



PRAXISELEMENTE ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Teamspiele - Gruppenlösungsstrategien



INHALTSANGABE

Amöbe

Atomspiel

Ausbruch

Gerettet

Gordischer Knoten

Gratwanderung

Inselrettung

Inselspiel

Kaminklettern

Liane

Mattenhaus

Mattenrutschen

Schlucht überwinden (Menschenbrücke)

Schneeblind (Variationen)

Spinnennetz

Steifer Stock

Steilwand

Stierkoppel

Turmbau (Kastenstapeln)

Wasserbergung



Amöbe

Beschreibung

Die TN sollen eine Amöbe bilden. Diese hat ganz bestimmte Eigenschaften: sie besteht aus vielen Einzelteilen (TN), darf wenig Grundfläche in Anspruch nehmen und muss sich auch über Hindernisse hinwegbewegen, amöbenhaft und langsam. Die Amöbe darf natürlich in der Bewegung nicht auseinander brechen – dann hat das Amöbenleben ein Ende. Eine schwierige, aber zu lösende Aufgabe: Amöbe mit 10 Teilen (TN), 6 Amöbenteile unten, der Rest obendrauf. Und dann fortbewegen: über eine Mattenbahn, einen kleinen Kasten, zwei schräggestellte Langbänke hoch, eine Weichbodenmatte hinunter (und zurück).

Materialbedarf

Für den beschriebenen Aufbau: 8 Turnmatten, 2 kleine Kästen, 2 Langbänke, einen großen Kasten, eine Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Die Sturzbereiche (Langbänke) mit Matten absichern. Der/die Übungsleiter/in sollte vor Beginn der Übung auf eine muskel- und gelenkschonende Ausführungsweise hinweisen.

Tipp!

Um Gruppenlösungsstrategien herauszufordern, können bestimmte Aufgaben gestellt werden wie z. B.: Wie hoch kann eine Amöbe aus 12 TN sein? Wie passt eine Amöbe mit 14 TN auf eine Turnmatte?

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Atomspiel

Beschreibung

Beim Atomspiel laufen alle TN kreuz und quer durch die Halle. Auf Zuruf des Spielleiters/der Spielleiterin und Nennen einer Zahl (z.B. ATOM 5), finden sich in diesem Fall 5 TN zusammen (blitzartig!). Dieses Atom 5 hat nun die Aufgabe, eine Atomstruktur aufzubauen. Die einzelnen Atomteile (TN) müssen sich natürlich verketteten. Das bedeutet z.B., dass das gesamte Atom 5 nur mit 3 Füßen und einer Hand auf dem Boden stehen darf. Weder Po noch Knie oder andere Körperteile dürfen den Boden berühren, sondern nur 3 Füße und 1 Hand. Hat das Atom seine Struktur erreicht, muss es 30 Sekunden in dieser Atomstarre verharren. Hier sind natürlich beliebig viele Variationen denkbar, sowohl in der Atomgröße als auch in der Anzahl der Berührungspunkte mit dem Boden. Schwierig wird folgendes: ATOM 18: 4 Hände, 6 Füße, 1 Po

Materialbedarf

Keine Materialien erforderlich.

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in sollte vor Beginn auf die Notwendigkeit einer muskel- und gelenkschonenden Ausführung hinweisen. (Anatomie beachten).

Anwendung

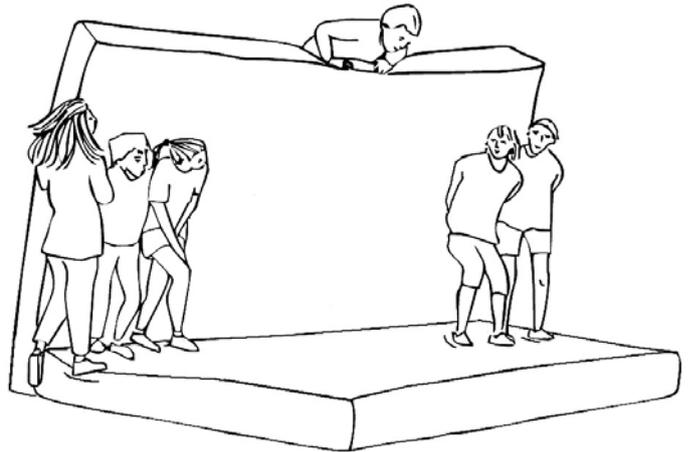
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Ausbruch

Beschreibung

Eine hoch aufgestellte Weichbodenmatte bildet unser Ausbruchshindernis (die Gefängnismauer). Für Kinder bis ca. zum 7. Schuljahr sollte die Matte nicht hoch, sondern quer gestellt werden. Eine hohe Matte ist von den Kindern dieser Altersstufe kaum zu überwinden und zu sichern. 2/3 der TN halten die Wand fest, einige stützen diese von hinten ab (mit dem Rücken zur Matte), die anderen stehen als Hilfestellung vor der Matte. Hinter der Weichbodenmatte liegt eine weitere Weichbodenmatte (oder Niedersprungmatte) als Landezone. Nach und nach versuchen nun alle TN, mit Anlauf und durch die Unterstützung der übrigen Ausbrecher über die Matte zu klettern. Die Aufgabe sollte so gestellt werden, dass alle TN sich gegenseitig Hilfen geben können. Ziel ist es also nicht, möglichst schnell und ohne fremde Hilfe über die Matte zu kommen. Ziel ist es vielmehr, dass alle TN die Wand überqueren. Hilfen sind dabei ausdrücklich erlaubt.



