

WEITENTAL STATION 3: BEWEGUNGSPARKOUR



ERFAHREN

LEBENSRAÜME
PFLANZEN



JEDES ALTER

DER MISCHWALD IM WEITENTAL

Im Übergangsbereich vom Laub- zum Nadelwald

LEBENSRAUM: WALD | BERG

Die Zusammensetzung der Baumarten in den heimischen Wäldern wird zu einem großen Teil von der Seehöhe bestimmt. Je höher die Lage, umso kälter ist es, umso länger liegt Schnee und umso kärger sind die Böden. Mit diesen Umwelteinflüssen kommt jede Baumart anders zurecht – jede hat ihre eigene ökologische Nische, in der sie am besten gedeiht.

Laubbäume sind mit ihren frostempfindlichen Blättern generell besser an warme Temperaturen und nährstoffreiche Böden angepasst. Sie dominieren in der Ebene und im Hügelland. Die häufigsten Waldbäume sind hier Eichen, Hainbuchen und Buchen.

Nadelbäume kommen mit ihren frostharten und langlebigen Blättern besser mit Kälte und Nährstoffarmut zurecht. Ihr bevorzugtes Verbreitungsgebiet sind die höher gelegenen Gebirgslandschaften.

Die „Kalte Quelle“ im Weitental liegt auf einer Seehöhe von etwa 700 Metern, in einer mittleren Höhenlage. Hier fühlen sich sowohl Laubbäume als auch Nadelbäume wohl – sie mischen sich untereinander, man spricht daher von einem Mischwald.

Die häufigste Baumart in den Mischwäldern im Weitental ist die Buche, auch Ahorn und Esche sind recht häufig vertreten. Eindrucksvolle Zeugen dieser Laubbäume am Wohlfühlweg sind die prächtige Zwieselesche oder das mächtige Naturdenkmal „Alte Buche“. Zu diesen Laubbäumen gesellen sich Nadelbäume wie die Tanne und Fichte, die häufig durch die Forstwirtschaft gefördert wird. Gemeinsam bilden die verschiedenen Baumarten das Rückgrat für einen artenreichen Lebensraum, in dem neben vielen verschiedenen Arten von Farnen und Blütenpflanzen auch zahlreiche Tiere vorkommen.

Südlich der Kalten Quelle weiter bergauf, in den Ausläufern der Gleinalpe, befindet sich das Naturwaldreservat Weitental. Eine Fläche von etwa neun Hektar ist für die natürliche Entwicklung des Waldes bestimmt. Hier wird auf jede Entnahme von Holz, sonstige forstliche Nutzung und Beeinflussung durch den Menschen verzichtet – ein wertvoller Beitrag zur Erhaltung der biologischen Vielfalt.

Quelle: Das Naturwaldreservat

Weitental, http://www.naturwaldreservate.at/images/wissensvermittlung/Reservate_Folder/Weitental_2017.pdf



ENTSPANNEN

ACHTSAMKEIT
ATEMÜBUNG
KÖRPERÜBUNG
VISUALISIEREN



5 MIN

JEDES ALTER

HAWAIIANISCHES-MORGENRITUAL

Einen Wunsch in den Tag blasen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Stehen Sie mit flachen Füßen gut auf dem Boden und klatschen Sie sich die Haut vom Kopf bis zu den Füßen ab. Die Muskeln werden gedrückt und geknetet (ebenfalls von oben nach unten), die Knochen abgeklopft (mit Fingerknöcheln oder Handballen oder Fingerspitzen).

Die Hände auf den Bauch geben, auf den Atem konzentrieren und dabei das Bewusstsein beim Einatmen nach oben (in das „Große“, „Weite“) und beim Ausatmen nach unten (in die Erde, von der ich herkomme und zu der ich zurückkehren werde) erweitern - über mich hinaus.

Danach die Hände nach oben ausstrecken und zur Mitte führen: von OBEN Sonne, Licht und Wärme, von SEITLICH OBEN Luft und Wind, von VORNE Wasser und Regen, von UNTEN die Erde, von HINTEN Tiere und Pflanzen, von den SEITEN die Menschen um uns zu sich nehmen. Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch formen, darin einen Wunsch an den heutigen Tag entstehen lassen, den Wunsch vorsichtig in den Tag blasen. Zum Dank verneigen.

Quelle: Adaptiert nach: Schelakovsky, Andreas. *Methodensammlung für naturbezogene Pädagogik*. 2015.



ERLEBEN

KREATIV
WAHRNEHMUNG



10 MIN

JEDES ALTER

LEBENDE KAMERA

Schnappschüsse mit den Augen machen

LEBENSRAUM: WIESE | WALD | SEE | BERG | FLUSS/BACH

Zwei Personen tun sich zusammen. Eine Person ist der Fotograf, die andere die Kamera. Der „Fotograf“ sucht schöne und interessante Naturschauplätze und führt die „Kamera“ sachte dorthin. Gesprochen wird so wenig wie möglich. Die „Kamera“ hält währenddessen die Augen geschlossen (die Augen können auch verbunden werden, ober der „Fotograf“ hält sie mit den Händen zu). Der „Fotograf“ richtet die „Kamera“ auf sein Motiv aus und sagt dann „klick“. Jetzt öffnet die „Kamera“ die Augen und betrachtet das Motiv für 3 bis 5 Sekunden. Dann werden die Augen wieder geschlossen. Weitere Aufnahmen können folgen. Dabei können unterschiedliche Aufnahmen (Nahaufnahme, Weitwinkel, Teleobjektiv,...) und Perspektiven erprobt werden. Dann wird getauscht.

Quelle: Adaptiert nach Joseph Cornell. *Mit Cornell die Natur erleben*. Verlag an der Ruhr, 2006.