: Ein Leiter oder eine Leiterin sollte immer alle CaEx, die gerade die Station durchlaufen im Blick haben, falls beispielsweise der Explorer oder das Caravelle, der oder das nichts sieht, auf ein Hindernis zuläuft!)

3. Station:

Nun könnt ihr gar nicht mehr ohne andere den Parcours durchlaufen. Bindet eure Füße mit einem Seil aneinander und versucht, einen weiteren Hindernislauf zu meistern. Wie ging es euch dabei? Wie habt ihr euch abgesprochen?

Ihr habt euch nun gemeinsam körperlichen Herausforderungen gestellt. Das Motto des BUNT 2017 lautet **Challenge? Accepted!** Auf dem BUNT könnt ihr ein Unternehmen zu diesem Thema gemeinsam mit anderen CaEx durchführen und anbieten.