Materialbedarf

2 Weichbodenmatten (Niedersprungmatte).

Sicherheitshinweise

Die TN dürfen nicht von der Matte springen, sondern werden von den bereits übergewechseltten TN angenommen oder klettern hinunter.

Tipp!

Nur Weichbodenmatten mit festem Kern verwenden!

Anwendung

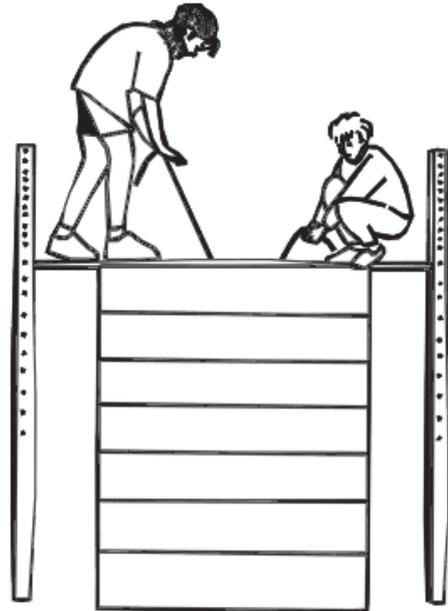
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Kein



Gerettet?

Beschreibung

Zwei Weichbodenmatten Unter einem Hochreck wird eine Kastengletscherspalte aufgebaut, indem Kasten- teile bis zur Reckstange übereinander gestapelt werden (s. Zeichnung). Dann passiert es: TN 1 ist in diese Kastengletscherspalte unterhalb des Recks gefallen. Eine äußerst unangenehme Situation, denn ein Sturm zieht auf, und wir müssen TN 1 noch vor dem großen Unwetter retten. Seile und Karabiner stehen zur Verfügung. Doch wie ihm/ihr helfen? Dies ist eine Aufgabe für die ganze Gruppe. Die Übungsleiter/innen können hier sehr gut das Gruppenlösungsverhalten beobachten. Wer ist aktiv, wer passiv? Wer macht was, wer schaut zu? Gerade nach dieser Aufgabe sollten die TN über ihre Empfindungen sprechen. Aber auch der/die Übungsleiter/ in sollte seine/ihre Beobachtungen zur Sprache bringen. Oft sehen „Außenstehende“ erheblich mehr als die TN.



Materialbedarf

2 bis 3 Kästen, Reck, Turnmatten, Bergsteigerseil, Karabiner.

Sicherheitshinweise

Um ein Zusammenfallen des Kastens zu verhindern, muss der Kastenstapel bis an die Reckstange reichen. Gegebenenfalls müssen unter den Kastenstapel Turnmatten gelegt werden. Alle Sturzbereiche müssen mit Turnmatten abgesichert werden.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Gordischer Knoten

Beschreibung

Man erkennt sofort Macher oder Macherinnen und Denker oder Denkerinnen, je nachdem wie sie versuchen, den Knoten zu lösen. Die TN finden sich auf ein Signal hin in der Hallenmitte zusammen, schließen die Augen und geben sich die Hände. Dabei darf man nie einem Nachbarn oder einer Nachbarin die Hand, oder einem/einer Mitspieler/in beide Hände geben. Sind die Hände gefunden, können die TN versuchen, den Knoten zu entwirren – allerdings ohne dabei die Hände loszulassen. Bei diesem Spiel kann man gut verfolgen, wie Entscheidungsprozesse in einer Gruppe ablaufen, wer aktiv ist und wer sich aus Entscheidungsprozessen zurückzieht. Es lohnt sich, am Ende des Spiels über das Abgelaufene zu sprechen.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



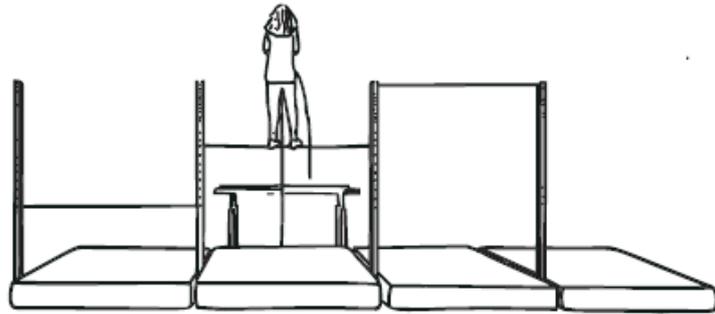
Gratwanderung

Beschreibung

Nach langer Wanderung in den Anden sind wir kurz vor unserem Ziel: dem sagen-umwobenen Inkaschatz.

