

Zeitschrift:	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	37 (1980)
Heft:	8
Artikel:	Lager - Wandern und Geländesport : Was wir tun - was wir wollen
Autor:	Wirtschi, Gerhard / Stierlin, Max
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-993899

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

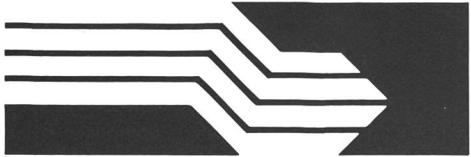
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Lager - Wandern und Geländesport

Was wir tun - was wir wollen

Gerhard Witschi und Max Stierlin

Wandern und Geländesport (W+G) ist eines der 26 Sportfächer der Institution «Jugend + Sport» (J+S).

Im Gegensatz zu allen anderen J+S-Sportfächern lebt W+G von der Durchmischung sportlicher und anderer Aktivitäten.

Rahmen für diese vielschichtigen Tätigkeiten ist das Lager, seine Vorbereitung, seine Durchführung und seine Auswertung.

Die Zielsetzungen des Sportfaches W+G sind weit gesteckt und darauf ausgerichtet, den ganzen jungen Menschen zu erfassen.

Wir wollen ihm Gelegenheit bieten,

- die eigene Leistungs- und Erlebnisfähigkeit im sportlichen, manuellen und in anderen Bereichen zu entdecken, sie auszubauen und sich daran zu freuen
- einfach und im Freien zu leben und der Natur zu begegnen
- Widerstandskraft und Durchhaltevermögen zu stärken
- Selbständigkeit und Gemeinschaftsfähigkeit zu entwickeln
- seine Persönlichkeit zu entfalten.

Im folgenden soll gezeigt werden, was wir in den Lagern des Sportfaches W+G tun und was wir damit wollen.



Lagervorbereitungen

Lager-Planung

Ein Lager planen heisst:

- Gegebenheiten abklären (Orte, Zeiten, Materielles, Möglichkeiten)
- Bedürfnisse der Lagerteilnehmer erheben
- Anliegen der Lagerleitung erarbeiten
- Ziele festlegen
- Ideen sammeln
- entscheiden
- Thema bestimmen
- Programm planen

Es lohnt sich die Mühe, die Lagerteilnehmer bereits in die ersten Phasen der Lagerplanung miteinzubeziehen, denn

- der Leiter kann
 - auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen
 - Ideen der Teilnehmer aufnehmen und verwerten
 - sich auf gemeinsam getroffene Entscheide sicher abstützen
- die Teilnehmer sind
 - besser motiviert
 - besser informiert
 - besser engagiert
 - mitbeteiligt



Logistische Vorbereitungen

- Material
- Ausrüstungslisten
- Rekognoszieren (Einbezug der Umgebung)
- Verpflegungsplan
- Budget
- Mietverträge
- Einkauf
- Reisevorbereitung
- Gepäck- und Materialtransport
- usw.

Auf das Mit-Planen folgt das Mit-Vorbereiten. Ganze Verantwortungsbeziehe können einzelnen Teilnehmern oder Gruppen übertragen werden.

- der Leiter
 - koordiniert
 - kontrolliert
 - berät
 - hilft
 - tröstet
 - greift nur notfalls ein
 - informiert
 - motiviert
- die Teilnehmer sind
 - aktiv
 - selbstständig
 - mitverantwortlich
 - in der Lage ihre eigenen Fähigkeiten zu erproben



Vorbereitungsanlässe

Üben, trainieren, für das Lager

- Techniktraining: zum Beispiel Pioniertechnik, Orientieren, Knoten, Seil, Zeltbau, Kochen, Flossbau usw.
- Sporttraining: zum Beispiel OL, Schwimmen, Marschieren, Velofahren usw.

Praktische Vorbereitungen für das Lager

- Herstellen von Ausrüstungsgegenständen, Kleidern (zum Lagerthema) usw.
- Ausrüstungskontrolle usw.

Die praktische vorbereitende Beschäftigung mit dem Lager und seinem Thema:

- erhöht die Spannung
- ermöglicht die Einstimmung ins Thema
- regt die Phantasie an
- bereitet die Teilnehmer auch geistig und gefühlsmässig auf das Lager vor

Wer mitplant und mitvorbereitet sieht auch ein, dass praktisches Üben oft notwendig oder doch sinnvoll ist.

