



Kontaktspiele zur Förderung von Vertrauen und Miteinander ein Ziel erreichen

Gelassen und mit Ruhe agieren

Bei Gruppen-, Vertrauens- und Kooperationsspielen steht das Miteinander sowie das Selbst- und Fremdvertrauen der Teilnehmer*innen im Vordergrund. Ziel der Spiele ist das gemeinsame Lösen einer gestellten Aufgabe. Für eine gemeinsame Lösung sind vor allem Absprachen, gemeinsame Überlegungen und das Vertrauen in den/die Partner*in bzw. die Gruppe notwendig und zielführend.

Sich einlassen auf immer wieder neue Situationen und unterschiedliche Menschen fördert die Kommunikation, das Vertrauen und bietet ein Kennenlernen von Strategien zur Lösung von gemeinsamen Aufgaben.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßung der Teilnehmer*innen**
- Die Teilnehmer*innen (TN) stehen gemeinsam mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

Einstieg in das Stundenthema:

„Heute führen wir Spiele/Kooperationsspiele durch, die das Rollenverständnis, das Einfühlungsvermögen und das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe erhöhen sollen.“

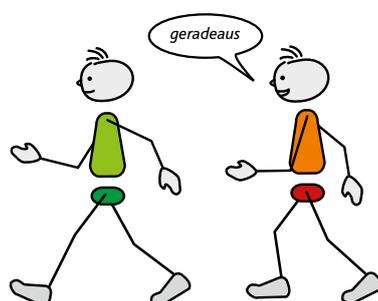
● Führen und Folgen

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und gehen hintereinander durch die Halle.

TN B geht hinter TN A und führt TN A mit unterschiedlichen „Anweisungen“ durch den Raum:

- (1) Durch verbale Anweisungen („rechts“, „links“, „geradeaus“ usw.): TN A setzt die die Anweisungen schnellstmöglich um.

Nach ca. 1–2 Minuten wechseln TN A und TN B ihre Rollen.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

20 Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

2 Weichböden bzw. 2 große Tücher für draußen, 4 Pylonen, 1 Softball, Bilder mit Gegenständen (z. B. aus der Sporthalle)

Ort:

Sporthalle, Sportplatz, Außenplatz, Wiese

Absichten und Hinweise

- ⊙ Eröffnung der Stunde und Vorstellung des Stundenthemas
- ✔ Die ÜL weist die TN auf das Ablegen von Uhren und Schmuck hin.
- ⊙ Förderung des Selbst- und Fremdvertrauens, Förderung der nonverbalen Kommunikation
- ✔ Beide TN gehen zunächst mit geöffneten Augen, später kann TN A die Augen schließen.



Autorin:
Ute Ahn

Stundenverlauf und Inhalte

(2) Durch eine sanfte Berührung:

- Berührung in der Rückenmitte = geradeaus gehen
 - Berührung der linken Schulter = links abbiegen
 - Berührung der rechten Schulter = rechts abbiegen
 - Berührung der beiden Schultern gleichzeitig = stoppen
- TN A setzt die die Anweisungen schnellstmöglich um.
Nach ca. 1–2 Minuten wechseln TN A und TN B ihre Rollen.

● Schattenlaufen

- Die TN gehen oder laufen paarweise (TN A und TN B) hintereinander kreuz und quer her durch die Halle.

TN B folgt TN A wie ein „Schatten“ in einem abgesprochenen Bewegungstempo und ahmt die Bewegungen von TN A nach.

Zuerst werden verschiedene gymnastische Bewegungen der Arme durchgeführt:

- Arme locker schwingen,
- Schultern im Wechsel heben und senken,
- Unterarme (Hände zur Faust geschlossen) auf Schulterhöhe führen
- usw.

Dazu werden verschiedene Beinbewegungen kombiniert:

- kleine Schritte,
- große Schritte,
- Hopserlauf,
- Kniehebelauf,
- Seitgalopp
- usw.

Auf ein vereinbartes Signal der ÜL (nach ca. 1 Minute) wechseln TN A und TN B ihre Rollen.

Beim nächsten Signal erfolgt ein Partner*innen Wechsel.

