

Handout
zur
Erlebnispädagogikfortbildung
am 26.02.2011



Von
Wiebke Johannsen

Übungsanleitungen

Zielsetzung

Mit Herz und Hand.....	3
Zielscheibe.....	4

Warming up

Bierdeckel Twister.....	6
Bullenspiel.....	7
Kuhstall	8
Power Verstecken.....	9

Kommunikation

Zauberstab.....	11
Schreispiel.....	12
Binder Mathematiker.....	13
Ungewöhnliches Forscherteam.....	14
Schafstall.....	15

Vertrauen

Baumtasten.....	17
Vertrauenslauf.....	18
Pendel.....	19
Netz der Verbundenheit	21
Fliegender Adler.....	22
Vertrauensfall.....	23
Spinnenetz.....	24

Kooperation

Jurtenzirkel.....	26
Sitzreihe.....	27
Knoten in der Leitung.....	28
Teambalken.....	29
Moorpfad.....	30
Säure Fluss.....	31
Platz ist in der kleinsten Hütte	32
Fliegender Teppich.....	33

Reflektionsübungen

Daumenreflektion.....	35
Fingerzeig.....	36
Fünffinger Reflektion.....	37
Wetterbericht.....	38
Schatztruhe und Mülltonne.....	39

Zielsetzung

Mit Herz und Hand

Zielscheibe

Mit Herz und Hand

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: 10- 20 Min. (je nach Gruppengröße länger)

Teilnehmerzahl: 6- 20 Personen

Materialien: drei Flipchartpapiere o. ä. und Enddings zum Schreiben

Anforderungen an das Gelände: eine Wand zu Aufhängen der Papiere

Ablauf: Auf die drei Papiere wird je ein Symbol gemahlt (gerne farbig) ein Blitz, ein Herz und eine Hand. Die Gruppe wird aufgefordert einer nach dem anderen zu benennen und auf das jeweilige Papier auf zuschreiben (oder einer schreibt für alle) was sie persönlich auf die Drei Fragen mitzuteilen haben.

Herz: was erwarte ich hier/ was wünsche ich mir?

Blitz: was möchte ich hier auf gar keinen Fall?

Hand: Was kann ich dazu beitragen, damit das Gewünschte eintritt und das unerwünschte nicht?

Variationen: Bei Gruppen die sich nicht so gut an regeln halten können empfiehlt es sich hieraus einen Vertrag zu machen, den alle unterschreiben. So kann im Laufe des Tages immer wieder darauf Bezug genommen werden.

Sicherheit / Beachte: Wenn die Gruppe sich noch nicht so gut kennt, werden hier nur oberflächliche Ziele benannt.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Selbstreflektion, was will ich und was kann ich.
- gemeinsame Ziele des Tages erörtern

Zielscheibe

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 15 Min.

Teilnehmerzahl: beliebig

Materialien: 1 Dartscheibe, pro TN mind. 1 Pfeil, Stifte, Stecknadeln

Anforderungen an das Gelände: ---

Ablauf: Das Bild einer Dartscheibe/ Zielscheibe auf ein großes Blatt Papier malen und an die Wand hängen. Pro Person sollte mindestens ein Pfeil vorbereitet sein. (der ebenfalls auf einem Blatt aufgemalt wurde. Für Korrekturen oder weitere Ziele sollten genügen Pfeile zu Reserve vorrätig sein.

Zielformulierung: Die TN formulieren persönliche Ziele, an denen sie während des Tages oder des Projektes an sich arbeiten möchten und schreiben diese auf ihren Pfeil. Die Pfeile können je nach Absprache mit der Gruppe mit dem eigenen Namen versehen werden.

Ziel Definierung: Die TN platzieren den eigenen Pfeil in angemessenem Abstand zur Zielscheibe. Leitfrage ist: „Wie weit fühle ich mich vom Erreichen meines Ziels entfernt?“ Hierbei kann nochmals überprüft werden, ob die Ziele angemessen sind, d.h. auch innerhalb der vorgegebenen Zeitspanne eine realistische Chance auf Verwirklichung haben. Ziele, die zu weit entfernt von der Zielscheibe hängen und unerreichbar scheinen, sollten umformuliert werden. Ebenso sollten Ziele, die sich schon knapp vor dem Mittelpunkt befinden, nochmals daraufhin überprüft werden, ob sie noch eine angemessene Herausforderung darstellt.

Zusätzliche können die Ringe der Zielscheibe helfen, mit der Gruppe verschiedene Stadien oder Schritte der Realisierung zu definieren.

Empfohlene Überprüfung (Reflektion): Im Laufe des Projektes können die Zielpfeile immer wieder versetzt werden, um zu sehen, wer seinem Ziel schon etwas näher gekommen ist.

Als Leitfrage dient der Satz: „ Bin ich meinem Ziel näher gekommen?“

Variationen: Nur ein oder zwei Pfeile mit Zielsetzung der Gruppe

Sicherheit / Beachte: ---

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- setzen realistischer Ziele
- Selbsteinschätzung

Warming up

Bierdeckel Twister

Bullenspiel

Power Verstecken

Kuhstall

Bierdeckel Twister

Alter: ab 12 Jahre

Zeitbedarf: ca. 15 Min.

Teilnehmerzahl: 10-20

Materialien: eine Stapel Bierdeckel (etwa 20 cm) oder ähnliches was zwei unterschiedliche Seiten aufweist, eine Trillapfeife oder ähnliches

Anforderungen an das Gelände: glatte Fläche drinnen oder draußen auf der Wiese

Ablauf: Es wird die Gruppe in zwei gleich große Kleingruppen eingeteilt (oder freiwillig

aufteilen lassen). Jede Gruppe bekommt eine Seite des Bierdeckels zugewiesen (z.B. Bild

oder Text). Der Spielleiter wirft die Bierdeckel dann einzeln nacheinander auf das Spielfeld

(möglichst nicht zu weit von einander entfernt) Die Aufgabe der einzelnen Gruppen ist es

nach dem Startsignal alle Bierdeckel so umzudrehen, so dass ihre Seite nach oben zeigt. Da

dies die beiden Gruppen gleichzeitig machen gibt es ein ganzschönes Chaos auf dem Feld.

Regeln: niemand darf sich auf Bierdeckel setzen stellen usw., es dürfen auch keine Deckel

bis Spielende gehortet werden. Alle TN drehen die Deckel immer schön einzeln um. Beim

„STOPP“ des Spielleiters (Trillapfeife) müssen alle sofort aufhören (Achtung hier wird oft

geschummelt!) Es werden die jetzt nach oben liegenden Deckel gezählt und die Gruppe,

von der die die meisten Deckel ihrer Farbe nach oben zeigen hat gewonnen.

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte:

- Achtung, das Spiel ist sehr wild und braucht unbedingt TN die Regeln auch einhalten sonst entsteht zusätzliches ungewolltes Chaos.
- Die Zeit bis zum Abpfiff von der Motivation der TN abhängig machen, es ist sehr anstrengend, also nicht zu lange warten.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Auflockerung
- Teamgeist
- Spaß
- Schnelligkeit
- Erster Abbau von Berührungsängsten

Bullenspiel

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: 10-15 Min.

Teilnehmerzahl: ab 10 Personen

Materialien: ein langes Seil, wo die Enden zusammengeknotet sind

Anforderungen an das Gelände: eher draußen auf einer Wiese mit viel Platz oder in einem großen Saal/ Turnhalle

Ablauf: Die Gruppe steht in einem Kreis mit etwas abstand zueinander. Jeder TN hält das Seil vor sich fest, so dass es den Boden nicht berührt. Ein Freiwilliger begibt sich nun als Bulle in den Kreis und versucht möglichst viele Außenstehende zu ticken. Wer Abgeschlagen wurde, tauscht den Platz mit dem Bullen in der Mitte und ist als nächster dran. Um dem Ticken zu entgehen, können die Außenstehenden das Seil kurzfristig loslassen, berührt es jedoch den Fußboden, dann hat der Bulle gewonnen.

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte:

- es ist ein sehr lebhaftes spiel und es sollte nicht am kopf getickt werden
- das Seil sollte nicht zu sehr auf Spannung gezogen werden

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Spaß
- Auflockerung
- Schnelligkeit
- Teamwork
- Bewegung

Kuhstall

Alter: ab 9 Jahre

Zeitbedarf: 10 Min.

