



DOWNLOAD

Tilo Benner

Spiele zur Förderung der Sozialkompetenz 7

Übungen zur Vertrauensbildung

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



*Nach dem Sommer müssen die Kühe von der Alm ins Tal zurückgetrieben werden.
Beim diesjährigen Almabtrieb herrschen wegen dichten Nebels schlechte Sichtverhältnisse ...*

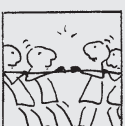
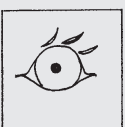
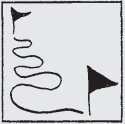
Ziele: sich verständigen, Vertrauen einüben, Verantwortung für andere übernehmen
Ort: draußen oder in einer Turnhalle
Dauer: **kurz** 15–20 min
Material: Pylonen (Seile oder natürliche Materialien als Markierung), Augenbinden

Vorbereitung:

Das „Tal“ (à 20 m × 40 m) wird abgesteckt (z. B. mithilfe von Pylonen, Seilen oder natürlichen Materialien).

Durchführung:

- Zwei Mitspieler sind die „Kuhhirten“, die übrigen die „Kühe“. Die „Kühe“ legen Augenbinden an und werden vom Spielleiter auf der „Alm“ verteilt. Die „Kuhhirten“ stehen im „Tal“ und dürfen ihren Standort nicht verlassen.
- Die Kuhhirten lotsen die einzelnen Kühe durch Zurufen nach und nach vorsichtig ins Tal.



Sich einfach mal fallen lassen und aufgefangen werden ...

Ziele: Zusammenarbeit und Vertrauen einüben, Berührungsängste abbauen
Ort: drinnen, draußen
Dauer: **kurz** 10–15 min
Material: eine Augenbinde pro Gruppe

Vorbereitung:

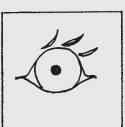
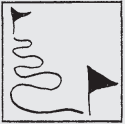
Die Gruppe (bis zu acht Personen, größere Teilnehmerzahlen entsprechend teilen!) stellt sich in einem Kreis auf.

Durchführung:

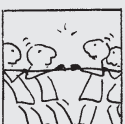
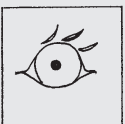
- Eine Person stellt sich in die Mitte des Kreises.
- Die Gruppe rückt enger zusammen und nimmt die Hände nach vorne.
- Die Person im Zentrum legt eine Augenbinde an und lässt sich wie ein Pendel nach vorne fallen. Dabei bleiben die Füße wie fest am Boden verankert und der Körper steif wie ein Brett.
- Die Außenstehenden fangen die Person sanft auf und schubsen sie vorsichtig in eine andere Richtung weiter.
- Insgesamt wird jede Person neun- bis zehnmal hin und her bewegt.
- Während der Übung herrscht absolute Ruhe.

Hinweis:

Die Lehrkraft weist auf die Gefahren dieser Übung hin. Alle Teilnehmer sollen ihre Aufgabe ernsthaft wahrnehmen.



*Für die Eröffnungsfeier der nächsten Fußball-Weltmeisterschaft
üben die Tänzer schon mal ihre neuesten Formationen ...*



Ziele: Zusammenarbeit und Vertrauen einüben, Berührungsängste abbauen
Ort: drinnen, draußen
Dauer: **kurz** 5–10 min
Material: –

Vorbereitung:

- Die Anzahl der Gruppenmitglieder muss gerade sein.
- Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf.
- Nun wird mit den beiden Zahlen „Eins“ und „Zwei“ durchgezählt.
- Die „Zweier“ drehen sich um 180°, sodass sie nach außen schauen.
- Alle fassen sich an den Händen.

Durchführung:

Auf Kommando lassen sich gleichzeitig die „Einser“ nach innen und die „Zweier“ nach außen fallen – das System hält (wenn nicht beim ersten Mal, dann aber bei den nächsten Versuchen).

