

Gordischer Knoten

Darum geht's

Eine klassische Kooperationsübung, bei der es um Abstimmung, Kommunikation und Zusammenarbeit geht

Ziele

Kommunikation einüben, Kooperation trainieren, sich gegenseitig unterstützen, Nähe erzeugen

Durchführung

Die Teilnehmer stehen ganz nahe beieinander in einem Kreis. Der Spielleiter fordert sie auf, die Augen zu schließen, die Arme langsam nach oben zu heben und jeweils zwei fremde Hände zu fassen. Wenn das allen gelungen ist, öffnen die Teilnehmer die Augen wieder und versuchen, den entstandenen Knoten zu lösen, ohne die Hände loszulassen.

Variationen

Sollte die Gruppe auf keine Lösung kommen, kann man ihr eventuell einen Joker geben, um ein Händepaar einmal zu öffnen und nach der »Entknotung« wieder zu schließen.

Auswertung

- Was hat die Übung schwer gemacht?
- Wann kam eine Lösung in Sicht? Wie?
- Was habt ihr durch diese Übung gelernt?
- Wo ist das für euch als Team wichtig?
- Was könnt ihr davon im Fußball gebrauchen?

Material

Kein Material notwendig