Teilnehmerzahl: ab 10 Personen

Materialien: ---

Anforderungen an das Gelände: drinnen und draußen möglich

Ablauf: Es werden zu erst an einem Beispiel die Regeln erklärt, dann finden sich immer dreier Teams zusammen. Zwei Personen fassen sich an beiden Händen und bilden damit den Stall, die dritte Person stellt sich in die Mitte dieser beiden Personen in den Stall hinein und verkörpert die Kuh. Alle drei zusammen sind der Kuhstall. Je nach Gruppengröße gibt es einen zwei Freiwillige die nun lauf aufrufen wer die Plätze wechseln soll.

Kuh – jede Kuh sucht sich einen neuen Stall und die Ställe bleiben stehen wo sie sind

Stall – Alle Ställe suchen sich (als Einzelpersonen) eine neue Kuh, die Kühe bleiben wo sie sind und signalisieren durchs muhen, dass sie eine Kuh sind.

Kuhstall – alle wechseln die Plätze und finden sich zu neuen Kuhställen zusammen, hier können Stall und Kuh – Personen die Position wechseln.

Die außen stehende Person, die das Kommando gibt, versucht jeweils selbst auch einen Platz zu ergattern, wer keinen Stall oder keine Kuh gefunden hat, gibt als nächstes das Kommando an.

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte: ---

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Auflockerung
- Spaß
- Bewegung
- Abbau erster Berührungängste

Power Verstecken

Alter: ab 7 Jahre

Zeitbedarf: ca. 20 Min.

Teilnehmerzahl: ab 8 Personen

Materialien: ----

Anforderungen an das Gelände: Im Wald oder an einem Ort, wo es viele Bäume und Versteckmöglichkeiten in der unmittelbaren Umgebung gibt.

Ablauf: Der Sucher steht auf einem Baumstumpf oder Stein (am besten im Wald) und alle anderen Mitspieler stellen einen Fuß an diesen Stumpf heran. Wenn der Sucher von 10 beginnt langsam (Sekundentakt) rückwärts zu zählen laufen alle im zuvor genannten Bereich (ca. 10-20 m im Quadrat drum herum) weg und verstecken sich. Ist die suchende Person bei 0 angelangt ruft sie laut Stopp und alle müssen dort verharren wo sie gerade sind. Nun kann die suchende Person von ihrem Standort, den sie NICHT verlassen darf, aus suchen. Die erste Person die sie mit Name und ca. Ort benennen kann, ist der nächste Sucher. Alle kommen wieder aus ihrem Versteck und es beginnt von vorn, nur das jetzt nur noch von 9 herunter gezählt wird. Dies wird dann bis 1 weiter fortgesetzt.

Variationen:

- Es müssen immer zwei zusammen laufen
- Es wird kürzer oder länger gezählt
- Der Sucher darf sich im Sternschritt je zwei Schritte bewegen

Sicherheit / Beachte:

- auf Baumwurzeln, Kuhlen usw. hinweisen

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Spaß
- Bewegung
- Kreativität
- Auflockerung

Kommunikation

Zauberstab
Schreispiel
Binder Mathematiker
Ungewöhnliches Forscherteam
Schafstall

Zauberstab

Alter: Ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 5 – 15 Minuten

Teilnehmerzahl: 6 bis 20 Personen

Materialien: 1 dünner, leichter, runder Stab aus Bambus, Holz oder Aluminium. Es gibt auch zusammenschraubbare Zauberstäbe aus Aluminium. Diese sind leichter zu transportieren und können je nach Gruppengröße in ihrer Länge variiert werden. Die Länge des Stabes richtet sich nach der Anzahl der Schulter an Schulter nebeneinander oder sich versetzt gegenüber stehenden Teammitglieder.

Anforderungen an das Gelände: Eine möglichst ebene Fläche drinnen oder draußen.

Ablauf: Der Magische Stab ist ein sehr leichter, dünner und langer runder Stab aus Bambus oder Aluminium, der von den TN nur auf den Zeigefingern balanciert und dann gemeinsam auf dem Boden abgelegt werden soll. Dabei darf niemand den Kontakt zum Stab zwischendurch verlieren. Um dies sicherzustellen, tendieren die TN unbewusst dazu, ihre Zeigefinger nach oben zu drücken, wodurch sich der Stab nicht wie geplant nach unten, sondern nach oben bewegt.

Instruktion durch den Anleiter: "Bitte stellt euch Schulter an Schulter in zwei Reihen so auf, dass ihr euch versetzt gegenüber steht und streckt beide Zeigefinger so aus, dass diese zusammen eine einheitliche gerade Linie bilden. Ich werde jetzt diesen Stab auf eure Zeigefinger ablegen. Ihr habet nun die Aufgabe, den Stab auf den Boden abzulegen. Achten dabei bitte darauf, dass kein Teammitglied den Kontakt zum Stab verliert."

Variationen:

- erst kleinere Gruppen und dann alle zusammen
- mit Augen zu

Sicherheit / Beachte: ---

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kooperation
- Gemeinsames Planen einer Strategie
- Verbale Kommunikation und gegenseitiges Abstimmen
- Rücksichtnahme auf andere
- Kreativität
- Ausdauer
- Konstruktiver Umgang mit Problemen
- Kritikkompetenz
- Konfliktkompetenz

Schreispiel

Alter: ab 8 Jahre

Zeitbedarf: ca. 15 Min.

Teilnehmerzahl: ab 8 Personen

Materialien: Trillapfeife (oder ähnliches)

Anforderungen an das Gelände: ein Raum oder besser draußen, wo ihr kurzzeitig richtig laut sein könnt ohne andere zu stören.

Ablauf: Zu Beginn werden zwei Mannschaften gebildet, die sich mit ca. 2 Meter Abstand gegenüber aufstellen. Jeweils ein Mitspieler stellt sich hinter die gegnerische Mannschaft. Ihm wird ein Satz genannt den er seiner Mannschaft zurufen soll. Die gegnerische Mannschaft versucht dies mit lauten Zwischenrufen zu verhindern. Ziel dieser Übung ist, dass die Mannschaft den Satz ihres Rufers möglichst schnell errät/ hört und sich nicht von den anderen irritieren lässt. (danach wechseln die Teams)

Variationen:

Es werden drei Teams gebildet. Hier versucht nun Team 1 dem Team 3 etwas zu vermitteln und Team 2 das in der Mitte dieser beiden Teams steht versucht das durch laute Zwischenrufe und Geräusche zu verhindern. (Hier schreit 2/3 der Großgruppe gleichzeitig!)

Sicherheit / Beachte:

- eine Trillapfeife hilft sich gegen das Geschrei durchzusetzen und möglicherweise das Ende des Spiels anzukündigen
- möglichst nicht in einem Raum machen wo es sowieso schon sehr hallt oder alles sehr laut ist.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Was es heißt wenn ständig jemand redet während ein anderer etwas erklärt
- Warum Murren im Plenum so anstrengend sind.
- Auspowern um sich hinterher besser zu konzentrieren

Blinder Mathematiker

Alter: ab 12 Jahre

Zeitbedarf: 20-30 Minuten + Reflektion

Teilnehmerzahl: 12 - 20 Personen

Materialien: ein ca. 20m langes Seil das bereits an den Enden zusammengeknotet wurde, Augenbinden für jeden Teilnehmer

Anforderungen an das Gelände: drinnen in einer Halle oder draußen auf einer Wiese

Ablauf: Es wird ein Kreis gebildet und den TN ein bereits verknotetes Seil in die Hände gelegt. Alle Mitspieler schließen die Augen und lassen sie von da an geschlossen bzw. erhalten eine Augenbinde. Dann wird die Aufgabe erklärt:

Ihr habt hier nun ein Seil, das ihr zu einem Quadrat formen sollt.

- alle behalten die Augen geschlossen (Augenbinden)
- alle müssen das Seil durchgehen berühren
- Alle Seiten des Quadrates sollen gleich lang sein und die Personen sollen sich gleichmäßig auf den Seiten verteilen.
- Kommunikation ist erlaubt!
- Wenn alle Spieler gemeinsam der Meinung sind richtig zu stehen, dann können die Augen abgenommen werden, aber nur wenn alle damit einverstanden sind.