*Ein Bergsteiger ist in einem Gebirge unterwegs, welches ihm gänzlich unbekannt ist.
Plötzlich kommt dichtes Schneetreiben auf.
Zum Glück hat er einen kundigen Begleiter an seiner Seite ...*

Ziele: sich vertrauen und verständigen, Verantwortung für andere übernehmen
Ort: Turnhalle oder freies Gelände mit natürlichen Hindernissen
Dauer: **kurz** 10–20 min
Material: Augenbinden, diverse Hindernisse (z. B. Pylonen, Flaschen bzw. natürliche Hindernisse)

Vorbereitung:

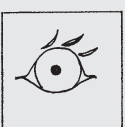
- Die Teilnehmer bilden einen großen Kreis, in dem sich verschiedene Hindernisse befinden.
- Nun bilden die Mitspieler Zweiergruppen aus einem „Blinden“ (mit Augenbinde) und seinem Begleiter.

Durchführung:

- Der Begleiter lotst seinen „blinden“ Partner durch den Parcours. Dazu fasst er ihn an den Schultern oder lotst ihn verbal durch den Parcours.
- Nach wenigen Minuten werden die Rollen getauscht.

Varianten:

- Der sehende Partner darf den Hindernisparcours nicht betreten und kann deshalb seinen Partner nicht begleiten, sondern lotst ihn von außen durch mündliche Instruktionen. Diese Variante sollte nur in einem überschaubaren Raum stattfinden, in dem die Verletzungsgefahr gering ist.
- Im Hindernisparcours liegen zusätzlich Gegenstände (z. B. Tennisbälle), die eingesammelt und beim Bergführer abgegeben werden müssen.



Blinder Transport

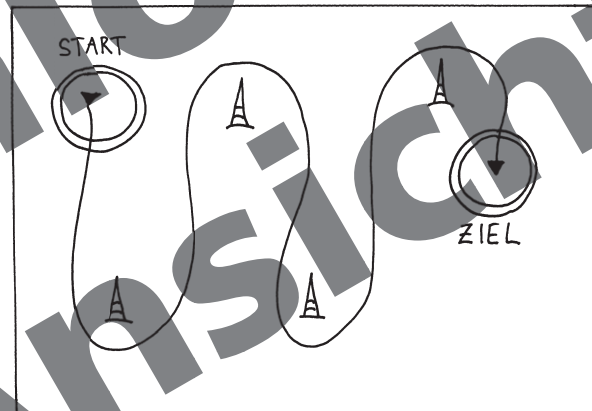
Vertrauen

*Eine ätzende Flüssigkeit muss zu einem Labor gebracht werden.
Dies geht nur mit Sicherheitsabstand und Augenschutz ...*

- Ziele:** Vertrauen einüben, präzise zusammenarbeiten, Verantwortung übernehmen
Ort: Turnhalle, Pausenhalle, Schulhof oder Wiese
Dauer: **mittel** 20–35 min
Material: ein stabiler Plastikbecher, Einweckgummi, je ein 5-m-Seil für 2 Teilnehmer, Augenbinden für alle Mitspieler, 4 Markierungskegel (Pylonen oder gefüllte Plastikflaschen), 2 Hula-Hoop-Reifen

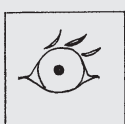
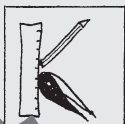
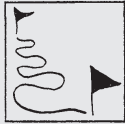
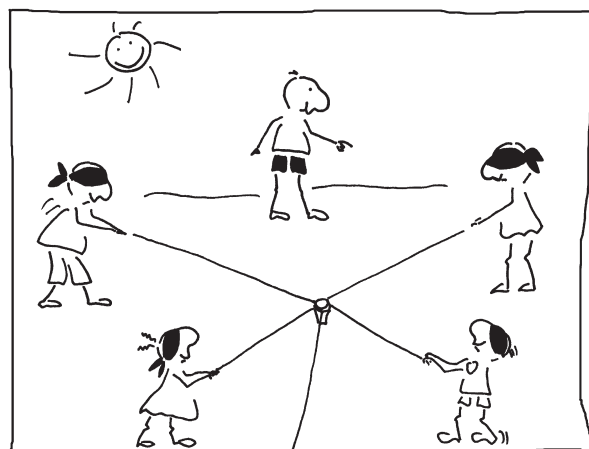
Vorbereitung:

- Auf einem Feld à ca. 10 m × 20 m werden als Start- und Zielpunkt die Hula-Hoop-Reifen ausgelegt und die Markierungskegel für den Parcours aufgestellt (siehe Skizze).
- In die Mitte des Startkreises wird ein mit Wasser gefüllter Plastikbecher gestellt.
- Der Einweckgummi wird in der Mitte so gedreht, dass die Form einer 8 entsteht und dann doppelt gelegt. Dann werden die Seile daran rundum festgeknotet.
- Die Mitspieler positionieren sich am Startkreis und legen sich mit einer Ausnahme Augenbinden an.

