



# DOWNLOAD

Tilo Benner

# Spiele zur Förderung der Sozialkompetenz 5

## Übungen zur Koordination

VORSCHAU

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



# Expedition durch unbekanntes Wildnis

Koordination

*Auf einer Expedition schlagen sich die Forscher mit ihrem Spezial-Fahrzeug vorsichtig durch die Wildnis ...*

- Ziele:** präzise zusammenarbeiten, aufeinander Rücksicht nehmen, sich absprechen  
**Ort:** in Wald oder Turnhalle (mit Hindernissen)  
**Dauer:** **kurz** 10–15 min  
**Material:** 8 zusammensteckbare Hula-Hoop-Reifen (oder Seil à 20 m Länge), Augenbinden (nur für die Variante)

## Vorbereitung:

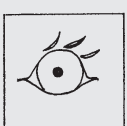
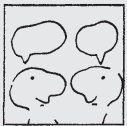
- Auf den Boden wird ein großer Kreis aus den Teilen der acht Hula-Hoop-Reifen zusammengesteckt und die Steckverbindungen werden durch Klebeband verstärkt, sodass ein stabiler Ring entsteht.
- Die Mitspieler verteilen sich im Kreis, erfassen den Außenring und heben ihn auf Hüfthöhe (Ring der Gruppengröße anpassen, sodass alle relativ eng nebeneinander stehen).

## Durchführung:

- Die Gruppe stellt ein Expeditionsteam in einem Fahrzeug dar, das in unbekanntem Gelände zu einem festgelegten Zielpunkt unterwegs ist.
- Bevor die Expedition beginnt, beraten die Mitspieler darüber, wie sie am besten vorgehen (z. B. bzgl. der Kommandos und der Leitung).

## Varianten:

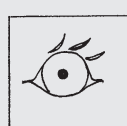
- Anstelle der zusammengesteckten Reifen kann man auch ein Seil benutzen oder sich einfach an den Händen fassen.
- Alle tragen eine Augenbinde bis auf einen, der die Aufgabe hat, die „blinde“ Gruppe mit Kommandos und Hinweisen zum festgelegten Ziel zu führen.



# Entknoten

Koordination

*Auf dem Kölner Karneval wird eine neue Polonäse ausprobiert.  
Dazu müssen sich alle im Saal an den Händen fassen  
und dann dieses Durcheinander geschickt entwirren.  
Ob das mal klappt?*



**Ziele:** aufeinander achten, miteinander kommunizieren  
**Ort:** Drinnen, draußen  
**Dauer:** **kurz** 5–15 min  
**Material:** –

## Vorbereitung:

- Alle stehen im Kreis, strecken die Hände in die Luft und gehen langsam zur Mitte, bis es nicht mehr weitergeht.
- Dann greift jeder nach anderen Händen, bis jede Hand eine andere Hand gefunden hat.

## Durchführung:

- Die Gruppe hat nun die Aufgabe, gemeinsam den Menschenknoten zu entknoten und zu entwirren.
- Die Teilnehmer dürfen sich dabei allerdings nicht loslassen.
- Es kommt nicht immer ein Kreis dabei heraus, sondern manchmal entstehen auch zwei oder mehrere Kreise oder eine Schleife innerhalb eines Kreises.

# Fingerspitzengefühl

Koordination

*Die Volleyballschulmannschaft bereitet sich auf die deutsche Schulmeisterschaft vor.  
Heute steht ein besonderes Training an ...*

**Ziele:** sich verständigen, andere wahrnehmen, präzise zusammenarbeiten  
**Ort:** größerer Raum, draußen (bei Windstille)  
**Dauer:** **kurz** 5–15 min  
**Material:** ein Luftballon pro Tandem