Mühsam zu erarbeitende Voraussetzungen werden viel leichter geschaffen, wenn Sinn und Zweck von allen Beteiligten anerkannt sind (Anfängerschulung, konditionelles Training, anwendungsfremdes Technik-Üben).



Das Lager

Lagerthema/Lagermotto

zum Beispiel

Leben wie

- Ritter
- Indianer
- Trapper
- Höhlenmenschen
- Pfahlbauer
- Römer
- Gallier usw.

Geschichte/n spielen

- Tell
- Livingstone
- Peter Pan
- Robin Hood usw.

Praktische Themen realisieren

- Brückenbau
- Orientieren
- Erforschen eines Wasserlaufs
- Bergbauernhilfe
- Dorfchilbi (Sportfest)
- Zirkus usw.

Ein Motto kann auch im übertragenen Sinne über ein ganzes Lager durchgezogen werden

- Rad
- Baum
- Kreis
- Kette usw.

1000 Lagerthemen und Mottos bieten sich an. Als roter Faden halten sie die Lageraktivitäten zusammen. Sie erregen die Phantasie der Teilnehmer und Leiter und sind eine Quelle der Ideen.

Die hinter den Themen oder Mottos stehenden Ideen, Ideale, Personen, regen nicht nur zu vielfältigem Gestalten des Lagerlebens und zum Nachspielen von Ereignissen und Geschichten an. Sie bieten auch Anlass, sich mit Kultur, Geschichte und mit dem geistigen Hintergrund des gewählten Themas auseinanderzusetzen.

Spiel ist ein wesentliches Element des Geländesports. Ein Thema regt zu echtem Spielen an. Es wird legitim, sich «anders» zu geben und damit sich selbst neu zu erleben.

Ein Thema hilft mit, Barrieren abzubauen. Die Teilnehmer verlieren die Angst, sich vor den anderen lächerlich zu machen, weil auch sie mitspielen.



Lagereinstieg

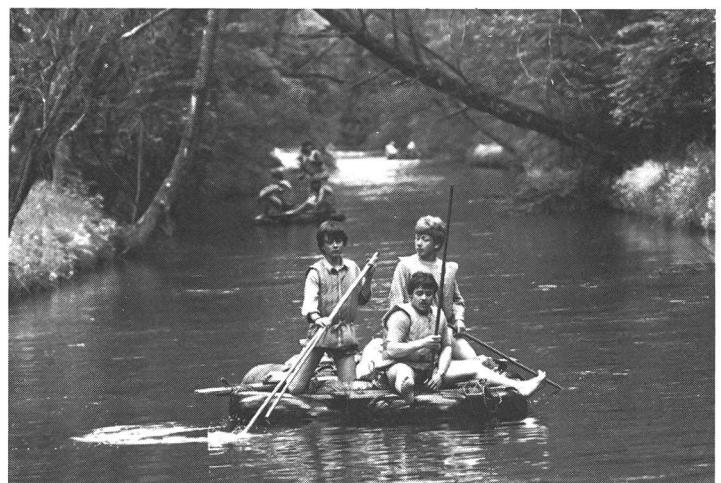
Zum Beispiel

- Gestaltete Reise
- Wanderung zum Lagerort
- Velotour zum Lagerort
- Postenlauf/-marsch
- Sternmarsch
- Geländespiel
- usw.

Ziele des Lagereinstieges können sein:

- Ausbruch aus dem Alltag
- Einstieg, Einstimmung ins Lagerthema
- die anderen Lagerteilnehmer/die Leiter kennenlernen
- Gruppen bilden – in der Gruppe aktionsfähig werden

Der Einstieg bestimmt oft auf weite Strecken Stimmung, Engagement, und Zusammengehörigkeitsgefühl der Teilnehmer und Leiter.



