

Pendel



Vertrauensbildende Übung



Alle Spieler und Spielerinnen bilden einen ganz engen Kreis. Sie halten die Hände mit den Handflächen nach vorne, etwa in Brusthöhe. Eine Freiwillige ist das „Pendel“ und stellt sich in die Kreismitte, verschränkt die Arme in Schutzhaltung vor der Brust, lässt sich steif nach hinten fallen und wird daraufhin von der Gruppe sanft in alle Richtungen bewegt. Das Pendel gibt sich dabei ganz der Gruppe hin und soll nur darauf achten, mit beiden Füßen auf seinem Platz stehen zu bleiben, stets die Körperspannung beizubehalten und weder in den Knien noch in der Hüfte nachzugeben.

Bevor gestartet wird, sollten die vereinbarten Kommandos ausgetauscht werden:

Pendel: „Seid ihr bereit?“



7-10, bei größeren Gruppen mehrere Kreise



ab 6



10-15 min.



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Jurtenzirkel



Körperspannung, Vertrauen, Kooperation als Gruppe



Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. Die Füße werden parallel nebeneinander gestellt und der Körper aufrecht und gerade gehalten. Reihum wird abwechselnd „eins“ und „zwei“ abgezählt. Auf ein Kommando der Spielleitung lehnen sich alle Einzler langsam nach vorne und gleichzeitig alle Zweier langsam nach hinten, ohne dabei die Hände loszulassen. Es ist wichtig, Körperspannung zu halten und nicht in den Knien einzuknicken. Die Füße bleiben an Ort und Stelle stehen. Ziel ist es, sich gegenseitig im Gleichgewicht zu halten und die Kette nicht zu unterbrechen.

Hinweis: Die Spielleitung sollte auf langsame Bewegungen achten. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten sich abwechselnd in beide Richtungen lehnen.



gerade Anzahl, bei großen Gruppen mehrere Kreise



ab 8



5-10 min.



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Kettengehen



Vertrauen, Verantwortung und sich auf andere einstellen



Die Kette besteht darin, dass sich alle hintereinander aufstellen und beide Hände auf die Schultern der Person vor sich legen. Alle Personen tragen Augenbinden oder schließen die Augen, ausgenommen die Person an der Spitze. So geht die Gruppe eine längere Wegstrecke. Es soll dabei nicht gesprochen werden.

Besonderes Einfühlungsvermögen wird von der ersten, sehenden Person gefordert. Im Besonderen soll diese langsam gehen, Hindernissen ausweichen oder rechtzeitig informieren und auch darauf achten, dass die Menschenschlange im Anhang gut mitkommen kann.

Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, dass eine zweite Aufsichtsperson seitlich bzw. am Schluss mitgeht.



beliebig



ab 6



ab 10 min.



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Troikalauf



Agieren als Kleingruppe, Kooperation und Koordination



Troika nennt man ein Dreiergespann. Wenn drei Personen zusammen sind, ist die Gefahr groß, dass eine von ihnen etwas mehr außen vor bleibt. Um das zu verhindern, muss man sich schon konzentriert aufeinander einlassen:

Im ersten Durchlauf haken sich drei Personen ein und laufen eine vorgegebene Strecke. Es kann sich hier schon zeigen, dass es nicht einfach ist.

Aber im spätestens im zweiten Durchgang wird sich erweisen, wie die zwei Mitspielenden mit der dritten Person umgehen. Sie steht nun in der Mitte zwischen den beiden und schaut in die entgegengesetzte Richtung. Sie hakt sich ein und muss nun rückwärts mitlaufen. Natürlich sollte jeder aus dem Team einmal in der Mitte sein und rückwärts laufen müssen.



3 pro Team



ab 8



ca. 15 min.



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Jurtenzirkel



Kinder stärken, avanti 3/08

Pendel



Gruppe: „Wir sind soweit.“

Pendel: „Ich lasse mich fallen!“

Gruppe: „Wir halten dich.“

Hinweis: Gerade bei Jugendlichen muss die Spielleitung darauf achten, dass diese Übung nicht in übertriebenes Schubsen ausartet. In diesem Falle wäre es eher eine vertrauensmindernde Übung. Sobald die fallende Person ausgleichende Schritte machen muss, ist für sie ein sicheres Gefühl nicht mehr gewährleistet. Die Gruppe muss sich deshalb sensibel nach den Reaktionen des Pendels richten und die Fallstrecken danach ausrichten. Die Erfahrung wird intensiver, wenn bei dieser Übung nicht gesprochen wird.

