

Sieben Menschen mit vier Füßen

Darum geht's

Eine etwas umständlich erscheinende körperliche Kooperationsübung, bei der es vor allem um Körperbeherrschung und Abstimmung geht

Ziele

Kommunikation und Kooperation, Vertrauen, körperliche Nähe zulassen, sich aufeinander verlassen, Körperbeherrschung einüben

Durchführung

Die Aufgabe für eine siebenköpfige Gruppe besteht darin, über eine Strecke von etwa zehn Metern zu kommen und dabei zum gleichen Zeitpunkt als Gruppe den Boden mit maximal vier Körperteilen zu berühren. Zusätzlich sind folgende Spielregeln zu beachten: Alle sieben Personen müssen an der Startlinie beginnen und bis zur Ziellinie gelangen. Es dürfen keine weiteren Hilfsmittel als die Körper der Spieler benutzt werden. Alle sieben Spieler müssen während der Fortbewegung in körperlichem Kontakt zueinander stehen.

Variationen

Verschieden leichtere oder auch schwerere Varianten sind möglich, auch für größere (oder kleinere) Gruppen. Dafür kann die Anzahl der Kontaktpunkte zum Boden und die Anzahl der mitspielenden Personen vom Spielleiter in ein entsprechendes Verhältnis gebracht werden.

Auswertung

- Wie war der Verlauf der Übung?
- Was konntet ihr durch diese Übung lernen?
- Welche Werte wurden damit angesprochen?
- Wie kann das ins Team übertragen werden?

Material

Kein Material notwendig