Lagerbau

Zum Lagerbau gehören

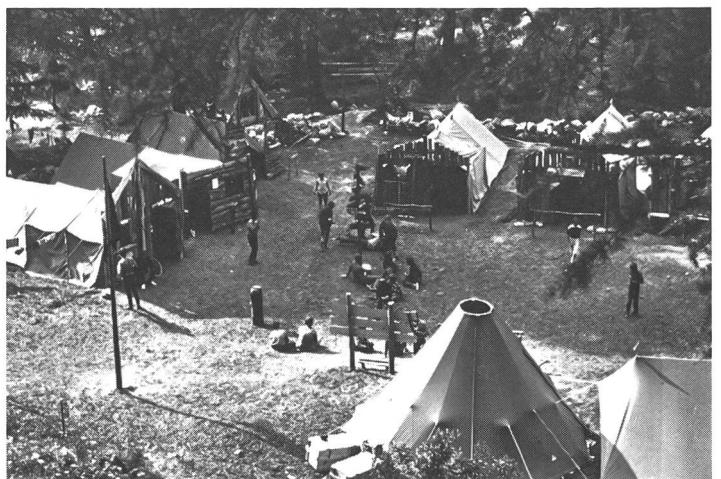
- im Zeltlager
 - Schlafzelte
 - Küche
 - Aufenthaltszelte
 - Materialzelt
 - Latrine
 - Fahnenmast
 - Lagertor
 - Umfriedung
 - Dusche, Waschgelegenheit
 - Spiel- und Sportanlagen
 - usw.
- im Hauslager
 - Einrichten
 - Dekorieren
 - Spielanlagen
 - Freizeiträume/-ecken
- usw.

Leiter und Teilnehmer richten sich ihre neue Lagerwelt ein und bauen sie aus, entsprechend dem Lagerthema/-motto.

Eigene Ideen über gemeinsames Wohnen können in die Tat umgesetzt werden.

Die Umgebung wird ins Lager einbezogen und – soweit dies sinnvoll ist – entsprechend dem Lagerthema und den Erfordernissen des Lagerprogrammes gestaltet.

Auch kleine, alltägliche Dinge erhalten dadurch neue Bedeutung, dass sie nicht als selbstverständliches Angebot zur Verfügung stehen sondern erarbeitet werden müssen.



Lagerregeln

Jede Lagergemeinschaft braucht eigene Regeln und lebt danach. Diese betreffen:

- Sicherheit, Ausschluss von Risiken
- Begrenzung des Lagerrayons
- Ordnung, Sauberkeit, Hygiene
- Material
- Lebensmittel, Küche, Essen
- Post, Pakete
- Ämtli
- Pünktlichkeit (Tagesablauf, Essenszeiten)
- Vermeidung von Störungen nach innen und aussen (Ruhe, Schlaf, Eigentum, Privatsphäre (und anderes)
- Rauchen
- Alkohol, Drogen
- Schlichtungsmöglichkeiten bei Konflikten
- Durch das Lagerthema bestimmte Verhaltensweisen (zum Beispiel Römergruss, Sprache (und anderes)
- Besondere Tabus, usw.

Regeln tragen vor allem dann zu echter Gemeinschaftsbildung bei, wenn jeder einzelne dahinter stehen kann. Die Lagerregeln sollten also von Leitern und Teilnehmern gemeinsam aufgestellt werden. So sehen alle den Sinn ein und sind bereit, sie einzuhalten und auch bei Verstößen Sanktionen zu akzeptieren. Auch das ist ein Spielverhalten – Fair Play im Lager. Lagerregeln werden immer dann problematisch, wenn sie von einer einzelnen Autoritätsperson erlassen und durchgesetzt werden. Nur zu rasch geht es dann nicht mehr um die Sache, sondern einerseits darum, die Autorität zu bekämpfen, beziehungsweise zu umgehen oder anderseits das eigene Leiterprestige zu wahren.

Lagerregeln können auch feierlich bei Mitternacht besiegt werden (Urkunde vergraben (und anderes).