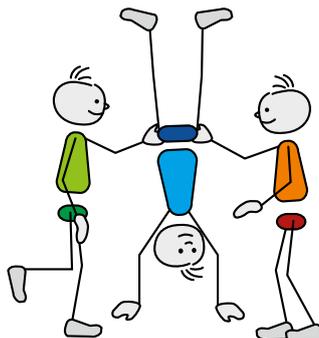
SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Atomspiel

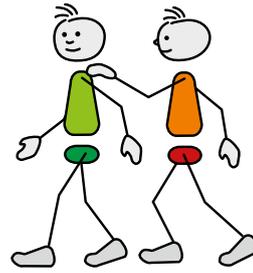
- Die TN gehen oder laufen kreuz und quer in der Halle umher.

Auf Zuruf der ÜL „ATOM“ und das Nennen einer Zahl „ATOM Z“, finden sich in diesem Fall 2 TN blitzartig zusammen. Dieses „ATOM Z“ hat die Aufgabe, eine Atomstruktur zu bilden. Die einzelnen Atomteile (TN) „verketteten“ sich nach Anweisung der ÜL. Das bedeutet z. B., dass das gesamte „ATOM Z“ nur mit 2 Füßen und 1 Hand auf dem Boden stehen darf. Weder Po noch Knie oder andere Körperteile dürfen den Boden berühren. Hat das „ATOM Z“ seine Struktur erreicht, verharrt es 30 Sekunden in dieser ATOM-Position.

Im Anschluss gehen oder laufen die TN wieder kreuz und quer durch die Halle, bis ein erneuter Zuruf der ÜL erfolgt.



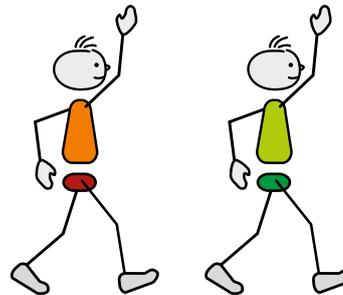
Absichten und Hinweise



- ◎ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Förderung der Kommunikation der TN, Förderung der Kontaktaufnahme, Förderung der Achtsamkeit

▼ Hinweis:

Keine Finten, abrupte Richtungsänderungen und Tempowechsel durchführen



- ◎ Förderung des Miteinanders und der Teamfähigkeit, Förderung der Kooperation

▼ ATOM-Positionen:

- ATOM 2: 2 Füße und 1 Hand
- ATOM 3: 3 Füße und 2 Hände
- ATOM 4: 4 Füße und 3 Hände
- ATOM 5: 5 Füße und 4 Hände
- ...
- ATOM 20: 20 Füße und 19 Hände



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Pendel

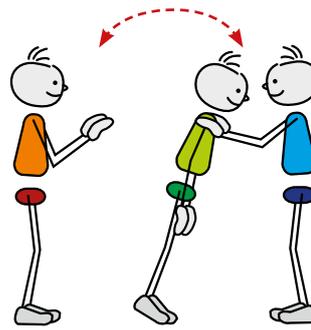
- ⦿ Die TN bilden Kleingruppen je 5 Personen, die sich in einem engen Kreis aufstellen.

Eine/ein TN stellt sich in die Kreismitte und erstarrt zu einer „Säule“, indem die/der TN alle Muskeln anspannt und die Arme lang an den Körper drückt. Dann gerät die „Säule“ ins Wanken und droht umzukippen.

Die im engen Kreis stehenden TN (für eine bessere Stabilität evtl. in leichter Schrittstellung) stützen die „Säule“ ab und schieben sie sanft mit ihren Handflächen im Schulterbereich wieder zurück in die Kreismitte.

Die „Säule“ kippt immer wieder in verschiedene Richtungen und immer wieder wird sie von den anderen TN aufgefangen.

Jede/jeder TN wird für 1 Minute einmal zur „Säule“.



● Inselspiel

- ⦿ Zwei Weichböden werden an einer Hallenseite auf den Boden gelegt. Alle TN bewegen sich durch die Halle.