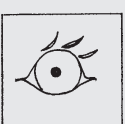
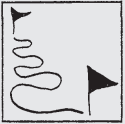


Durchführung:

- Der sehende Mitspieler hat die Aufgabe, sein blindes Team zu dirigieren.
- Er reicht jedem ein Seilende, sodass der Einweckgummi ein wenig gespannt wird.
- Aufgabe der Gruppe ist es, den Einweckgummi mit den Seilen so zu steuern, dass damit der Becher erfasst, angehoben, durch den Parcours transportiert und im Zielkreis sicher abgestellt werden kann.
- Dabei dürfen Start- und Zielkreis nicht betreten und keine Markierungskegel umgestoßen werden.



*In einer Fabrik läuft die Produktion auf Hochtouren.
Die Werkstücke laufen über das Fließband ...*



Ziele: sich aufeinander verlassen können, Berührungsängste abbauen
Ort: Turnhalle mit Turnmatten oder draußen auf weichem Untergrund
Dauer: **mittel** 20–35 min
Material: für die dritte Variante: ein Gymnastikstab pro Person, Teppichstück

Vorbereitung:

Alle Mitspieler legen kantige Gegenstände (z. B. Schmuck, dicke Gürtelschnallen etc.) ab.

Durchführung:

- Mindestens zehn Mitspieler stellen sich Schulter an Schulter (eng!) in zwei Reihen mit einem Abstand von 60 bis 80 cm gegenüber auf.
- Nun überkreuzen sie ihre Arme und erfassen die Hände ihres Gegenübers – fertig ist das Fließband. Sie stellen sich dabei stabil mit leicht federnden Knien auf, um Gelenkverletzungen zu vermeiden.
- Ein Mitspieler dient als Transportgut. Er legt sich vorsichtig mit dem Rücken auf das Fließband, wird von seinen Mitspielern langsam weitergereicht und am Ende des Fließbandes wieder vorsichtig auf die Füße gestellt.
- Dabei müssen folgende **Sicherheitsmaßnahmen** eingehalten werden:
 1. Auf dem Fließband darf immer nur eine Person liegen.
 2. Sie wird langsam und sanft weitergereicht und darf keinesfalls geworfen oder fallen gelassen werden.
 3. Während der Aktion dürfen sich die Mitspieler nicht loslassen, sonst droht akute Verletzungsgefahr!
 4. Unter dem Fließband befindet sich ein weicher Untergrund (Matten, Wiese, Waldboden).

Varianten:

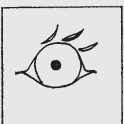
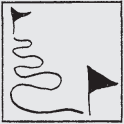
- Alle Mitspieler legen sich dicht an dicht mit dem Bauch auf den Boden. An einem Ende setzt sich eine Person in Bewegung und rollt über ihre Mitspieler zum anderen Ende. Dort angekommen, gibt sie ein Signal, dass der oder die Nächste starten kann.
- Die Mitspieler legen sich in zwei Reihen Schulter an Schulter auf den Rücken. Die beiden Reihen sind so angeordnet, dass die Köpfe nach innen ausgerichtet sind und sich fast berühren. Jeder hält nun seine Hände nach oben und ist Teil des Fließbandes. Ein Mitspieler legt sich mit dem Rücken auf die Hände der anderen und wird langsam und vorsichtig bis zum anderen Ende weitergereicht.

Verwegene Abenteurer kommen auf eine Insel, auf der ein verborgener Schatz liegen soll. Sie schlagen sich durch das Dickicht, bis sie auf eine tiefe Schlucht stoßen ... Als Brücke hängen nur vermooste alte Baumstämme an verwitterten Seilen über der Tiefe. Wenn die Abenteurer den Schatz heben wollen, müssen sie es wagen, diese Brücke zu benutzen.

