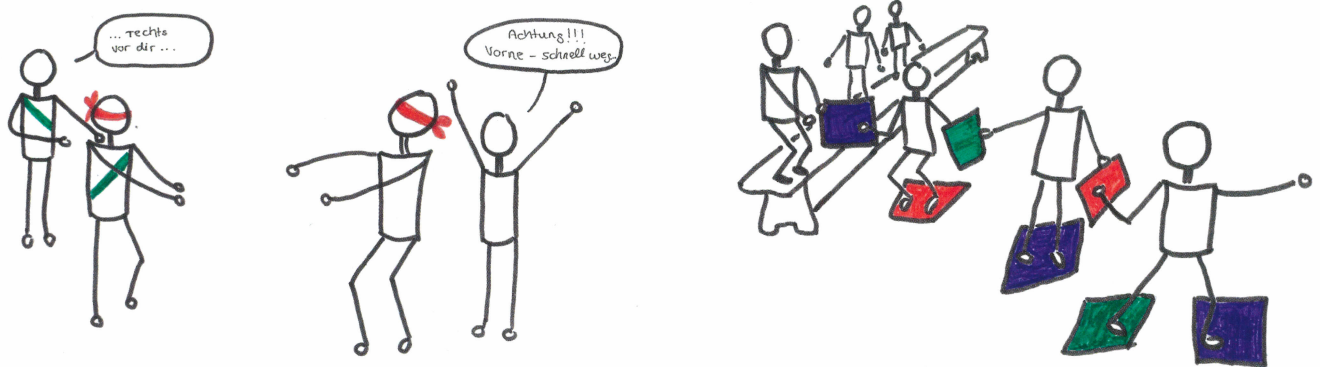


ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Gemeinsam stark!

Anders als der Begriff Teambuilding vermuten lassen würde, fördern gruppenspezifische Prozesse auch Sozial- und Selbstkompetenzen wie Kritikfähigkeit, Motivation, Belastbarkeit, Selbstdisziplin und Kompromissbereitschaft jedes einzelnen Teammitglieds. Die Auswahl an Übungen, die wir euch heute an die Hand geben, sind Beispiele für eine große Bandbreite an bereits bestehenden Übungen. Sie sollen aber auch als Denkanstoß dienen, kreative Ideen selbstständig auszuprobieren und umzusetzen. Jede Gruppe ist individuell und verdient somit einen eigenen und speziell auf sie zugeschnittenen Ablaufplan. Es kommt nicht darauf an eine Stunde wie geplant zu beenden, sondern darauf, dass die Übungen die Gruppe dazu anhalten über ihr Verhalten und ihr Auftreten nachzudenken. Überlegt euch also zuerst wann, in welchem Rahmen und wie ausführlich diese Einheit aussehen soll.

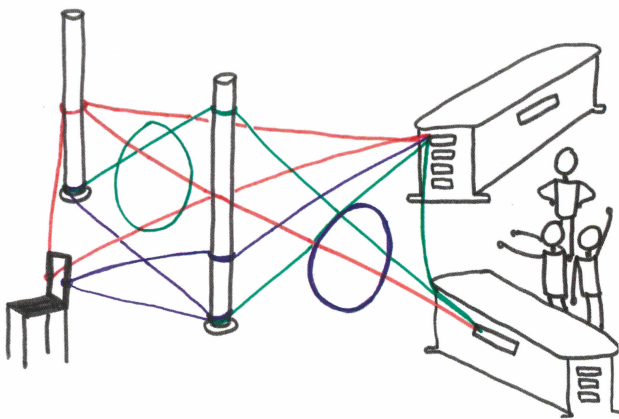


Aufwärmen: Ferngesteuert

Material	Augenbinden, Leibchen.
Eignung	Ab 12 Jahren – Gruppengröße: 8 bis 16
Vorbereitung	Die Gruppe wird in zweier Teams eingeteilt. Eine Person jedes Teams verbindet sich die Augen und wird von nun an durch die sehende Person nur mit Wörtern geleitet. Die Hälfte aller Teams bekommt Leibchen.
Spielablauf	Die Paare verteilen sich in der Halle. Auf ein abgestimmtes Kommando versuchen sich die Blinden untereinander zu fangen. Hierbei fangen die mit Leibchen ausgestatteten die ohne Leibchen und andersherum. Die Aufgabe des sehenden Partners ist es den Blinden sicher zu und von anderen Blinden wegzulenken. Erfolgt eine Gefangennahme, wechselt das Team welches den Erfolg verzeichnen kann die Rollen. Ziel eines jeden zweier Paares ist es so viele Wechsel wie möglich innerhalb der vorgegebenen Zeit zu absolvieren.
Variationen	Jedes Paar versucht ein vorher festgelegtes anderes Team zu fangen. Die Gesamtzahl an Gefangennahmen zählt. Die gesamte Gruppe soll versuchen gemeinsam zu arbeiten.

