

Handlungsorientierte Lernarrangements (Spiele und Aktivitäten)**Teil 3****unter den Schwerpunkten:****Wahrnehmung, Körperspannung, Vertrauen und Verantworten****1. Atomspiel**

(Schwerpunkt: Warming up)

Spielbeschreibung:

Alle Spieler laufen über ein Spielfeld (dieses wird in der Größe je nach Teilnehmerzahl abgesteckt) durcheinander und sind "Atome", die sich abstoßen, also sich nicht berühren dürfen. In verschiedenen Zeitabständen ruft der Spielleiter unterschiedliche Kommandos (z. B. Atom 4). Sofort reagieren die "Atome", bilden in diesem Fall "Moleküle" aus vier Personen und lösen die gestellte Aufgabe. Die Kommandos können andere Zahlenvorgaben sein, aber auch „Augenfarbe“, „Schuhgröße“, „Körpergröße“ u. a. Die Gruppen kommen dann jeweils zusammen und müssen eine gemeinsame Aufgabe lösen (originelle Berührungskontakte finden, kein Fuß auf dem Boden ...)

Kommentar:

- Effektives Spiel zum „Aufwecken“ der Gruppe.
- Schafft eine lockere und angstfreie Atmosphäre.

**2. Pendel**

(Schwerpunkt: Vertrauen + Kooperieren)

Spielbeschreibung:

Es werden Untergruppen von 7 – 8 Teilnehmern gebildet. Ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte eines von den anderen Spielern gebildeten engen Kreises. Die Person in der Mitte schließt die Augen und lässt sich steif wie ein Brett fallen (Körperspannung halten!). Die in dieser Richtung stehenden Teilnehmer fangen die Person mit nach vorne gestreckten Armen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung.

Am Anfang sollte die Fallstrecke sehr gering sein. Mit zunehmender Spieldauer kann diese dann vergrößert werden, indem der Kreis etwas vergrößert wird.

Nach ca. 2 Minuten kommt der nächste Spieler in die Kreismitte.

Variation:

- Das Spiel wird nur mit drei Personen gespielt. Die zwischen den zwei Mitspielern stehende Person wird von den anderen beiden hin her gependelt. Die Fallstrecke soll am Anfang auch hier sehr gering sein, aber im Verlauf des Spiels kann sie dann gesteigert werden.

Kommentar:

- Der Spielleiter sollte bei der Anleitung des Spiels besonders die Betonung auf die sensible Wahrnehmung der Reaktion des Fallenden legen.
- Der Spielleiter achtet darauf, dass dieses Spiel auf keinem Fall in ein großes „Herumgeschubse“ ausartet.
- Bei dem Spiel sollte nicht gesprochen werden.

**3. Brett - Entspannungsschaukel**

(Schwerpunkt: Wahrnehmen, Vertrauen und Kooperieren)

Spielbeschreibung:

Es werden Untergruppen von 10 - 12 Teilnehmern gebildet. Zwei Reihen von Spielern stehen sich gegenüber. Jede Reihe sollte aus ca. 5 Spielern bestehen. Ein Spieler legt sich zwischen die beiden Reihen auf den Boden und schließt die Augen. Das Spiel teilt sich nun in zwei Teilphasen auf:

1. Schweben: Alle Spieler gehen gemeinsam in die Knie, legen ihre Hände unter den auf dem Boden liegenden Mitspieler und heben diesen langsam gemeinsam hoch. Zunächst in Hüfthöhe, dann allmählich höher bis über die Köpfe der hebenden Spieler. Der getragene Mitspieler, der Schwebende, versucht sich dabei so steif wie ein Brett zu halten. Das Heben und Tragen soll sanft und nicht heftig sein.
2. Erden: Allmählich wird der Schwebende wieder sanft zu Boden gelassen. Dann legen alle Gruppenmitglieder ihm eine Hand auf und drücken ihn relativ fest, so dass deutlich eine Kraft zuspüren ist. Der nunmehr auf dem Boden Liegende wird so für ca. 5 Sekunden „geerdet“. Auf ein non-verbales Zeichen hin lassen dann alle Gruppenteilnehmer gleichzeitig los. Erst dann öffnet der Liegende die Augen und kehrt wieder in die Gruppe zurück.