Ziele: einander vertrauen und unterstützen, Berührungsängste abbauen
Ort: in der Turnhalle oder auf einem breiten Flur
Dauer: **mittel** 20–35 min (1 min pro Person)
Material: je ein Rundholz (á 1 m Länge und 6–10 cm Ø) für 2 Teilnehmer

Durchführung:

- Alle bis auf einen Teilnehmer bilden eine Gasse und stellen sich Schulter an Schulter in zwei Reihen gegenüber auf, sodass die beiden Reihen einen Abstand von 60 bis 70 cm haben.
- Jeweils zwei Teilnehmer, die sich gegenüberstehen, halten gemeinsam ein Rundholz waagrecht auf Hüfthöhe.
- Alle sorgen dabei für einen stabilen Stand, in gerader Haltung (kein Hohlkreuz), mit leicht federnden Knien und versetzt stehenden Füßen, um Gelenk- und Rückenverletzungen zu vermeiden.
- Der übrige Teilnehmer steigt auf die so entstandene „Rundholzbrücke“, stützt sich mit den Händen auf den Schultern der anderen als „Geländer“ ab und geht langsam voran.
- Um den Aufstieg und den Abstieg zu erleichtern, werden die ersten und die letzten drei Rundhölzer wie Treppenstufen gehalten.
- Nach und nach darf jeder einmal die „Brücke“ überqueren.



Menschenteppich

Vertrauen

Die gesamte Dienerschaft des Kalifen Ysufani hat ein rauschendes Fest gefeiert. Zu später Stunde liegen nun alle schnarchend im Festsaal. Das ist die Chance für die Gefangenen, die seit Jahren ein tristes Dasein fristen. Vorsichtig wagen sie sich durch den unbeleuchteten Festsaal – über die Schlafenden hinweg – in die Freiheit. Hoffentlich wacht keiner auf. Zum Glück gibt es Verbündete im Saal ...

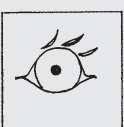
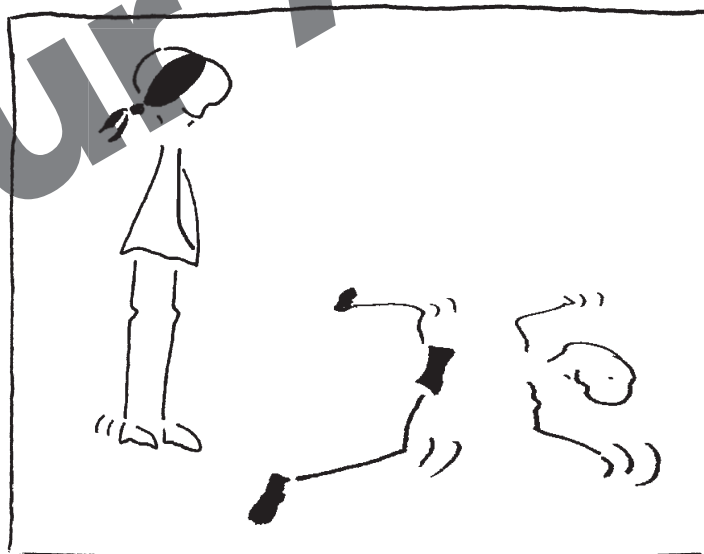
Ziele: einander vertrauen, sich verständigen, aufeinander Rücksicht nehmen
Ort: in der Turnhalle oder auf einer Wiese
Dauer: **kurz** 10–20 min
Material: eine Augenbinde pro Person, Decken oder dünne Turnmatten

Vorbereitung:

Die Mitspieler werden in zwei Gruppen geteilt: die „Ausbrecher“ und die „Schlafenden“.

Durchführung:

- Die „Schlafenden“ legen sich mit ihrem Rücken auf den Boden (bzw. auf Decken oder Turnmatten) und breiten Arme und Beine aus. Dabei halten Sie einen Abstand von etwa zwei Metern voneinander.
- Die „Ausbrecher“ bilden einen Kreis um die „Schlafenden“, legen Augenbinden an und marschieren vorsichtig und langsam über diesen Menschenteppich auf die gegenüberliegende Seite, möglichst ohne jemanden zu berühren.
- Die „Schlafenden“, liegen mit offenen Augen da und weisen – auch in ihrem eigenen Interesse – den „Ausbrechern“ den Weg.
- Sind alle auf der gegenüberliegenden Seite angekommen, werden die Rollen getauscht.



Eine Raupe legt sich nach einem anstrengenden Tag schlafen ...

