

## TRIMM- DICH- PFAD

### AUSRÜSTUNG FÜR LEBENSLANGES LERNEN FÜR MENSCHEN MIT AUTISMUS

**Der Trimm-Dich-Pfad (TDP)** ist ein Pfad von durchschnittlich 1500 bis 2000 m Länge in einem Feld mit Bäumen, oder einem Park.

#### Zielsetzung

Wissen, wie ich einem Pfad folge.  
Förderung der körperlichen Aktivität.  
Körperfunktionen mit körperlicher Anstrengung in Verbindung bringen.  
Soziale Interaktion und Kontakt mit der Natur fördern.

#### Ausstattung

Entlang des Pfades befinden sich Wegweiser (normalerweise zwischen 10 und 12). Die Orte, an denen sich die Plakate befinden, werden als "Stationen" bezeichnet.

Die Teilnehmer müssen an jeder Station Halt machen und die Übungen anhand des Bildes ausführen.

Zu jedem Gerät gibt es Richtlinien auf dem Plakat: Es wird erklärt, wie man das Gerät benutzt und gibt die Anzahl der Wiederholungen vor.



Die Stationen werden nummeriert (1, 2, 3,...). Das Plakat an der ersten Station beschreibt die Besonderheiten des Pfades: Abstände zwischen den Stationen, die Karte auf der alle Stationen eingezeichnet sind und die nötigen gesundheitlichen Voraussetzungen der Teilnehmer.

Auf dem Plakat der letzten Station werden Entspannungsübungen vorgeschlagen und der Teilnehmer wird eingeladen, den Pfad jederzeit wieder zu besuchen.



## Die Teilnehmer

Die Nutzer des Pfades können Kinder oder Erwachsene sein. Sie können von Station zu Station rennen oder laufen, je nach Vereinbarung zu Beginn der Aktivität.

Der TDP ist eine gute pädagogische Maßnahme für Menschen mit Autismus. Sie sollten jedoch von Fachpersonal begleitet werden.

Auch Familie und Freunde können am TDP teilnehmen – zur Erholung, sportlichen Betätigung oder einfach, um die Natur zu genießen.

Menschen mit Autismus können ihr Gruppenverhalten, Kommunikation, motorische sowie kognitive Fähigkeiten verbessern.



## Personal

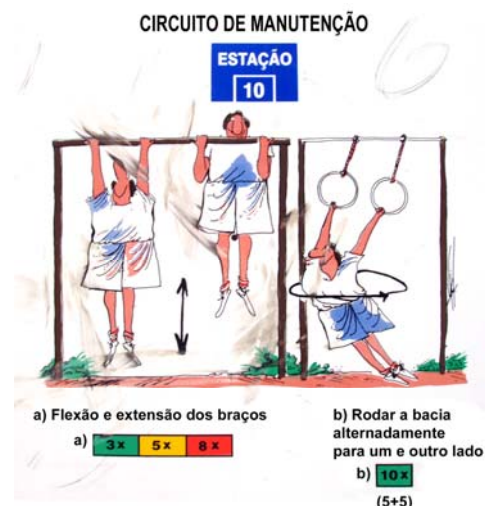
Es gibt 3 Einheiten für TDP Bewusstseinsbildung. Der Pfad wurde für 8 bis 10 Personen mit Autismus und einen Trainer/ Familienmitglied/ Freund geplant.

## Organisation der Einheiten

### Erste Einheit: Vorbereitung des Pfades

Der Trainer erklärt der Gruppe, was zu tun ist und wie viel Zeit sie auf dem Pfad verbringen sollen (nicht mehr als 45 min). Die Gruppe wird in kleinere Gruppen zu zwei oder drei Personen aufgeteilt, in Abhängigkeit von den Fähigkeiten der Teilnehmer.

Jede Gruppe läuft (oder rennt, wenn vorher abgesprochen) den Pfad entlang. Während des Marschs zeigt der Trainer die Natur und besondere Details der Umwelt: eine schöne kleine Blume, die Größe eines Baumes, usw. Diese Einstellung sollte vom Trainer während der drei Einheiten beibehalten werden





Am Ende der ersten Einheit beschreiben die Teilnehmer, was sie gemacht haben und können Fragen an den Trainer stellen. Die Gruppen werden anhand der Erfahrungen in der ersten Einheit neu organisiert.

### Zweite Einheit – Körperfunktionen mit körperlicher Anstrengung in Beziehung setzen

#### Zielsetzung

Den Herzschlag spüren, den Atemrhythmus spüren und Beides zur körperlichen Anstrengung in Beziehung setzen. Verbesserung des Verständnisses von Leistungsfähigkeit.

**Der Trainer muss vorsichtig sein mit Übungen, die für die Teilnehmer ein Risiko bergen. Es ist wichtig dieses Risiko zu kontrollieren.**

Der Trainer fragt die Teilnehmer, ob sie fühlen, dass ihr Herzschlag und ihr Atemrhythmus nach einer Anstrengung schneller wird und ob sie dies als eine Folge ihrer Anstrengung verstehen.

#### Dritte Einheit

#### Zielsetzung

Verstärkung der in der ersten und zweiten Einheit erworbenen Kompetenzen.



Um den Atemrhythmus zu fühlen, sollen die Teilnehmer eine Hand auf die Brust legen.

Die Teilnehmer durchlaufen erneut den Pfad. Sie versuchen mit Hilfe des Trainers ihre Leistung an jeder Station zu steigern. Sie wiederholen die Übungen und versuchen die vorgegebene Anzahl der Wiederholungen zu erreichen.



### **Auswertung des Lernprozesses**

Alle Teilnehmer sitzen mit den Betreuern im Kreis. Die Betreuer diskutieren die Erfahrungen und fördern einen Meinungs-austausch. Die Teilnehmer berichten über ihre Lieblingsübungen und –stationen sowie über die Schwierigkeiten, die sie auf dem Pfad hatten.

Die Teilnehmer analysieren ihre Leistung und berichten über ihren Erwerb von neuem Wissen, neuen Kompetenzen und neuen Interessen.

Die Auswertung ist von entscheidender Wichtigkeit.