Der nächste Spieler wird zum Schwebenden.



Variationen:

- Der Mitspieler kann auch durch den Raum getragen werden.
- **Entspannungsschaukel:** Der Mitspieler wird langsam auf Hüfthöhe der tragenden Spieler gehoben und langsam hin und hergeschaukelt. Die Schaukelbewegungen sollen sanft und nicht heftig sein.

Kommentar:

- Je ruhiger alle Spieler sind, desto intensiver kann der Getragene bzw. der Geschaukelte das Spiel erleben.
- Da bei dieser Aufgabe die Wahrnehmung und das Vertrauen des Getragenen im Vordergrund steht, liegt das besondere Augenmerk des Spielleiters auf der Kontrolle einer ruhigen Spielatmosphäre.

Reflexion:

Gruppengespräch

Auswertung im Kreis unmittelbar nach der Aktion:

- Wie wurde das Spiel durchgeführt?
- War die Gruppe zu laut und unruhig?
- Gab es Berührungsängste in der Gruppe?
- Was bedeutet „Schweben“ für die Gruppe?

4. Propeller

(Schwerpunkt: Wahrnehmen, Vertrauen und Kooperieren)

Spielbeschreibung:

Es werden Untergruppen von 10 - 12 Teilnehmern gebildet. Zwei Reihen von Spielern stehen sich gegenüber. Jede Reihe sollte aus ca. 5 Spielern bestehen. Ggf. kann die Gruppe auch im Kreis stehen. Ein Spieler steht in der Mitte zwischen beiden Reihen, schließt die Augen und spannt sich so fest an, wie ein Brett.

Die Mitspieler versuchen nun, den Spieler in der Mitte einmal komplett um seine Körperbreitenachse zu drehen. Also diesen langsam nach vorne oder hinten abzusenken, allmählich den Kopf zum Boden zu bringen und zur anderen Seite wieder zu heben.

Kommentar:

- Je ruhiger alle Spieler sind, desto intensiver kann der Getragene das Spiel erleben.
- Bei dem Überkopfhoben ist insbesondere ein guter „Schultergriff“ von Bedeutung.



5. Vertrauenssprung - Vertrauensfall

(Schwerpunkt: Vertrauen, Verantworten und Kooperieren)

Spielbeschreibung:

Es werden Untergruppen von 10 - 12 Teilnehmern gebildet, die jeweils an einem Langkasten (60 bis 120 cm hoch) positioniert werden. Aus einer Kastenhöhe von 60 bis 120 cm soll nun ein Spieler rückwärts oder vorwärts in die Arme von 10 bis 12 Fängern fallen oder springen.

Die Fänger stehen sich in zwei Reihen vor dem Kasten gegenüber. Die Reihen stehen etwa 60 bis 80 cm auseinander. Jede Reihe sollte aus ca. 5 Spielern bestehen. In den Reihen stehen die Fänger Schulter an Schulter eng zusammen.

Die Fänger stehen stabil mit leicht angewinkelten Knien, dabei werden die Körper dem Springer halb zugekehrt und ein Fuß steht etwa in der Mitte der Fängerlinie. Diese Körperhaltung bietet mehr Möglichkeit, den Schwung des Fallenden bzw. des Springenden abzuhalten.

Die Fänger ordnen ihre Arme in einem Reißverschlussmuster, dabei werden die Hände in der gleichen Art und Weise, wie in der Zeichnung zu sehen, gehalten.