Doch leider ist die alte Inkabrücke schon seit langer Zeit eingestürzt. Der noch einzig intakte Weg zum Inkaschatz führt über einen schmalen Berggrat. Da wir den ganzen Inkaschatz bergen wollen, um ihn in einem Museum

auszustellen, müssen alle Mitglieder unserer Expedition über diesen Grat, denn alle werden als Träger/innen benötigt. Fällt auch nur eine/r aus, ist der Inkaschatz in seiner ganzen Schönheit verloren. Den Berggrat bilden drei aufgebaute Reckstangen. Im Maximalausbau wird die erste Reckstange in Hüfthöhe, die zweite in Schulterhöhe und die dritte in Maximalhöhe an den Reckpfosten befestigt (s. Zeichnung). Damit auch alle TN den Inkaschatz erreichen können, sollte die Höhe der Reckstangen variiert werden. Auch eine noch so niedrige Reckstange (Höhe 10cm) ist ein Berggrat! Sinnvoll ist es, zuerst einen niedrigen Aufbau zu wählen und ihn dann immer höher zu bauen. Die Sturzbereiche unter den Reckstangen werden durch Matten abgesichert. Der Endpunkt des Grates wird mit einer Weichbodenmatte gesichert. Als einzige Balancierhilfe stehen zwei Seile (Bergsteigerseile) zur Verfügung, die an einem ca. 3m entfernten Barren befestigt werden. Aber wie gesagt: Die Expedition führt nur zum Erfolg, wenn alle Expeditionsteilnehmer/innen den Grat überwinden.



Materialbedarf

3 Recks, 4 Weichböden, Turnmatten, Barren, Bergsteigerseil 25m, ggf. 2 Kästen.

Sicherheitshinweise

Als Aufstiegs- und Abstiegshilfe kann an jedem Reckpfosten ein Kasten aufgestellt werden. Während der gesamten Gratwanderung sollten Sicherungspersonen anwesend sein, die die Schatzsucher/innen begleiten, unterstützen und einen Sturz verhindern.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Hoch
ZEITAUFWAND	Wenig



Inselrettung

Beschreibung

Alle TN sitzen auf dem Hallenboden, steigen in ihre Flugzeuge ein, lassen die Motoren an und fliegen los. Um Kreativität und Improvisationsvermögen der TN anzusprechen, sollte der/die Übungsleiter/ in darauf achten, dass die TN das Einsteigen, Anlassen und Losfliegen spielen. Man muss sehen, wie der Zündschlüssel herumgedreht wird und hören, wie sich der Motor dreht. Und immer daran denken: Flugzeuge haben Flügel (ausgebreitete Arme). Dann fliegen die Flugzeuge kreuz und quer durch die Halle. Leider stellen die Piloten und Pilotinnen nach kurzer Flugzeit fest, dass der Mechaniker vergessen hat aufzutanken. Wir müssen also notlanden. Doch wo? Der Hallenboden ist ein riesiger Ozean. Wir entdecken gerade noch rechtzeitig verschiedene kleinere Inseln: Eine Weichbodenmatte, einen Kasten, zwei kleine Kästen, eine Langbank, ein Turnpferd, kleine Matten. Auf Signal des Lotsen (Übungsleiter/in) müssen die Flieger/innen auf den Inseln notlanden und alle eine rettende Insel erreichen, denn das Wasser ist voller Haie. Gerade sicher gelandet überrascht die Piloten und Pilotinnen ein riesiges Erdbeben und verschlingt nach und nach die Inseln. Also, wieder starten, herumfliegen und auf ein Zeichen auf den übriggebliebenen Inseln notlanden. Der Lotse gibt bekannt, welche Inseln für eine erneute Notlandung noch zur Verfügung stehen. Schließlich ist nur noch eine Insel übrig, auf der alle Flieger/innen notlanden müssen. Kennt der/die Übungsleiter/in die Gruppe noch nicht so gut, oder weiß er/sie um einige Ängste der TN, sollte er/sie am Anfang verschiedene Fluggeräte vorgeben: Motorflugzeuge (für diejenigen, die keine Hemmungen haben), Segelflugzeuge (hier wird auf das Motorengeräusch verzichtet) oder Heißluftballons (keine Geräusche, keine ausgebreiteten Arme). Alle TN sollten die Möglichkeit haben, ein ihm/ihr zusagendes Fluggerät zu wählen. Bei diesem Spiel werden, je weniger Inseln zur Notlandung zur Verfügung stehen, Gruppenlösungen gefordert. Der/die Übungsleiter/in erkennt sehr schnell die Rücksichtslosen, die Macher/innen und die Denker/innen. Es lohnt sich, über die gemachten Erfahrungen der TN zu sprechen.



Materialbedarf

1 Weichbodenmatte, 1 Kasten, 2 kleine Kästen, 1 Langbank, 1 Turnpferd, Turnmatten, Sprossenwand.

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in muss darauf achten, dass die letzte rettende Insel alle TN tragen kann. Ein kleiner Kasten für 20 TN wäre mit Sicherheit zu wenig.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Inselspiel

Beschreibung

Atlantis ist untergegangen! Aber wir haben es noch einmal geschafft. Wir konnten uns auf zwei Inseln retten (Weichböden). Die einzige Möglichkeit auf das Festland zu kommen, besteht darin, die zwei Inseln zu benutzen. Wie kommt die Gruppe von einer Hallenseite zur anderen, ohne dabei den Hallenboden zu berühren? Eine Aufgabe bei der Gruppenlösungen gefragt sind.

