



oder so



oder so 😊

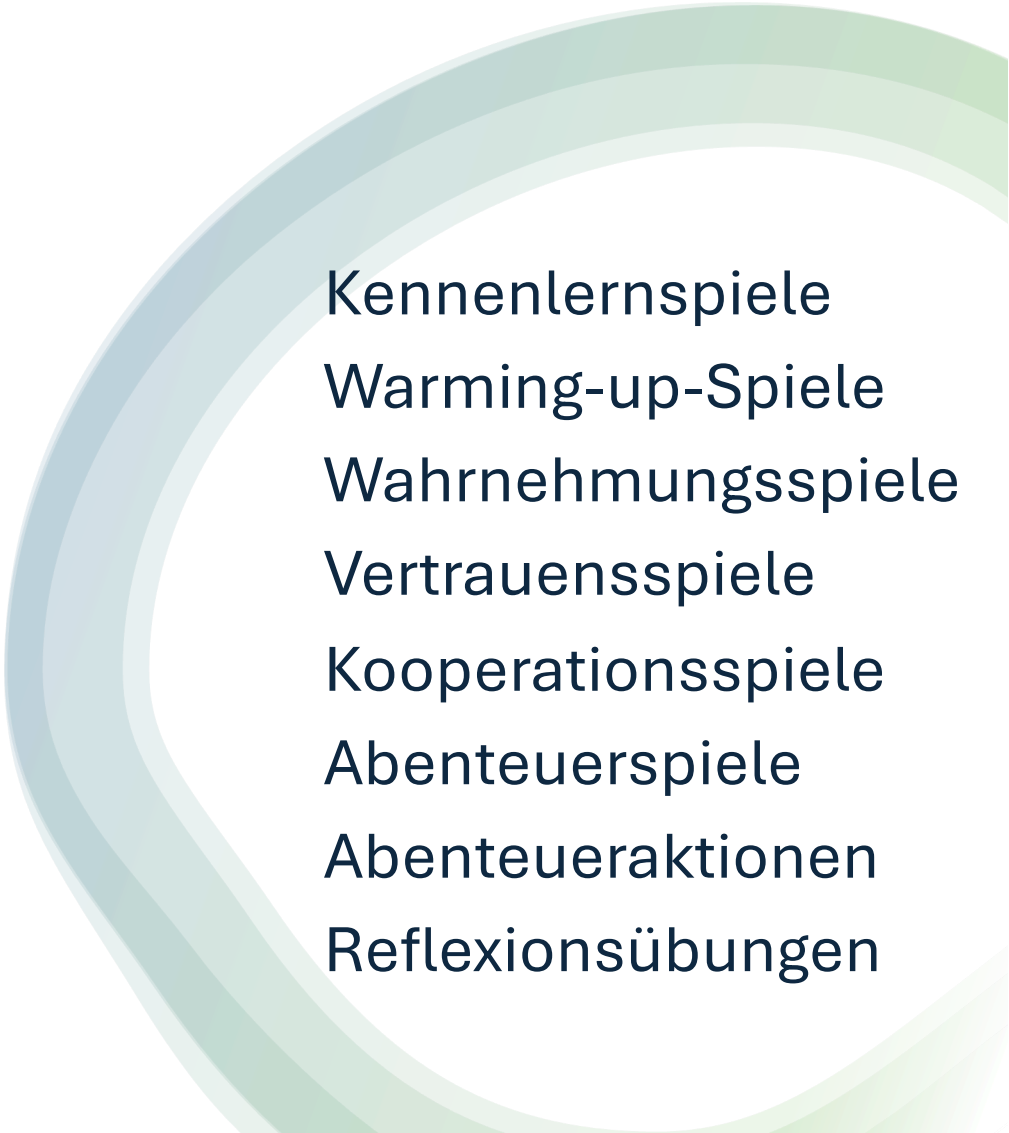
# Teambuilding in der Sporthalle



geht so



## Aufbau der Spiele



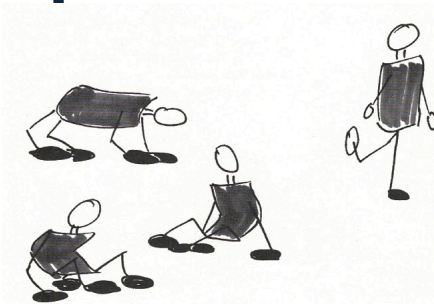
Kennenlernspiele  
Warming-up-Spiele  
Wahrnehmungsspiele  
Vertrauensspiele  
Kooperationsspiele  
Abenteuerspiele  
Abenteueraktionen  
Reflexionsübungen



