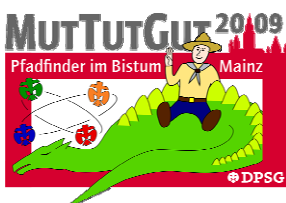




# Auf zu „Mut tut gut 2009“

- Ju(p)fis mittendrin  
statt nur dabei! -

Eine Arbeitshilfe von Ju(p)fi-  
Leitern für Ju(p)fi-Leiter  
TEIL 1





Liebe Ju(p)fi-Leiter,

vor ein paar Wochen ist es geschehen! Mit dem Jahreswechsel sind wir in das Diözesanlager-Jahr gerutscht und „Mut tut gut 2009“ ist nicht mehr fern. Die Anmeldungen sind schon verschickt, die Eltern informiert und alle voller Vorfreude.

Doch wie stimmt Ihr Euch und Euren Trupp noch einmal so richtig aufs Lager ein? Ihr braucht noch ein paar Ideen für Gruppenstunden oder Wochenenden? Kein Problem, denn Ihr haltet die Lösung hierfür in Euren Händen.

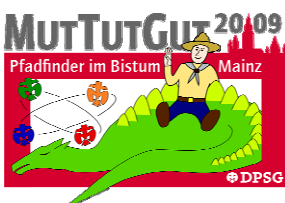
In diesem ersten Teil der Arbeitshilfe findet Ihr lustige Ideen, was man mit dem Logo alles anstellen kann, Rezepte, Geschichten, Spiele und noch so einiges anderes!

Und das Beste: das ist erst der Anfang! In einer weiteren Arbeitshilfe, die Ihr im Frühjahr erhalten werdet, werdet Ihr noch je einen Gruppenstundenvorschlag zum Thema „Drachen“ und zum Thema „Mut“ finden.

Und wenn dann noch Fragen offen sein sollten, dann könnt Ihr Euch selbstredend jederzeit an uns wenden, wir helfen gerne weiter!

Euer Jufi-AK

Bettina, Christian, Christian, Jule, Katja und Norman!





# Rezepte

## Grüner Drache

„Mut tut gut- Gegen die Drachen unserer Zeit“ heißt das Motto des Diözesanlagers. Und um gegen Drachen anzukämpfen braucht man so einiges: Mut, Kraft und in erster Linie einen Drachen! Hier also zunächst einmal ein Rezept für einen kulinarischen Drachen!



### Zutaten:

Toastbrot

### **Für den Aufstrich:**

Spinat

Frischkäse

Zitronensaft

Knoblauch

### **Für die Deko**

Grüne und rote Paprika

### Zubereitung:

Alle Zutaten nach Gefühl für den Aufstrich mit dem Pürierstab vermengen. Die Brotscheiben damit bestreichen ( man kann große oder kleine Brotscheiben verwenden ). Danach 2 x diagonal durchschneiden, so das man 20 Dreiecke erhält.

Mit den Dreiecken einen Drachen legen - dazu kann das Foto als Vorlage benutzt werden.

Grüne Paprika in Dreiecke, rote Paprika wie auf dem Foto schneiden. Den Drachen mit Paprika dekorieren.





# Rezepte

## *Drachenfutter*

### Zutaten:

200 g flüssige Butter  
100 g Zucker  
2 Eier  
½ TL Zimt  
500 g kernige Haferflocken 100 g  
Sonnenblumenkerne 1 Pck.  
Vanillezucker

### Zubereitung:

Die Haferflocken (es müssen unbedingt die kernigen sein) werden mit der flüssigen Butter in einer Schüssel verrührt. Die restlichen Zutaten werden der Masse zugefügt und untergehoben. Mit 2 Teelöffeln werden nun kleine Haufen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gegeben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C werden sie so lange gebacken, bis sie goldbraun sind.



### Wusstest Du schon:

„Drachenfutter“, so nannten in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts zechende Männer die Rosen, die sie bei Blumenverkäufern in den Kneipen kauften, um zu Hause ihre wartenden Ehefrauen zu besänftigen.





