



ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Expedition in die Stadt der Sinne

Alter: ab 8 Jahren (aber auch für den Seniorensport geeignet)

Eine Sammlung (ruhigerer) Spiele zur Schaffung von Vertrauen untereinander und zur Sinneswahrnehmungsschulung. Es finden verschiedene Übungen mit Körperkontakt der Teilnehmenden untereinander statt. Hierauf muss am Anfang kurz eingegangen werden und erklärt werden, dass es jedem Kind freisteht zu sagen, wenn es etwas nicht möchte oder eine Berührung zu viel ist.

Spiel 1: Ich fahre Zug ...

Ihr seid eine Touristengruppe auf dem Weg, um eine große Stadt zu besichtigen. Gemeinsam fahrt ihr mit dem Zug ...

Vorbereitung Alle setzen sich in einen Kreis auf Stühle, Kästen oder Teppichfliesen. Ein Platz bleibt unbesetzt und eine Person steht in der Mitte und versucht einen freien Platz zu ergattern.

Spielablauf Die Person die links neben dem freien Platz sitzt, rutscht auf den freien Platz und sagt: „Ich fahre Zug!“. Die nächste Person rutscht auf und sagt: „Ich fahre mit!“. Die dritte Person rutscht auf und sagt: „Ich fahre schwarz!“. Die vierte Person legt die Hand auf den frei gewordenen Platz und ruft einen Namen aus der Runde (der Platz gilt dann als belegt, d. h. die Person aus der Mitte kann sich dann nicht mehr hierhin setzen.). Sobald der Name gerufen wurde, muss die Person zu dem freien Platz laufen. Dort wo nun ein Platz wieder freigeworden ist, beginnt das Spiel von vorne, in dem die linke Person aufrutscht und sagt: „Ich fahre Zug!“. Sobald eine Person träumt und vergisst aufzurutschen, hat die Person in der Mitte die Chance einen Platz zu ergattern. Wer seine Aktion vergisst oder zu langsam war, muss mit der Person in der Mitte tauschen.

Spiel 2: Fotografie – Wo sind wir eigentlich hier gelandet?

Am Zielort angekommen, beginnen alle direkt viele Fotos zu schießen.

Vorbereitung Es werden Zweierpärchen gebildet.

Spielablauf Eine Person nimmt die Hände vor die Augen. Diese Person ist die Kamera. Sie wird blind von der zweiten Person (Kameramann/-frau) an den Schultern geführt. An einem Punkt, wo ein Bild gemacht werden soll, positioniert die führende Person die „Kamera“ in dem sie mit leichten Berührungen die Person in Position bringt. Anschließend berührt sie den Kopf und sagt „Klick!“. Dann öffnet die „Kamera“ kurz die Hände und zählt bis 3 und schließt dann die Hände vor den Augen wieder. Nur wird die Person weitergeführt bis ca. 4–5 Bilder gemacht wurden. Dann geht's blind zurück bis zur Hallenmitte. Dort muss die „Kamera“ sagen („Bilder entwickeln“) wo die Fotos gemacht wurden, d. h. den Weg nochmal aus dem Kopf nachverfolgen. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Spiel 3: Denkmal – Was steht denn da herum?

Natürlich werden vor Ort auch einige berühmte Skulpturen und Denkmäler angeschaut.

Vorbereitung

Es werden neue Zweierpärchen gebildet.

Spielablauf

Eine Person ist das zu erschaffene Denkmal und die zweite Person ist der/die Künstler/in. Das „Denkmal“ schließt im Stehen die Augen. Der/die Künstler/in modelliert nun das Denkmal in eine bestimmte Position durch leichte Berührungen. Es können dann liegende, sitzende oder stehende Positionen gestaltet werden und Arme, Beine, Finger und Kopf verschieden positioniert werden. Manchmal muss die Gruppe vorher oder zwischendurch darauf hin-

gewiesen werden, dass sie natürlich keine Arme etc. verdrehen dürfen, sondern nur leicht dorthin bewegen, so wie sie sich auch normal bewegen lassen. Wenn die Position fertig ist, teilt der Künstler dies mit und das Denkmal sackt in sich zusammen. Anschließend öffnet das „Denkmal“ die Augen und versucht die Position aus dem Gedächtnis wieder korrekt einzunehmen. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Spiel 4: Wo ist Goofy?

Es ist Nacht geworden und im Gedränge der Stadt habt ihr euch schon alle aus den Augen verloren.

Nur der stumme Stadtführer Goofy kennt den Weg zurück.

Vorbereitung

Alle Personen schließen die Augen und der/die ÜL tippt 1 Person an. Diese Person ist Goofy (was alle anderen natürlich nicht wissen dürfen)

Spielablauf

Die ganze Gruppe läuft (langsam!) mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen durcheinander. Wenn sich zwei Personen berühren fragen sie: „Bist du Goofy?“. Nur Goofy ist halt stumm. Wenn Goofy berührt und gefragt wird, ob er Goofy ist, antwortet er nichts und die andere Person weiß nun also, dass er Goofy gefunden hat. Diese Person hängt sich hinter Goofy an seine Schultern und antwortet

ab dem Zeitpunkt auch nicht mehr. So bildet sich nach und nach eine längere Goofy-Schlange bis alle wieder blind zueinander gefunden haben. Tipp: Je nach Gruppe und Zeit muss das Feld begrenzt werden, da über die gesamte Hallenfläche es länger dauern kann bis sich alle gefunden haben.

Spiel 5: In meinem Rucksack ...

In der Unterkunft angekommen, seid ihr alle schon richtig müde und fast am Schlafen, aber einige möchten unbedingt noch ihre gekauften Souvenirs zeigen.

Vorbereitung

Es werden Paare gebildet. Pro Paar wird eine Matte benötigt und viele verschiedenste Kleinmaterialien (Sandsäckchen, Tennisbälle, Seile, etc.)

Ablauf

Eine Person liegt auf dem Bauch auf der Matte. Die andere Person „kramt aus seinem Rucksack“ all die gesammelten Souvenirs der Reise (ca. 5–6 Kleinmaterialien) hervor und legt diese nach und nach langsam auf den Körper der „schlafenden“ Person. Nachdem alle Souvenirs ca. 1–2 Minuten auf dem Körper lagen, nimmt die Person wieder alle

nach und nach herunter. Anschließend wird die liegende Person geweckt und soll berichten, was sie erspürt hat und wo es auf dem Körper lag. Anschließend werden (mehrfach) die Rollen getauscht.

Am nächsten Morgen wird dann leider schon wieder die Heimreise angetreten ...

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