## Vorbereitung:

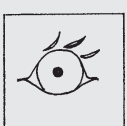
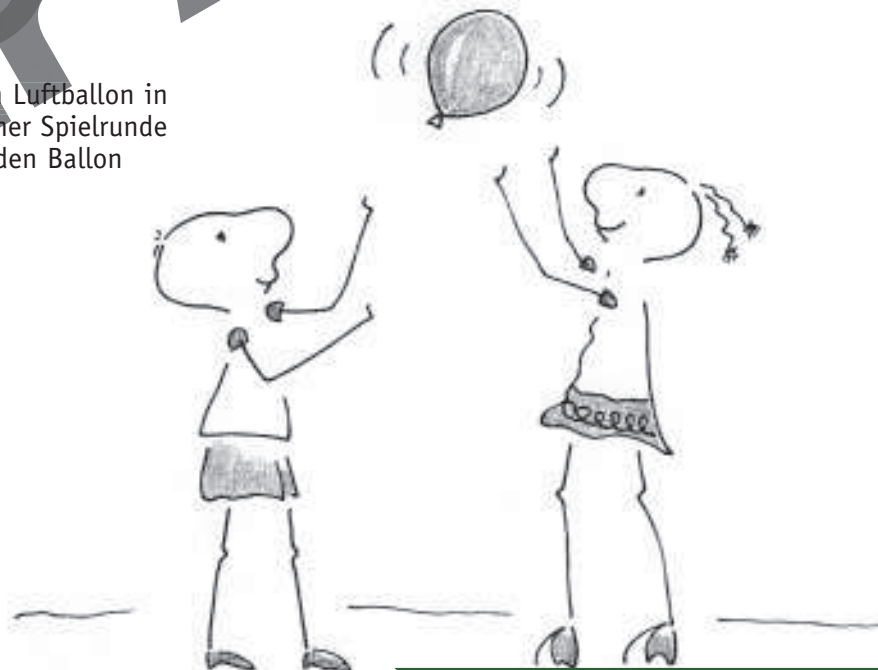
- Die Gruppe wird in Tandems eingeteilt.
- Jedes Team erhält einen Luftballon, bläst ihn auf und knotet ihn zu.

## Durchführung:

- Jedes Tandem soll den Luftballon in der Luft „halten“, ohne dass er den Boden berührt.
- Dabei zählen die Tandems, wie oft sie den Ballon in die Luft geschlagen haben.
- Es gelten folgende Regeln:
  1. Die Partner müssen sich abwechseln, d.h. keiner darf den Ballon mehrmals hintereinander berühren.
  2. Der Ballon darf nicht festgehalten werden.
  3. Der Ballon darf nur mit den Fingerspitzen des Zeigefingers berührt werden.
  4. Wenn der Ballon ein anderes Körperteil oder den Boden berührt, beginnt die Zählung wieder von vorne.
- Der Spielleiter bricht nach eigenem Ermessen die Spielzeit ab und fragt die Tandems nach ihrer Höchstschlagzahl.

## Variante:

Die gesamte Gruppe soll den Luftballon in der Luft halten, wobei in einer Spielrunde jeder Mitspieler nur einmal den Ballon berühren darf.



*Nach der langen Wanderung sind die Gefährten um Frodo ziemlich müde.  
Doch in den sumpfigen und feuchten Morast will sich keiner setzen.  
Aber Frodo hat eine Idee:  
Alle setzen sich auf den Schoß des anderen, so dass keiner nass wird.  
Die Gefährten versuchen, den Einfall ihres Ringträgers in die Tat umzusetzen.*

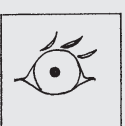
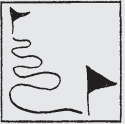
**Ziele:** Berührungängste abbauen, andere wahrnehmen, präzise zusammenarbeiten  
**Ort:** Klassenraum, draußen  
**Dauer:** **kurz** 5–15 min  
**Material:** –

## Vorbereitung:

- Die Teilnehmer stellen sich so in einem Kreis auf, als gingen sie im Uhrzeigersinn im Kreis.
- Alle stehen so eng wie möglich hintereinander.
- Es sollte darauf geachtet werden, dass keine zu großen Gewichts- und Größenunterschiede zwischen den direkten Nachbarn bestehen.