Ein Spieler steigt nun auf den Kasten. Wenn der Spieler auf dem Kasten steht, lässt er sich rückwärts oder vorwärts in die Arme der Fänger fallen. Dabei läuft folgendes Ritual ab: Der Fallende bzw. Springende fragt die Gruppe: „Seid ihr bereit?“ Ein vorher bestimmtes Gruppenmitglied kontrolliert dann, ob der Fallende auch richtig auf die Fänger ausgerichtet ist und alle Gruppenmitglieder entsprechend vorbereitet und aufmerksam sind. Wenn die Gruppe mit „Wir sind bereit“ antwortet, verschränkt der Fallende seine Arme vor der Brust, hält die Arme gestreckt neben dem Körper oder macht den Körper lang und streckt die Arme weit nach vorne. Nachdem der Fallende seine Konzentrationsphase beendet hat, ruft er „Ich falle“ und lässt sich in die Arme der Fänger fallen. Oder er sagt „Ich habe den Mut, wieder zurück zu gehen“ und steigt wieder vom Kasten herunter.

Der Fallende sollte seinen Körper verspannen und ganz gestreckt halten. Da dies nicht immer geschieht, sollten die kräftigsten Fänger sinnvoller Weise dort positioniert werden, wo das Gesäß des fallenden voraussichtlich landen wird.



Variationen:

- Der Fallende steht mit dem Rücken zu den sich vor dem Kasten aufbauenden Fängern und fällt rückwärts.
- Der Fallende steht frontal zu den sich vor dem Kasten aufbauenden Fängern und fällt oder springt vorwärts. Dabei werden die Arme verschränkt vor der Brust gehalten.
- Der Springende nimmt einen kleinen Anlauf, aus dem er heraus in die Arme der Fänger springt. Dabei soll er sich vorstellen, an ein imaginäres Trapez über den Fängern zu springen. Zudem ist der Körper lang und die Arme weit nach vorne gestreckt.
- Die Fänger lassen die Arme zunächst hängen und heben sie erst auf ein Zeichen eines vorher bestimmten Gruppenmitglieds kurz vor dem Abflug.
- Zwischen den beiden Fängerreihen liegt zusätzlich noch eine Person auf dem Boden.

Kommentar:

- Der Fallende bzw. Springende sollte verschiedene hohe Absprungstellen wählen können.
- Die Entfernung zur Gruppe der Fänger ist flexibel.
- Die Herausforderung bei diesem Spiel liegt neben dem eigentlichen Fall bzw. Sprung in der Entscheidung für einen angemessenen Schwierigkeitsgrad.
- Dieses Spiel erfordert eine hohe Sorgsamkeit bei der Durchführung.
- Es verlangt Zusammenarbeit, Verlässlichkeit und Verantwortungsübernahme.
- Gerade die letzten Variationen sind besonders dramatisch. Sie setzen ein hohes Maß an gegenseitigem Vertrauen aller Beteiligten voraus.

Das besondere an diesem Spiel:

Diese intensive Vertrauensübung sollte nicht den Charakter einer klassischen Mutprobe haben. Deswegen sollten von dem Spielleiter in der Einleitung zwei Aspekte besonders betont werden:

- Der Mut, sich überhaupt auf die Plattform zu begeben und dort zu spüren, wie sich diese Herausforderung anfühlt. Oben hat jeder so viel Zeit, wie er braucht.
- Die Entscheidung zwischen zwei mutigen Schritten. Dem Fall oder Sprung in die Arme der Gruppe und ebenso die mutige Entscheidung, angesichts des Risikos vor den anderen weniger gut dazustehen, und zurückzugehen.

Reflexion:

Gruppengespräch

Auswertung im Kreis unmittelbar nach der Aktion

- Welche Schwierigkeitsgrade wurden gewählt?
 - Alle durchgeführten Schwierigkeitsgrade werden gesammelt, zusammengefasst und diskutiert.
 - Sind alle Gruppenmitglieder auf den Kasten gestiegen?
 - Sind alle Gruppenmitglieder gesprungen?
 - Was bedeutet Verlässlichkeit und Vertrauen für die Gruppe?
- Ggf. Bericht eines Beobachters mit anschließender Diskussion



Die Spielbeschreibungen sind im Wesentlichen entnommen aus:

GILSDORF, R./KISTNER, G. (2000). *Kooperative Abenteuerspiele 1. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung* (7. Auflage). Seelze-Velber: Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung.

GILSDORF, R./KISTNER, G. (2001). *Kooperative Abenteuerspiele 2. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung*. Seelze-Velber: Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung.