



# BEWEGUNGSBUCH

## ERGÄNZENDE EINHEITEN BEWEGUNG UND SPIEL

### AUSZUG

# Inhaltsverzeichnis

## Seite

- 3 Einleitung
- 6 Allgemeine Hinweise

### 1./2. SCHULSTUFE

#### ICH

- 8 Alle meine Sinne
- 12 Ich spüre Spannung und Entspannung
- 16 Mein Kreislauf
- 20 Meine Haltung

#### ICH UND DIE ANDEREN

- 24 Nur fair macht Spaß
- 26 Ich kann auch mal verlieren
- 28 Kann ich helfen?
- 30 Woher kommst du?
- 32 Wir messen uns Seite 4

#### ICH UND MEINE UMWELT

- 34 Kreative Lösungen Seite 6
- 36 Wir halten uns an Regeln

### 3./4. SCHULSTUFE

#### ICH

- 38 Mein Bewegungstagebuch
- 40 Meine Energie
- 42 Ohne Sprache und Gehör
- 44 Was mach ich ohne Sehsinn? Seite 8
- 46 Wie schätze ich mich ein?

#### ICH UND DIE ANDEREN

- 48 Gemeinsam auf Schatzsuche Seite 10
- 50 Ich vertraue dir
- 52 Gesten und Gefühle
- 54 Wie fühlt man sich alleine?
- 56 Kräfte erleben

#### ICH UND MEINE UMWELT

- 60 Gleichgewicht und Sicherheit
- 62 Erleben im Wald Seite 10

#### SPIELESAMMLUNGEN

- 64 Koordination
- 68 Kooperationsspiele
- 69 Weitere Spiele
- 70 Literatur
- 71 Anhang

## EINLEITUNG

Gemäß dem österreichischen Lehrplan für die Volksschule hat das Unterrichtsfach Bewegung und Sport „zu einer umfassenden Persönlichkeitsentfaltung beizutragen“ sowie gleichrangig „zu sozialer Verantwortung gegenüber dem Mitmenschen und der Umwelt [zu] erziehen“. Diese normativen Forderungen schulischer Bewegungserziehung stehen in vollem Einklang mit den Zielsetzungen von EIGENSTÄNDIG WERDEN. Mit dem Bewegungsbuch soll den Lehrerinnen und Lehrern eine Hilfestellung in der Art eines Lehrmittels für die Planung und Umsetzung eben dieser Ziele auch im Fach Bewegung und Sport geboten werden. Dadurch soll die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler zu mündigen Erwachsenen mit einem ausgeprägten Verantwortungsbewusstsein für ihre Mitmenschen und die Umwelt unterstützt werden.

Entsprechend dem Grundkonzept von EIGENSTÄNDIG WERDEN beinhaltet das Bewegungsbuch jeweils Praxisbeispiele für den Unterricht in Bewegung und Sport zu den Themenbereichen

- *ICH*
- *ICH und die ANDEREN*
- *ICH und meine UMWELT*

Darüber hinaus wird eine Sammlung von Bewegungsspielen als zusätzliche Anregung für den Sportunterricht angeboten.

„Angriffspunkt ist der Körper des Kindes, das Ziel ist aber der ganze Mensch.“ Dieses sinngemäß wiedergegebene Motto des bedeutenden österreichischen Reformpädagogen Karl Gaulhofer charakterisiert die Zielstellungen des Bewegungsbuches für den Sportunterricht in der Volksschule treffend.

Rudolf Theierl - Vorstand

Mentor Privatstiftung  
Fürstenallee 4, 5020 Salzburg

Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Rudolf Stadler

Interfakultärer Fachbereich  
Sport und Bewegungswissenschaft  
Schlossallee 49, 5400 Hallein-Rif