# 1. Kennenlern- spiele

- Namensspiele
- Kontaktspiele
- Aufteilungsspiele

# Kennenlern- spiel



## Die geheime Zahl

5 – 10 Minuten / 12 – 30 Personen

Material: - - -

Jeder denkt sich eine Zahl von 1 – 4 und merkt sich diese.

Teilnehmer nehmen untereinander Kontakt auf und versuchen diejenigen zu finden, die sich die gleiche Zahl gemerkt haben.

Es darf nicht gesprochen werden.

TN dürfen weder schreiben noch mit den Fingern zeigen. (nonverbal)

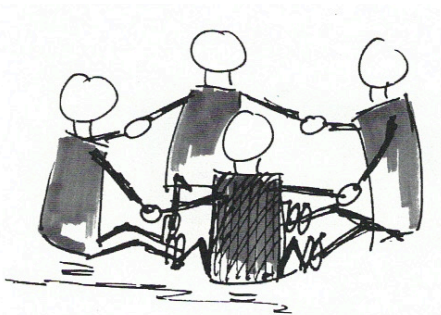
Spiel ist beendet, wenn alle glauben ihre Gruppe entdeckt zu haben und die Gruppen sich räumlich voneinander getrennt zusammengefunden haben.



## 2. Warming- up-Spiele

- Einstimmen auf die Gruppe
- In Bewegung kommen
- Unkompliziert,  
ausgelassen, originell

# Warming- up-Spiel



## Aufstehen

10 – 20 Minuten / 8 – 18 Personen

Material: - - -

Zwei TN sitzen sich auf dem Boden gegenüber, Knie leicht angewinkelt, die Zehen berühren sich und beide fassen sich an den Händen.

Beide versuchen sich gegenseitig hochzuziehen um zum Stehen zu kommen.

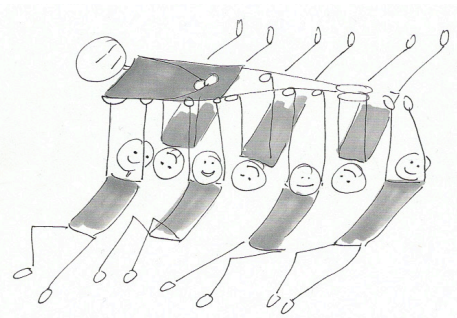
Ist es geglückt, versuchen sie es zu viert und zum Schluss die gesamte Gruppe.



### 3. Wahrnehmungsspiele

- Ruhige Spiele
- In Kontakt kommen mit sich und den Mitspielern
- Konzentration auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung

# Wahrnehmungsspiel



## Förderband

10 – 20 Minuten / 12 – 18 Personen

Material: - - -

TN legen sich in einer Reihe auf den Boden, Köpfe einander zugewandt, beim 1., 3., 5., ... TN zeigen die Beine nach rechts und beim 2., 4., 6., ... TN zeigen die Beine nach links.

Ein TN legt sich vorsichtig auf die ausgestreckten Arme der ersten Förderbandspieler. Er wird nun bis zum Ende der Reihe weitertransportiert.

Der TN wird Teil des Förderbandes und der nächste TN kann transportiert werden.