Kinder stärken, avanti 3/08

Troikalauf



Kinder stärken, avanti 3/08

Kettengehen



Kinder stärken, avanti 3/08

Verantwortungsspiel



Verantwortung der Gruppe für einen Einzelnen mit Handicap



Vertrauen und Verantwortung gehören zusammen. Oft wird auch gesagt, dass man jemandem umso mehr vertrauen kann, je mehr Reife und Verantwortung man bei einem Menschen spürt. Wir probieren das zunächst mit einfacher Ausrichtung.

Jemand trägt eine Augenbinde und soll dann eine Kerze entzünden. Der Rest der Gruppe gibt der Person die dazu nötigen Anweisungen. Streichhölzer und Kerze stehen bereit. Der blinden Person wird vorher versichert, dass es bei diesem Spiel nicht darum geht jemanden hereinzulegen. Ebenso wird erklärt, dass jemand (oder alle) das Geschehen mitverfolgt und bei einer Gefahr eingreift. Später können Spiele und Experimente etwas schwieriger werden, z.B. aus einem Krug Wasser in kleine Behälter gießen.



beliebig, evt. mehrere Kleingruppen bilden



Aufgaben altersgemäß auswählen



je nach Aufgabe



je nach Aufgabe

Kinder stärken, avanti 3/08

Säureteich



Erlernen von Problemlösungsstrategien; Zusammenarbeit; Diskussionsfähigkeit. Dieses Spiel verlangt Einfallsreichtum in der Gruppe. Es gilt eine Taktik und die geeignete Person für die Aufgabe am Seil zu finden.



In die Mitte eines vorgegebenen Kreises wird ein Gegenstand, beispielsweise ein Apfel gelegt. Aufgabe der Gruppe ist es, mithilfe des Kletterseils und z. B. eines Baumes den Gegenstand innerhalb einer halben Stunde aus dem Kreis zu holen. Der Kreis stellt einen Teich mit giftiger Säure dar und darf von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen, dem Gegenstand und den Seilen nicht berührt werden. Zusätzlich steigen giftige Dämpfe über dem Teich auf, so dass Personen, die sich über dem Teich befinden, erblinden, sobald sie in den Teich schauen.

Die gängige Lösung ist, ein Ende des Kletterseils in einer maximalen Höhe von 2,50 m am Baum zu befestigen (Knoten sollte von der Spielleitung überprüft werden). Eine Person verbindet sich die Augen und hält sich in der Mitte vom Seil



5-10 Personen



ab 10



ca. 30 min.



Seil, Gegenstand, Baum

Kinder stärken, avanti 3/08

Schweben lassen



Vertrauen und Verantwortung in der Gruppe



Eine Person legt sich flach auf den Boden, schließt die Augen und macht sich steif wie ein Brett. Alle anderen stellen sich zu beiden Seiten auf und fassen mit den flachen Händen unter den Körper des Liegenden.

Auf ein vereinbartes Kommando hebt ihn die Gruppe zu einer verabredeten Höhe an. Der oder die Schwebende darf nicht in den Hüften einknicken.

Gruppen, die noch keine Erfahrung mit diesem Spiel haben, sollten ihn oder sie nicht höher als ihre Schultern halten. Dort schwebt er oder sie für einige Sekunden. Dabei kann die Gruppe die Person sanft hin und her bewegen oder sich in Trippelschritten drehen bzw. den Standort wechseln.



ab 9 Personen



ab 8



etwa 3-5 Minuten pro Durchgang



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Spinnennetz



Erlernen von Problemlösungsstrategien, Zusammenarbeit, Förderung der Diskussionsfähigkeit



Mit dem Seil ein Spinnennetz zwischen z. B. zwei Bäumen spannen oder kneten, so dass es mindestens so viele Löcher gibt wie Personen.

Aufgabe der Gruppe ist es, alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch die Löcher des Netzes zu schleusen, wobei jede Berührung des Netzes untersagt ist. Wenn das Netz berührt wird, muss die gesamte Gruppe von vorn beginnen. Außerdem darf jedes Loch nur von einer Person benutzt werden.

Diejenige Person, die einmal durch das Netz hindurch ist, darf nicht mehr auf die andere Seite zurück, um den Restlichen zu helfen. Die Hilfe kann nur auf der Seite geschehen, auf der man sich im Moment befindet. Je nachdem, wie man das Netz spannt, kann man den Schwierigkeitsgrad erhöhen oder erniedrigen.