# Wir messen uns

## Hintergrund

Bei Kindern und Jugendlichen fällt häufig auf, dass körperliche Auseinandersetzungen sehr gewalttätig geführt werden. Anscheinend ist es gerade in der Phase entwicklungsbedingter Belastung und omnipräsenter Gewalt in den Medien für die Heranwachsenden schwierig, in Konfliktsituationen die Kontrolle über sich zu behalten und auf fragwürdige Mittel zu verzichten. Heranwachsende, welche in Schule oder Verein mit einer Zweikampfsportart konfrontiert werden, können oftmals in souveränerer Weise mit körperlichen Konflikten und Handgreiflichkeiten umgehen. Offensichtlich gelingt es ihnen, aufgrund ethischer Orientierung und der Übernahme bestimmter Regeln verstärkt die innere Kontrolle zu bewahren. Beim „kultivierten“ Kämpfen handelt es sich um ein Gegeneinander im Miteinander, bei welchem die Partner für sich und ihr Gegenüber Verantwortung übernehmen. Lernen im Kämpfen ist nur möglich, wenn die Partner vertrauens- und rücksichtsvoll miteinander umgehen, sich an die Stärken und Schwächen des Partners anpassen und so dessen Unversehrtheit gewährleisten. Rituale und Regeln bilden den Rahmen für eine kultivierte Auseinandersetzung, ein partnerschaftliches Bewährungsfeld.

## Ziele

Die Kinder sollen

- ▶ Verantwortung für andere übernehmen;
- ▶ Berührungsängste abbauen;
- ▶ ihre eigenen Kräfte einschätzen lernen;
- ▶ Regeln befolgen;
- ▶ aufeinander Rücksicht nehmen;

## Material

- Bilder zu den Regeln aus dem Anhang Seite A13
- Weichboden (dicke Matte), dünne Matten
- Keulen

## Vorbereitung

Ge- und Verbotsschilder aus dem Anhang Seite A13 ausschneiden, Klebestreifen zum Aufhängen

## Hinweis

Das Praxisbeispiel „*Ich kann auch mal verlieren*“ sollte dieser Einheit vorausgehen.

## Einstieg

- Regeln

## Aktivitäten

- Mattenkönig
- Schildkröte umdrehen
- Fußsohlen klatschen
- Handflächen drücken
- Keule umwerfen
- Ins Wasser ziehen

## Abschluss

- Gesprächskreis - Reflexion

# Wir messen uns

## Ablauf

### Einstieg

#### Gesprächskreis

Kämpfen (sich messen mit Körperkontakt) birgt gewisse Gefahren, wenn nicht klaren Regeln eingehalten werden. Dazu werden die 3 Grundregeln besprochen und die Ge- und Verbotsschilder aufgehängt. Diese finden Sie im Anhang Seite A13.

### Regeln

- 1. Tu niemandem weh! Zieh nicht an der Kleidung und kämpfe fair!
- 2. Zeig deinem Partner vor dem Kampf, dass du bereit bist (Kopfnicken, Händedruck, Verbeugung)
- 3. Stopp! Wenn der Partner oder der Schiedsrichter es sagt.

### Aktivitäten

#### Mattenkönig

Klasse wird in 2 Gruppen geteilt. Alle aus einer Gruppe gehen auf eine Weichbodenmatte, die rundherum mit Turnmatten ausgelegt ist. Auf ein Startkommando versuchen die Kinder sich gegenseitig von der Matte zu schieben. Der/die Letzte auf der Matte hat gewonnen. Während die eine Gruppe kämpft, beobachtet die andere, ob jeder fair bleibt. Dann ist Wechsel. Die Sieger der beiden Kämpfe treten in einem Finale gegeneinander an.

### Zweikämpfe

Bei den folgenden kleinen Zweikämpfen gehen die Kinder immer paarweise zusammen. Auch Dreiergruppierungen eignen sich, da dann immer ein Kind als Schiedsrichter agieren kann. Die Partner können zwischen den Kämpfen gewechselt werden. Punkte können mitgezählt werden.

#### Schildkröte umdrehen

Ein Kind liegt in Bauchlage auf dem Boden. Der Partner versucht die „Schildkröte“ auf den Rücken zu drehen.

#### Fußsohlen klatschen

Die beiden Gegner stehen im Vierfüßlerstand gegenüber und versuchen mit den Handflächen die Fußsohlen des anderen zu berühren.

#### Handflächendrücken

Die Kinder stehen paarweise mit ca. einem Meter Abstand gegenüber und legen die Handflächen in Schulterhöhe aneinander. Auf ein Kommando versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

#### Keulen umwerfen

Zwei Kinder reichen sich beide Hände, zwischen ihnen steht eine Keule. Sie versuchen nun, den Gegner so zu schieben und zu ziehen, dass dieser die Keule umwirft.