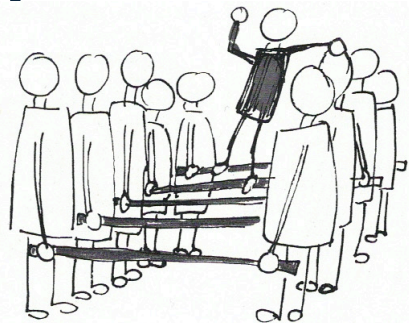




## 4. Vertrauens- spiele

- Gegenseitiges Vertrauen um handlungsfähig zu sein
- Risikobereitschaft für ungewohnte Verhaltensweisen entwickeln
- Sicherheit und Unterstützung erfahren

# Vertrauens- spiel



## Der Wanderer

20 – 30 Minuten / 12 – 18 Personen

Material: Holzstäbe in 1/2 Anzahl der TN

Die TN haben die Aufgabe dem „Wanderer von A nach B zu helfen ohne dass dieser den Boden berührt.

Spieler und Stangen, die vom Wanderer berührt werden, können sich bis zur Beendigung des Kontakts nicht bewegen.

**! Stangen nur in Hüfthöhe!**

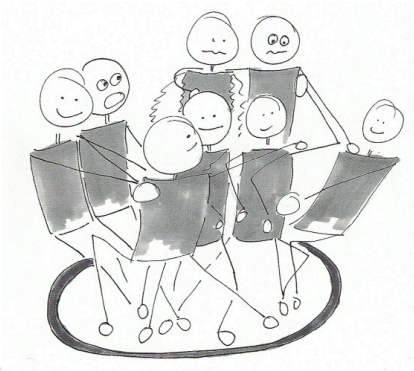
Distanz ca. 10m. Jeder TN sollte Wanderer sein.



## 5. Kooperations- spiele

- Fördern die Kooperation
- Einfache und wenig strukturierte Probleme
- Kurze Spieleinheiten
- Hinführung zu Initiativ- und Problemlösespielen

# Kooperations- tionsspiel



## Platz ist in der kleinsten Hütte

15 – 20 Minuten / 12 – 16 Personen

Material: 2 Gymnastikreifen

Die TN stellen sich in zwei  
Gymnastikreifen.

Die Reifen liegen direkt nebeneinander.

Jeder TN darf höchstens auf einem Fuß in  
einem Reifen stehen.

Der Bereich außerhalb des Reifens darf  
nicht betreten werden.

Ein Reifen wird entfernt. Einschätzung  
jedes TN, wie viele Personen passen in  
den Reifen?

Ausprobieren und wessen Einschätzung  
ist richtig?



## 6. Abenteurer- spiele

- Initiativ- und Problemlösespiele
- Aufgaben und Probleme sind relativ komplex
- Erfordern die Zusammenarbeit aller Teilnehmer
- Die Aktionen haben eine Planungsphase, eine Entscheidungsphase und eine Durchführungsphase

# Abenteur- spiel



## Discjockey

30 – 45 Minuten / 12 – 18 Personen

Material: 1 Gymnastikreifen pro Person, 10 cm hohe Hürde, Tau

Alle TN müssen über die Hürde, die direkt unter dem Tau befindet, in das Gymnastikreifen-Feld schwingen. Dort soll zum Schluss in jedem Reifen eine Person stehen.

In einem Reifen dürfen bis zu drei Füßen gleichzeitig stehen. Kommt ein vierter dazu, müssen alle diese Personen zurück zum Abflugplatz.

Jeder TN kann sich nach seiner Landung noch zu einem weiteren Reifen fortbewegen, wenn er das innere des ersten Reifens nur mit einem Fuß betreten hat. Steht der TN mit zwei Füßen im Reifen, so muss er in diesem Reifen stehenbleiben.

TN können allerdings von anderen Mitspielern aufgefangen und weitergeleitet werden, um zu entfernten Reifen zu gelangen.

Betrifft jemand den Boden außerhalb der Reifen, muss zum Abflugplatz zurück. Fällt die Hürde um, so müssen alle TN zum Ausgangspunkt zurück.



# 7. Abenteuer- aktionen

- Ähnlich den  
Abenteuerspielen
- Einbeziehung realer  
Handlungsräume
- Bach, See, Wald, ...