Variationen:

Der Gruppe eine Zeitvorgabe machen

Sicherheit / Beachte:

- Es geht hier um Kommunikation und es kann Streit geben, weil der eine dem anderen nicht zuhört oder ein anderer mit seiner Idee nicht zu Wort kommt. Daher hinterher auf jeden fall eine Reflexion machen.
- Alle gefährdenden Gegenstände im Umkreis aus dem Weg räumen.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kommunikation (zuhören, aufeinander hören)
- Kooperation
- Wahrnehmung

Ungewöhnliches Forscherteam

Alter: ab 12 Jahre

Zeitbedarf: ca. 30 Minuten

Teilnehmerzahl: jeweils 4 pro Team

Materialien: Zettel mit Aufgabe, Tesafilm zum Festkleben der Aufgabe am Zielort, Augenbinden

Anforderungen an das Gelände: möglichst draußen auf halbwegs geradem Gelände, die ein paar Schwierigkeiten beinhalten dürfen

Ablauf:

Phase 1: Die Gruppe in Viererteams aufteilen und Spielregeln erklären: Eigenschaften die nur diese eine benannte Person ausführen darf:

1. Person: kennt das Ziel
2. Person: kann sehen
3. Person: darf reden
4. Person: darf Aufgabe Ausführen

(Jeder soll sich überlegen welche Rolle er übernehmen möchte.)

Phase 2: Jedes Team hat 5 Minuten um sich eine Kommunikationsmöglichkeit zu überlegen, mit der sie gemeinsam an ihr Ziel kommen können unter der Berücksichtigung ihrer Eigenschaften die jede Person angenommen hat.

Phase 3: Der Spielleiter erzählt den Personen die das Ziel kennen ihr Ziel, z.B. der Briefkasten oder das Telefon(ein Ort zu dem sie zusammen mit ihrem Team von z.B. dem Gruppenraum hingehen müssen)

Phase 4: Durchführung der Forschung, die Teams begeben sich auf den Weg zu ihrem ersten Zielort an dem der Zettel mit der Aufgabe klebt. (Die Aufg. könnte z.B. lauten: heben den linken Arm oder gehe zum Gruppenraum zurück und setze dich auf einen Stuhl, buste die Kerze aus...)

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte:

- Bei falscher Kommunikation können Spannungen entstehen, die bei einer Reflexion behoben werden sollten.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Nonverbale Kommunikationswege
- Planung / Strategie
- Kooperation
- Vertrauen
- Wahrnehmung

Schafstall

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 40 Min. + Reflektion

Teilnehmerzahl: ab 8 Personen

Materialien: für jeden eine Augenbinde, ein langes Seil für den Schafstall

Anforderungen an das Gelände: möglichst gerade, große Wiese (Draußen wirkt diese Übung besser auf die einzelnen TN kann aber zur Not auch drinnen durchgeführt werden.)

Ablauf: Als erstes sollte das Gelände auf gefährliche Gegenstände abgesucht werden, weil alle TN später Blind durch die gegen laufen. Das kann auch die erste Aufgabe für die Gruppe sein, „Bitte schaut euch dieses Gelände ganz genau an und merkt euch die gefährlichen Ecken.“

Anschließend findet ihr euch zu einem Kreis zusammen und ihr verteilt die Augenbinden bevor ihr die Regeln erklärt, so kommt mehr Ruhe rein. Die Aufgabe der Gruppe ist es sich einen Kommunikationsweg auszudenken, mit dem der Schäfer, den ihr nach der Planungsphase erst bestimmt(!), seine restliche Schafsherde wieder zurück in den Stall bringen kann. Der Schäfer darf nicht sprechen (hat so lange hintern Hund her geschrieen und kann es nicht mehr...) und die Scharfe können nur blöken. (Pfeifen, klatschen, schnippen usw. ist erlaubt)

Wenn die Gruppe meint fertig zu sein darf nicht mehr gesprochen werden. Der Spielleiter verteilt die Schafe einzeln oder in Paaren auf dem Spielfeld (Wiese) und bestimmt einen Schäfer, am besten auch mal jemand der sonst nicht so im Mittelpunkt steht, dem ihr diese Aufgabe aber dennoch zutraut. Das dürfen die anderen aber nicht merken. Der Schäfer steht in der Nähe des Schafstalls, darf sich aber von dort nicht mehr weg bewegen und seine Aufgabe ist es beim Startsignal deren Vereinbartes Kommunikationsmittel zu nutzen um alle seine Scharfe durch den Eingang in den Stall zu befördern.

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte:

- Behaltet die blind laufenden TN gut im Auge, damit nichts passiert.
- Es gibt nicht nur einen Lösungsweg dieser Aufgabe und man könnte hinterher noch darüber sprechen, ob die Planung vorweg gut war oder was dabei an der Kommunikation hätte besser laufen können, wenn es zum Beispiel nicht funktioniert hat.
- Wenn ihr schwerhörige in eurer Gruppe habt, also Menschen mit Hörgeräten, dann habt ein besonderes Auge auf die Person, denn es kann bei verbundenen Augen schnell zu Gleichgewichtsstörungen führen!

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Wahrnehmung
- Nonverbale Kommunikationswege
- Kooperation
- Stärken und Schwächen der Gruppe kennen lernen (wer kann pfeifen...)
- Mut Blind zu gehen
- Taktik
- Planung

Vertrauen

Baumtasten
Vertrauenslauf
Pendel
Netz der Verbundenheit
Fliegender Adler
Vertrauensfall
Spinnenetz

Baumfasten

Alter: ab 7 Jahre

Zeitbedarf: ca. 15 Min.

Teilnehmerzahl: ab 2 Personen (möglichst gerade TN zahl evtl. selber mitmachen)

Materialien: Augenbinden für die Hälfte der TN

Anforderungen an das Gelände: einen Wald oder Gelände mit mehreren Bäumen, die nicht zu weit voneinander entfernt sind

Ablauf: Die TN sollen sich nach Vertrauen und Freundschaft immer zu Paaren zusammen finden. (evtl. Teilt der Spielleiter die Paare ein, wenn damit das Vertrauen und die Kommunikation zusätzlich untereinander gefördert werden soll).

Einem der beiden werden dann die Augen verbunden. Er wird leicht um sich selbst gedreht um die Orientierung zu verlieren. Der Sehende Partner hat nun die Aufgabe den Blinden zu führen, so dass diesem nichts geschieht und er sich sicher fühlt. Er führt ihn, über leichte Umwege, zu einem Baum, den der Blinde nun befühlen und beschnuppern kann.

Anschließend wird der Blinde wieder zum Ausgangspunkt zurückgeführt. Nun ist es die Aufgabe des Blinden, jetzt wieder sehend seinen Baum wieder zu finden.

Anschließend tauschen die beiden ihre Positionen

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte:

- Es muss vor dem Anlegen der Augenbinden noch einmal klargestellt werden, was das bedeutet, wenn jemand blind ist. (keine herum Geschrei mehr, bitte immer führen und bewusst machen das der Partner jetzt die Augen des anderen ist, unbedingt ein Gehtempo wählen, bei dem der Blinde sich wohl fühlt, auf Steine, Wurzeln, Äste etc. hinweisen)
- Nicht zu weit in den Wald hinein gehen

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Vertrauen
- Wahrnehmung
- Sinnes Erfahrung

Vertrauenslauf

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: 15 -25Min. + Reflektion

Teilnehmerzahl: 12-30

Materialien: keine (evtl. Augenbinden)

Anforderungen an das Gelände: eine Fläche drinnen oder draußen wo eine Strecke gerannt werden kann

Ablauf: Alle TN bilden eine Gasse und stehen sich so in zwei Reihen gegenüber. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und bilden einen Reisverschluss. Der Reihe nach dürfen nun alle, die möchten, einmal durch diese Gasse laufen. Dazu begeben sie sich an einen Punkt in ca. 10m Abstand und in Fluchtrichtung der Gasse. Vor dem Loslaufen muss ein kleines Ritual durchgeführt werden, bei dem die Laufenden laut die Gruppe nach ihrer Bereitschaft fragen und die Gruppe dann ein Startsignal für den Lauf ausruft.

Erreicht der Laufende dann die Gasse, lassen die Mitspielenden nacheinander ihre Arme kurzfristig und zügig nach unten fallen und geben somit die Passage frei. Unmittelbar danach senken sie ihre Arme wieder, sodass eine Art Wellenbewegung entsteht.