8-12 Personen



ab 8



ca. 45 min.



lange Schnur oder Seil, Torbogen, zwei Bäume o.ä. zum Spannen des Netzes

Kinder stärken, avanti 3/08

Säureteich



fest. Der Rest der Gruppe hält das Seil über den Kreis hinweg gestrafft. Nun kann sich die Person am Kletterseil entlanghangeln und auf Anweisung der anderen den Gegenstand bergen.

Variationen:

Bei jungen Gruppen kann man die Einschränkung mit dem Augenverbinden auch weglassen. Ältere Gruppen können das Seil bei entsprechender Gruppengröße auch ohne einen Baum straff gespannt halten.

Kinder stärken, avanti 3/08

Verantwortungsspiel

Kinder stärken, avanti 3/08

Spinnennetz



Variationen:

1. Wenn jemand das Netz berührt, muss nicht die ganze Gruppe noch mal beginnen, der Betreffende bekommt stattdessen eine besondere Aufgabe: sich die Augen zu verbinden, eine oder beide Hände zu verbinden, einen Gegenstand mit durch das Netz zu nehmen.
2. Wer das Netz berührt, bekommt als Vorwarnung eine kalte Dusche aus der Wasserpistole. Der Neubeginn erfolgt erst, wenn jemand dreimal nassgespritzt wurde.
3. Der Spielleiter oder die Spielleiterin kann als zusätzliches „Loch“ den Weg unter dem Netz oder über dem Netz anbieten.

Kinder stärken, avanti 3/08

Schweben lassen



Anschließend wird die Person langsam wieder auf den Boden gelegt und noch drei Sekunden etwas fester aufgedrückt, bevor alle auf ein Zeichen gleichzeitig loslassen. Der Zauber dieser Übung wird durch Schweigen noch verstärkt.

Kinder stärken, avanti 3/08

Roboterspiel



Vertrauen lernen durch Führenlassen von einem Partner



Immer zwei tun sich zusammen. Der oder die Vordere (der Roboter) schließt die Augen. Die hintere Person (der Steuermann oder die Steuerfrau) zeigt der vorderen über Rückenberührungen, wo sie langgehen soll oder ob sie stehenbleiben soll.

Rechtes Schulterblatt heißt nach rechts drehen, linkes Schulterblatt nach links, zwischen den Schulterblättern berühren bedeutet vorwärts gehen, am Steiß berühren bedeutet rückwärts gehen. Auf den Kopf tippen heißt sofort stehenbleiben. Man sollte erst einmal langsam beginnen, damit sich die Roboter mit ihren Kommandos vertraut machen können.

Da noch ganz viele andere Roboter im Raum herumgeführt werden, trägt die hin-



ab 10



ab 12



mindestens
15 min.



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Gordischer Knoten



Vertrauen, Koordination in der Gruppe



Alle stehen im Kreis, machen die Augen zu und gehen mit geschlossenen Augen aufeinander zu. Jeder greift mit seinen Händen nach irgendwelchen anderen Händen. Wenn alle Anschluss gefunden haben, dann werden die Augen wieder geöffnet und der Knoten muss gelöst werden, ohne dass die Hände losgelassen werden.

Dazu muss man natürlich über- und untereinandersteigen. Es ist möglich, dass am Ende mehrere Kreise entstehen und es kann auch sein, dass pro Kreis je ein Knoten übrig bleibt, der nicht aufgelöst werden kann. Als Variante kann das Sprechen während des KnotenlöSENS verboten werden, so dass nur nonverbale Kommunikation möglich ist.



ab 10



ab 6



unterschiedlich,
je nach
Gruppen-
größe



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Baumstammsortieren



Balance und Koordination in der Gruppe



Am besten eignet sich für dieses Spiel ein alter Baumstamm im Wald, zur Not tut es auch eine nicht ausgeklappte Bierbank als Baumstammersatz. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich auf den Stamm. Dann werden bestimmte Kriterien (Größe, Alter, Gewicht, etc.) vorgegeben, nach denen sich die Gruppe sortieren soll, ohne den Balken zu verlassen.

Varianten: Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann das Sprechen verboten werden oder einige Teilnehmer oder Teilnehmerinnen bekommen die Augen verbunden. Eine weitere Möglichkeit ist, dass jede Person, die mit einem Bein vom Baumstamm heruntertritt, ab diesem Moment blind ist und die Augen verbunden bekommt.



ab 6



ab 6



5-10 min.
pro Durch-
gang



Baumstamm o. ä.