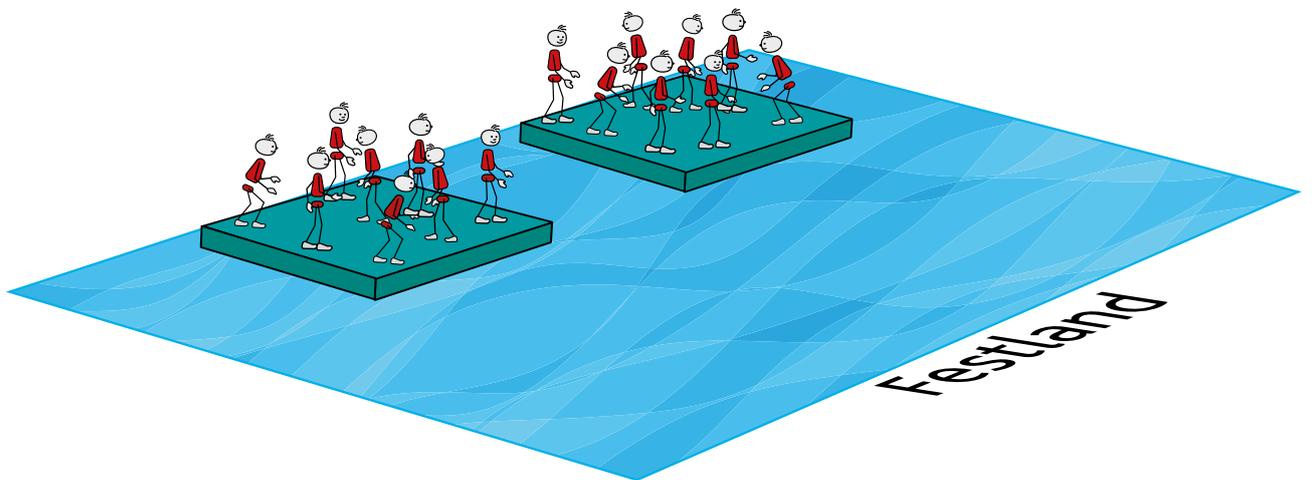
„Atlantis ist untergegangen!“

Auf diesen Zuruf von der ÜL, retten sich alle TN auf die zwei Weichböden = „Inseln“. Die einzige Möglichkeit auf das Festland (andere Hallenseite) zu kommen, besteht darin, die zwei beweglichen „Inseln“ zu nutzen. Das Betreten des die Inseln umspülenden Wassers (Bodenberührung), ist nicht möglich, da es sich um gefährliche „Untiefen“ handelt.

Gemeinsam soll die Gruppe eine Lösung finden, wie sie das Festland (andere Hallenseite) erreichen kann.

Wichtig ist auch, dass keine/kein TN zurückgelassen werden darf.

Wie kommt die Gesamtgruppe von einer Hallenseite zur anderen, ohne dabei den Hallenboden zu berühren?



Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Kontaktaufnahme, Rücksichtnahme und Kommunikation untereinander, Förderung des Vertrauens in der Kleingruppe

✓ Hinweise:

- Hohe Körperspannung bei der/dem TN in der Kreismitte
- Täuschungen u. ä. sind verboten!
- Anfangs früher Körperkontakt und geöffnete Augen, danach evtl. späterer Körperkontakt geschlossene Augen bei der/dem TN in der Kreismitte

- ⊙ Entwicklung der sozialen Handlungskompetenz, Förderung des Selbstbewusstseins, Förderung von Gruppenlösungsstrategien

- ✓ Draußen stellen sich die TN auf zwei große Tücher und die ÜL markiert das „Festland“, welches erreicht werden soll.

- ✓ Kommt es zu einer Bodenberührung, erhält die Gruppe eine Zusatzaufgabe, z. B. den Mittransport einer Pylone oder die TN, die den Boden berührt haben, dürfen nicht mehr sprechen oder müssen die Augen schließen.

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Alaska Baseball

- Die TN bilden zwei gleich große Teams.

Team A und Team B stellen sich im Abstand von ca. 5 m jeweils ungeordnet zusammen.