Variationen:

Variation 1: Die Teilnehmer stellen sich Schulter an Schulter nebeneinander in zwei gegenüberliegenden Reihen auf und bilden so eine Gasse von ca. 5 m Breite. TN 1 steht am Anfang der Gasse mit geschlossenen bzw. verbundenen Augen und geht/läuft durch die Gasse hindurch. Die anderen TN geben durch Summen, Klatschen o. ä. Verhaltensweisen Orientierungshilfen. Beginnt TN 1 schräg zu laufen, führen die Mitspieler ihn sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Das drittletzte Paar ruft laut „Stopp“, sobald TN 1 sie erreicht hat. Der nächste TN kann folgen und der TN 1 stellt sich hinten am Ende der Gasse wieder mit auf.

Variation 2: Die Gasse wird enger oder weiter und mit Kurven gestaltet.

Sicherheit / Beachte:

- die Konzentration muss bei allen da sein
- auf Signale achten
- die Arme NICHT nach oben reißen lassen, weil die Gefahr eines Kinnharken da ist
- es sollte Platz zum auslaufen hinter der Gasse vorhanden sein!

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Vertrauen
- Konzentration
- Wahrnehmung
- Sich an Regeln halten
- Das sich in Ausweglosen Situation ein Weg auftun kann

Pendel

Alter: Ab 12 Jahre (je nach Ernsthaftigkeit)

Zeitbedarf: Fallübung: ca. 10 Minuten insgesamt / Pendel: Je nach Teilnehmerzahl des Teams, maximal 10 Minuten pro Projektdurchgang.

Teilnehmerzahl: Fallübung: 2 Personen / Pendel: 6 - 10 Personen.

Materialien: Es wird kein Material benötigt.

Anforderungen an das Gelände: glatter, möglichst weicher Boden

Ablauf: Instruktion durch den Teamer: "Richtiges Pendeln will gelernt sein. Damit es gleich gut klappt, beginnen wir zunächst mit einer Übung zum richtigen Fallen."

Übung zum richtigen Fallen

Zunächst sollen Paare gebildet werden. „Jeweils einer übt das Fallen und stellt sich kerzengerade mit dem Rücken vor seinen Partner, so dass die Füße geschlossen nebeneinander stehen. Dabei spannt er alle Muskeln an und kreuzt die Arme vor der Brust, so dass die Fingerspitzen die Schulterblätter soeben berühren. Der auffangende Partner steht im Abstand von ca. 50 cm im Ausfallschritt hinter dem anderen, winkelt die Arme ab und dreht die Handflächen in Richtung seines Partners, um diesen abzufangen, sobald er sich fallen lässt. Bitte sprecht euch unbedingt untereinander ab, bevor ihr euch fallen lasst und wartet auf die Rückmeldung eures Partners, dass dieser bereit ist, dich aufzufangen. Kündigt an, dass ihr euch jetzt fallen lassen. Lasst euch in Richtung eures Partners fallen, indem ihr euch mit angehaltener Körperspannung und geradem Oberkörper über die Hacken in Richtung eures Partners nach hinten kippen lasst. Beginnt bitte mit einem geringen Abstand von ca. 30 bis 50 cm zwischen euch beiden. Anschließend können ihr langsam austesten, bis zu welcher Distanz ihr den Abstand vergrößern könnt und euer Partner euch trotzdem noch sicher auffangen kann.“

Pendel

"Euer Team bearbeitet ein wichtiges Projekt und dieses steht im Zentrum des Interesses aller Teammitglieder. Bitte wählt euch einen Teilnehmer aus eurem Team aus, der das Projekt darstellt, das einem Pendel gleicht, das von einem zum anderen Teammitglied bewegt wird. Am Ende des Projektdurchgangs sollten alle im Kreis um das Pendel herumstehenden Teammitglieder mindestens einmal das Pendel bewegt haben.

Das Pendel bleibt dabei möglichst in der soeben erlernten Grundposition der Füße und in der gespannten Körperhaltung. Es sollte beim Pendeln im Gleichgewicht bleiben, so dass keine ausgleichenden Schritte gemacht werden müssen. Nach Rücksprache lässt sich das Pendel zu Beginn zum ersten Teammitglied im Kreis fallen. Dieser Fänger hat nun die Aufgabe, das Pendel sicher und schnellstmöglich an den nächsten Teilnehmer weiterzuleiten. Bitte achtet darauf, dass das Pendel sicher in seiner Grundposition verbleiben kann.

Sagt mir bitte Bescheid, sobald alle im Kreis stehenden Teammitglieder das Pendel einmal aufgefangen und weitergegeben haben, dann ist das erste Projekt abgeschlossen und ein neues beginnt mit einem anderen Pendel in der Mitte. Bitte wählt nun drei Personen aus, die nacheinander bei dieser Übung als Pendel euer Projekt darstellen sollen."

Variationen:

Zur Steigerung des Schwierigkeitsgrades kann dem Pendel eine Augenbinde angelegt werden.

Sicherheit / Beachte:

- Achtet immer darauf, dass ihr den fallenden Partner bei der wachsenden Distanz noch auffangen und halten können und verringert gegebenenfalls den Abstand zueinander wieder.
- Der fallende Partner sollte immer das Gefühl haben, dass er sicher aufgefangen wird.
- Kein Schupsen
- Alle Fänger sollten immer im Ausfallschritt stehen und die Hände schon fangbereit vor dem Körper halten.
- Möglichste keine Lücke zwischen den Personen und als Teamer solltest du da zusätzlich stehen wo ein „großes“ Pendel auf kleinere/schwächere Fänger trifft.
- Wird die Übung auf einer Wiese durchgeführt, dann zuvor auf Steine und spitze Gegenstände achten und entfernen.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Vertrauen
- verbale Kommunikation
- Kooperation
- Abbau von Berührungängsten
- Sicherheit
- Projektmanagement
- Zielorientierung
- Umgang mit Behinderungen
- gesteigerte verbale Kommunikation

Netz der Verbundenheit

Alter: ab 12 Jahre

Zeitbedarf: 15-20 Min.

Teilnehmerzahl: ab 7 Personen

Materialien: ein stabiles Seil (evtl. eine Isomatte oder ähnliches zum darunter legen)

Anforderungen an das Gelände: möglichst weicher/ trockener Boden (Wiese)

Ablauf: Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und einer beginnt ein Seil zu einer gegenüber stehenden Person zu reichen/werfen und behält dabei das Ende in der Hand. Die Zweite Person tut es ihm gleich und reicht das Seil einer anderen ihm gegenüber stehender Person, wobei sie das Seilende festhält. Das wird so lange fortgeführt bis sich ein Netz gebildet hat. Alle halten nun das Netz gemeinsam fest, keiner lässt los! Gemeinsam wird jetzt das Seil auf Bodennähe gehalten, damit ein Freiwilliger (seine Enden müssen von anderen übernommen werden) sich auf die Mitte des Netzes legen kann. Auf Kommando heben jetzt alle gemeinsam das Netz langsam an und tragen so für einen kurzen Moment ihr Gruppenmitglied, bevor sie ihn dann wieder sachte zu Boden legen. Dann ist der Nächste an der Reihe.

Variationen:

- Diese Übung lässt sich gut als Reflexion und Abschlussübung verwenden indem beim weiterreichen des Seils von jedem eine bestimmte Frage beantwortet wird. (Für mich war heute das Beste... oder Ich vertraue der Gruppe, weil... oder Ich nehme für mich mit...)

Sicherheit / Beachte:

- Der Kopf und Oberkörper sollten immer da platziert werden, wo sich das Netz am besten und häufigsten gekreuzt.
- Die Stärksten sollten möglichst den Oberkörper tragen.
- Immer darauf achten dass alle Konzentriert sind
- Nicht plötzlich los lassen!

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Vertrauen
- Kooperation
- Das Gefühl von der Gruppe getragen zu werden
- Zu einer Gruppe dazu zu gehören

Fliegender Adler

Alter: ab 14 Jahre

Zeitbedarf: 15-20 Min.

