

Abenteuersport in der Sporthalle

Kooperations- und Vertrauensspiele (1. Folge)

Vorbemerkungen / Ziele

Der Abenteuer- und Erlebnissport ist aus unserer Sicht nicht eine Aneinanderreihung von Highlights, die einen gewissen Nervenkitzel verursachen. Vielmehr erfordert der Abenteuer- und Erlebnissport einen sensiblen und geplanten methodischen Aufbau um Vertrauen, Selbsteinschätzung, Kreativität und die Gewöhnung an den Umgang mit Gefahren zu gewährleisten. Daher sollte ein Einstieg über Kooperations- und Vertrauensspiele erfolgen, für den sich der ÜL viel Zeit nehmen sollte. Die TN sollen untereinander Vertrauen entwickeln und erste neue Bewegungserfahrungen sammeln. Grundsätzlich gilt, dass niemand zu etwas gezwungen wird. Freiwilligkeit der Teilnahme ist oberstes Gebot. An den ÜL werden in diesem Erfahrungsfeld besondere Anforderungen gestellt, die sowohl die Beobachtung der TN, die Kleinschrittigkeit des methodischen Vorgehens als auch die Minimierung von Gefahren betreffen. Der Besuch von entsprechenden Aus- und Fortbildungen ist deshalb dringend anzuraten!

Zeit: 90 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

ca. 16 Mädchen und Jungen 14-18 Jahre

Material/Geräte:

Zauberhut und Stab, verschiedene Kleidungsstücke, Matten, Bänke, kl. Kästen, Papier, Stifte, Musik, je TN eine Augenbinde, Langbänke

Ort:

Sporthalle

Erlebnis,
Abenteuer,
Körper-
erfahrung
Abenteuer- und
Erlebnissport

5/00

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Einstimmung/Aufwärmen

- Begrüßung, Vorstellung des Themas
- Sitzkreis

Der Zauberer

Ein TN bekommt einen Zauberhut und einen Zauberstab und verzaubert alle anderen TN. Diese müssen jetzt alle Bewegungen nachmachen. Ist der Zauberer müde, gibt er Hut und Stab weiter.

- Freies Bewegen in der Halle

Die großen Abenteurer

Die Gruppe wird von 1-16 durchnummeriert. Jeder TN merkt sich die Nummer der folgenden Nummer. Nun gibt der ÜL ein Kleidungsstück an Nummer 1, was anzuziehen ist. Nummer 1 sucht nun Nummer 2, zieht das Kleidungsstück aus und übergibt es. So wandert das Kleidungsstück bis zur 16, die es wieder an 1 weitergibt. Nach und nach gibt der ÜL alle Kleidungsstücke herein, die eine bestimmte Bedeutung haben. (z.B. Hose von Kolumbus, Kleid von Johanna von Orleans etc.)

- Freies Bewegen durch die Halle

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Interesse wecken, motivieren

- Allgemeine themenorientierte Erwärmung, „abenteuerliche“ Musik

- Nur Bewegungen zulassen, die der allgemeinen Erwärmung dienen



- Allgemeine Erwärmung, Sensibilisierung für das Thema, ca. 5 verschiedene leicht anzuziehende Kleidungsstücke, „abenteuerliche“ Musik (z.B. „Abenteuerland“ von PUR)

- Kleidungsstücke sollten so groß sein, dass sie über die Sportkleidung passen



Stundenverlauf/ Inhalte

Schwerpunkt

Blindenspiele

(Nach jeder Spielform sollte eine Gesprächsrunde über die Erfahrungen der einzelnen TN stattfinden)

- Ein TN pro Paar bekommt die Augen verbunden und wird vom anderen Partner an der Hand/am Arm durch die Halle geführt. Das Führen sollte zunächst um und später über die kleinen Hindernisse erfolgen (anschließend Wechsel)
- Paarweises Führen durch die Halle
- Gleiche Aufgabenstellung, aber nun darf der sehende Partner den Weg nur durch verbale Äußerungen, ohne direkte Führung vorgeben (anschl. Wechsel).
- Paarweises Bewegen durch die Halle

Bienenschwarm

Gleiche Aufgabenstellung: Aber nun führt der sehende Partner den anderen Partner nur durch Summen durch die Halle. Der ÜL kann durch gleichzeitiges Summen versuchen, einige Paare auseinanderzubringen und Bienen „abzuwerben“, damit sie ihm folgen (anschl. Wechsel).

Schwerpunktabschluss

- Alle Partner mit verbundenen Augen stellen sich in die Mitte der Halle, die sehenden Partner außen an die Seitenwände. Auf Startzeichen des ÜL rufen alle äußeren Partner gleichzeitig laut ihre blinden Partner. Diese sollen nun wieder zusammenfinden (anschl. Wechsel).
- Eine Gruppe in der Hallenmitte, die andere an den Seitenwänden verteilt.

Ausklang

● Abenteuerliche „Stille Post“

Es werden vier Gruppen mit je vier Teilnehmern gebildet. Die TN sitzen rittlings auf den Bänken, mit Blick zum ÜL. Der vordere TN hat ein Blatt Papier und einen Stift. Jetzt zeigt der ÜL den jeweils Letzten einen geschriebenen Begriff, der einen Gegenstand bezeichnet, der im Aufwärmspiel benutzt wurde (z.B. „Hose“ von Kolumbus). Diesen Gegenstand „zeichnet“ der letzte TN mit dem Finger auf den Rücken des nächsten TN. Dieser „zeichnet“ den Gegenstand auf den Rücken seines Vordermanns weiter, bis er beim ersten TN ankommt, der den Begriff auf ein Blatt Papier zeichnet. Welche Gruppe errät so die meisten Begriffe?

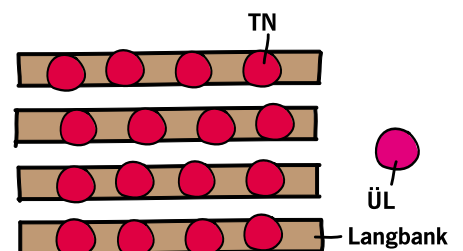
- Vier Gruppen auf vier Bänken.

Absichten/ Gedanken

- Rückmeldung für ÜL, wie reagieren TN, gibt es Ängste etc. ?
- Vertrauen gewinnen, neue Bewegungserfahrung durch Ausschalten eines Sinnes sammeln. Im Raum befinden sich kleine Kästen, Matten und Bänke.
- Wichtig: auf Übernahme von Verantwortung hinweisen
- Methodischer Schritt, eine Vertrauensstufe höher
- Bei Gefahr muß der sehende Partner eingreifen.
- anschl. Abbau der Geräte
- Vertrauensschulung, das Gehör wird durch Nebengeräusche stark gefordert
- Für alle Blindenspiele sollte sich viel Zeit genommen werden, um den TN Gelegenheit zu geben, sich mit den neuen Erfahrungen vertraut zu machen.

- Vertrauensschulung, die direkte Nähe zum Partner ist aufgehoben, Orientierung im Raum
- Es dürfen sich nur die blinden Partner bewegen. Da alle blinden Partner gleichzeitig losgehen, sollten sie zur Vermeidung von Zusammenstoßen, die Hände gestreckt vor den Körper halten.

- Ruhiger Stundenabschluss, Entspannung
- Maximal vier Begriffe zeigen, Gespräche sind untersagt.



Autor:
Klaus Kruska

Literatur:

Sportjugend NRW: Praxismappe „Abenteuer/Erlebnis“, Duisburg 1999, (3. Auflage)