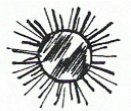


## 8. Reflexions- übungen

- Über das Erlebte Gedanken machen
- Sich über das Erlebte auszutauschen
- Erfahrungen und Gefühle im Gruppenprozess
- Individuelle Erfahrungen und Gefühle
- Kurz oder ausgedehnt aber **WICHTIG!**



# Reflexion



## Wetterkarte

20 – 30 Minuten / 10 – 30 Teilnehmer

Material: Wettersymbole

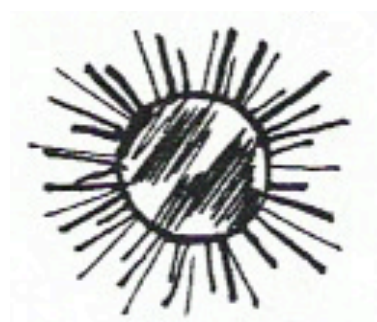
Wettersymbole werden den TN kurz vorgestellt und erläutert.

Dann werden alle aufgefordert, sich für die zurückliegenden Aktivitäten zuzuordnen.

Jeder TN begründet kurz seine Zuordnung.

Je nach Zuordnung muss ggf. mehr in die Tiefe gegangen werden, z.B. Rückmeldung zu einzelnen Spielen, zu den gewählten Schwerpunkten Kooperation, Vertrauen, ...

# Reflexion



## SONNIG

- Wohlgeföhlt
- Viele gute Erfahrungen gemacht

Reflexion



## HEITER BIS WOLKIG

- Gute und weniger gute Erfahrungen im Wechsel

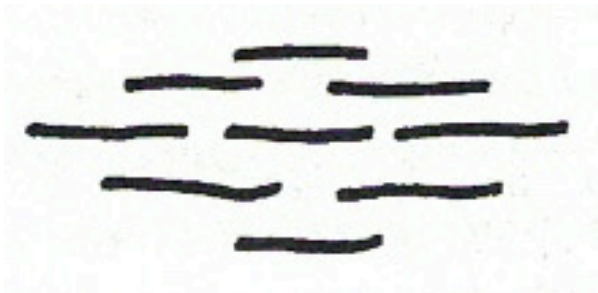
# Reflexion



## REGEN

- Ärgerlich
- Wenig Interessantes erlebt

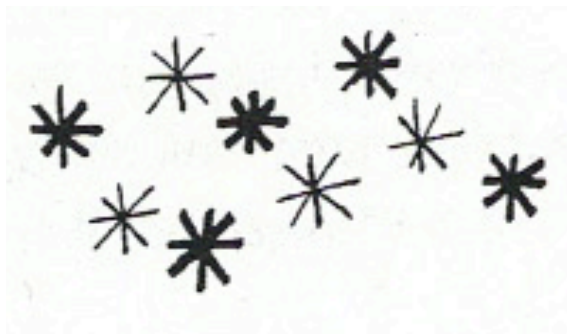
# Reflexion



## NEBEL

- Noch unsicher, was davon zu halten ist

# Reflexion



## FROST

- Kühle Atmosphäre
- Nicht ganz wohl gefühlt

# Reflexion



## GEWITTER

- Spannungen
- Konflikte
- Schwierigkeiten


# Formale Merkmale

- Gruppengröße
- Zeit
- Ort
- Materialien



A large orange shape on the left side of the slide, resembling a quarter-circle or a rounded rectangle, with the text 'Gruppengröße' centered inside it in white.

# Gruppengröße

- Ideale Gruppengröße zwischen 10 und 18 Teilnehmern.
  - Gruppengröße kann je nach Spiel auch variiert werden.
  - Je besser sich die Gruppe kennt um so mehr Teilnehmer sind möglich.
- 
- A decorative blue line on the bottom right of the slide, consisting of several curved segments that form a partial arc.

# Zeit

- Zeitaufwand variiert von wenigen Minuten bis zu zwei Stunden.
- Pro Spieleinheit nicht weniger als 1,5 Stunden einplanen.
- Spielsequenzen sind immer sinnvoll.