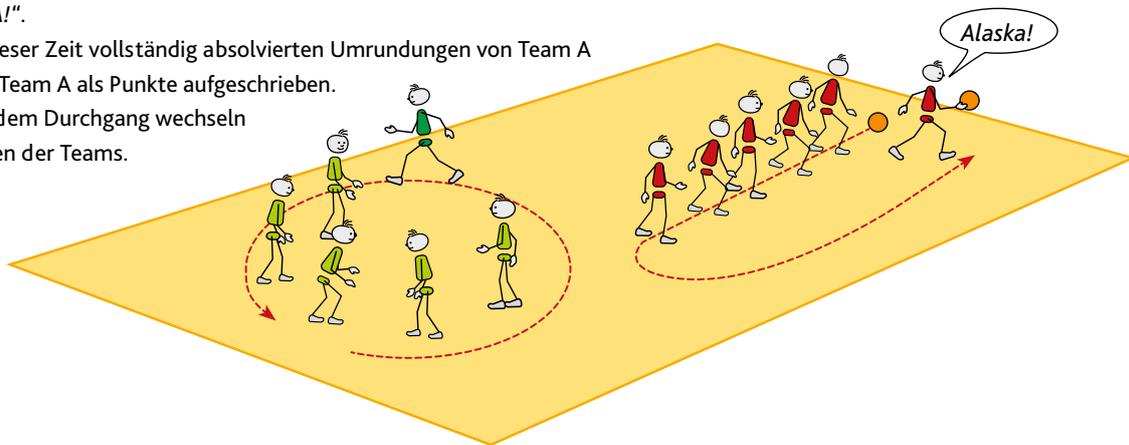
Eine/ein TN aus Team A wirft einen Softball so weit wie möglich fort und beginnt daraufhin, das eigene Team so oft wie möglich laufend zu umkreisen.

Die TN von Team B holen in der Zwischenzeit den geworfenen Ball zurück, stellen sich in einer Reihe mit gegrätschten Beinen hintereinander auf und geben den Ball zwischen den Beinen von vorne nach hinten durch.

Der/die letzte TN läuft mit dem Ball in der Hand nach vorne und ruft „ALASKA!“.

Die in dieser Zeit vollständig absolvierten Umrundungen von Team A werden Team A als Punkte aufgeschrieben.

Nach jedem Durchgang wechseln die Rollen der Teams.



Absichten und Hinweise

- ◎ Förderung der gemeinsamen Entwicklung von Strategien

- ✔ Die ÜL zählt die Umrundungen des Werfer*innen-Teams und schreibt diese auf.

- ✔ Es werden 3 bis 5 Durchgänge pro Team gespielt.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Stille Post

- Die TN bilden vier Kleingruppen und die TN jeder Gruppe stehen hintereinander mit dem Rücken zur ÜL.

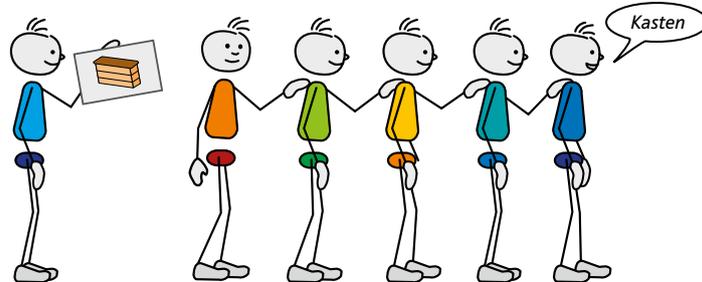
Die ÜL hält Abbildungen mit Gegenständen aus der Sporthalle (Ball, Pylone, Turnkasten, Langbank, Weichboden, Sprossenwand etc.) bereit.

Auf ein Signal der ÜL dreht sich der/die hinterste TN einer Kleingruppenreihe zur ÜL um und bekommt von der ÜL ein Bild präsentiert. Diesen Gegenstand „zeichnet“ der/die TN mit dem Finger auf den Rücken der vor ihr/ihm stehenden Person. Diese/dieser TN wiederholt die „Zeichnung“ auf dem nächsten Rücken usw.

Nach Aufforderung der ÜL sagt die/der vorderste TN einer Gruppe laut, welchen gezeichneten Gegenstand er/sie auf Rücken wahrgenommen hat.

Danach wechselt der/die vorderste TN ihre/seine Position und wird der/die hinterste TN in der Reihe.

Welche Gruppe errät die meisten Begriffe?



- ◎ Förderung der taktilen Wahrnehmung, Förderung der nonverbalen Kommunikation

● Verabschiedung

- Die TN stehen mit der ÜL im Halbkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Wohlbefinden nach der Durchführung der Spiele/Kooperationsspiele und verabschiedet die TN mit Ausblick auf die nächste Übungsstunde.

- ◎ Kurze Reflexion der Stunde, Stundenabschluss, Verabschiedung der TN