Teilnehmerzahl: 7- 11

Materialien: (evtl. eine Isomatte)

Anforderungen an das Gelände: möglichst weicher Untergrund

Vorübung: Eine Person legt sich mit dem Rücken auf den Fußboden und spannt alle Muskeln im Körper an. Die übrigen Gruppenmitglieder stellen sich um sie herum und legen ihre Hände unter den Körper der liegenden Person. Eine Person stützt die Füße, so dass sie nicht nach vorne wegrutschen können, während die anderen nach Absprache die liegende / steife Person langsam aufrichten bis diese steht. Anschließend kann sie auch langsam wieder hingelegt werden auf dieselbe Art und Weise.

Ablauf: Eine auf dem Boden liegende Person wird von der Gruppe hochgehoben und auf ca. Hüfthöhe leicht hin und her geschaukelt. Wenn sich die Gruppe und die Person in der Mitte es sich zutrauen, kann sie auch noch höher (bis über die Köpfe der Hehenden gehalten werden (Jetzt aber nicht mehr Schaukeln!)).

Variationen:

Die liegende Person kann die Augenschließen

Sicherheit / Beachte:

- einer ist immer am Kopf
- der Oberkörper ist am schwersten also hier mehr Hände platzieren
- bitte Diskretion beim Gesäß
- alle müssen bereit sein
- respektieren, wen jemand sagt es sei ihm/ihr zu schwer

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Körperspannung
- Vertrauen
- Abbau von Berührungängsten
- Konzentration
- Koordination des gemeinsamen Handelns

Vertrauensfall

Alter: ab 13 Jahre

Zeitbedarf: ca. 4 Min. pro TN, der aufgefangen wird.

Teilnehmerzahl: 9 – 11 Personen

Materialien: Man benötigt einen erhöhten Standort, auf dem der Fallende zuvor sicher stehen kann. Ideal ist, wenn sich das Teammitglied, das den Vertrauensfall durchführen möchte, die Höhe für den Fall selbst wählen kann. Daher eignet sich eine Leiter oder ein Klettergerüst mit verschiedenen hohen Plattformen besonders gut als Standort des Fallenden vor dem Vertrauensfall.

Anforderungen an das Gelände: möglichst weicher Boden (nicht auf Beton...)

Ablauf: Der Vertrauensfall dient idealerweise als krönender Abschluss der Übungen, bei dem das gegenseitige Vertrauen im Mittelpunkt steht. Der Vertrauensfall ist eine mentale Herausforderung. Gleichzeitig kommt es auf die richtige Körperhaltung beim Fallenden und bei den auffangenden Teamkollegen an. Die Grundlagen sollten vor Einsatz des Vertrauensfalls durch vorbereitende Fallübungen und Vertrauen bildende Übungen wie das Pendel gelegt werden.

Die Aufgabe der TN ist es sich rückwärts von dieser Leiter/ Tisch in die auffangenden Arme der Gruppe fallen zu lassen. Das kostet Überwindung, Mut und erfordert Vertrauen in die Gruppe. Nur wer sich ganz sicher ist, sollte dieses eindrucksvolle Erlebnis wagen. Niemand soll sich dazu gedrängt fühlen. Die Höhe, aus der ihr euch fallen lasst, bestimmen ihr selbst (wenn möglich).

Diejenigen, die den Vertrauensfall probieren möchten, kreuzen bitte die Arme vor der Brust wie bei der Fallübung. Vor und beim Fallen haltet bitte den Körper gerade und angespannt. Achtet darauf, dass ihr besonders im Nacken, in den Knien und in den Hüften die Spannung halten, um nicht einzuknicken. Bitte denkt daran euch unbedingt mit eurer Gruppe abzusprechen, bevor ihr euch fallen lasst.

Die sichernde Gruppe bilden bitte vor der Leiter/Tisch eine einander zugewandte Gasse. Erfasst den Unterarmen des gegenüber, die an einander gereihten Unterarme bilden das "Sprungtuch" für den Fallenden. Um den Vertrauensfall gut abfedern zu können, stellt euch bitte im Ausfallschritt und mit locker gebeugten Knien auf."

Variationen:

2. Das absolute Maximum des Vertrauens in das eigene Team wird erreicht, wenn die Person den Vertrauensfall mit verbundenen Augen durchführt. Rein objektiv ändert dies zwar wenig an der Situation, weil der Fallende ja ohnehin mit dem Rücken zu seinem auffangenden Team steht. Psychologisch wird dadurch die Hürde, sich fallen zu lassen jedoch zusätzlich erhöht.

Sicherheit / Beachte:

- Bitte immer vorher klären ob die Gruppe bereit ist!
- Der Oberkörper sollte nicht von den zierlichsten der Gruppe aufgefangen werden.
- Bitte achtet darauf, dass die Standhöhe für den Fallenden mindestens leicht unterhalb der Höhe der waagrecht ausgebreiteten Unterarme der auffangenden Teamkollegen liegt und höchstens in deren Schulterhöhe. Nur so lässt sich die optimale Sicherheit bei dieser Übung erreichen.
- Es sollte gewährleistet sein, dass der Fallende in relativ waagerechter Lage die ausgebreiteten Unterarme möglichst aller Fänger gleichzeitig erreicht. So kann das Gewicht des Fallenden von allen gemeinsam aufgefangen werden.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Vertrauen
- Sicherheit
- verbale Kommunikation
- Kooperation
- Abbau von Berührungängsten
- Mut
- Selbsteinschätzung
- Rücksichtnahme

Spinnennetz

Alter: ab 13 Jahre (sie müssen sich gegenseitig hoch heben können)

Zeitbedarf: ~ 30-40 Minuten mit Vorbesprechung, ohne Reflexion (unterschiedlich je nach Gruppengröße und Teamfähigkeit)

Teilnehmerzahl: ca. 6 – 20 Personen

Materialien: Zwei sehr lange Taue die übereinander (mit ca. 1-1,5 m abstand) zwischen die z.B. beiden Bäume gespannt werden; viele kleine Gummiseile dazwischen spannen, so dass in ausreichender Menge verschieden große Öffnungen entstehen passend für die Anzahl der Teilnehmer. (Anzahl der Lücken = Anzahl der TN oder Anzahl der Lücken = $\frac{1}{2}$ Anzahl der TN) 1 Glöckchen = Das Glöckchen wird im Netz befestigt, es dient als Signal bei der Berührung der Schnüre.

Anforderungen an das Gelände: Zwei Bäume oder ähnliches drinnen, die im Abstand von ca. 5 m voneinander stehen und zwischen dem Seile gespannt werden können

Ablauf: Nachdem das Spinnennetz vom Spielleiter vorbereitet wurde, bekommen die Spieler nun die Aufgabe.

Die Aufgabe besteht darin, dass alle Mitglieder des Teams von der einen Seite des Spinnennetzes auf die andere Seite gelangen. Dabei darf jede Öffnung des Spinnennetzes nur von einem Gruppenmitglied benutzt werden (bei $\frac{1}{2}$ Anzahl der Löcher jedes Loch 2x). Niemand darf über, neben oder unterhalb des Netzes auf die andere Seite gelangen. Bitte achtet darauf, dass die Schnüre nicht berührt werden. Berührt ein Gruppenmitglied eine Schnur, so klingelt ein in der Mitte des Spinnennetzes befestigtes Glöckchen und das Gruppenmitglied muss von neuem beginnen. Natürlich dürft ihr euch gegenseitig helfen. Wer auf der anderen Seite angekommen ist darf nicht mehr zurück. Gebt der Gruppe eine Planungsphase um sich eine Taktik und Techniken zu überlegen wie die gesamte Gruppe auf die andere Seite gelangt.

Konsequenzen können sein: Augenverbinden, Liedsingen, die Person muss wieder zurück

Variationen: Die Seile dürfen max. 3 Mal berührt werden

Sicherheit / Beachte:

- Wenn jedes Loch zwei Mal benutzt werden darf dann helfen Wäscheklammern um sich zu merken welche schon besetzt sind.
- Achte vor Spielbeginn drauf, ob deine Gruppe etwas gegen Körperkontakt hat!
- Überlege ob deine Gruppe die Kraft hat sich gegenseitig hoch zu heben.
- Die Gruppe sollte sich schon ein bisschen kennen und vorher sollten ein paar Vertrauensübungen durchgeführt worden sein! (Jurtenzirkel, Pendel, Fliegender Adler)
- Das sind Menschen und keine Pakete die durch das Netz gereicht werden daher !!!immer eine Hand ab Kopf und mindestens zwei am Oberkörper!!
- Vor Beginn der Übung kann die Planung der Gruppe hinterfragt werden
 1. Weiß jeder was ihr jetzt machen wollt?
 2. Wie lautet eure Strategie?
 3. Schafft der letzte es alleine durch das hohe Loch?
 4. Kann die klein „Lisa“ wirklich als Letzte den vorletzten alleine Hochheben?