Materialbedarf

2 Weichböden.

Sicherheitshinweise

Die TN sollten den Hinweis bekommen, dass sie aufeinander achten sollen, um gemeinsam ans Ziel zu gelangen.

Tipp!

Vor dem eigentlichen Start sollte der Gruppe genügend Zeit für Überlegungen, zum Entwickeln von Strategien und zum Ausprobieren von Strategien gegeben werden.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Kaminklettern

Beschreibung

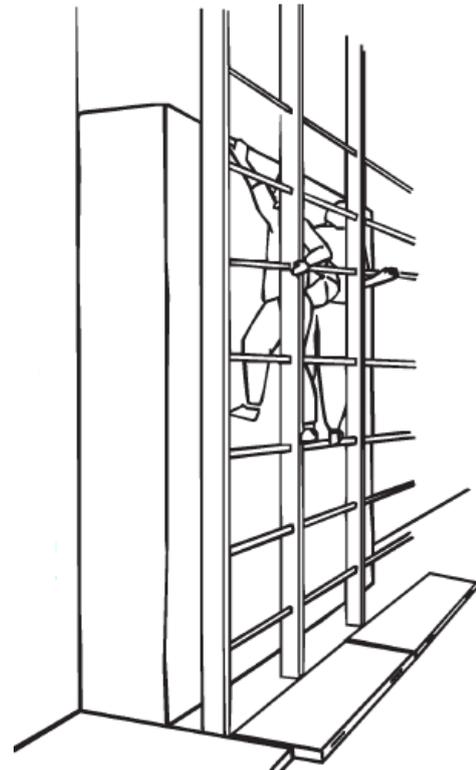
Eine Gitterleiter und eine Weichbodenmatte bilden den zu erklimmenden Kamin. Nachdem die Gitterleiter ausgezogen und gesichert ist, wird eine Weichbodenmatte an die Hallenwand hinter die Gitterwand gestellt. Die TN versuchen jeweils zu zweit oder zu dritt, einen bzw. zwei Medizinbälle in dem Kamin zwischen Weichbodenmatte und Gitterleiter nach oben zu befördern. Es gibt nur eine Einschränkung: Die Medizinbälle dürfen nicht mit den Händen festgehalten oder geführt werden. Durch die Wahl verschiedener Bälle kann diese Aufgabe im Schwierigkeitsgrad verändert werden.

Materialbedarf

Gitterleiter, 1 Weichboden, verschiedene Bälle, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Alle Sturzbereiche sind mit Turnmatten zu sichern.



Anwendung

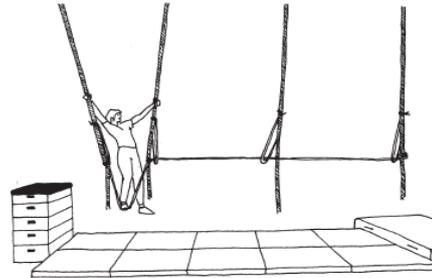
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Liane

Beschreibung

Auf den Spuren Tarzans! Unter die ausgezogenen Tauen wird eine doppelte Mattenbahn aus Turnmatten gelegt. In einer Höhe von ca. 2m vom Boden werden Prusikschlingen an den Tauen befestigt, durch die ein Bergsteigerseil oder Hanfseil geführt wird. Die einzelnen Seilabschnitte zwischen den Tauen sollten noch ca. 1 m durchhängen. An eine Seite dieser „Liane“ wird ein Kasten als Einstiegshilfe gestellt, an die andere eine Weichbodenmatte als Endpunkt der Überquerung gelegt. Die Tauen sind die Lianen, das dazwischen gespannte Seil Ranken, die uns den Weg etwas erleichtern. Die Mattenbahn bildet einen reißenden Fluss, in dem hungrige Krokodile auf uns lauern. Den TN können nun verschiedene Aufgaben gestellt werden: einfaches Überqueren des Flusses mit oder ohne Transport von Gegenständen. Eine sehr schwierige Aufgabe ist es, wenn zwei TN eine/n dritte/n (verletzte/n) TN über den reißenden Fluss transportieren müssen. Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?



Materialbedarf

Tauanlage, 1 Bergsteigerseil/Hanfseil, Reepschnüre für die Prusikschlingen, 1 Kasten, 1 Weichbodenmatte, Turnmatten.

Sicherheitshinweise

Zu Beginn sollte eine Sicherungsperson auf dem Boden die TN begleiten.

Tipp!

