

Titel

Pendel

Quelle

Ursprüngliche Quelle unbekannt; hier vorgestellt im Rahmen der von IJAB und transfer durchgeführten Trainingsseminare „Partizipation und Mitbestimmung im Kinder- und Jugendreisen“. Die gesamte „Anleitung für die Praxis“ finden Sie unter: <http://www.dija.de> > Interkulturelles Lernen. Weitere Informationen zur Fortbildung erhalten Sie bei IJAB, Projekt QuiK, E-Mail: quik@ijab.de..

Inhalt/Thematischer Hintergrund

Vertrauensspiel

Dauer

Ca. 5 Minuten

Teilnehmer/innen

8-10 Personen

Ziele

Aufbau bzw. Stärkung von Vertrauen in Gruppen
Förderung der Konzentration und Kooperation

Rahmenbedingungen

Kann drinnen wie draußen durchgeführt werden.

Material

Keins nötig

Vorbereitung

Keine

Ablauf

Die Teilnehmer/innen stehen Schulter an Schulter im Kreis. Optimal ist eine Gruppengröße von 8 -10 Personen. Eine Person steht in der Mitte. Diese spannt alle Muskeln an und steht „stocksteif“. Die Haltenden, die Schulter an Schulter im Kreis stehen, müssen darauf achten, dass sie im Ausfallschritt stehen (stabiler Stand) und ihre Hände zum Abfedern nach vorne gebeugt sind. Die Person in der Mitte lässt sich langsam fallen. Bei einem sicheren Gefühl kann sie die Augen schließen und wie ein Pendel hin und her schwingen.

Auswertung

Keine erforderlich. Es kann aber gefragt werden, wie man sich in jeder der beiden Rollen gefühlt hat, wie schwierig es war, den anderen zu vertrauen usw.

Varianten

Hinweise