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Teamfähigkeit, Zusammenarbeit
- Gemeinsames Planen einer Strategie für die Durchführung
- Verfolgen eines gemeinsamen Ziels, eigene Interessen hinter Teamzielen zurückstellen
- Durchhaltevermögen
- Gegenseitige Rücksichtnahme auf Stärken und Schwächen der anderen Teammitglieder
- Verteilung der Aufgaben der Teammitglieder nach Kompetenzen, Stärken und Schwächen
- Hilfe geben, Hilfe aktiv anfordern
- Kommunikation, Koordination, Umgang mit Konflikten
- Vertrauen in die Gruppe,
- Vertrauen in die Fähigkeiten der anderen Gruppenmitglieder

Kooperation

Jurtenzirkel

Sitzreihe

Knoten in der Leitung

Teambalken

Moorpfad

Säure Fluss

Platz ist in der kleinsten Hütte

Fliegender Teppich

Jurtenzirkel

Alter: ab 12 Jahre

Zeitbedarf: 5 – 10 Minuten (ohne Reflexion)

Teilnehmerzahl: 4 bis 20 Teilnehmer (gerade Zahl!)

Materialien: ---

Anforderungen an das Gelände: Ebene Fläche mit ausreichend Platz, um einen Kreis zu bilden, abhängig von der Anzahl der Teilnehmer.

Ablauf: Bei dieser Übung steht eine gerade Anzahl von Teilnehmern an den Händen gefasst im Kreis. Sie bilden so den Jurtenzirkel. Alle Teilnehmer erhalten abwechselnd die Zahlen 1 und 2, so dass beide Zahlengruppen des Jurtenzirkels die gleiche Anzahl von Teilnehmern haben.

Die Aufgabe bei dieser Übung ist es nun, dass jeweils alle die Personen im Jurtenzirkel, mit der gleichen Nummer sich dann langsam mit dem ganzen Körper nach hinten lehnen, wenn der Spielleiter die Nummer aufruft. Gleichzeitig verlagern alle Personen mit der jeweils anderen Nummer ebenso langsam ihr Gewicht nach vorne, so dass der Jurtenzirkel in sich stabil bleibt. (Füße ca. Hüf breit nebeneinander hinstellen / Körperspannung!)

Variationen:

- Die Füße dicht zusammenstellen
- Augen schließen

Sicherheit / Beachte:

- Alle Abläufe geschehen auf Kommando und langsam
- Beobachten warum es wo einbricht (wichtig für spätere Übungen, kann oder will er/sie die Körperspannung nicht halten?)

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Koordination des gemeinsamen Handelns
- Physische Koordination
- Zusammenarbeit, Teamfähigkeit
- Vertrauen in die Gruppe
- Gefühl der Sicherheit in der Gruppe
- Rücksichtnahme auf Eigenschaften anderer

Sitzreihe

Alter: ab 7 Jahre

Zeitbedarf: ca. 10 min.

Teilnehmerzahl: 10 und mehr

Materialien: ---

Anforderungen an das Gelände: platz für einen Kreis mit der Gruppe drinnen wie draußen möglich

Ablauf: Alle Teilnehmer stellen sich in einen Kreis (möglichst nicht der Größte neben dem Kleinsten). Dann treten alle so dicht es geht zusammen, drehe ihre rechte Schulter nach außen und rücken abermals näher zusammen bis alle sich gegenseitig vorne und hinten berühren. Nun wird sich auf Kommando hingesetzt und zwar immer auf den Schoss des Hintermanns der sich gerade selbst auf den Schoss des Hintermannes setzt usw.

Variationen: Es kann dann auch gemeinsam immer ein Schritt vorwärts gegangen werden.

Sicherheit / Beachte:

- Die Personen sollte im Kreis vorweg etwas sortiert werden, damit nicht groß auf klein oder schwer auf leicht sitzt.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Koordination des gemeinsamen Handelns
- Abbau von Berührungängsten
- ein Erfolgserlebnis teilen

Knoten in der Leitung

Alter: ab 12 Jahre

Zeitbedarf: ca. 20-30 Min. + Reflektion

Teilnehmerzahl: 8 -18

Materialien: Ein Seil von ca. 20-30 Metern in dem vor Übungsbeginn lockere Knoten gemacht werden. Die Anzahl richtet sich nach den TN

Anforderungen an das Gelände: drinnen und draußen möglich auf einer geraden Fläche

Ablauf: Das mit den Knoten präparierte Seil wird der im Kreis stehenden Gruppe in die Hände gelegt. Die Seilenden nicht miteinander verknoten. Jeder soll sich jetzt eine Lieblingshand aussuchen, die von nun an mit dem Seil verbunden ist und nicht mehr los gelassen werden darf. Die Aufgabe der Gruppe ist es jetzt gemeinsam die Knoten aus der Leitung wieder zu entfernen, ohne das Seil los zu lassen.

Variationen:

Ist die Gruppe schon ein gut eingespieltes Team wird ihnen das lösen der Knoten wenig Schwierigkeiten bereiten, als Steigerung könnte im Anschluss die Aufgabe gestellt werden, dass zwischen zwei bestimmten Personen (irgendwo in der Mitte des Seils) einen Knoten wieder hinein gemacht werden soll. Wobei der Knoten NICHT auf der Hand sondern zwischen den beiden benannten Personen enden soll.

Sicherheit / Beachte:

- Die Seilenden möglichst bei korpulenten Personen platzieren, damit es für sie etwas leichter wird durch die Knoten zu steigen.
- Die Hände der einzelnen Personen sollten jeweils mindestens 1m von einander entfernt sein.
- Keine zerrren und reißen am Seil, es darf niemanden die Hand oder etwas anderes abgequetscht werden.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kommunikation
- Hilfsbereitschaft
- Lösungsideen mit den anderen teilen

Teambalken

Alter: Ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 10 – 20 Min. + Reflektion

Teilnehmerzahl: Ca. 8 - 15 Personen

Materialien: Ein fest auf dem Boden aufliegender möglichst flacher Holzbalken, der ca. 10 cm breit ist und je nach Anzahl der, in etwa Schulterbreite nebeneinander stehenden Teilnehmer, bis zu 5 m lang ist. Der Teamer sollte vor Beginn der Übung unbedingt sicherstellen, dass der Balken die notwendige Standfestigkeit hat. Empfehlenswert sind sehr flache Balken, die es auch als zusammensetzbare Module zu kaufen gibt oder die von einem Tischler angefertigt werden können.

Anforderungen an das Gelände: Für die Übung Teambalken benötigt man eine ebene Fläche, auf der der Balken aufliegt. Sie sollte mindestens der Länge des Balkens oder Baumstamms entsprechen und an jeder Seite des Balkens ca. 1 – 1,5 m Platz bieten.

Ablauf: Die Teilnehmer dieser Übung stehen in beliebiger Reihenfolge nebeneinander auf einem Balken oder einem horizontal liegenden Baumstamm. Die Teilnehmer sollten entweder mit flachen Schuhen oder ohne Schuhe auf dem Balken stehen, um nicht an Absätzen hängen zu bleiben oder unsicher zu stehen.

Instruktion durch den Teamer: "Ihr habt euch hier auf dem Balken ohne eine bestimmte Reihenfolge nebeneinander aufgestellt. Die Aufgabe besteht bei dieser Übung darin, die Reihenfolge auf dem Teambalken so zu wechseln, dass Sie der entspricht, die ich gleich nennen werde. Ich sage gleich also zum Beispiel: "Bitte stellt euch in der alphabetischen Reihenfolge eurer Vornamen auf!" Jetzt denken ihr sicher: "Das ist aber einfach!" Damit es etwas anspruchsvoller wird, darf kein Teammitglied den Boden berühren. Ihr steht ja alle sicher auf dem Balken, dann kann es also losgehen: Bitte stellt euch so auf dem Balken auf, dass alle Teammitglieder nach dem Geburtsort der alphabetischen Reihenfolge nach aufgereiht sind. Von mir aus gesehen links steht die Person mit dem Buchstaben „A“ und ganz rechts „Z“ " (Schuhgröße, Sternzeichen, Hausnummer)

Konsequenzen: Wenn die Teilnehmer nicht im Team zusammenarbeiten und immer jemand herunter fällt, können auch bei einzelnen die Augen verbunden werden. (Aber nicht bei der Nonverbalen Variation, da eher mit den Augenbinden eine Hand an den Körper binden.)