## Durchführung:

- Auf ein Zeichen hin versucht jeder, sich langsam auf die Knie des hinteren Nachbarn zu setzen, ohne dass der „Kniestuhlkreis“ zusammenfällt.
- Wenn der Kreis stabil ist, kann die Gruppe versuchen, auf Kommando einen Schritt nach vorne zu gehen. Wenn das gelingt, einen weiteren. Manchmal klappt es erst beim zweiten oder dritten Mal.



# Mikadodance

Koordination

*Als Aschenputtel beim königlichen Ball eintrifft, traut es seinen Augen nicht.  
Jedes Tanzpaar hält einen Mikadostab zwischen sich und bewegt sich rhythmisch zur Musik.  
Auf diesen Tanz war das Mädchen gar nicht vorbereitet,  
aber schon kommt der junge Prinz und zieht es auf die Tanzfläche.*

**Ziele:** Zusammenarbeit einüben, sich aufeinander einlassen  
**Ort:** drinnen oder draußen  
**Dauer:** **kurz** 10–20 min  
**Material:** ein großer Mikadostab oder Schaschlikspieß pro Teilnehmer, CD-Player, Musik

## Vorbereitung:

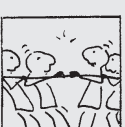
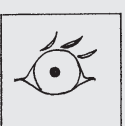
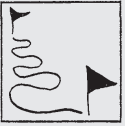
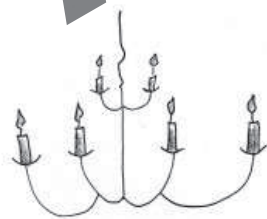
- Jeweils zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber.
- Jedes Paar bekommt einen Mikadostab.

## Durchführung:

- Aufgabe ist es, mithilfe der Fingerkuppen der rechten Zeigefinger den Mikadostab zu halten und so die beiden Personen durch ihn zu verbinden.
- Nun bewegen sich die Paare bei Musik im Raum, ohne mit anderen zusammenzustoßen und den Stab fallen zu lassen.
- Nach einiger Übung können die Zweierteams auch über oder unter den Mikadostäben anderer Paare steigen.

## Variante:

Ein Paar kann sich auch mit zwei Mikadostäben versuchen.



# Grenzübergang

Koordination

*Nach zehn Jahren zäher Verhandlungen wird die Grenze zwischen zwei Ländern endlich wieder geöffnet. Voller Freude strömen Menschen dicht gedrängt von beiden Seiten zum Grenzübergang. Endlich können sie wieder ohne Probleme ins Nachbarland und dort alte Freunde, die sie zum Teil seit Jahren nicht mehr gesehen haben, besuchen.*

**Ziele:** präzise zusammenarbeiten, Berührungängste abbauen, sich aufeinander verlassen  
**Ort:** drinnen oder draußen (z. B. in der Turnhalle oder auf einem Spielplatz)  
**Dauer:** **kurz** 10–15 min  
**Material:** lange Turnhallenbank (Bohle oder Balken)

## Vorbereitung:

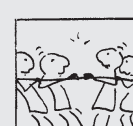
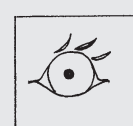
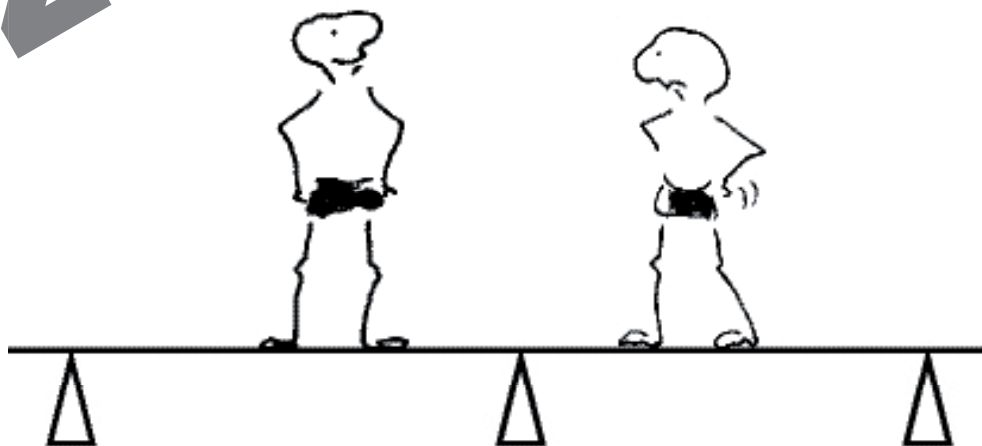
Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe stellt sich hintereinander an einem, die andere am anderen Ende der Turnhallenbank (bzw. des „Grenzübergangs“) auf.