# Cocktails

## Roter Drache

2 cl Limettensaft  
2 cl Himbeersirup  
4 Himbeeren

2 Limettenscheiben Sodawasser zum  
auffüllen  
Saft und Sirup zusammen im Long-Drink-Glas  
mit Eiswürfeln verrühren, mit Soda auffüllen  
und umrühren. Die Himbeeren ins Glas  
geben, die Limettenscheibe an den Glasrand  
stecken.



## Drachenblut-Cocktail (Zutaten für 10 Cocktails)

1 l Cola (Pepsi...)  
1 l Kirschsafte  
1 l Mineralwasser mit Kohlensäure  
20 Eiswürfel

### **Zubereitung**

Je einen Becher füllt man zu einem Viertel mit Cola, dazu genauso viel Kirschsafte. Mit Mineralwasser auffüllen und zwei Eiswürfel dazugeben - fertig ist der Drachenblutcocktail



# Für starke Nerven...

*Kämpfer gegen große und kleine Drachen brauchen vor allem eins: Mut und starke Nerven. Und die stärkt man sich am besten mit Nervenkekse!*

## **Zutaten:**

- 50 g Zimt, gemahlen
- 50 g Muskat, gemahlen
- 10 g Nelkenpulver
- 1500 g Mehl (Dinkelmehl), fein gemahlen
- 4 Ei(er)
- 500 g Butter
- 300 g Honig
- 1 Prise Salz

## **Nervenkekse**

## **Zubereitung:**

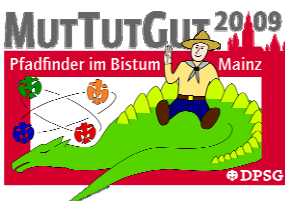
Die Gewürze mit dem Dinkelmehl mischen. Eier, Butter, Honig und Salz schaumig rühren, das Gewürzmehl unter Rühren dazugeben und einen Teig daraus kneten.

Diesen Teig einen Tag lang kaltstellen und erst am nächsten Tag ausrollen und Kekse ausstechen. Bei ca. 180°C die Kekse 5 - 10 Minuten backen.

Achtung: Nur 3 bis 6 Kekse am Tag essen. Muskat kann die Leber schädigen, wenn man zu viel davon isst!!!

Literaturtip für  
Fantasyrezepte:

Sascha Storz (Hrsg.)  
"Roter Drache in Aspik"





# Kreatives rund ums Logo

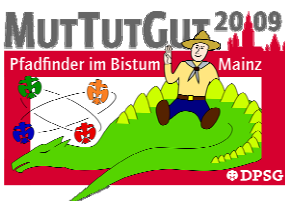
Du hast ein paar Mädels im Trupp, die dauernd was kreatives gestalten wollen? Kein Problem, immerhin gibt es für das Lager ein schickes Logo. Warum nicht einfach mal ein **Windowcolour** fürs Fenster im Truppraum malen? Oder ein **Puzzle** basteln? Eine leere Vorlage vom Logo findest Du hierfür im Anhang.



*Und für die, die von Rezepten nicht genug haben, kann man das Logo auch als **Zuckerguß** auf dem Kuchen gestalten...*

.... oder das Logo auf eine Overheadfolie kopieren und mit einem Overheadprojektor an die Wand werfen und die Wand oder ein großes Bettlaken bemalen (oder besprühen).

Außerdem kann man ganz einfach schicke Aufkleber für alle im Trupp gestalten, indem man das Logo auf Adresstiketten druckt! Oder auf Papier A 5 für Postkarten...