Ein intensiveres Erlebnis wird es für die TN, wenn sie diese Liane selbst entwickeln. Die TN bekommen die Aufgabe, mit Hilfe der Materialien einen reißenden Fluss zu überqueren. Der/die Übungsleiter/in muss bei Sicherheitsmängeln im Aufbau (Knoten etc.) sofort eingreifen, auf diese hinweisen und für Abhilfe sorgen.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Wenig



Mattenhaus

Beschreibung

Es ist Nacht geworden. Da es kühl und regnerisch ist, suchen wir einen Unterschlupf. Leider finden wir keinen fertigen Unterschlupf, sodass wir einen bauen müssen. Alles, was uns zur Verfügung steht, sind Turnmatten und Weichböden. Die Aufgabe besteht nun darin, aus allen zur Verfügung stehenden Matten ein Mattenhaus zu erstellen. Eine Konstruktionsmöglichkeit ist die eines Kartenhauses. Doch welche gibt es noch? Aber immer daran denken: es ist Nacht und wir sehen nichts (Augenbinden)! Beim Bau können folgende Fragen beachtet werden:

- Wie viele Stockwerke umfasst das höchste Haus?
- Welches Haus bietet am meisten Grundfläche?
- Welches Haus hält einem Angriff mit Gymnastikbällen stand?

Je nach Gruppengröße können verschiedene Gruppen gleichzeitig bauen. Die Matten und sonstigen Hilfsmittel (Seile) sollten vor Beginn in die Hallenmitte gelegt werden. Da ohne Absprachen innerhalb der Gruppe kein Bau möglich ist, sollte der Übungsleiter bzw. die Übungsleiterin auf die Entscheidungsprozesse in der Gruppe achten und diese auch hinterher besprechen.

Materialbedarf

Turnmatten, Weichböden, Gymnastikbälle, Seile, Augenbinden.

Sicherheitshinweise

Werden die Mattenhäuser mit verbundenen Augen gebaut, ist es notwendig, dass Sicherungspersonen zur Seite stehen.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Mattenrutschen

Beschreibung

Mit wenig Aufwand wird die Sporthalle zum Motodrom. Die Weichbodenmatten sind unsere „heißen Schlitten“ und werden mit der glatten Seite nach unten auf den Hallenboden gelegt. Alle Matten befinden sich auf gleicher Höhe, in Längsrichtung ausgerichtet auf einer Hallenseite. Abstand von der Wand ca. 4m. Vier TN bilden jeweils eine Rennfahrer-Gruppe. Sie stehen 4m hinter den Matten, laufen gemeinsam an, springen gleichzeitig ab, landen bäuchlings auf der Matte und rutschen so mit der Matte vorwärts. Die TN können sich während des Anlaufs an den Händen festhalten. So ist gewährleistet, dass sie wirklich **gemeinsam** anlaufen. Ist die Matte ausgerutscht, absteigen, neuen Anlauf nehmen und wieder gleichzeitig abspringen und bäuchlings auf der Matte landen. Welche Gruppe zuerst eine Ziellinie auf der gegenüberliegenden Hallenseite mit ihrer Matte erreicht, ist Sieger des Rennens. Bei diesem Element kommt es vor allem auf Zusammenarbeit in den „Mattengruppen“ an. Eine *Variation* des Wettrennens ist die Karambolage. Zwei Weichbodenmatten liegen sich längs in einem Abstand von ca. 4m gegenüber. Je drei TN pro Matte laufen hinter den Matten an, springen ab, landen mit den Armen nach vorn bäuchlings auf der Matte. Und schon rutschen die Matten aufeinander zu. **Aber Vorsicht:** das vorderste Drittel der Matte muss frei bleiben, denn es wird bei der Karambolage zusammengedrückt. Das Gleiche geht auch mit drei Weichbodenmatten, diese müssen dann sternförmig auf einen gemeinsamen Mittelpunkt ausgerichtet sein. Und keine Angst: die Matten sind der Rutschbelastung gewachsen.

Materialbedarf

Weichbodenmatten.

Sicherheitshinweise

Da die TN auf der rauen Seite der Matte landen, sollten sie lange Hosen und langärmelige Trainingspullover anhaben - sonst kann es leichte Schürfwunden geben. Bei der Karambolage muss unbedingt darauf geachtet werden, dass das vordere Drittel der Matte frei bleibt. Das richtige Springen und Landen muss vorher ohne „Gegner“ geübt werden.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Schlucht überwinden (Menschenbrücke)

Beschreibung

Zwei Kästen stehen ca. 1,5m breit auseinander. Zwischen ihnen liegt eine Weichbodenmatte zur Sicherung. Alle TN haben die Aufgabe, von einem Kasten zum anderen zu gelangen, ohne dabei die Weichbodenmatte zu berühren. Die Schlucht gilt nur als überwunden, wenn alle TN diese überwinden. Nach dieser recht einfachen Aufgabe wird der Zwischenraum zwischen den Kästen auf ca. 2m erweitert. Mit welcher Technik schafft es die Gruppe, die Schlucht zu überwinden? Welche größtmögliche Entfernung können die TN gemeinsam überwinden? Der/die Übungsleiter/in erkennt sehr schnell die Macher/innen und die Denker/innen. Es lohnt sich, abschließend über die gemachten Erfahrungen zu sprechen.

Materialbedarf

2 Kästen, 1 Weichbodenmatte.

Sicherheitshinweise

Die Kästen müssen gegen ein Umfallen gesichert werden (z.B. Aufbau vor einer Wand).

