

Inhalt

Vorwort	7
1 Einleitung	11
1.1 Zum Inhalt und zum Aufbau des Buches	13
1.2 Forschungs- und Literaturstand	14
2 Friluftsliv in Norwegen – ein bewegungskulturelles Phänomen	19
2.1 Die Entwicklung eines Lebensstils	20
2.1.1 Naturromantik und Nationalromantik	21
2.1.2 Expedition und Abenteuer	25
2.1.3 Leben und Überleben	26
2.1.4 Friluftsliv als Lebensphilosophie	28
2.1.5 Bewegung als Lebensprinzip	29
2.2 Friluftsliv – politische und kulturelle Positionen	31
2.2.1 Allmannsretten – das norwegische Jedermannsrecht	31
2.2.2 Friluftsløven – das norwegische Naturerholungsgesetz	33
2.2.3 Finnmarkseigentum	33
2.2.4 Politische Aktionen	35
2.2.5 Aktion Mardøla	36
2.2.6 „La elva leve“ – „Lass den Fluß leben“: Aktion Alta	37
2.2.7 Friluftsliv und Geschlecht	38
2.2.8 Friluftsliv in der Rehabilitation	39
3 Friluftsliv – pädagogische Positionen	42
3.1 Traditionen, Vorläufer und Richtungen	43
3.2 Friluftsliv in der Schule	44
3.3 Didaktische Überlegungen zum Friluftsliv	47
3.4 Entwurf einer Friluftsliv-Pädagogik	49
3.5 Abschließende Bemerkungen aus erlebnispädagogischer Perspektive	58
4 Friluftsliv vs. Erlebnispädagogik	61
4.1 Erlebnispädagogik	61
4.1.1 Von der Erlebnistherapie zu Outward Bound	64
4.1.2 Erlebnis, Wagnis, Risiko und Abenteuer	66
4.2 Gegensätze und Gemeinsamkeiten von Friluftsliv und Erlebnispädagogik	68
4.3 Zusammenfassender Ausblick	70

5	Friluftsliv-Aktivitäten: Voraussetzungen, Erwartungen, Zielsetzungen	72
5.1	Planung und Vorbereitung von Friluftsliv-Aktivitäten und -Touren	74
5.2	Ausrüstung und Bekleidung	76
5.3	Orientierung im Gelände mit Karte und Kompass	85
5.4	Lagerleben	94
5.4.1	Zeltlager aufbauen	94
5.4.2	Lagerfeuer und Kocher	95
5.4.3	Proviand	98
5.5	Nachbesprechung und Evaluation einer Tour	101
6	Sommer- und Herbstaktivitäten	103
6.1	Wandern	105
6.2	Unterwegs mit dem Fahrrad	108
6.3	Aktivitäten am und auf dem Wasser	112
6.4	Angeln und Fischen	131
6.5	Formen des Jagens	137
7	Aktivitäten auf Schnee und Eis	140
7.1	Skiwandern – Grundformen	141
7.2	Skileik: die norwegischen Winterspielplätze	146
7.2.1	Zur Errichtung und Organisation von Winterspielplätzen	147
7.2.2	Das Konzept der Winterspielplätze	148
7.3	Übernachten im Winterlager	155
7.3.1	Das Lavvo	155
7.3.2	Bau von Schneehöhlen und Iglus	160
7.4	Eisangeln	165
7.5	Schlittenhunde	168
8	Umsetzung von Friluftsliv in Deutschland	172
8.1	Ein Beispiel aus der Schule	176
8.2	Probleme und Hinweise zur praktischen Umsetzung	180
9	Resümee und Ausblick	182
	Literatur	187
	Das Autorenteam	196