Konsequenz kann auch sein: alle singen ein Lied, einer erzählt einen Witz, Redeverbot, wieder alle auf Ausgangsposition ... je nachdem wie die Gruppe ist. (aber nicht zu viel und zu oft, weniger Konsequenzen verteilen, wenn sie im Grund die Aufgabe verstanden haben, aber es nicht so gut umsetzen können. Sonst entsteht Frust.

Variationen:

Die Teilnehmer erhalten die Aufgabe, sich ohne verbale Kommunikation untereinander in der vom Teamer vorgegebene Reihenfolge aufzustellen.

Sicherheit / Beachte:

- Die Umgebung des Balkens nach Steinen, Stöcken und spitzen Gegenständen absuchen.
- Der Balken darf nicht zu hoch sein, damit ein runterspringen bei Gleichgewichtsverlust noch möglich ist.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kommunikation im Team
- Förderung der Kompetenzen zur Problemlösung
- Strategieentwicklung
- Koordination des gemeinsamen Handelns
- Abbau von Berührungängsten
- Kreativer Umgang mit unerwarteten Situationen
- Rücksichtnahme auf Schwächere
- Gegenseitige Unterstützung

Moorpfad

Alter: ab 8 Jahre

Zeitbedarf: 20- 30 Min. + Reflektion

Teilnehmerzahl: 6 - 20 Personen

Materialien: Kissen, Teppichfliesen, Bretter, Getränkekisten ö. ä. in ca. 2/3 der Anzahl der TN, zwei Seile oder Klebeband um das Spielfeld mit Start und Zielpunkt zu markieren.

Anforderungen an das Gelände: Fläche drinnen oder draußen auf der eine mind. 10m lange Strecke zurückgelegt werden kann. möglichst keine Fliesen oder Laminat, weil der Boden dann zu rutschig ist!

Ablauf: Die Gruppe steht auf der einen Seite der markierten Strecke, die als Moor, Treibsandfläche oder Säuresee bezeichnet werden kann. die Aufgabe der Gruppe ist es auf die andere Seite zu gelangen. Dies geht nur mit den „schwimmenden Inseln“ die, in Verbindung mit Körperkontakt eine tragende Fläche bilden. Ohne Körperkontakt versinken sie im Moor / Treibsand oder werden von der Säure zerfressen und sind weg. Berührt einer aus versehen den Boden so muss er zurück zum Start (dekontaminiert zu werden).

Variationen:

- Bei Regelverstoß : Augenbinden, auf einem Bein, alle müssen immer miteinander in Kontakt bleiben
- Bei zu wenig Fliesen können durch gemeinsames singen oder Witze erzählen die eine oder andere wieder erworben werden.
- Eine Zeitvorgabe mit auf den Weg geben
- Bei zu großen Gruppen, von zwei Seiten eine Insel erreichen (möglichst mit zwei Teamer beobachten)

Sicherheit / Beachte:

- Der Boden sollte nicht zu glatt sein, damit die Fliesen nicht so leicht wegrutschen.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kooperation
- Kommunikation
- Abbau von Berührungsängste
- Hilfsbereitschaft
- Rücksichtnahme
- Blick für die Gruppe schärfen

Säure Fluss

Alter: ab 8 Jahre

Zeitbedarf: ca. 30 Minuten

Teilnehmerzahl: 10 und mehr

Materialien: 2 Schnüre um den Fluss zu begrenzen, ca. 4 Paare Holzbretter oder Pappen die unterschiedliche Größen haben. Mehrere Schals oder Tücher mit denen Arme / Beine oder Augen abgebunden werden können

Anforderungen an das Gelände: glatter, nicht rutschiger Boden

Vorbereitung: Mit den Seilen die Ufer des Flusses abstecken und die Holzbretter gleichmäßig auf beiden Uferseiten verteilen.

Ablauf: Die Gruppe teilt sich in zwei Teams auf, die jeweils an einer Uferseite stehen. Sie bekommen die Aufgabe den Fluss zum anderen Ufer zu überqueren ohne in die Säure zu treten.

Sie bekommen 5 Minuten um sich eine Strategie zu überlegen und zu besprechen.

Ab Beginn der Übung darf dann nicht mehr gesprochen werden.

Die TN dürfen nicht wieder zurück ans alte Ufer, wenn sie erst mal auf dem Fluss sind.

Die Holzbretter müssen IMMER berührt werden sonst werden sie von der Säure verschluckt und der Spielleiter sammelt sie ein.

Wird gegen Regeln verstoßen so gibt es Strafen, wie Bein weg, Arm weg oder Blind...

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte:

- Nicht zu streng sein dann ist der Spaß Faktor höher.
- Die Aufgabe ist so offen gestellt, dass die beiden Teams eigentlich zusammen arbeiten können. Das wird zuvor jedoch bewusst nicht direkt erwähnt, darauf können sie vielleicht selber kommen.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kooperation
- Nonverbale Kommunikation
- Strategie und Taktik
- Planungskompetenzen
- Teamwork mit der gesamten Gruppe

Platz ist in der kleinsten Hütte

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf : ca. 20 Min. + Reflektion

Teilnehmerzahl: 10-20

Materialien: Plane, oder Decke (alles was man Runde für Runde kleiner werden lassen kann)

Ablauf: Alle TN begeben sich auf die Plane ohne dass sie den Fußboden berühren. Haben sie das geschafft wird Runde für Runde die Plane kleiner gefaltet und jedes Mal sollen alle wieder auf die Plane rauf ohne z.B. für 5 Sec den Fußboden zu berühren.

Variationen:

- am besten mit einer Metapher /Geschichte ausschmücken

Sicherheit / Beachte:

- Vor Beginn der Übung den Boden und die Umgebung auf gefährliche Gegenstände absuchen.
- Huckepack und auf die Schultern nehmen ist sehr beliebt, funktioniert aber nur in den seltensten Fällen, wenn es kleiner wird
- unbedingt auf Sicherheit der Personen achten, dass sie nicht mit einem auf den Schultern umkippen (auch als Teamleiter mit abfangen)
- Die TN dürfen sich nicht wie ein Hamburger Stapeln, das erdrückt die unteren, also sofort Unterbinden!!!
- Am besten wird es funktionieren, wenn alle auf einem Bein stehen, die mittleren Personen groß und Kräftig sind und alle sich beim Gegenüber festhalten, aber darauf sollen die TN selber kommen. Sie können vom Spielleiter durch Fragen zu dieser Lösung hingeführt werden.
- Auch Außenseiter sollen und können mit einbezogen werden.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kommunikation
- Kooperation
- Rücksichtnahme
- Verminderung von Berührungsängsten
- Kreativität

Fliegender Teppich

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 20 min.

Teilnehmerzahl: ab 8 Personen (je nach Größe der Gruppe Decke/Plane ca. 16 m²)

Materialien: Woldecke oder Plane

Anforderungen an das Gelände: drinnen wie draußen auf einer geraden Fläche

Ablauf: Die Plane wird auf dem Fußboden ausgebreitet und alle Teilnehmer sollen sich darauf stellen. Ihre Aufgabe ist es nun diesen „Teppich“, auf dem sie stehen einmal komplett auf den Kopf zu stellen, also anderes herum zu drehen, so dass die Seite auf der sie jetzt alle stehen zum Fußboden hin zeigt und das OHNE die Plane wieder zu verlassen oder irgendwo auf den Fußboden zu treten.

Konsequenzen können Augenbinden und Neubeginn der Übung sein.

Variationen:

Story: Die Gruppe stellt sich auf den Teppich und überlegt sich einen Zauberspruch, damit der Teppich fliegen kann. Hat sie diesen laut ausgesprochen, passiert nichts, weil der Teppich dummerweise verkehrt herum liegt. Damit der Teppich nicht ohne sie weg fliegt, muss er folglich umgedreht werden, ohne dass sie ihn verlassen.