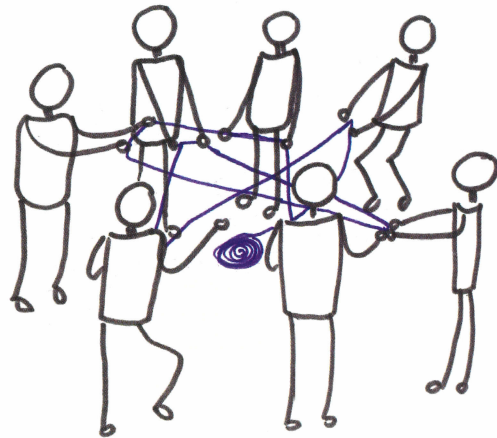
Hauptteil 1: Flussüberquerung

Material	Zeitungen oder Teppichfliesen, 2 Bänke und 2 Weichböden
Eignung	Ab 8 Jahren – Gruppengröße: 10 bis 20
Vorbereitung	Die beiden Bänke werden in einem Abstand von ca. 25 bis 30 Metern in zwei unterschiedliche Ecken der Sporthalle gestellt. Jeder Teilnehmer erhält eine Teppichfliese.
Spielablauf	Der Spielleiter erklärt, dass die Teilnehmer den Fluss queren müssen, ohne den Boden zu berühren. Gestartet wird auf der einen Bank und das Ende soll auf der anderen Bank sein. Die Aufgabe ist erst erfüllt, wenn alle Teilnehmer den Fluss gemeinsam überquert haben.
Wichtige Regeln sind:	Die Fliesen müssen zu jedem Zeitpunkt durch einen Körperteil berührt werden, ansonsten verschlingt der Fluss diese. (Sammelt der Spielleiter diese ein). Fällt ein Teilnehmer von einer Fliese herunter muss die gesamte Gruppe von vorne beginnen.
Variationen	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird nur mit zwei Weichböden gespielt. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an. • Nur jeder zweite Teilnehmer erhält eine Fliese. • Länge der Strecke. • Uvm.



Hauptteil 2: Gefängnisausbruch

Material	Seile, Pfosten, Stäbe, Tücher, Stühle uvm.
Eignung	Ab 10 Jahren – Gruppengröße: 8 bis 16
Vorbereitung	In der Sporthalle wird eine Fläche ausgewählt auf der das Gefängnis aufgebaut wird. Auf einer Seite des Gefängnisses befindet sich die Tür. Vor der Tür gibt es als zusätzliche Sicherheitsmaßnahme noch Laser, die bei Berührung sofort den Alarm auslösen.
Spielablauf	Die Gefangenen (Teilnehmer) versuchen gemeinsam auszubrechen. Ihr Vorteil, der Wächter der zuletzt da war hat vergessen die Tür abzuschließen und die Gefangenen komme ohne Probleme in den Flur, hier stehen sie jedoch vor den aktivierten Lasern. Die Gefangenen versuchen nun, den Flur zu durchqueren ohne die Laser zu berühren. Sobald der Alarm ausgelöst wird, müssen sie einen neuen Versuch wagen.
Variationen	Kein Gefangener darf denselben Weg wie sein Vordermann nehmen. Jeder Spalt zwischen den Lasern darf nur x-mal durchquert werden. Die Tür ist verschlossen, jedoch kann sich die Gruppe überlegen, wie sie den Wächter dazu bewegen kann, die Tür aufzuschließen.



Reflexion: Connected

Material	Kordel (100–150 m) oder ein langes Seil
Eignung	Ab 8 Jahren – Gruppengröße: 8 bis 20
Vorbereitung	Alle Teilnehmer stellen sich Schulter an Schulter in einen Kreis.
Spielablauf	Der Spielleiter stellt sich dazu und nimmt ein Ende der Kordel, die in der Mitte des Kreises liegt auf und lässt die Teilnehmer an einer Erinnerung oder ein Erlebnis der vergangenen Einheit teilhaben. Es kann sich hierbei um etwas Bedeutungsvolles oder aber auch um etwas ganz Alltägliches handeln. Nun wirft der Spielleiter die Kordel zu einem Teilnehmer und diese lässt die Gruppe an seiner Erinnerung teilhaben. So wandert die Kordel von einer zur anderen Person, bis alle Teilnehmer verbunden sind. Wichtig ist jeder Teilnehmer ist nur einmal an der Reihe. Nachdem alle Teilnehmer durch die Kordel verbunden sind, ist in der Mitte des Kreises ein Netz entstanden, in das sich nun jeder Teilnehmer nacheinander einmal hineinlegen darf.

Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an info@htj.de