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Schneebblind (Variationen)

Beschreibung

Die Schneebblinden-Spiele nehmen eine wichtige Stellung im Abenteuer- und Erlebnissport ein. Sie ermöglichen vielfältige Erfahrungen im Bereich der Sinne, des Vertrauens zu sich selbst und zu anderen. Durch die Ausschaltung des Sehsinns werden wir „Seh-Menschen“ enorm gefordert. Wir müssen Sinne einsetzen, die wir im „normalen“ Leben vernachlässigen: Fühlen und Hören. Bei der Durchführung der Schneebblindenspiele sollten wir mit den TN sehr behutsam umgehen. Denn bei einigen Situationen erreichen manche TN schnell ihre persönliche Grenze. Hier gilt es, die TN nicht zu überfordern, sondern ihnen durch die Gruppe Hilfestellungen zu geben.

A Die TN schließen die Augen und folgen einem prellenden Ball.

B Die TN verbinden sich die Augen mit Augenbinden und folgen dem aufprallenden Ball. Der/die Übungsleiter/in prellt den Ball nicht kontinuierlich auf, sondern macht Pausen und wechselt in den Pausen seinen Standort.

C Wie B, jedoch befinden sich einige Hindernisse in der Halle (Täue, Weichboden etc.).

D Je zwei Schneebblindende fassen sich an die Hand und erkunden die Halle, in der sich viele Sportgeräte befinden.

E Ein Sehender führt einen Schneebblindenden durch die Halle. Dabei geht es über „Stock und Stein“, d.h. zum Beispiel über eine Bankwippe, über Kästen, über zwei aufeinander liegende Weichböden. An dieser Stelle zeigt sich sehr schnell, wie verantwortungsbewusst die TN miteinander umgehen. Notfalls müssen die Übungsleiter/innen in das Geschehen eingreifen.

F Eine Gruppe von Schneebblindenden hat die Aufgabe, einen Hindernisparcours aufzubauen. Auf Wunsch werden sie dabei von Sehenden unterstützt. Ist der Parcours aufgebaut, werden die Sehenden zu Schneebblindenden und sollen den Parcours überwinden.

G Alle TN bauen gemeinsam einen Parcours auf. Er sollte lang und von mittlerer Schwierigkeit sein. Jeweils zwei TN werden anschließend mit Springseilchen verbunden (nicht zusammenbinden, nur festhalten) und werden zu Schneebblindenden. Die restliche Gruppe dirigiert durch lautes Zurufen die Schneebblindenden durch den Parcours. Sehr interessant wird es, wenn zwei Paare gleichzeitig starten.

H Alle TN bauen einen Parcours auf, den sie als Schneebblindende durchlaufen sollen. Doch kurz vor der Überquerung des Parcours passiert es: je nach Gruppengröße bekommen 1 bis 5 TN einen Schwächeanfall. Sie sind nicht mehr in der Lage, sich irgendwo festzuhalten, geschweige denn, zu gehen. So müssen also die Schneebblindenden die Geschwächten befördern. Sollte es blind zu schwierig sein, geht es auch mit offenen Augen.

Materialbedarf

Je nach Variation.

Sicherheitshinweise

Alle kritischen Stellen sollten durch Sicherungspersonen gesichert werden. Sturzbereiche sind ebenfalls mit Turnmatten abzusichern.

Anwendung

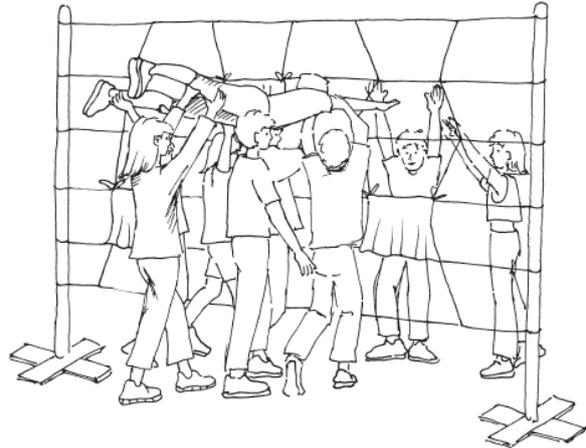
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Spinnennetz

Beschreibung

Eine Gruppe Abenteurer/innen ist in eine Höhle geklettert und hat diese mehrere Stunden erkundet. Als die Gruppe zum Eingang zurückkommt, finden sie diesen versperrt. Eine gefährliche Spinne hat ihr Netz genau vor dem Zugang zur Höhle gewebt. Die einzige Möglichkeit herauszukommen besteht darin, durch das Netz zu gelangen. Jede Berührung des Netzes alarmiert aber die Spinne. Die ganze Gruppe muss hindurch. Jedes Loch darf nur einmal benutzt werden. Berührt ein TN das Netz muss er/sie zurück und darf dieses Loch nicht noch einmal benutzen (andere TN können es weiterhin nutzen), sondern muss ein anderes wählen. Die Gruppe erhält eine Beratungszeit von fünf Minuten.



Materialbedarf

2 Hochsprungständer oder Ähnliches, mehrere Zauberschnüre und Seilchen, Tücher oder Ähnliches zum Abhängen der benutzten Löcher.