#### Ins Wasser ziehen

Zwei Kinder stehen an einer Linie gegenüber und halten sich an den Händen. Sie versuchen sich gegenseitig über die Linie zu ziehen.

### Abschluss

#### Gesprächskreis

*Reflexion zu den Wettkämpfen. Wurden die Regeln immer eingehalten oder gab es Übertretungen?*

#### Wortschatz

Regeln befolgen, Fairness, Partner, Gegner, Verantwortung für einander, Rücksicht nehmen

# Kreative Lösungen

## Hintergrund

Kreativität hilft uns im Leben, Probleme zu lösen, weshalb es besonders wichtig ist, diese Fähigkeit zu fördern.

Gerade im spielerischen Bereich kann die Motivation durch das Interesse für die Aufgabe den kreativen Prozess sehr positiv beeinflussen. Die Eigeninitiative jedes Kindes wird gefordert und in Absprachen mit den anderen Gruppenmitgliedern wird auch die Kommunikationsfähigkeit trainiert. Beim gemeinsamen Experimentieren und Probieren stehen die Kinder vor einer Herausforderung, an der sie Erfahrungen machen und die eigenen Wirkungsmöglichkeiten erkunden. Dabei lernen sie, dass sie nicht alles passiv hinnehmen müssen, sondern ihr Leben und ihre Umwelt durch eigenes, schöpferisches Tun mitgestalten und beeinflussen können.

## Ziele

Die Kinder sollen

- ▶ eigenständig Lösungsansätze erarbeiten;
- ▶ im Miteinander den Prozess des kreativen Schaffens durchlaufen;
- ▶ die Freude an selbst ausgedachten Handlungen und Lösungen erleben;

## Material

- Aufgabenzettel für „das lebende Zimmer“
- Tücher zum Jonglieren, Jonglieranleitung aus dem Anhang Seite A31
- Tempelvorlagen (Anhang Seite A16)

## Anmerkung

„Kreative Lösungen“ ist nicht als abgeschlossene Unterrichtseinheit konzipiert. Die einzelnen Aktivitäten können verteilt in den Unterricht eingestreut werden.

## Überblick

### Aktivitäten

- Diashow
- Das lebende Zimmer
- Kunststücke mit Tüchern
- Tempelhüpfen

# Kreative Lösungen

## Ablauf

### Aktivitäten

#### Diashow

Die Klasse wird in zwei Gruppen geteilt. Jede Gruppe wählt ein Thema (z.B. Zoobesuch, Tauchausflug, Safari, ...) und überlegt sich dazu fünf verschiedene Szenenbilder. Dann wird die Diashow vorgeführt. Eine Gruppe ist das Publikum, die andere stellt die Diabilder dar. Das Publikum schließt die Augen, bis das erste Bild steht. Auf „klick“ (Kommando der Lehrperson) darf das Publikum schauen, auf „klack“ muss es die Augen wieder schließen und die nächste Szene wird aufgestellt. So laufen alle Bilder durch. Dann wird gewechselt.

Die Diashow eignet sich auch für kleine Aufführungen mit bunten Kostümen. Das Publikum soll natürlich mitspielen.

#### Das lebende Zimmer

Gruppen mit 5-10 Kindern werden gebildet. Jedes Team bekommt die Aufgabe, ein bestimmtes Zimmer darzustellen. Z.B. eine Küche, ein Badezimmer, eine Werkstatt, usw.

In den Gruppen werden selbständig Ideen gesammelt und die Rollen verteilt. Im Anschluss werden die lebendigen Zimmer der Reihe nach präsentiert.

**Tipp:** Das Vorführen des Zimmers kann auch so gestaltet werden, dass ein Kind das Zimmer begeht und die Geräte und Einrichtungsgegenstände benützt. Für die Zuseher hat das eine besonders unterhaltsame und schauspielerische Wirkung.

#### Kunststücke mit Tüchern

Tücher eignen sich, besonders für Jonglier-Anfänger, hervorragend für kleine Kunststücke. Im Anhang Seite A17 finden Sie dazu eine Anleitung.

#### Tempelhüpfen mit originellen Tempeln

Ein schon fast in Vergessenheit geratens Spiel ist das Tempelhüpfen. Mit Straßenmalkreiden werden die Hüpfparcours auf den Asphalt gezeichnet. Im Anhang auf Seite A16 finden Sie dazu einige Vorlagen und die Spielbeschreibung für das traditionelle Tempelhüpfen. Besonders lustig ist es aber auch, wenn die Kinder ihre eigenen Bahnen kreieren und selbst bestimmen, wo ein Drehsprung, Streck sprung oder ein großer Graben zu überspringen ist.

#### Auf dem Mond

Mit einer Rakete macht sich die Gruppe auf die Reise zum Mond. Zuerst rüttelt es ganz heftig, dann geht die Tür auf und die Kinder steigen aus. Da die Schwerkraft auf dem Mond viel geringer ist als auf der Erde, bewegen sich alle in Zeitlupe. Die Kinder begrüßen sich und gratulieren sich zur gelungenen Mondlandung, erkunden den Mond und schauen sich in der Kraterlandschaft um. (Alle Bewegungen in Zeitlupe).

Auf dem Mond können nun auch Zeitlupenrennen, Tennistourniere mit imaginären Bällen und Schlägern und was den Kindern sonst noch einfällt, veranstaltet werden.

# Was mach ich ohne Sehsinn?

## Hintergrund

Nur durch unsere Sinne können wir Eindrücke unserer Umwelt gewinnen und uns mit ihr in Beziehung setzen. Durch Verlust oder kurzzeitiges Ausschalten eines Sinnes erfolgt eine Sensibilisierung der verbleibenden Möglichkeiten zur Wahrnehmung, um die Defizite so gut wie möglich auszugleichen.

In der heutigen, von visueller Dominanz geprägten Zeit, empfangen Kinder und auch Erwachsene einen großen Teil ihres Wissens und ihrer allgemeinen Bildung durch bildhafte Eindrücke, Illustrationen, Lichtbilder, Filme. Visuelle Informationen haben die Tendenz, Aufmerksamkeit leichter als Informationen anderer Sinne auf sich zu ziehen. Auch Alltag und Freizeit unterliegen durch den Einzug der neuen Medien der Tendenz der visuellen Informationsüberflutung. In dieser Einheit soll deshalb gezielt der Sehsinn zurückgenommen werden, um andere Kanäle der Wahrnehmung zu öffnen.

## Ziele

Die Kinder sollen

- ▶ erleben, wie es ist, ohne den Sehsinn auszukommen und sich in die Situation und die damit verbundenen Schwierigkeiten eines Blinden zu versetzen.
- ▶ Vertrauen zu ihrem/ihrer Partner/in aufbauen.
- ▶ sich selbst besser wahrnehmen, indem der Sehsinn ausgeschaltet wird und die anderen Sinne beansprucht werden.

## Material

- Augenbinden
- Geräte für den Parcours (Langbank, Matten, Gymnastikreifen, ...)
- verschiedene Kleingeräte (Bälle, Keulen, Seile, ...)
- eine Seite in Blindenschrift

## Vorbereitung

Die Kinder im Vorhinein darum bitten, Tücher zum Verbinden der Augen mitzubringen.

Eventuell eine Seite in Blindenschrift besorgen.

## Hinweis

Die Spiele aus der Einheit *Meine Sinne* eignen sich auch für die 3./4. Schulstufe und können in dieser Einheit ebenso eingebaut werden.

## Überblick

### Einstieg

- Gesprächskreis
- Atomspiel

### Aktivitäten

- Robowalk
- Blindenparcours

### Abschluss

- Wer gehört zusammen?
- Gesprächskreis



# Was mach ich ohne Sehsinn?

## Ablauf

### Einstieg

#### Atomspiel mit optischem Signal

Die Kinder laufen in der Halle. Auf ein Signal (z.B. Hand heben) sollen die Kinder so schnell wie möglich Gruppen bilden. Die Anzahl der Mitglieder bestimmt die Lehrperson indem sie entsprechend viele Finger zeigt.

#### Gesprächskreis

*Beim Aufwärmspiel war „Sehen“ sehr wichtig, um die Aufgabe schnell und richtig lösen zu können. Sehen spielt sehr oft eine wichtige Rolle. Doch manche Menschen können nicht gut sehen oder sind sogar blind. Versucht nun besonders darauf zu achten, welche Möglichkeiten es gibt, die folgenden Situationen ohne Sehsinn zu meistern!*

## Aktivitäten

#### Robowalk

Die Kinder gehen paarweise durch die Halle, wobei eines der „Roboter“ ist und die Augen verbunden hat. Der Roboter wird durch Berührungen an Kopf und Schulter geführt.