Kinder stärken, avanti 3/08

Die Schlange häutet sich



Vorbereitungsspiel für andere Spiele mit Körperkontakt und Gruppenkoordination



In einer langen Reihe fasst jede Person durch ihre Beine mit ihrer rechten Hand die linke Hand der hinter ihm stehenden Person. Der oder die Erste klettert nun rückwärts über die Person hinter sich, zieht die nächste Person mit und am Ende stehen alle wieder normal da: Die Schlange hat sich gehäutet.

Das Ganze geht natürlich auch andersherum, wenn der oder die Letzte langsam durch alle Beine nach vorne kriecht und ihm oder ihr alle anderen folgen.



6 bis 20
Personen



ab 8



5-15 Min.



keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Gordischer Knoten



Kinder stärken, avanti 3/08

Roboterspiel



tere Person natürlich die Verantwortung, dass es nicht zu Karambolagen kommt. Zwischendurch wechseln.

Am Anfang kann es einfacher sein, wenn Loslassen das Signal zum Stoppen ist. Wenn man das Spiel etwas länger laufen lässt, kann man oft feststellen, wie die Roboter langsam immer mutiger und schneller werden.

Kinder stärken, avanti 3/08

Die Schlange häutet sich




Kinder stärken, avanti 3/08


Baumstammsortieren



Kinder stärken, avanti 3/08

Sitzkreis ohne Stühle

 Gruppe setzt sich gemeinsam im Kreis auf die Knie des Hintermanns, Koordination in der Gruppe, Körperkontakt


 Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen stellen sich hintereinander im Kreis auf, linke Schulter zur Mitte, und zwar ganz eng. Jetzt setzt sich jeder langsam auf die Knie des Hintermanns.


Als Variante kann man jetzt die Gruppe sich im Kreis drehen/gehen lassen. Dabei müssen sie auf den Knien des Hintermanns sitzen bleiben. Das klappt nur durch gut koordinierte Gewichtsverlagerung.

 8 bis 20 Personen  ab 6  5-15 min.  keins

Kinder stärken, avanti 3/08

Vier Wände

 Koordination im Team

 Die Gruppe bildet Viererteams. Jedes Viererteam bekommt eine Nummer. Der Spielleiter oder die Spielleiterin ruft nun zwei Nummern auf. Diese beiden Gruppen haben nun die Aufgabe, möglichst schnell alle vier Wände zu berühren. Die anderen Teams bleiben als Hindernisse im Raum stehen.


Dabei ist es wichtig, dass die Gruppe einander festhält und jeweils alle die Wand berühren.


Dieses Spiel macht besonders dann Spaß, wenn die Teams im Laufe des Spieles ihre Zusammenarbeit verbessern können.





 ab 12  ab 8  ab 10 min.  ein Raum mit vier Wänden

Kinder stärken, avanti 3/08

Zusammengeknottet


 Gruppenkoordination, Körperkontakt


 Um die ganze Gruppe herum wird ein Seil geknottet, so dass die Personen ganz eng zusammenstehen. Dann soll die Gruppe beispielsweise einen kleinen Hang hochlaufen. Je tiefer ihr mit dem Seil geht (Hintern oder Knie), desto schwieriger wird das Ganze.

 5 bis 12 Personen  ab 6  je nach Aufgabe ab 10 min.  Seil

Kinder stärken, avanti 3/08

Über den Zaun steigen

 Als Gruppe eine gemeinsame Lösung finden, Koordination, Diskussionsfähigkeit

 Etwa in Brusthöhe der Teilnehmer und Teilnehmerinnen wird ein Seil gespannt. Die Gruppe bekommt nun die Aufgabe sich eine Lösung für folgendes Problem zu überlegen. Wenn das Spiel beginnt, müssen sich alle an den Händen nehmen, so dass eine lange Schlange entsteht.

Nun müssen alle das Seil überqueren, ohne sich dabei loszulassen. Das Seil darf natürlich nicht berührt werden, weil es ein Elektrozaun ist, der unter Hochspannung steht. Beim Ausdiskutieren der Lösung muss man sich natürlich noch nicht festhalten.

Variante: Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, wenn nicht mehr gesprochen werden darf, sobald sich alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen festhalten.

 ab 10  ab 10  je nach Gruppengröße ab 20 min.  Seil und Befestigungsmöglichkeiten für das Seil

Kinder stärken, avanti 3/08

Vier Wände



Kinder stärken, avanti 3/08

Sitzkreis ohne Stühle



Kinder stärken, avanti 3/08

Über den Zaun steigen



Kinder stärken, avanti 3/08

Zusammengeknotet



Kinder stärken, avanti 3/08