Lagerleben

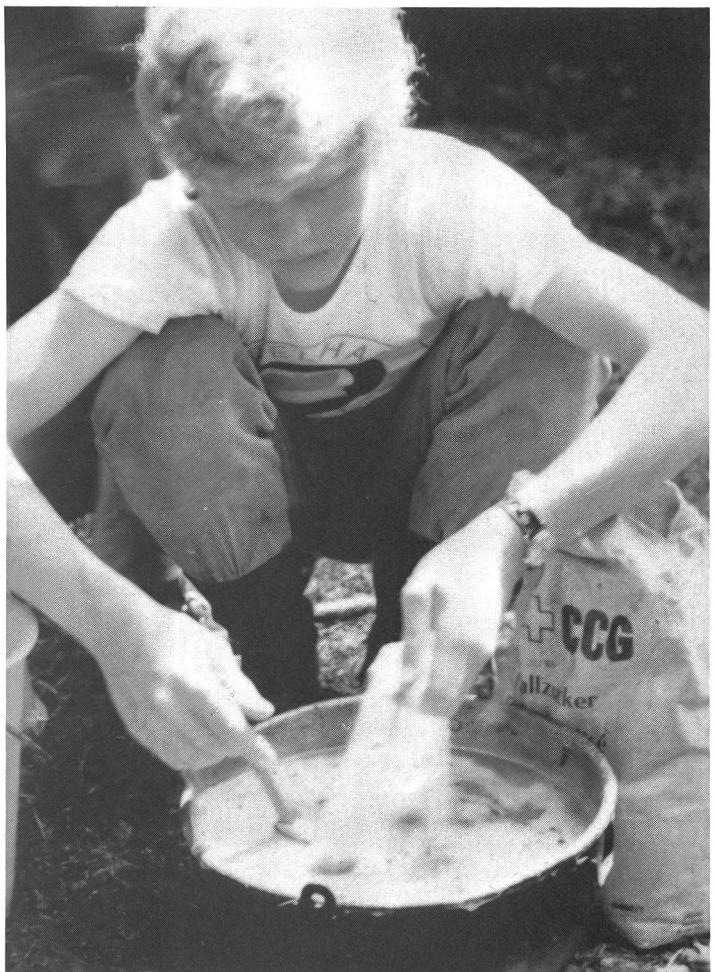
Das Lagerleben besteht zu ¾ aus Rahmentätigkeiten:

- Ämter ausüben
- Kochen
- Essen
- Schlafen
- Aufräumen, Reinigen
- Freizeit, Erholung, Spiel
- Arztvisite, Briefe schreiben
- Tagesanfang (zum Beispiel Fahnenaufzug)
- Tagesrückblick (Auswertung)
- Tagesabschluss (zum Beispiel Singen, Lagerfeuer)
- usw.

Rahmentätigkeiten haben einen grossen Stellenwert im Lager, auch wenn das den meisten Teilnehmern nicht bewusst wird. Sie verdienen daher vor allem die Beachtung des Leiters, der dafür die notwendige Zeit und die entsprechenden anderen Aufwendungen vorsehen muss.

Ein gut funktionierender Rahmen erhält die gute Laune durch:

- gutes, reichliches, abwechslungsreiches und rechtzeitig zubereitetes Essen
- genügend Schlaf und Erholung
- gerecht verteilte Ämter
- Ordnung, in der sich alle wohlfühlen, sauber bleiben und ihre Sachen finden
- klare Informationen (Anschlag und Besprechen) über Regeln, Programm, Ämter, Verhalten bei Notfall usw.
- genügend Zeit, um zu sich selber zu kommen, mit anderen zu sprechen, sich beim Spiel auszutoben oder sonst sich nach Lust und Laune zu betätigen (auch einmal ohne Gruppenzwang)
- eine Vertrauensperson, mit der man seine Probleme besprechen kann
- Gelegenheit, sich über das Erlebte auszusprechen, seine Wünsche und Bedürfnisse anzumelden (Feed-Back).



Feste Programmteile

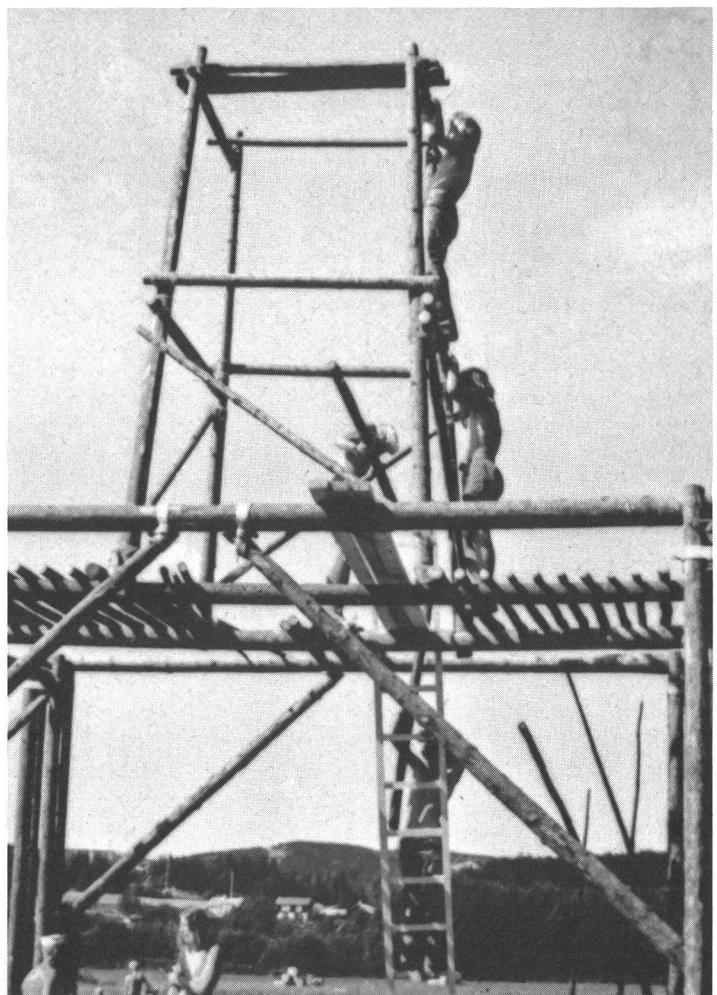
Dazu gehören:

- Wanderungen, Touren
- OL, Postenlauf
- selbständige Gruppenarbeiten (Unternehmungen, Projekte, Aktionen) im Rahmen des Lagerthemas
- Geländespiele
- Turniere, Sporttage, Olympiade, Wettspiele, Wettkämpfe
- Pionierarbeiten und Bauten ausserhalb des Lagerbaus
- usw.

Das sind die «Hauptbrocken» im Lagerprogramm. Sie sind meist Höhepunkte, an die wir uns noch lange erinnern.

Alle diese Aktivitäten sollten einen Bezug zum Lagerthema/-motto haben. Sie bieten den Teilnehmern Gelegenheit, ihr Können einzusetzen und zu verbessern und durch ihr Verhalten und ihr Engagement in der Gruppe zum guten Gelingen beizutragen. Hier liegen auch die sportlichen Hauptakzente.

Je nach Reife der Teilnehmer und Situation im Lager werden die Teilnehmer mehr oder weniger stark in Planung und Durchführung einbezogen. Stets sollte ein gewisser Freiraum vorhanden sein, der den Teilnehmern Gelegenheit gibt selbstständig aktiv zu werden als einzelne und in der Gruppe.



Besondere Anlässe

- Lagereröffnung
- Lagerfeuer
- Gottesdienst/Besinnung
- Schlussabend
- Eltern-Besuchstag
- usw.

Solche besonderen Anlässe können dazu dienen,

- sich in ein Thema einzustimmen
- Erlebtes zu verinnerlichen
- sich auszusprechen
- auf andere zu hören
- sich anderen mitzuteilen
- anderen Freude zu bereiten
- andere einzubeziehen, sie am eigenen Erleben teilhaben lassen
- sich auf Wesentliches zu besinnen
- Gemeinschaft bewusst zu erleben und mitzugestalten.



Lagerabschluss

- Aus dem Lager wandern
- Gestaltete Reise
- Abschluss-Spiel
- Flossfahrt
- Mit einem Geländespiel aus dem Lagergelände weggehen
- Heissluft-Ballone starten
- Abschiedsgeschenke an Dorfbevölkerung
- usw.

Der letzte Eindruck bleibt haften!

Auch im Lager!

Ein sinnvoller Lagerabschluss bedeutet

- einen Erlebnis-Höhepunkt
- eine Gelegenheit, zurückzublicken
- gemeinsam bewusst das Lagerleben abschliessen
- in die Zukunft blicken.



Auswertung

Fixpunkte während des Lagers

- Bei Abschluss jedes grösseren Tätigkeitsabschnittes
- Rückblick
- Tagesauswertung
- Zwischenbilanz innerhalb von Unternehmungen, Projekten, Aktionen

Teilnehmer und Leiter fragen sich gemeinsam:

- wo stehen wir?
- was müssen wir noch tun?
- wer braucht welche Informationen?
- wer braucht Hilfe, muss motiviert werden?
- welches Verhalten muss geändert werden?

Es wird weitergeplant und korrigiert. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass jeder Teilnehmer ernst genommen wird.



