

	Programmblock	Nr. 009
Kurzspiele	Soziale Gesundheit	C
Teilnehmer:	Alle / in Gruppen / zu zweit	
Altersstufe:	7- 16	
Ort:	draussen	

Ziel

Die TN erkennen im Spiel, wie wichtig es sein kann, zusammenzuarbeiten. Sie scheitern, wenn keine Zusammenarbeit stattfindet.

Die TN werden spielerisch an das Thema „Teamfähigkeit“ herangeführt.

Der erste Teil besteht aus Spielen, welche mit allen TN gemacht werden kann. Im zweiten Teil findest du Spiele, welche sich für Gruppen oder auch Gruppenwettkämpfe eignen. Zuletzt hat es noch einige Spiele, welche zu zweit durchgeführt werden können.

Die Kurzspiele sollen nicht aneinander gehängt werden sondern sinnvoll auf die Tage verteilt werden.

Spiele für alle

Eiland

Ablauf

Frisbeescheiben können nicht nur fliegen, sie können auch als festen Halt für zwei Personen oder ein ganze Gruppe dienen. Je nach Gruppengrösse werden Frisbeescheiben im Spielfeld verteilt, um die ihr herumlaufft.

Auf den Ruf „Eiland“ versucht ihr so schnell wie möglich, Kontakt mit einer Frisbeescheibe zu bekommen (d.h. sie irgendwie zu berühren).

Dabei dürft ihr aber keine Mitspieler berühren. Minuspunkte können für langsame und kontaktfreudige Mitspieler vergeben werden.

Variante

Anstelle von Frisbeescheiben kann auch Zeitung, Tannzapfen, ... verwendet werden

Die Maus mit dem Goldzahn

Ablauf

Ein Spieler ist die Katze, die versuchen muss, die Mäuse zu fangen: „Wer hat Angst vor der Katze?“ – „Keiner“ – „Und wenn sie kommt?“ – „Dann laufen wir davon!“ Dieser Wechselruf ist vielen bekannt.

Eine zusätzliche Erschwernis ist die Maus mit dem Goldzahn. Sie wurde vorgängig von den Mäusen bestimmt. Das Spiel ist gewonnen, wenn es den Mäusen gelingt, die Maus mit dem Goldzahn so zu schützen, dass sie als letzte von der Katze gefangen wird.

Die Mäuse, die vorher abgeschlagen wurden, können sich ausruhen. Je nach Grösse der Gruppe können auch mehrere Katzen fangen.

Schlangenhäuten

Ablauf

Ihr stellt euch in einer Reihe mit dem Rücken in Laufrichtung auf, dabei umfasst jeder die Taille des Vorderen.

Der Erste bzw. Hinterste legt sich auf den Rücken und hält dabei die Beine möglichst eng zusammen.

Die ganze Schlange bewegt sich rückwärts über den Liegenden hinweg, ohne die Hände zu lösen, wobei sich der jeweils Folgende hinlegt.

Variante

Liegt ihr alle auf dem Boden, so steht der Letzte auf und die Schlange läuft über den Liegenden hinweg zum Ausgangspunkt zurück.

Es ist möglich, wenn auch ziemlich schwierig, mit einer Rolle rückwärts aufzustehen. Dazu muss derjenige, welcher sich als erster gelegt hat, die Hand des Schlangenzweiten ergreifen und sich rückwärts rollend in den Grätschstand mitziehen lassen. Die nächsten Spieler folgen jeweils.

Gespensterjagd

Ablauf

Man benötigt ein Spielfeld von etwa 15m Länge und 5m Breite.

Die Gruppe wählt einen Teilnehmer zum Ritter Kuno, die übrigen sind die Gespenster. Diese bestimmen nun aus ihrer Reihe ein Obergespenst, das dem Ritter Kuno jedoch unbekannt ist.

Nun kann die Gespensterjagd beginnen. Die Gespenster stellen sich auf die eine Seite des „Rittersaales“ und Ritter Kuno auf die andere Seite. Kuno versucht, so viele Gespenster wie möglich zu fangen und zu entzaubern.

Wichtig ist für ihn, das ihm unbekanntes Obergespenst zu fangen. Gelingt es Kuno erst, dieses als letztes zu fangen, so haben die Gespenster gewonnen. Fängt er das Obergespenst, so muss sich dieses zu erkennen geben und Ritter Kuno hat gewonnen.

Die entzauberten Gespenster müssen sich an den Rand des Rittersaales setzen.

Variante

Die abgeschlagenen Gespenster werden zu Gehilfen des Leiters. Dieser steht auf einer Spielfeldseite und reicht den abgeschlagenen Spielern die Hand.

Die so gebildete Schlange engt das Spielfeld immer mehr ein, so dass Ritter Kuno nicht zu viel laufen muss.

Verschiedene Fortbewegungsarten

Nr. 1:

Die Spieler stehen hintereinander, legen die linke Hand auf die Schulter der vorderen Person und nehmen in die rechte Hand das rechte Bein der Vorderperson. Auf ein Zeichen hin setzen sich alle gemeinsam in Bewegung.

Nr. 2:

Zuerst werden Paare gebildet, die sich Rücken an Rücken einhängen. Anschliessend werden die Paare so miteinander verhängt, dass sich eine Kette bildet. Diese bewegt sich einmal in diese, einmal in jene Richtung, ohne dass die Kette reisst.

Stuhlgang

Ablauf

Stühle, zwei weniger als Spieler, werden durcheinander in die Raummitte gestellt.

Die Gruppe stellt sich auf die Stühle (alleine, zu zweit, mit je einem Bein auf je einem Stuhl, etc.)

Der Spielleiter oder ein Gruppenmitglied umkreist die stehende Gruppe und fordert sie zum Gehen auf den Stühlen auf. Die Gruppe darf keinen Stillstand erreichen und jeder Stuhl muss besetzt sein.

Ist ein Stuhl nicht besetzt, so wird er vom Spielleiter weggenommen. Das Spiel endet, wenn die Gruppe so eng beieinandersteht, dass keine Bewegung mehr möglich ist.

Es geht nicht darum, dass das Spiel möglichst schnell beendet ist, sondern dass stets die gesamte Gruppe auf den Stühlen umhergeht.

Variante

Musik – die Gruppe wechselt den Stuhl nur bei Musikstopp.

Riesenmaschine

Ablauf

Die Gruppe steht im Kreis. Der Spielleiter beginnt, geht in die Kreismitte und macht dort eine Maschinenteil-Bewegung und Geräusche dazu.

Die anderen stellen sich nach und nach auch dazu mit Bewegungen und Geräuschen, bis alle eine „Riesenmaschine“ darstellen. Wichtig ist, dass sie sich dabei berühren.

Zur Auflösung löst sich Spielleiter allmählich aus der Maschine. Die anderen ziehen nach. Oder die Maschine geht auf einen Schlag kaputt.

Variante

Zwei Halbgruppen.

Die einen sind die Maschinenteile, die anderen die Bauingenieure, welche die Maschine zusammenbauen.

Anschliessend Rollentausch.

Spiele für Gruppen oder Gruppenwettkämpfe

Gemeinschaftspuzzle

Ablauf

Jede Gruppe erhält ein Puzzle mit mindestens 15 Teilen.

Alle erhalten einige Puzzleteile. Diese dürfen den anderen Gruppenmitgliedern nicht gezeigt werden. Jedes Gruppenmitglied beschreibt den anderen seine Teile mit Worten. Das Puzzle soll nun gemeinsam zusammengesetzt werden.

Ein eigenes Teilchen darf nur hingelegt werden, wenn ein Mitspieler mit einem Anlussteilchen genannt werden kann. Zum Beispiel: „Ich lege hier mein Teilchen hin. Darauf ist der Hals der Giraffe abgebildet. Marianne hat vermutlich ein Anlussteilchen. Sie sagte nämlich, auf einem Teilchen sei der Kopf der Giraffe abgebildet.“

Das Puzzle sollte ein einfaches Bild ergeben. Wenn das Puzzle zu viele Teile hat, wird es schnell zu schwierig.

