

## **Spielform «Vertrauen in Teammitglieder»**

Video (<https://www.youtube.com/embed//P89YghBUFdE>)

### **Zeit**

8 Minuten

### **Material**

Matte

### **Aktion**

In 7- bis 9er-Teams stehen zwei Mitspieler nebeneinander und bilden mit ihren Knien einen «Startblock». Ein «Flieger» steht auf die Knie der beiden und gibt den zwei Mitspielern des Startblocks die Hand. Die restlichen (mindestens vier) Wettkämpfer stehen hinter dem Rücken des «Fliegers» als «Fänger» einander in zwei Reihen gegenüber und halten sich im Reissverschlussystem gegenseitig die Arme. Auf Kommando stösst sich der «Flieger» mit guter Körperspannung vom Startblock ab und lässt sich wie ein Brett rückwärts in die Fangarme der «Fänger» fallen. Die Arme hält er an den Körper gepresst.

**Variante:** Der «Flieger» lässt sich vorwärts auf die Arme der «Fänger» fallen.

### **Lebenskompetenz fördern: Beziehungsfähigkeit**

#### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- Was war die Herausforderung der Übung?
- Braucht es viel Überwindung, sich fallen zu lassen? Warum (nicht)?

#### **Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)**

- Wie haben sich die Fänger gefühlt?
- Wem ist es gut gelungen, dem Fänger zu vertrauen? Wem weniger? Warum?
- Warum ist Vertrauen wichtig, um eine gute Leistung zu erbringen?

#### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Wie könnt ihr das Vertrauen in eurem Team fördern?
- Angenommen, ihr spürt, dass ihr zu wenig Vertrauen in die anderen Teammitglieder habt. Welche Massnahmen sind geeignet, um das Vertrauen zu stärken?

#### **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter, ob die Spieler einander vertrauen. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

#### **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**



**Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:**

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>