# Die Top...

## ... 3 der besten (?) Drachenlieder:

- 1) Peter Maffay: Solange Dein Feuer brennt (Drachenlied)
- 2) Peter, Paul & Mary: Puff the magic Dragon
- 3) Pur: Drachen sollen fliegen

... Homepage über Zeit:  
[www.wasistzeit.de](http://www.wasistzeit.de)

...alternative Ausdrucksform für  
„Drachen unserer Zeit“: Chamäleon

## ... 4 der Filme mit Mut im Filmtitel

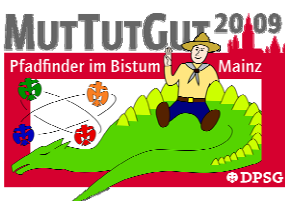
- 1) Mut zur Wahrheit
- 2) Nur Mut, Jimmy Grimble
- 3) Mutters Courage
- 4) Wings of courage

*Und was tun mit soviel unnützer Information? Vielleicht ein Quiz gestalten, Montagsmaler, Pantomime oder Galgenmännchen spielen. Wortspiele oder Rätsel erfinden...*

## ... 5 der bekanntesten (?)

### Drachen:

- 1) Tabaluga
- 2) Grisu
- 3) Elliot
- 4) Puff
- 5) Urmel aus dem Eis







**Alles hat seine Zeit. In unserer Zeit stände der Drache, den der heilige Georg erschlagen hat, unter Naturschutz.**  
(*Waltraud Puzicha*)

Pack das Leben mutig an mit viel Freude und Energie. Wenn mal eine dunkle Wolke kommt, denk daran, die Sonne schwindet nie. (*unbekannt*)

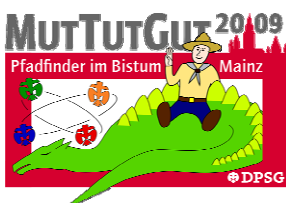
Erkenne, wo du stehst, wo du hinwillst. Mach deinen Plan. Und dann geh!  
(*Ken Cardigan*)

Kein Kämpfer kann großen Mut zum Kampf mitbringen, der noch niemals schwarz und blau geschlagen worden ist. Der aber, der, so oft er fiel, trotziger wieder aufstand, der steigt mit großer Hoffnung in den Ring.  
(*Lucius Annaeus Seneca*)

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.  
(*Reinhold Niebuhr*)

Hab Mut zum Träumen, denn nur wer Mut hat zum Träumen, hat auch die Kraft zu Kämpfen!  
(*unbekannt*)

Nie verzag in deinem Mut - auf die Ebbe folgt die Flut, gehts dir schlecht: es wird wieder gut!  
(*Daniel Sanders*)



Natürlich ist die Frau die Prinzessin und natürlich muß der Mann losziehen, um einen Drachen zu töten – doch manchmal ist die Prinzessin der Drache. (*Heinz-Dieter Bludau*)

# Zitate

Was dir die Zeit befiehlt, vollende mit Kraft und unverdrossnem Mut, und siehe, du sprichst zuletzt, am Ende: So wie es kam, so war es gut! (*Volkswisheit*)

Zeit fühlen - nichts tun, nichts wollen: Das ist Luxus. (*unbekannt*)

Einszweidrei, im Sauseschritt läuft die Zeit, wir laufen mit. (*Wilhelm Busch*)

Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist aufzuwachen. Diese Zeit ist jetzt. (*Buddha*)

Du solltest deine Hoffnungen nicht vor der Zeit begraben - selbst Glatzköpfe können noch eine Glückssträhne haben. (*unbekannt*)

Nimm dir Zeit, um zu arbeiten - es ist der Weg zum Erfolg. Nimm dir Zeit, um zu lesen - es ist die Grundlage des Wissens. Nimm dir Zeit, um nachzudenken - es ist die Quelle der Kraft. Nimm dir Zeit, um zu spielen - es ist das Geheimnis der Jugend. Nimm dir Zeit, um zu träumen - es ist der Weg zu den Sternen. Nimm dir Zeit, um zu lieben - es ist die wahre Lebensfreude. Nimm dir Zeit, um mit dir eins zu sein - es ist das Tor zum Glückhsein.

(*unbekannt*)

Wer Geld hat, ist ein Drache, wer keines hat, ein Wurm. (*Unbekannt*)

Selbst ein Drache nimmt nur den Weg, den er kennt. (*aus China*)

Wahrer Mut ist wie ein Drache, Gegenwind treibt ihn höher. (*Unbekannt*)

Wer ein großer Drache will werden, der muß zuvor viel kleine Schlangen fressen.

(*aus China*)



# Drachenjäger- Rallye

1) Der Weg zum Drachen: Drachen leben für gewöhnlich in Höhlen, umgeben von tiefen Schluchten. Für den Weg einfach aus Tischen, Stühlen und Seilen ein Parcours aufbauen. Da man sich für gewöhnlich im dunkeln auf den Weg macht, um nicht entdeckt zu werden, schließen sich immer zwei Ju(p)fis zusammen, einer verbindet sich die Augen und wird von dem anderen durch den Parcours gelotst, um sicher über die steile Schlucht zu gelangen.



2) Licht im Dunkeln: Jeder Ju(p)fi muss wissen wie man sich im Dunkel der Drachenhöhle zurechtfinden kann. Also sollte unsere Heldengruppe mit nur wenig Holz und 2 Streichhölzern ein kleines Feuer entfachen um sich ihre Fackeln anzünden zu können, um so durch das Labyrinth in der Drachenhöhle zu gelangen.

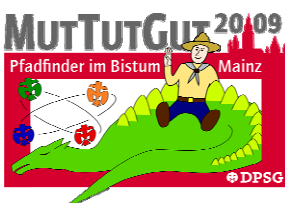
3) Lanzenreiten: An der Decke wird ein Luftballon festgeklebt (oder gepinnt). Einer nimmt einen anderen Huckepack (Pferd und Ritter sozusagen) und hält in der Hand eine Teleskopstange (ersatzweise auch eine beliebige Stange an der ein Reißzweck an der Spitze befestigt ist). Nun muss der Ritter den Luftballon zerplatzen lassen um damit seine Lanzenfertigkeit zu trainieren, sollte es zu einem Kampf kommen.



# Drachenjäger- Rallye

4) Drachen müde machen: Jeder weiß, dass sich durch das richtige Lied ein Drache leicht in den Schlaf singen lässt. Also müssen unsere Helden erstmal ein paar passende Instrumente bauen (Einen Joghurtbecher oder ähnliches nehmen; kleine Steine hineinfüllen; ein Stück Stoff über den Becher spannen und festkleben; kann als Rassel oder auch als Trommel benutzt werden) und dann auf ein altbekanntes Schlaflied (z.B. Guten Abend, Gute Nacht) einen neuen Text dichten, da jeder Drache ein individuelles Lied braucht. Ein paar Schlüsselwörter müssen natürlich enthalten sein. (Die Leiter können da kreativ sein, ein paar Beispiele wären Jungpfadfinder, Georg, Lanze, Prinzessin, etc.)

5) Den Drachen fesseln: Auch ein schlafender Drache wacht auch mal wieder auf. Also sollte jeder unserer Helden ein paar Grundknoten kennen, die auch übrigens für Zeltlager sehr nützlich sind (z.B. Weberknoten, Mastwurf, Abspannknoten; aber natürlich soll das nicht an anderen Jufis geübt werden)





# Drachenjäger- Rallye

6) Die Prinzessin retten: Den Drachen zu besiegen ist das eine, aber danach geht es weiter, die Prinzessin muss gerettet werden. Prinzessinnen leiden leider immer unter akuter In-Ohnmacht-Fallen-Wenn-Es-Gefährlich-Wird und deshalb soll die Gruppe versuchen zu zweit einen dritten eine bestimmte Strecke zu tragen.



7) Flüchten: Der Drache ist aufgewacht, ebenso die Prinzessin, aber jetzt heißt es Vorsicht, denn der Drache speit mit Feuer um sich und das verhindert somit, dass unsere Helden einfach so davonrennen können. Das Spiel geht wie folgt: Bei einer Gruppe von 5 Kindern gibt es 3 (oder 4) Backsteine auf die sie treten können, da der Rest schon flüssiges Gestein ist. Diese können frei gelegt werden, aber nun muss die Gruppe zusammen eine bestimmte Strecke vorwärts kommen, ohne dass jemand hinunterfällt oder zurückbleibt.