Sicherheitshinweise

Die TN sollten über Grundkenntnisse im Bereich „Körperspannung“ verfügen. Hochsprungständer sollten gegen Umkippen gesichert werden.

Tipp

Dieses Spiel eignet sich besonders als Interaktionsaufgabe in der Natur.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	11 – 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Grundkenntnisse
MATERIALAUFWAND	wenig
ZEITAUFWAND	hoch



Steifer Stock

Beschreibung

Diese Situation eignet sich ganz besonders, um Gruppenvertrauen und Gruppenverantwortung auf sanfte Weise zu fördern. 8 TN stehen ca. 1/2 Meter auseinander und bilden einen engen Kreis, in dem TN 1 steht. Diese/r schließt die Augen, spannt seinen/ ihren Körper an und lässt sich vertrauensvoll und völlig gestreckt in die Arme der Mitspieler/innen fallen. Diese fangen TN 1 sanft auf, richten TN 1 wieder auf, so dass TN 1 nun auf die gegenüberliegende Seite fällt. Dort wird TN 1 wieder von den TN aufgefangen, die TN 1 wieder aufrichten usw. Hat TN 1 ein großes Vertrauen zur Gruppe entwickelt, kann diese versuchen, TN 1 in Kreisform von einem zum nächsten TN weiterzureichen.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

Tipp!

Diese Situation sollte nur von Gruppen durchgeführt werden, in denen ein Mindestmaß an Vertrauen herrscht. Der/die Übungsleiter/ in sollte immer wieder darauf hinweisen, dass der Körper völlig gestreckt ist, d.h. Ganzkörperspannung aufgebaut werden muss.

Anwendung

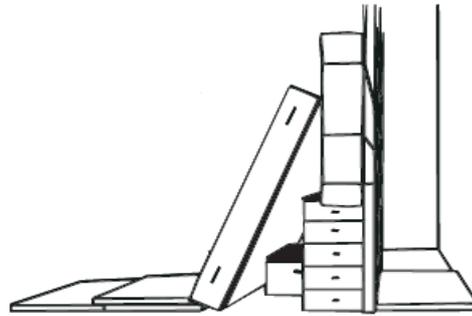
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Steilwand

Beschreibung

Die TN stellen vor eine ausgezogene Gitterleiter einen Kasten. Auf diesen Kasten wird eine Weichbodenmatte quer gelegt und mit Reepschnüren an der Gitterleiter befestigt. Vor den Kasten mit der quer gestellten Weichbodenmatte wird eine weitere Weichbodenmatte hochkant gestellt, so dass diese eine leichte Schräglage hat. Unter diese Matte werden 2 kleine Kästen quer gestellt. Um ein Abrutschen nach vorne zu verhindern, muss die hochkant gestellte Weichbodenmatte durch möglichst rutschfeste Matten gesichert werden. Auf ein Befestigen der Weichbodenmatte durch Reepschnürchen wird verzichtet, da diese eine zusätzliche Kletterhilfe darstellen (Querstreben). Für kleinere Kinder können zusätzlich Taue an der Gitterleiter befestigt werden (Längshilfen). Der Raum zwischen Hallenwand und der Rückseite der Gitterleiter muss durch Matten abgesichert werden. Die TN versuchen nun, zu zweit oder zu dritt die Steilwand zu erklimmen. Hierbei kommt es nicht auf ein möglichst schnelles Hochklettern des besten Kletterers an, sondern auf das Zusammenspiel in der Gruppe. Helfen und helfen lassen ist das oberste Prinzip.



Materialbedarf

1 Gitterleiter, 2 Weichböden, kleine Matten, 1 großer Kasten (5-teilig), 2 kleine Kästen, Reepschnüre, evtl. Taue.

Sicherheitshinweise

Die TN müssen den Absprung vom Minitrampolin beherrschen. Vorsicht: Wenn ein TN die Trapezstange verfehlt, besteht die Gefahr einer unkontrollierten Landung. Deshalb: auch die Landung muss geübt und beherrscht werden.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	keins
MATERIALAUFWAND	Hoch
ZEITAUFWAND	Hoch

Tipp!

Um das Trapez nach dem Landen der TN möglichst schnell anhalten zu können, sollten zwei weitere Reepschnüre an den äußeren Enden der Reckstange befestigt werden, die von zwei TN gehalten werden. Die Höhe und die Entfernung der Reckstange von den Minitrampolinen sollte den Springern individuell angepasst werden, sodass auch wenig Geübte das Trapez erreichen können. Das gleichzeitige Anlaufen und Abspringen sollte vorher geübt und mit besonderer Sorgfalt durchgeführt werden.