1. Tipp auf den Kopf – Start (langsam losgehen),
  2. Tipp auf den Kopf – Stopp,
- Tipp auf rechte Schulter – nach rechts drehen,  
Tipp auf linke Schulter – nach links drehen.

Am Beginn sollen die Kinder langsam gehen und Start und Stopp einüben. Später kann der Roboter kreuz und quer durch die Halle geführt werden. Jeder Steuermann muss besonders gut auf seinen Roboter aufpassen, damit es keine Zusammenstöße gibt und das Vertrauen des Roboters aufgebaut wird!

#### Blindenparcours

Die Kinder gehen paarweise zusammen, es gibt zwei Durchgänge um sowohl das Führen als auch das „Blindsein“ erleben zu können.

Ein Kind führt das andere Kind mit verbundenen Augen durch den Parcours und achtete dabei genau darauf, dass der Parcours ohne Fehler und Anstoßen bewältigt wird.

Bei der letzten Station des Parcours geht es um „Richtungshören“. Das Kind mit den verbundenen Augen steht in einem Reifen und hält eine Ball in der Hand, anschließend klatscht der Partner und das Kind im Reifen versucht den Ball genau zum Partner zu passen. Dieser wechselt dabei mehrmals seinen Standort.

#### Wer gehört zusammen?

Ein Kind mit verbundenen Augen steht in der Mitte des Kreises. Der Kreis wird von Kindern, die einen Gegenstand halten, gebildet. Jeweils zwei halten den gleichen Gegenstand (z.B. Ball, Keule, Seil, Brille, Tuch, ...). Das Kind in der Mitte hat die Aufgabe, die passenden Paare zu finden. Der Schwierigkeitsgrad kann gesteigert werden, indem die Anzahl der Kinder im Kreis erhöht wird.

## Abschluss

#### Gesprächskreis

*Wie war es, nicht sehen zu können? Wie habt ihr die Aufgaben gelöst und welche Sinne kamen dabei zum Einsatz?  
Blinde können mit dem Tastsinn sogar lesen lernen. Dafür gibt es die so genannte Blindenschrift.*

#### Wortschatz

Sehsinn, blind, ersetzen, Vertrauen,

## Gemeinsam auf Schatzsuche

### Hintergrund

In der Schule und im späteren Leben sind Kooperation und gegenseitige Hilfestellung von besonderer Bedeutung. Teamfähigkeit führt nicht nur zu einem besseren Ergebnis, sondern wirkt sich auch positiv auf das psychische und soziale Wohlbefinden aus.

Anliegen dieser Unterrichtseinheit ist es, die Schülerinnen und Schüler in verschiedensten Spielsituationen Erfahrung in Zusammenarbeit und Kooperation zu ermöglichen und diese auch zu thematisieren. Die Kinder sollen selbst erkennen, was eine gute Zusammenarbeit kennzeichnet und welche Schwierigkeiten auftreten können.

Um diesen Inhalt altersgerecht aufzubereiten ist die Stunde in Form einer „Schatzsuche“ gestaltet.

### Ziele

Die Kinder sollen

- ▶ den Wert des „Miteinanders“ erkennen;
- ▶ gemeinsam Lösungen finden;
- ▶ auf andere Rücksicht nehmen und gegenseitig Hilfestellung leisten.

### Material

- Schatzkarte (Anhang Seite A40)
- Matten (Gymnastik- oder Turnmatten)
- 1 - 2 Langbänke
- Augenbinde

### Vorbereitung

- Schatzkarte ausschneiden
- einen kleinen Schatz besorgen

## Überblick

### Einstieg

- Geschichte der Schatzsucher

### Aktivitäten

- Durch den Sumpf
- Überwinden eines schmalen Grates
- In der Höhle

### Abschluss

- Lösen des Rätsels

# Gemeinsam auf Schatzsuche

## Ablauf

### Einstieg

#### Geschichte der Schatzsucher

Die Kinder sind nach einem Seesturm auf einer unbekanntem Insel gestrandet. Das Unwetter ist vorüber, die Sonne lacht wieder vom Himmel. Plötzlich findet ein Kind beim Spazieren am Strand eine Flaschenpost mit dem ersten Teil einer Schatzkarte (Anhang Seite A40). Die gemeinsame Suche kann nun beginnen. Nur wenn alle zusammenhelfen und gemeinsam die bevorstehenden Aufgaben meistern, kann der Schatz gefunden werden.