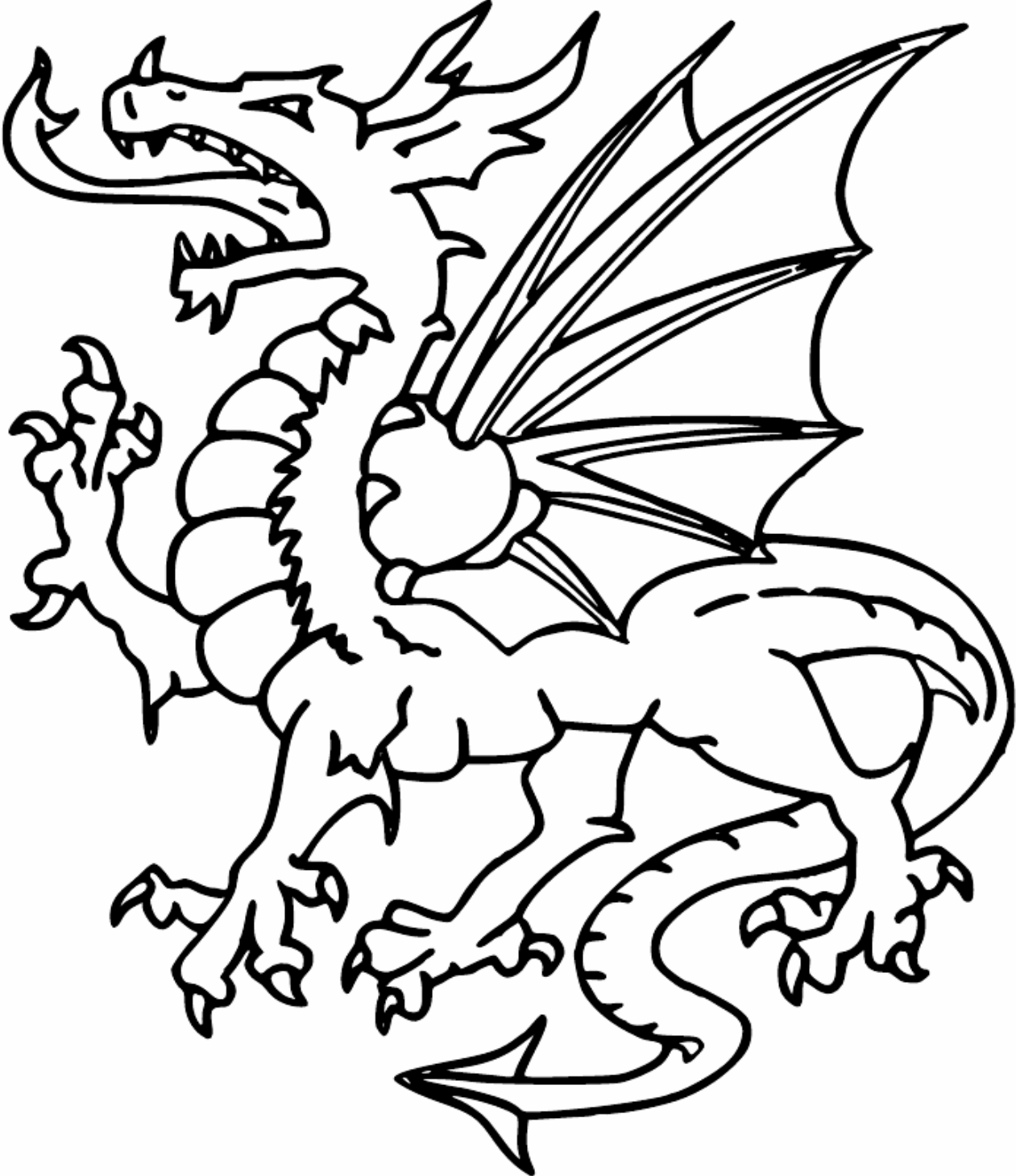
# MUTTUTGUT 2009

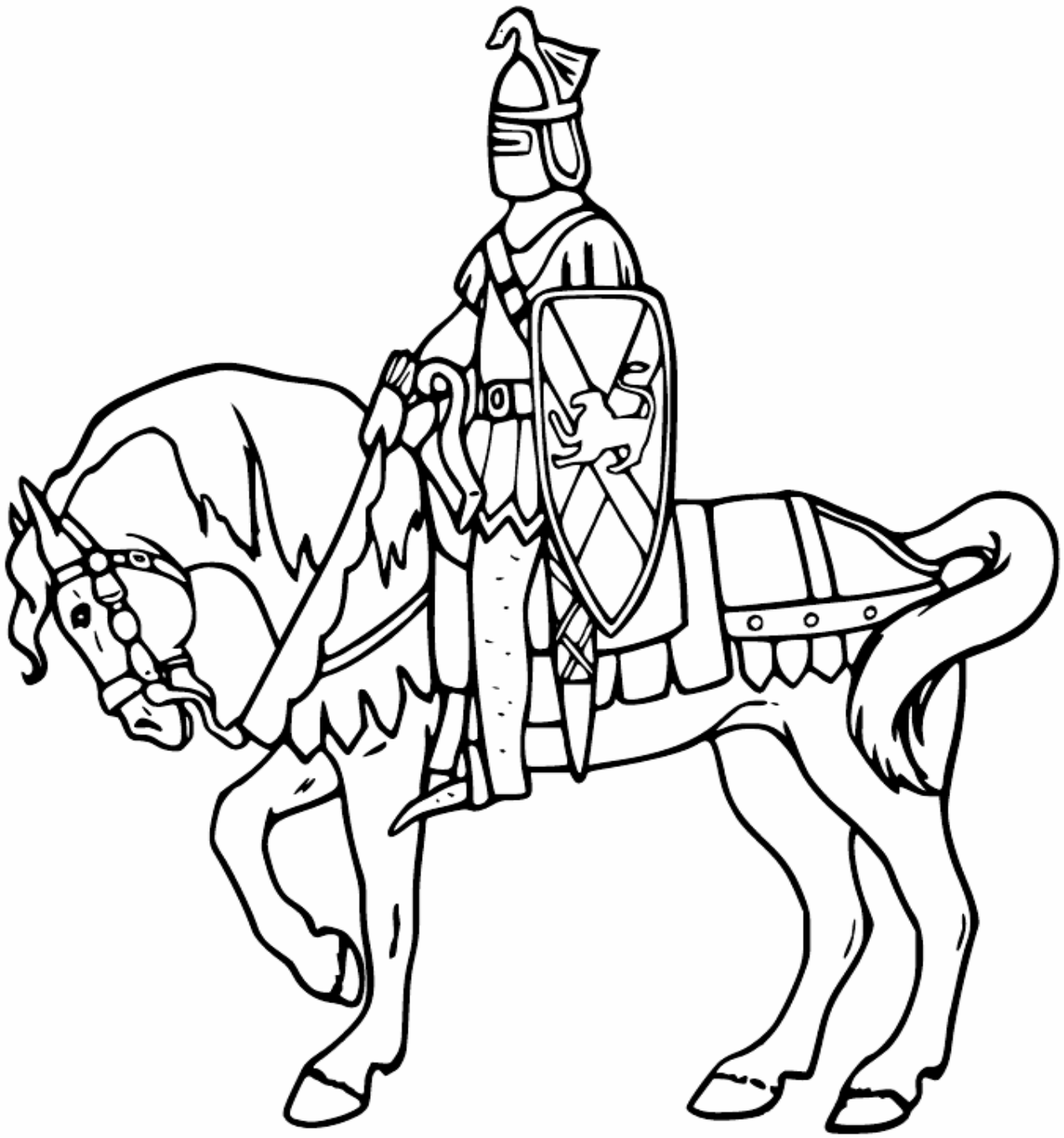
Pfadfinder im Bistum

Mainz



♣DPSG







# Und zum guten Schluss...

.... Hoffen wir, dass wir Euch hiermit ein paar Anregungen für Eure Gruppenstunden geben konnten.

Gerne könnt Ihr Euch bei Fragen und Anregungen an uns wenden, wir helfen Euch gerne. Unser Kontakt: [jungpfadfinderstufe@dpsg-mainz.de](mailto:jungpfadfinderstufe@dpsg-mainz.de).

Euer Jufi-AK!