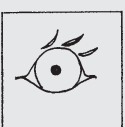
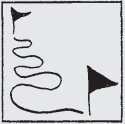
Ziele: sich gegenseitig vertrauen und aufeinander verlassen, Berührungsängste abbauen
Ort: drinnen
Dauer: **kurz** 5–10 min
Material: ein Stuhl pro Teilnehmer, Stoppuhr

Durchführung:

- Zunächst wird ein großer Stuhlkreis gebildet. Die Teilnehmer setzen sich im Uhrzeigersinn auf ihre Stühle, sodass die Füße (in paralleler Position) links neben dem jeweiligen Stuhl stehen.
- Jeder legt sich nun mit Rücken und Kopf auf die Oberschenkel seines Hintermannes.
- Dann zieht der Spielleiter die Stühle zügig unter den Liegenden weg und siehe da, die Gruppe „trägt sich selbst“.
- Ziel ist es, so lange wie möglich in dieser Position zu verharren. Die Zeit, bis die „Raupe“ zusammenbricht, wird gemessen, so kann man die Haltbarkeitsdauer aus verschiedenen Spielrunden miteinander vergleichen.
- Nach einer kurzen Auswertungsphase, in der die Teilnehmer darüber beraten, wie sich die Raupe noch länger halten könnte, kann ein erneuter Versuch gestartet werden.

Hinweis:

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Gewichtsunterschiede der Sitznachbarn nicht zu groß sind.



*Auf einer Klettertour muss eine Seilschaft
gemeinsam eine Felskante überwinden ...*

Ziele: sich aufeinander einlassen und gegenseitig unterstützen, Berührungsängste abbauen
Ort: drinnen oder draußen
Dauer: **kurz** 10–15 min
Material: Gummiband à 5 m Länge, 2 oder 3 Spanngurte, 2 Stühle

Vorbereitung:

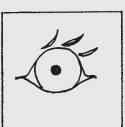
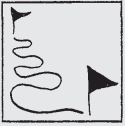
- Zwischen zwei Stühlen wird das Gummiband (als „Felskante“) in einer Höhe von 50 cm befestigt.
- Zwei oder drei Spanngurte – je nach Gruppengröße – werden zu einem langen Spanngurt verbunden.

Durchführung:

- Die Mitspieler stellen sich eng zusammen.
- Der Spielleiter legt den Spanngurt auf Hüfthöhe um die Gruppe und zieht ihn „fest“.
- Diese „Seilschaft“ soll nun über „die Felskante“ (das Gummiband) steigen.
- Das Gummiband darf dabei nicht berührt werden, sonst muss die „Seilschaft“ wieder zurück und von vorn beginnen.

Hinweis:

Statt der Spanngurte kann auch ein dickes Tau verwendet werden.
Ein dünnes Seil sollte dagegen keinesfalls eingesetzt werden, da dieses in die Haut einschneiden und die Teilnehmer verletzen könnte.

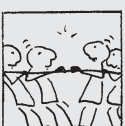
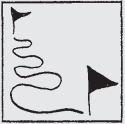


In der Disco herrscht dichtes Gedränge. Der Sauerstoff wird knapp, die Bässe donnern ... Einige sind so überanstrengt, dass sie mitten auf der Tanzfläche zusammenbrechen – Kreislaufkollaps. Wie gut, dass andere sie auffangen!

Ziele: einander vertrauen, Berührungsängste abbauen
Ort: drinnen
Dauer: **kurz** 5–10 min
Material: Musik-CD, CD-Player

Durchführung:

- Die Mitspieler bilden einen Kreis, zählen sich immer von eins bis sechs ab und merken sich ihre Zahl.
- Der Spielleiter stellt Musik an und die Mitspieler bewegen sich dazu im Raum.
- Immer wenn der Spielleiter die Musik ausschaltet, ruft er eine Zahl zwischen eins und sechs.
- Diejenigen Mitspieler, deren Zahl aufgerufen wurde, schreien laut auf und fallen anschließend langsam zu Boden, als fielen sie plötzlich in Ohnmacht.
- Andere, die neben ihnen stehen, reagieren blitzschnell und fangen sie im Fallen auf.
- Danach wird die Musik erneut angestellt und alle bewegen sich wieder im Raum usw.





Bergedorfer[®] Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Claudia Hauboldt
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth
Bestellnr.: 23126DA7

www.persen.de