Sicherheit / Beachte:

- Es gibt fast nur eine Lösungsmöglichkeit: die Plane wird Stückchenweise gedreht, sie sieht dann aus wie ein eingedrehtes Bonbon – Papier.
- Gegenstände im Umkreis entfernen, an denen man sich verletzen kann.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Kooperation
- Kreativität
- Kommunikation
- Geduld
- Umgang mit Versagen
- Abbau von Berührungängsten

Reflektionsübungen

Daumen Reflektion
Fingerzeig
Fünffinger Reflektion
Wetterbericht
Schatztruhe und Mülltonne

Daumen Reflektion

Alter: ab 6 Jahre

Zeitbedarf: Max. 5 Min.

Teilnehmerzahl: beliebig

Materialien: ---

Anforderungen an das Gelände: ---

Ablauf: Ein Stimmungsbild der Gruppe fängt man am besten mit der Daumen Reflektion ein. Hierbei wird eine Frage gestellt und alle Antworten mit „Daumenhoch“ = JA, stimme ist, finde ich gut, „Daumen runter“ = NEIN, finde ich nicht gut und allen Variablen dazwischen.

Variationen:

Mögliche Fragen: „Wie geht es euch mit der Lösung?“, „Habt ihr gut im Team gearbeitet?“, „Wie war die Kommunikation unter euch?“ „Konntet ihr dem Anderen Vertrauen?“ Bei diesen Fragen lohnt es sich bei einzelnen nach der Begründung zu fragen insbesondere, wenn dieses aus dem Rahmenfallen.

Sicherheit / Beachte:

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Stellung beziehen
- Meinung der anderen akzeptieren

Fingerzeig

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 15 Min.

Teilnehmerzahl: beliebig

Materialien: ---

Anforderungen an das Gelände: ---

Ablauf: Alle sitzen im Kreis. Auf Fragen oder Statements der Spielleitung wird mit einem „Fingerzeig“ geantwortet, z.B.:

- Wie gut beurteile ich die Zusammenarbeit in der Gruppe?
- Wie aufgenommen fühle ich mich in der Gruppe?
- Wie viel habe ich bei der letzten Übung an meinem Ziel gearbeitet?
- Wie offen wurde miteinander umgegangen?

Die TN schließen die Augen, um frei von Konformitätsdruck in der Gruppe antworten zu können. Nach jeder Frage heben alle eine Hand und zeigen je nach Zustimmung 5,4,3,2,1, oder keinen Finger. Dabei bedeuten 5 Finger uneingeschränkte Zustimmung bzw. sehr gut 100 Prozent. Kein Finger dagegen bedeutet volle Ablehnung bzw. sehr schlecht oder gar nicht. Erst wenn alle ihr Handzeichen gefunden haben, dürfen die Augen geöffnet werden. Nun kann die Summe der angezeigten Finger gezählt und der Durchschnitt ermittelt werden. Wird dieses Verfahren mehrmals während des Gruppenprozesses mit derselben Frage wiederholt, so lassen sich Stimmungsschwankungen und Entwicklungen in der Gruppe erkennen.

Variationen: ---

Sicherheit / Beachte: ---

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Bewertung von Situationen, der Gruppe oder Gefühlen

Fünffinger Reflektion

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 15 Min.

Teilnehmerzahl: beliebig

Materialien: ---

Anforderungen an das Gelände: ---

Ablauf: Einer nach dem anderen hat das Wort und wertet für sich den Tag mit Hilfe seiner Hand aus. Jeder Finger(Daumen) steht für eine Frage die Beantwortet werden sollte.

Daumen (hoch): Was war toll?

Zeigefinger: Darauf will ich noch hinweisen /zeigen. Was kann noch besser werden?

Mittelfinger (Fu.. Finger): Was war sch.../ nicht so schön?

Ringfinger (Emotionaler Fingre): Wie habe ich mich gefühlt?

Kleiner Finger: Was ist zu kurz gekommen?

Variationen:

- Jeder kommt dran muss aber nicht zu jedem Finger etwas sagen.
- Jeder sagt etwas zu den vom Spielleiter vorgegebenen Fingern

Sicherheit / Beachte: Durch die Handmethode lassen sich Stimmungsschwankungen und Entwicklungen in der Gruppe erkennen.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Den Tag aus verschiedenen Gesichtspunkten beleuchten
- (angeleitet) Reflektieren
- Zu hören

Wetterbericht

Alter: ab 12 Jahre

Zeitbedarf: mind. 20 Min.

Teilnehmerzahl: beliebig

Materialien: 1 großes Flipchartpapier, Stifte, evtl. Papier und Stifte für alle

Anforderungen an das Gelände: ---

Ablauf: Die Spielleitung hat ein großes Blatt Papier vorbereitet, auf dem die wesentlichen Stationen des Programms beschrieben sind. Der Gruppe werden die Wettersymbole erläutert z.B. Regenwolken, Hoch- und Tiefdruckgebiet, Gewitter, Sturm, Schnee, Sonne, Nebel, heiter bis wolkig, Gegenwind, Rückenwind...

Anschließend soll die Gruppe den jeweiligen Programmstationen Wettersymbole zuordnen. So entsteht ein Wetterbericht für den vergangenen Prozess. Das Besprechen der Wetterlage bildet eine gute Grundlage für die Tagesauswertung.

Variationen:

1. zu jedem Wettersymbol wird eine Situation aus dem Projekt gesucht und besprochen.
2. die Spielleitung variiert den Zeitraum: Es kann sinnvoll sein u. U. auf einen Tag zu beschränken.
3. Die Übung wird zunächst von allen TN in Einzelarbeit vorbereitet und anschließen in der Gruppe diskutiert.

Auswertung:

- Wo waren meine Hochs und Tiefs?
- Wann blies mir ein heftiger Wind entgegen?
- Was waren meine sonnigsten Erlebnisse?
- Wann brauten sich Wolken zusammen?

Nachdem die Reflektion des Gruppenprozesses abgeschlossen wurde, kann anhand der Symbole auch versucht werden, den Bezug zum Alltag herzustellen, z.B.:

- In welchen Situationen des Alltags erlebe ich, dass Gewitterwolken aufziehen?
- Was sind die sonnigen Situationen?
- Was geschieht bei uns im Team während eines Gewitters?
- Wie fühle ich mich nach einem Gewitter?

Sicherheit / Beachte:

- nur Ich- Botschaften, keine Beschuldigungen zulassen.

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Einschätzen vom Gruppenverhalten
- Reflektieren
- Objektivität
- Selbstwahrnehmung
- Gefühle benennen

Schatztruhe und Mülltonne

Alter: ab 10 Jahre

Zeitbedarf: ca. 20-30 Min.

Teilnehmerzahl: beliebig

Materialien: 2 Blatt Papier und Stifte für alle, 1 Papierkorb, 1 Schatztruhe

Anforderungen an das Gelände: Wiese oder Stuhlkreis

Ablauf: Die Gruppe sitzt im Kreis um die Schatztruhe und den Papierkorb herum. Die TN erhalten jeweils zwei Blatt Papier und einen Stift, um ihre Gedanken und Gefühle aufzuschreiben zu können. Es sollten möglichst einprägsame Situationen aus dem Seminarverlauf geschildert werden. Dies können sowohl positive, als auch negative Erlebnisse sein. Dabei sollen die erfreulichen, wertvollen und schönen Erlebnisse auf das eine Papier geschrieben werden. Ärgerliche Gedanken und negative Erinnerungen sollen auf das zweite Blatt geschrieben werden. Reihum lesen die TN ihre Zettel laut vor und legen ihre wertvollen Erinnerungen in die Schatztruhe. Die ärgerlichen Erinnerungen werden zerknüllt, zerrissen und in den Papierkorb geworfen. Je nach Bedarf können sie nach dem Vorlesen noch etwas zu ihren Zetteln erzählen.

Variationen: die Zettel werden gemischt und in die Mitte gelegt und nacheinander vorgelesen. Die Gruppe entscheidet, wohin der Zettel gehört.

Sicherheit / Beachte:

- Die Spielleitung sollte darauf achten, dass keine Diskussionen um die einzelnen Beiträge entsteht. Allenfalls sind Verständnisfragen erlaubt.
- Nehmt euch Zeit für die Reflektionsrunde

Lernziele/ Anforderungen an die TN:

- Positive und negative Situationen benennen können
- Meinungen Anhören
- Loslassen von schlechten Dingen