Mattenlauf

Ablauf

Jede Gruppe erhält zwei Turnmatten und muss sich von Matte zu Matte fortbewegen, ohne den Boden zu berühren und so eine vorher festgelegte Distanz möglichst schnell zurücklegen.

Sie muss also die hintere Matte jeweils nach vorne transportieren und dort anlegen.

Variante

Anstelle einer Turnmatte kann auch eine Blache genommen werden oder eine noch kleinere Fläche.

Riesenschlange

Ablauf

Auf ein Startzeichen des Leiters hin versucht jede Gruppe, innerhalb von kurzer Zeit, eine „Riesenschlange“ mit verschiedenen Materialien zusammenzubinden.

Dies können Handtücher, Gürtel, Taschentücher, Schuhbündel, ... sein. Anschliessend wird ausgemessen.

Variante

Bei älteren Teilnehmern macht es Sinn die Gegenstände z.B. auf Kleidungsstücke, welche man am Leib hat, zu beschränken.

Zeltstafette

Ablauf

Die Gruppen stellen sich 10 – 20m von einem Stuhl entfernt auf.

Auf dem Stuhl liegen Puzzleteile.

Sobald der Leiter das Startzeichen gibt, läuft der Erste los, holt ein Puzzleteil und läuft zurück.

Die Teilnehmer laufen so lange zu dem Platz, wo ihr Puzzle liegt, bis sie alle Teile besitzen.

Die Mannschaft fügt inzwischen das Puzzle zu einem Ganzen zusammen und versucht den Auftrag, der darauf zu lesen ist, herauszufinden. Sobald dies geschafft ist, führt die Gruppe den Auftrag auf.

Ein solcher Auftrag könnte sein: „Setzt euch auf den Boden und lacht!“

Kugelsuche

Ablauf

In einer abgesteckten Sandfläche versteckt er zehn Bocciakugeln oder andere Gegenstände.

Die Gruppen haben die Aufgabe die Bocciakugeln möglichst schnell zu finden.

Es macht Sinn, wenn die Gruppe vorgängig eine Strategie abmacht.

Zaubermauer

Ablauf

Auf Kopfhöhe wird eine Schnur gespannt (z.B. zwischen zwei Bäumen), die eine Mauer darstellen soll.

Hinter dieser „verhexten“ Mauer (Schnur) befindet sich ein „Zaubergarten“ mit Mandeln.

Das Ziel ist, dass die ganze Gruppe in den Garten gelangt, ohne die Mauer zu berühren.

Wenn jemand der Gruppe die Mauer berührt, wird die ganze Gruppe wieder aus dem Garten geschleudert. Die Gruppe muss also versuchen, mit allen Mitgliedern irgendwie diese Mauer zu überwinden.

Das letzte Mitglied hat die schwierigste Aufgabe. Lösungsvorschlag: Handstand machen. Die andern fassen ihn an den Füßen und heben ihn über die Mauer (bedingt gute Körperspannung)

Eisscholle

Ablauf

Alle TN sind Pinguine und stehen dicht gedrängt auf einer Eisscholle (aus Zeitungspapier). Der Spielleiter steht aussen und erzählt die Treibfahrt der Scholle. Je mehr sie in wärmeres Gebiet kommt, umso mehr schmilzt sie, d.h. der Spielleiter verkleinert die Eisscholle, indem er Zeitungspapier abreisst.

So treibt die Scholle weiter und wird kleiner und kleiner. Die Spieler müssen sich immer mehr gegenseitig halten und helfen. Das Spiel ist beendet, wenn die Gruppe droht „unterzugehen“.

Storchennest

Ablauf

Die Kooperationsaufgabe für jede Gruppe ist eigentlich ganz einfach. Abwechselnd soll jeder in der Gruppe ein Streichholz auf den Flaschenhals drauflegen, so dass ein richtiges „Storchennest“ entsteht.

Man darf in der Gruppe nicht miteinander sprechen, soll aber untereinander helfen, z.B. durch Zeigen auf eine Stelle, wo noch ein Holz hingelegt werden kann.

Fallen welche herunter, so müssen diese anschliessend wieder draufgelegt werden. Schafft jede Gruppe alle Hölzer?

Fragen für Auswertung:

Welche Gefühle hatten wir, als Thomas das halbe Nest herunterkippte?

Welche Techniken haben wir für die Zusammenarbeit verwendet?

Sind wir stolz auf unser gemeinsames Werk?

Raketenstart

Ablauf

Jede Gruppe erhält einen Löffel und einen Pingpongball (oder Zeitungsknäuel).

Dem einen Spieler werden die Augen verbunden. Er muss den Pingpongball auf dem Löffel zu oder in ein vorher abgemachtes Ziel bringen.

Der andere Spieler soll ihm dabei nur mit Worten (evtl. auch nur mit Summtönen) helfen, ohne zu berühren.

Wenn der Pingpongball hinunterfällt, muss nochmals begonnen werden.

Variante

Es werden zwei gleichgrosse Mannschaften gebildet, denen je eine gleich grosse Anzahl Löffel und Pingpongball (ZeitungsKnäuel) zur Verfügung stehen (z. B. halb soviel, wie die jeweilige Mannschaftsgrösse).

Die Mannschaften müssen sich innerhalb einer vorgegebenen Zeit absprechen, wie sie es anstellen, um möglichst viele Pingpongball von einem zum andern Ort zu bringen.

Dabei gelten folgende Regeln:

- Den Trägern sind die Augen verbunden.
- Die Helfer, welche die Träger anweisen, müssen immer am gleichen Ort bleiben.
- Jeder Träger darf höchstens zwei Bälle transportieren.
- Wem der Ball hinunterfällt, scheidet aus.
- Wenn die Absprachezeit beendet ist, können die Mannschaften entweder gleichzeitig(schwieriger) oder unmittelbar nacheinander starten.

Autorennen

Ablauf

Zunächst wird in der Gruppe möglichst schnell nummeriert (5er – Gruppen sind ideal).

Dann erhält jede Gruppe den Auftrag, aus sich ein Fahrzeug zu bauen, das eine vorher abgemachte Distanz zurücklegen muss.

Die einzige Bedingung ist, dass alle Personen mit der Nummer 1 den Boden nicht berühren.

Spiele zu zweit

Gleichgewicht

Ablauf

Aus einem Stamm und einem Brett wird eine Wippe gebaut.

Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich in einiger Entfernung von der Wippe gegenüber aufstellen. Der Reihe nach wird von den Teilnehmern je ein Stein auf der Wippe platziert. Ziel ist es, ohne abzusprechen, die Wippe möglichst schnell ins Gleichgewicht zu bringen.

Laden bis zum Gehtnichtmehr

Ablauf

Es werden 2er Gruppen gebildet.

Ein Spieler streckt einen Arm aus und spreizt die Finger. Der Andere beginnt auf den vier Fingern (ohne Daumen) Knöpfe aufzutürmen und zwar möglichst viele.

Der „Knopfträger“ kann ihn dabei beraten, muss aber aufpassen, dass die Knöpfe nicht abstürzen, denn wenn der erste Knopf zu Boden fällt, wird gezählt.

Variante

Die schwierigere Variante ist, wenn beide gleichzeitig einen Arm ausstrecken und Knöpfe aufladen müssen. Auch hier wird erst beim Absturz gezählt.

Parallelujah

Ablauf

Zwei etwa gleichlange Fäden oder Schnüre werden von je zwei Mitspielern parallel gehalten. Der Abstand zwischen den Fäden darf nicht grösser sein als der Knopf, den jede 2er Gruppe erhalten hat. Nun gilt es, den Knopf auf den Fäden von dem einen Mitspieler zum anderen zu bewegen. Das muss langsam und mit viel Feingefühl geschehen.

Den befreienden „Stosseufzer“ vom Titel des Spiels darf jedoch erst das Team ausstossen, das es schafft, den Knopf auf den Fäden hin und zurück zu bewegen.