Nach dem Lager

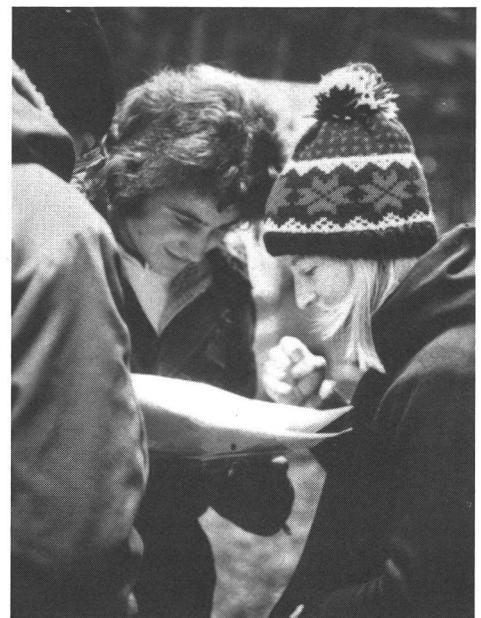
- Foto-Abend
- Bericht zusammenstellen (Zeitung)
- Elternabend
- Danke sagen an Helfer, Gönner usw.
- Material zurückgeben, reinigen
- Abrechnung (inkl. J+S)
- Versicherungsfälle erledigen

Leiter und Teilnehmer erarbeiten rückblickend

- was gut war
- was man wie besser machen könnte
- Ideen für das nächste Lager

Es stellen sich dabei immer sowohl die Fragen nach den Fakten (Tätigkeit, Zeit, Ort, Durchführung, beteiligte Personen, Material) als auch die Frage nach dem Verhalten, der Intensität und was dabei empfunden wurde in Bezug auf den einzelnen und auf die Gruppe beziehungsweise die Lagergemeinschaft.

Auswertung ist die beste Vorbereitung für das nächste Lager!



Probleme

In jedem Lager gibt es zahlreiche Probleme. Um sie lösen zu können, müssen wir uns zuerst bemühen, sie zu erkennen und dann auch den Willen aufbringen, sie anzugehen. Manche Probleme sind nicht lösbar. Es sind Spannungsbereiche, in und mit welchen jede menschliche Gemeinschaft lebt.

Einen solchen Problembereich möchten wir hier speziell herausgreifen, weil er in engem Zusammenhang mit den Zielen des Sportfaches steht. Es geht um eine Führungsfrage, den

Freiraum, den der einzelne und die Gruppe braucht, um Selbständigkeit und Gemeinschaftsfähigkeit einüben zu können.

Um diesen Freiraum herum entstehen Konflikte:

Der Leiter

- wünscht flotten Betrieb
- sieht die Ziele und steht unter Erfolgzwang
- möchte zum Beispiel auch die sportlichen Anforderungen von J+S, die Erwartungen der Eltern usw. erfüllen
- trägt die Verantwortung
- muss Sicherheit garantieren

Die Teilnehmer

- sind stimmungsabhängig (von lustlos bis überbordend)
- haben andere Vorstellungen

- haben oft weniger Überblick, begreifen Sinn und Zweck nicht (Über- oder Unterforderung; seelisch, geistig, körperlich)

Diese Gegensätze zwischen Erwartungen und Haltungen von Leiter und Teilnehmern werden dann besonders sichtbar, wenn dem einzelnen oder der Teilnehmergruppe echter Freiraum gewährt wird und dann die Leitervorstellungen bezüglich Intensität und Verhalten der Teilnehmer nicht in Erfüllung gehen.

Wir sind weit davon entfernt, hier Patentlösungen anbieten zu wollen. Es gibt sie nicht! Was wir aber tun können, ist dem Leiter Mut machen, das Risiko des gewährten Freiraumes trotzdem auf sich zu nehmen, ja sogar bewusst mit diesen Gegensätzen und Spannungen zu arbeiten.

Wir alle, Jugend- und Lagerleiter, befinden uns im Problem- und Spannungsbereich des erzieherischen Risikos, irgendwo zwischen Anarchie und absolutem Diktat, zwischen «laissez faire» und Dressur. Keines dieser Extreme wünschen wir unseren jungen Lagerteilnehmern. Wir wünschen ihnen vielmehr Leiter, die ihnen bewusst Freiräume anbieten, weder zu offene, die sie überfordern und entmutigen noch zu enge, die ihre Freude und Initiative ersticken. Entfaltung braucht Raum. Geben wir ihn unseren Jungen wenigstens in der Spielwelt des Lagers und hoffen ihnen dabei zu helfen, sich nach möglichst

vielen Richtungen zu öffnen, ganze Menschen zu werden, und den Weg zur Umwelt und zu sich selber zu finden.