Stierkoppel

Beschreibung

Wie wilde Stiere nun einmal so sind, lassen sie sich nicht ohne weiteres einsperren. Sind sie einmal eingesperrt, versuchen sie natürlich auszubrechen. Da wir aber keine wilden Stiere sind, sondern intelligente Zweibeiner, werden wir versuchen, nicht mit roher Gewalt, sondern mit Überlegung und Gruppenlösungsstrategien aus der Stierkoppel auszubrechen. Die Stierkoppel besteht aus einem in Hüfthöhe (Gemessen an der längsten teilnehmenden Person) gespanntem Seil (Zauberschnur). Die gesamte Gruppe hat nun die Aufgabe, von der einen Koppelseite auf die andere zu gelangen. Die Gruppe bildet dabei eine Kette und darf die Hände die gesamte Zeit nicht lösen. Natürlich darf der um die Koppel führende Zaun nicht berührt oder unterklettert werden. Die einzige Möglichkeit besteht darin, über den Zaun zu klettern. Nur wenn alle Gruppenmitglieder auf der anderen Koppelseite sind, ist die Aufgabe gelöst.

Materialbedarf

2 Hochsprungständer, 1 Zauberschnur

Sicherheitshinweise

Der/die Übungsleiter/in sollte auf jeden Fall zur Sicherheitsstellung bereitstehen. Die TN darauf hinweisen, dass im Gefahrenmoment zum Schutz vor Verletzungen die Hände gelöst werden sollen. Es darf nicht gesprungen werden! Um die Hochsprungständer vor einem Umfallen zu sichern, sollten die Füße mit kleinen Kästen beschwert werden.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Wenig



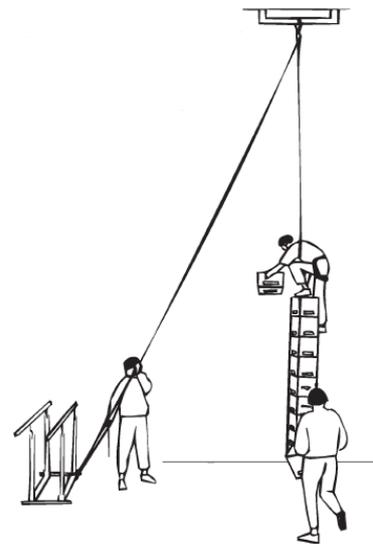
Turmbau (Kastenstapeln)

Aufbau und Grundsicherung

Zunächst wird die Grundsicherung wie beim Trapezsprung 2 aufgebaut. Zusätzlich tragen der/die Sichernde, der/die Kletternde und der/die Kastenreicher/in jeweils einen Helm.

Beschreibung

Aufgabe der TN ist es, mit möglichst vielen Kästen einen Turm zu bauen. Der erste Kasten liegt direkt unter der Sicherungsanlage. TN 1 stapelt nun den zweiten Kasten auf den ersten, den dritten auf den zweiten und so weiter. TN 1 klettert dabei mit den Kästen in die Höhe. Der/die Kastenreicher/in hat die Aufgabe, TN 1 die Kästen anzureichen, bzw. ab einer gewissen Höhe zuzuwerfen. Ab 10 Kästen wird der Turm sehr wacklig. Aber keine Angst: TN 1 ist ja über ein Sicherungsseil gesichert. Hat TN 1 seine/ihre maximale Höhe erreicht, stößt TN 1 den Kastenstapel um und lässt sich in das Sicherungsseil fallen.



Materialbedarf

15-20 Cola-Kästen, 3 Helme, 1 Kletterseil, 3 HMS Karabiner, 4 Bandschlingen, 15-20 Reepschnüre mit Clip-Karabinern, 1 Seil, 3 Komplettgurte, Absperrband, 1 Barren.

Sicherheitshinweise

Das Sicherungsseil muss während des gesamten Aufbaus von dem/der Sichernden auf Spannung gehalten werden. Im Sturzbereich der Kästen darf kein weiterer TN stehen. Der Sturzbereich muss mit Absperrband kenntlich gemacht werden. Bei TN ab ca. 60 kg müssen weitere TN auf den Barrenfüßen stehen, um ein Verrutschen des Barrens zu verhindern. Die Kästen sollten mit Clip-Karabinern versehen werden, die über eine zweite Deckensicherung eingeklippt werden, um ein kontrolliertes Umfallen des Turms zu ermöglichen.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Sehr hoch
MATERIALAUFWAND	Hoch
ZEITAUFWAND	Hoch



Wasserbergung

Beschreibung

Bei dieser Interaktionsaufgabe müssen alle TN einen Gegenstand (groß, schwer z.B. Umkleidebank, Metallspind, Ballwagen) aus dem Schwimmbecken bergen und an die Wasseroberfläche bringen. Dabei muss unter der Oberfläche durch die Gruppe eine Lösung gefunden werden. Eine höchst anspruchsvolle Aufgabe!

Materialbedarf

Auftriebskörper nach Vorgabe, Mülltüten, Paketschnur

Sicherheitshinweise

Die Rettungsfähigkeit des Anleiters muss gegeben sein und die Schwimmfähigkeit der TN muss gegeben sein, wenn das Wasser hüfttief oder tiefer ist. Das Befestigungsmaterial und Bergungsobjekt muss gewaschen sein (Badtauglich).

Tipp

Diese Aktion ist in der Regel Abschluss einer kompletten methodischen Reihe im/am Wasser. Die Größe des Bergungsgegenstandes gibt den Materialaufwand vor.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Viel
MATERIALAUFWAND	Hoch
ZEITAUFWAND	Wenig