## Durchführung:

- Drei aus jeder Gruppe betreten auf ihrer Seite die Bank.
- Jede Dreiergruppe will nun über den „Grenzübergang“ (die Bank) auf die andere Seite, sodass die beiden Dreier-Gruppen an der „Grenze“ (Mitte der Bank) zwangsläufig aufeinandertreffen und irgendwie aneinander vorbeikommen müssen.
- Damit sie nicht in den „Grenzfluss“ (neben die Bank) fallen, sollten sich die Beteiligten dabei gegenseitig unterstützen.
- „Abgestürzte“ Grenzgänger werden von der Gesamtgruppe beraten und dürfen danach einen weiteren Versuch starten, die „Grenze“ „trockenen Fußes“ zu passieren.
- Hat der „Grenzübergang“ geklappt, sind die nächsten Dreierteams der beiden Gruppen an der Reihe.

## Variante:

Die Turnhallenbank wird umgedreht und die Teilnehmer müssen auf dem schmalen Steg laufen. Zur Sicherheit sollten hierbei Turnmatten ausgelegt werden.



*In einem Reaktor hat es einen Unfall gegeben.  
Ein Sicherheitsteam muss die verstrahlten Gegenstände vorsichtig bergen  
und in ein sicheres Endlager transportieren ...*

**Ziele:** Hand in Hand zusammenarbeiten, sich absprechen, ein Vorhaben planen und umsetzen  
**Ort:** draußen oder in der Turnhalle  
**Dauer:** **mittel** 20–30 min  
**Material:** 8 zusammensteckbare Hula-Hoop-Reifen, ein Seil (à 5 m Länge) pro Teilnehmer, eine Augenbinde  
**im Startfeld:** Fußball, Pylon, mit Luft gefüllter Luftballon, Stock, Karton, ein Eimer, ein Plastikteller

## Vorbereitung:

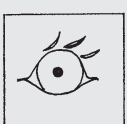
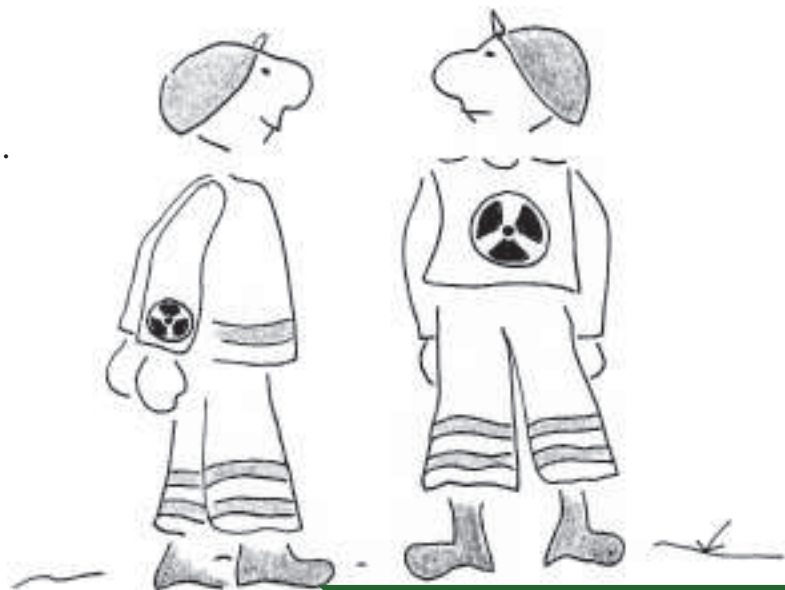
Zwei Felder (jeweils à ca. 3,2 m Ø, in einem Abstand von 30 m) werden mit jeweils einem großen Ring (aus vier zusammengesteckten Hula-Hoop-Reifen) gekennzeichnet. Im Startfeld befinden sich ein Fußball, ein Pylon, ein mit Luft gefüllter Luftballon, ein Stock, ein Eimer, ein Karton und ein Plastikteller.

