

Teamgeist früh fördern- Teambuilding

Kongress „Kinder bewegen“ Karlsruhe 21.-23.03.2019
Luisa-Marie Appelles, Sportwissenschaftlerin (MA)

1. Theoretische Grundlagen

Die kooperativen Spielformen, wie sie im Sportunterricht, Vereinstraining oder zu anderen Anlässen „gespielt“ werden stammen hauptsächlich aus der Erlebnispädagogik. Mit den jeweiligen Spielformen können unterschiedliche Bereiche der Zusammenarbeit von Teams oder Gruppen angestrebt werden: Kennenlernen- Zusammenarbeit- Vertrauen!

Die folgenden Spielformen orientieren sich in ihrer Reihenfolge am Ablauf aus der Erlebnispädagogik.

Kennenlernen	Besonders geeignet bei Gruppenkonstellationen, die sich gerade erst ergeben haben oder die anwesenden Personen sich erst seit kurzem kennen
Warm-Up	Dient dem Ankommen in der Gruppe und der Auflockerung der Teilnehmer. Zurückhaltung und Scheu gegenüber den anderen Teilnehmern und dem Übungsleiter etwas mildern.
Kooperation	Dienen dem Zusammenhalt einer Gruppe. Die Aufgaben sind bewusst so gewählt, dass nur in enger Zusammenarbeit, guter Kommunikation und Teamgeist das Problem gelöst werden kann.
Vertrauen	Ist der Zusammenhalt im Team oder in der Gruppe durch vorangegangene Spiele gestärkt, kann mit Übungen bzw. Spielen mit dem Schwerpunkt Vertrauen angefangen werden. Diese Spielformen sollten mit Bedacht ausgewählt werden. Eine gute Kenntnis der Gruppe bzw. ein gutes Einschätzungsvermögen sind grundlegend bei der Ein- und Durchführung solcher Spiele.

2 Praxis- Vielfalt an Spielformen aus der Erlebnispädagogik

Folgende Beispiele sind eine kleine Auswahl an Übungen aus der Erlebnispädagogik. Mit etwas Fantasie lassen sich weitere Spielformen daraus entwickeln.

2.1 Kennenlernspiele

2.2.1 Wildes Durcheinander

Kreisaufstellung. Zunächst wird ein Ball in einer von den TN selbst festgelegten Reihenfolge durch den Kreis gegeben, so dass er am Ende wieder beim Übungsleiter (ÜL) landet. In der ersten Runde nennt immer der Fänger seinen Namen. In den weiteren Runden ruft der Werfer den Namen des Fängers und wirft den Ball diesem zu. → *Ball vorwärts!*

Bedingungen: a) nicht an den Nebenmann, b) jeder bekommt den Ball nur 1 Mal!

Tipp: Wer den Ball hatte verschränkt die Arme (Zeichen, dass der Ball schon gefangen wurde)

Ball rückwärts: Ein weiterer Ball (andere Farbe) geht den „Weg rückwärts“, d.h. man bekommt den Ball von der Person, zu der man im Modus *Ball vorwärts* den Ball zugeworfen hat. Auch hier die Namen nennen wo der Ball hin soll.

Welcher Ball ist schneller?

Variation: Das Ganze in Fortbewegung: Durch den Raum laufen und die Bälle gehen ihren Weg vorwärts und rückwärts.

2.1.2 Sortieren auf der Bank

Anzahl: ab 10 Personen (wird es interessant)
 Material: Langbank/ Langbänke (alle TN sollten problemlos auf der Bank stehen können)
 Alternative: Seil(e)

Die Teilnehmer stellen sich wahllos auf die Bank/ Bänke. Erst dann erfolgt die Aufgabenstellung: Sortieren nach alphabetischer Reihenfolge des Vornamens! Während des Sortiervorgangs darf keiner die Bank verlassen.

Alternativen: Geburtsdatum (ohne Jahreszahl), Herkunftsort innerhalb Deutschlands von Norden nach Süden, Sportarten, Haarfarbe etc.

2.2 Warm-Up (WUP)

2.2.1 Zip Zap Zo

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der Leiter geht in die Mitte, zeigt auf einen Spieler und sagt:

- "Zip"! Die angesprochene Person muss sich dann blitzschnell ducken, die beiden Nachbarn wenden sich schnell einander zu, formen mit der Hand eine Pistole und feuern mit einem lauten
- "Zap"! einen Schuss ab. Wer zuletzt "gezapt" hat, tauscht den Platz mit der Person in der Mitte und setzt das Turnier fort, indem er auf einen Spieler zeigt und "Zip" sagt. Oder er entscheidet sich für ein
- "Zo"! Das ist das Zeichen, dass sich keiner bewegen darf. Wer einen Fehler macht, begibt sich in die Mitte und macht eine neue Aussage.

2.2.2 Evolution

Die Geschichte der Evolution in Zeitraffer!

Alle TN fangen als Amöben an, indem sie die Finger wie eine Brille formen, den kleinen Finger als Sener nach oben halten und sich in der Hocke bewegen. Die Spieler suchen immer ein Wesen auf der gleichen Entwicklungsstufe (ES).

Treffen zwei Wesen der gleichen ES zusammen → Schnick-Schnack-Schnuck!

Wer gewinnt steigt in der Evolution eine Stufe höher, wer verliert eine Stufe tiefer.

Folgende Stadien:

- *Fische:* Arme ausgestreckt, Hände öffnen und schließen, blubbern
- *Krokodile:* Arme vor dem Körper öffnen und schließen (Maul), mit den Zähnen klappern
- *Vögel:* Flattern mit den Händen, krächzen
- *Mäuse:* Machen sich klein und huschen piepsend durch die Gegend
- *Affe:* Hände unter den Achseln und hüpfen, ab und an brüllen
- *Menschen:* Stellen sich an den Rand des Geschehens und beobachten.

2.2.3 Fuchsbau

TN bilden 3er Gruppe und bilden somit einen Fuchsbau inkl. Fuchs. (Zwei gegenüber stehende Personen geben sich die Hände → Bau, Eine Person steht dazwischen → Fuchs). Eine Person muss übrigbleiben. → Die gibt eines der drei folgenden Kommandos:

- 1) „Fuchs“: Alle Füchse müssen ihren Bau verlassen und sich einen neuen Bau suchen.
- 2) „Bau“: Füchse bleiben stehen und der Bau löst sich auf und bildet um einen anderen Fuchs einen neuen Bau
- 3) „Fuchsbau“: alles wird aufgelöst und es bilden sich neue Fuchsbauten.

Ziel: Die Person ohne Rolle (Fuchs oder Bau) sucht sich im Moment des Wechsels einen neuen Platz. Die neue übrige Person gibt nun das Kommando.

2.3 Kooperationsspiele

2.3.1 Ab durch die Mitte

Mit einem Seil wird ein großer Kreis gelegt. In der Mitte des Kreises liegt ein Gymnastikreifen. Die TN positionieren sich um den äußeren Ring an einer mit einem Gegenstand (Zahl, Kriterium für Paare) markierten Stelle. Jeweils gegenüberstehende Personen bilden ein Paar. Ziel: Diese Paar müssen nun so schnell wie möglich ihre Plätze tauschen. Die Zeit wird gestoppt bis alle ein Mal die Position gewechselt haben.

Wechsel:

Paare laufen in die Mitte, stellen einen Fuß in den Kreis und geben sich die Hand. Laufen dann zum Platz des Partners weiter. Es können mehrere Paar unterwegs sein, aber nur ein zwei Personen dürfen den Reifen betreten. → Besprechung und noch eine Runde!

2.3.2 Das Haus vom Nikolaus/ Hexenhaus

Anzahl: 10 -18 Personen

Material: 1 Seil (Kletterseil/ Tau) pro Mannschaft auf dem Boden der Länge nach ausgebreitet.

Wer kennt nicht die alte Aufgabe, in einer einzigen Linienführung ein Hexenhaus zu zeichnen? Die bekannte Papier- und Bleistiftaufgabe soll hier in die Tat umgesetzt werden.

Regeln für die Durchführung:

Besprechung im Vorfeld, ohne Berührung des Seils. Sobald das Seil berührt wird, herrscht Sprechverbot. Somit ist die Zeit der Beratung und Taktikaufstellung vorbei. Die Zeit läuft ab der ersten Berührung des Seils. Alle Teilnehmer müssen mit mindestens einer Hand am Seil sein.

2.3.3 Magic Bamboo

Anzahl: ab 8 Personen, je nach Stäbe unendlich

Material: langes Stäbe aus Holz oder Kunststoff, Sonde aus dem Bergsportbereich

Die Gruppe stellt sich in einer Gasse gegenüber auf und halten die Arme so, dass die ausgestreckten Zeigefinger (Pistole formen) zueinander zeigen. Unterarme parallel zum Boden. Auf die Zeigefinger wird ein langer Stab bzw. Sonde gelegt. Die Gruppe hat nun die Aufgabe, den Stab gemeinsam – ohne dass sich ein Finger von der Sonde löst- zum Boden zu führen.

Alternativ: Blind, Taub, ein Kommandogeber....

2.4 Vertrauensübungen

2.4.1 Pendel

Anzahl: gerade Anzahl ab 10 Personen
 Material: keines

Es gibt jeweils einen Innen- und Außenkreis. Beide blicken in die Mitte. Die äußeren positionieren sich direkt hinter einer Person aus dem Innenkreis. Auf ein taktiles Kommando (vorher in der Gruppe ausgemacht) lässt sich die Person im Innenkreis langsam nach hinten fallen und wird vom hinteren Partner aufgefangen.

Der innere Kreis hat die Augen geschlossen!

Nach ein paar Kippen. Bestimmt der Spielleiter STILL per Handzeichen um wie viele Personen sich der äußere Kreis nach links oder rechts bewegt. Das gleiche Spiel von vorne.

Achtung: Am Ende, wenn der Innenkreis die Augen wieder offen hat, geht man die einzelnen Positionen rückwärts nochmal durch, damit diejenigen im Innenkreis feststellen können, wer sie in welcher Runde gefangen hat.

2.4.2 Der Wanderer

Charakter: Vertrauensübung
 Anzahl: 10-20 Personen
 Material: Halb so viele stabile Holzbalken (8-10cm) wie TN

Die Gruppe hat die Aufgabe, einen Wanderer zu helfen, von einem Punkt A zu einem Punkt B zu gelangen, ohne dass diese Person den Boden berührt. Dazu stehen der Gruppe die Holzstangen zur Verfügung.

2.4.3 Planenwurf

Charakter: Vertrauensübung
 Anzahl: ab 15 Personen
 Material: Stabile Plane (Abdeckplane aus dem Baumarkt)

Die Plane wird ausgebreitet und alle Teilnehmer verteilen sich gleichmäßig um die Plane und greifen beidhändig an den Kanten. Eine Person legt sich in die Mitte der Plane. Achtung Gewichtsverteilung beachten!

Auf ein Kommando wird die Plane mit Schwung nach oben gezogen. Dadurch wird die in der Mitte liegende Person mit nach oben gezogen und löst sich etwas von der Plane. Ganz wichtig für den Geworfenen: Ganzkörperspannung!!!

Achtung: Plane die ganze Zeit festhalten und so weit nach unten absinken lassen, dass die liegende Person sanft auf den Boden abgelegt wird.

Jeder darf-Keiner muss!