## Ort

- Die Spiele haben meist mit Bewegung zu tun, deshalb ist ein Seminarraum meist ungeeignet.
- Wiesenflächen sind für die meisten Spiele ideal.
- Auch Turnhallen sind funktional – Atmosphäre oft weniger günstig.



# Materialien

- Vieles geht auch ohne Materialaufwand.
- Häufig genutzte Materialien:
  - Augenbinden
  - Tennisbälle
  - Softbälle
  - Seile
  - Balken
  - Kisten
  - Reifen
  - ...



## Ziele und Einsatzmöglichkeiten

- Kooperationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Helfen und sich helfen lassen
- Übernahme von Initiative und Verantwortung
- Selbstwertgefühl
- Realistische Selbsteinschätzung
- Körperbewusstsein



## Kooperationsfähigkeit

- Die Aufgaben sind so gestellt, dass die Zusammenarbeit notwendig ist und die Qualität der Ergebnisse mit der Kooperation steigt.
- Kooperation hat einen praktischen und nicht nur moralischen Wert.



# Konfliktfähigkeit

- Konflikte tauchen in diesen Spielen immer auf (schwerige Entscheidungen, Zeitdruck, unterschiedliche Strategien, mangelndes Engagement, ...)
- Konflikte sind keine Störungen sondern Lernanlässe.
- Konflikte sind in den kooperativen Abenteuerspielen oft spielerisch und nicht zu ernst oder bedrohlich. Sie sind überschaubar und nicht so vielschichtig und unüberschaubar wie in der Realität.



## Helfen und sich helfen lassen

- Einsatz für andere und die Bereitschaft sich von anderen helfen zu lassen sind Fähigkeiten, bei denen auch Leistungssportler\*innen ihre Defizite haben.
- Aktive gegenseitige Unterstützung
- Physische und psychische Anforderungen variieren
- Rollenverteilungen werden in Frage gestellt





## Übernahme von Initiative und Verantwortung

- Aufgaben können nur bewältigt werden, wenn ALLE ihre Fähigkeiten und Stärken zum Einsatz bringen.
- Anstrengung, Initiative und aktiver Einsatz lohnen sich.
- Verantwortung aller für die gemeinsame Sache.



# Selbstwertgefühl

- Problematische Verhaltensweisen sind oft Kompensationen eines mangelnden Selbstwertgefühls.
- Spiel sind auf Erfolgserlebnisse angelegt und somit oft nachhaltig.



## Realistische Selbsteinschätzung

- Leistungssportler\*innen schwanken oft in ihrer Selbsteinschätzung zwischen maßloser Über- und völliger Unterschätzung.
- Beides sind Zeichen von Unsicherheit und blockieren den Einsatz der eigenen Kräfte.
- Die Spiele und Aufgaben bieten eine Gelegenheit zu einem realistischeren Selbstbild zu kommen.



# Körperbewusstsein

- Körpergefühl ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Selbstwertgefühls.
- In kooperativen Abenteuerspielen steckt die Chance durch Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu einem positiveren Körperbewusstsein zu kommen.
- Durch meist unbewussten Körperkontakt können Berührungsängste abgebaut werden ohne diese zu thematisieren.

# Aufgaben als Spielleiter

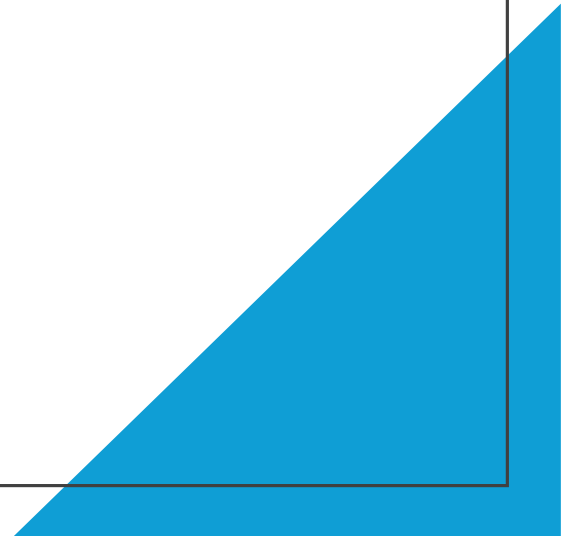
- Erfahrung – richtige Einschätzung der Spiele
- Sicherheit
- Variation und Gestaltung
- Wechselnde Aufgaben in den Spielphasen