## Durchführung:

- Die Gruppe muss alle Materialien vom Start- zum Zielfeld transportieren.
- Dabei gelten folgende **Regeln:**
  1. Start- und Zielfeld sind Sperrzonen und dürfen weder betreten noch mit den Händen berührt werden.
  2. Die Transportgüter dürfen nur mit dem Seil berührt werden.
  3. Die Seile dürfen nicht verknotet werden.
  4. Alle Teilnehmer müssen am Transport von jedem Gegenstand beteiligt sein.
  5. Fällt Material auf dem Transportweg zu Boden, müssen alle Materialien zurück ins Startfeld und die Übung beginnt von vorn.

## Hinweis:

Als Transportgüter können auch andere Materialien benutzt werden.





*Ein Storchenpaar hatte endlich einen Schornstein gefunden,  
ein Nest gebaut und ein Ei gelegt.  
Doch eines Nachts musste das Paar samt Ei auf einen anderen Schornstein umziehen,  
denn das Gequake am benachbarten Teich hatte sie wirklich zu sehr genervt ...*

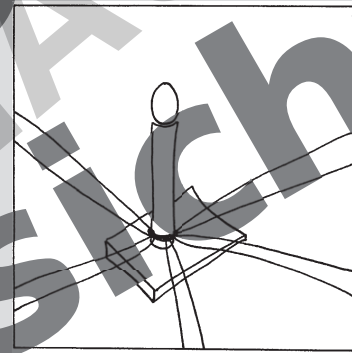
- Ziele:** präzise zusammenarbeiten, sich verständigen, einander Vertrauen, Verantwortung übernehmen
- Ort:** drinnen oder draußen
- Dauer:** **mittel** 20–25 min
- Material:** Tennisball oder rohes Ei (nur draußen), Metallring (à 1 cm Stärke und Loch à 4 cm Ø), 2 Plattformen mit Sockel, je ein Seil (à 5 m Länge) für 2 Personen, Augenbinden

## Vorbereitung:

### Herstellung einer Plattform mit Sockel:

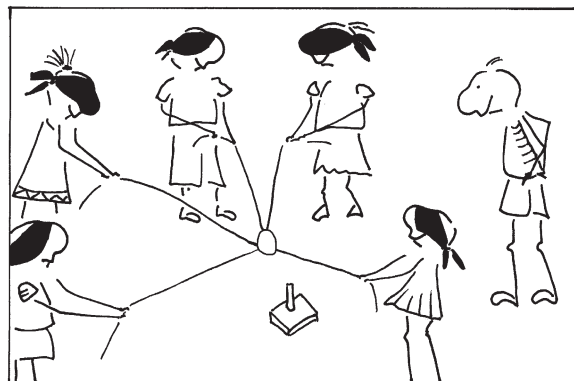
1. Holzteile im Baumarkt zusägen lassen.
2. In die Mitte einer Multiplexplatte (à 20 cm × 20 cm und 24 mm Stärke) mit einem Forstnerbohrer ein Loch (à 25 mm Ø) bohren.
3. Als Sockel dient ein Rundstab aus Buche à 30 cm Länge und 25 mm Ø. An seinem oberen Ende mit einem Senker eine Mulde fräsen, damit dort der Ball bzw. das Ei abgelegt werden kann.
4. Den Rundstab in das Loch der Plattform stecken. Fertig!

**Hinweis:** Das Spiel ist in ähnlicher Ausführung bei der Firma METALOG training tools unter dem Namen „Balltransport“ erwerbbar.