### Aktivitäten

#### Durch den Sumpf

Die Kinder sollen in Gruppen (4 - 8 SchülerInnen) den Sumpf durchqueren. Jeder Gruppe stehen dafür 2 Matten zur Verfügung. Die Durchquerung (von einer Seite des Saals auf die andere) ist nur dann erfolgreich, wenn keiner in den gefährlichen Sumpf steigt (den Saalboden berührt). Bevor es losgeht sollen sich die Kinder eine Strategie überlegen, wie man diese Aufgabe bewältigen kann.

Haben alle Kinder das Sumpfabenteuer überstanden, bekommen sie den zweiten Teil der Schatzkarte.

#### Überwinden eines schmalen Grates

Da es an beiden Seiten des Grates steil hinunter geht, sollen die Kinder besonders gut aufpassen, dass keiner hinunterfällt (von der Bank steigen muss). Das erste Kind steht vor der Langbank und ist für die Sicherung vor dem Grat verantwortlich. Es reicht dem zweiten Kind die Hand, das an ihm vorbei auf die Bank steigt. Das dritte Kind muss nun an dem zweiten auf der Bank vorbei und wird dann durch Händefassen von diesem gesichert. So entsteht eine

Sicherungskette, an der jedes weitere Kind zuerst entlang geht, sich daran anhängt und dann hinten anhängt. Sobald die Kette lang genug ist, wird ein Kind auf der anderen Seite wieder sicheren Boden unter den Füßen haben. Nachdem die Kinder, die noch auf der anderen Seite gewartet haben, der Kette entlang auf die sichere Seite gekommen sind, kann auch die Sicherungskette der Reihe nach von hinten abgebaut werden.

Variation: Es können zwei oder mehrere Langbänke aneinander gereiht oder sogar umgedreht werden.

Nach Erreichen der anderen Seite dürfen die Kinder den dritten Teil der Schatzkarte öffnen.

#### In der Höhle

Der letzte Teil der Suche führt die Kinder zu einer finsternen Höhle. Die Gruppe wählt ein Kind aus, das in der Höhle den letzten Teil der Karte suchen soll. Diesem werden die Augen verbunden, damit es auch richtig dunkel ist. Die restlichen Kinder bilden die Höhle, indem sie sich in einen Kreis aufstellen. In der Höhle liegen 2 - 3 Giftschlangen (Springseile), die vom Höhlenforscher nicht berührt und auch nicht überschritten werden dürfen. Die Gruppe darf nun den Höhlenforscher mit den vereinbarten Lauten vorbei an den Schlangen zur Karte führen. Wenn er diese gefunden hat, muss er auch wieder sicher aus der Höhle hinausgeführt werden.

Die Laute können vorgegeben oder von den Kindern selbst ausgedacht werden.

Ein Beispiel für vorgegebene Laute: „*Tack-tack-tack*“ bedeutet für den Höhlenforscher „*komm in meine Richtung*“ und „*tick*“ bedeutet „*bück dich, du bist bei der Karte!*“

Gelingt die Suche, darf die Gruppe die 4 Teile zusammensetzen und das letzte Rätsel lösen.

#### Wortschatz

Zusammenhelfen, Sichern, vertrauen, etwas gemeinsam schaffen

Sämtliche Rechte sind im Eigentum der Mentor Privatstiftung.  
Vervielfältigungen welcher Art auch immer sind nur nach ausdrücklicher  
schriftlicher Zustimmung der Mentor Privatstiftung erlaubt.

**Kontaktadresse:**

Mentor Privatstiftung  
Fürstenallee 4  
5020 Salzburg  
Tel.: 0662-6582-0  
E-Mail: [office@mentorfoundation.at](mailto:office@mentorfoundation.at)  
Web: [www.eigenstaendig.net](http://www.eigenstaendig.net)

Idee und Konzeption  
Peter Egger  
Christina Hötzingler  
Rudolf Stadler  
Rudolf Theierl

Redaktion und grafische Gestaltung  
Christina Hötzingler