# In der Planungsphase

- Vorrangiges Ziel auswählen
- Spiele ggf. variieren und abändern
- Schwierigkeit festlegen
- Spielsequenz zusammenstellen und Rahmengeschichte erfinden
- Raumatmosphäre schaffen
- Realistische Zeitplanung

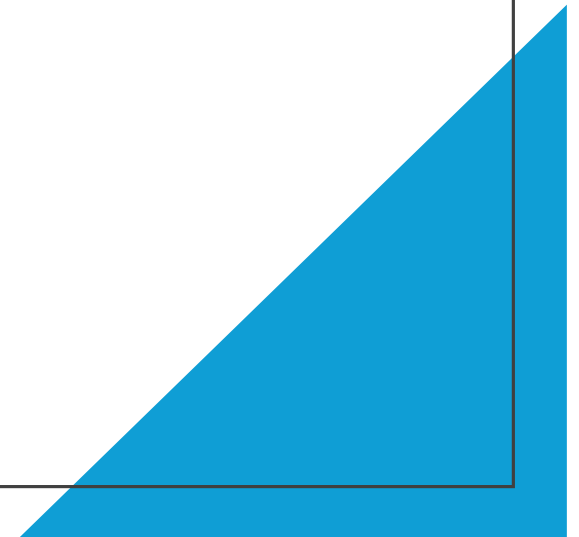
# In der Präsentationsphase

- Verständlich erklären
- Neugierde anregen
- Ziele und Möglichkeiten darstellen
- Regeln und Sicherheitsaspekte hervorheben
- Zustimmung erfragen
- Beobachterrollen vergeben



# In der Aktionsphase

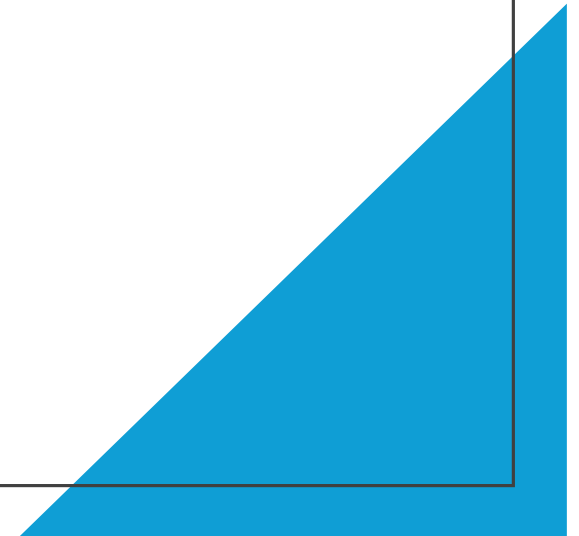
- Aktiv beobachten
- So wenig eingreifen wie möglich
- Flexibel auf Schwierigkeiten reagieren
- In der Sprache des Spiels reagieren
- Ggf. unterbrechen
- Sicheren Ablauf überwachen.





# In der Reflexionsphase

- Schwerpunkt auf eine Lernerfahrung setzen
- Allen ermöglichen sich auszudrücken
- Feed-back-Regeln Geltung verschaffen
- Eigene Beobachtung zurückhaltend einbringen
- Transferbezüge herstellen





# Literatur

- Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 1 – Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Klett Friedrich Verlag; 2018
- Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 2 – Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Klett Friedrich Verlag; 2020
- Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 3 – Eine Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung; Klett Friedrich Verlag; 2019
- Bernd Heckmair, Werner Michl: Erleben und Lernen – Einstieg in die Erlebnispädagogik; Luchterhand; 2002
- Rüdiger Gilsdorf, Kathi Volkert: Abenteuer Schule; Sandmann Verlag 1999
- Christoph Sonntag: Abenteuer Spiel; Ziel; 2002