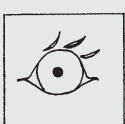
## Durchführung:

- Die Gruppe steht in einem Kreis à ca. 5 Meter Ø. In der Mitte steht eine der beiden Plattformen mit Sockel. Um diesen Sockel liegt der Metallring. An dem Ring sind die Seile festgeknotet, die sternförmig vom Ring ausgehen.
- Die Lehrkraft oder der Gruppenleiter platziert einen Tennisball (oder Ei) auf dem Sockel und erklärt die Aufgabenstellung.
- Die Teilnehmer wählen unter sich zunächst einen Spielleiter, der die Gruppe während der Übung „dirigieren“ soll.
- Außer ihm legen alle Augenbinden an. Dann erhält jeder ein Seilende, an dem er die Bewegung des Metallrings beeinflussen kann.
- Ziel ist es, mithilfe der Anweisungen des Spielleiters den Ball vom einen auf den anderen Sockel zu transportieren, ohne dass er dabei herunterfällt.



## Variante:

Statt Plattform mit Sockel kann man auch ein Rohr (à 30 cm Länge und 20 bis 25 mm Ø), das in einem Eimer mit Sand oder in der Erde steckt, verwenden.



# Verknoten

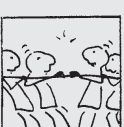
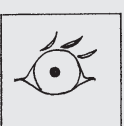
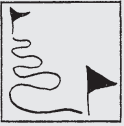
Koordination

*Die Artisten des chinesischen Staatszirkus haben eine perfekte Körperbeherrschung und sind wahre Entfesselungskünstler. Für die nächste Aufführung studieren sie eine neue Hochseilnummer ein: Sie wollen gemeinsam ein langes Seil mehrmals verknoten, ohne es dabei loszulassen ...*

**Ziele:** zusammenarbeiten, aufeinander achten, Berührungängste abbauen, sich verständigen  
**Ort:** drinnen oder draußen  
**Dauer:** **kurz** 15–20 min  
**Material:** Seil (à 30 m Länge und 8–10 mm Ø), Augenbinden (nur für die Variante)

## Durchführung:

- Die Mitspieler stellen sich (jeweils in einem Abstand von ca. 50 cm zu ihren beiden Nachbarn) nebeneinander in einer Reihe auf und ergreifen mit der rechten Hand das Seilstück, das der Spiel-leiter an ihnen entlangführt.
- Das Seil darf während des ganzen Spiels nicht losgelassen werden.
- Die Gruppe hat nun die Aufgabe, Knoten in das Seil zu knüpfen, sodass am Ende zwischen zwei Mitspielern immer genau ein Knoten vorhanden ist.
- Bevor die Gruppe zur Tat schreitet, berät sie zunächst darüber, wie sich das Problem lösen lässt.



# Verzwickte Seilschaft

Koordination

*Eine Seilschaft ist mit einem losgelösten Schneebrett einen 50 Meter langen Abhang hinuntergerutscht. Alle sind unverletzt, doch das Seil, an dem sie angebunden und gesichert waren, hat sich dabei verdreht und verknotet ...*

**Ziele:** zusammenarbeiten, aufeinander Rücksicht nehmen, Berührungsängste abbauen, miteinander reden

**Ort:** draußen

**Dauer:** **kurz** 10–20 min

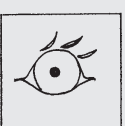
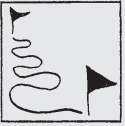
**Material:** Seile à 30 m Länge und 1 cm Ø, Augenbinden (nur für die Variante)

## Vorbereitung:

- Die Gruppe bildet einen Stehkreis.
- Ein Seil wird kreuz und quer auf dem Boden im Stehkreis verteilt.
- Jeder Teilnehmer erfasst das Seil an einer beliebigen Stelle.

## Durchführung:

- Die Teilnehmer haben die Aufgabe, das Seil zu entwirren.
- Niemand darf das Seil loslassen, Umgreifen an derselben Stelle ist bei diesem Spiel jedoch erlaubt.





**Bergedorfer<sup>®</sup> Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download  
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Claudia Hauboldt  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth  
Bestellnr.: 23126DA5

[www.persen.de](http://www.persen.de)