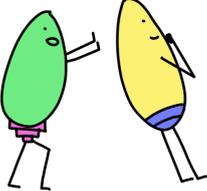
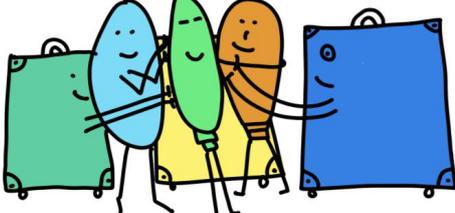
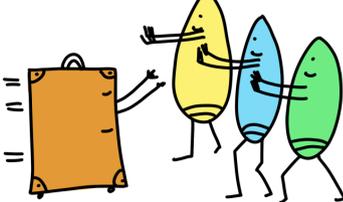
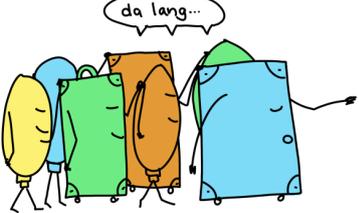
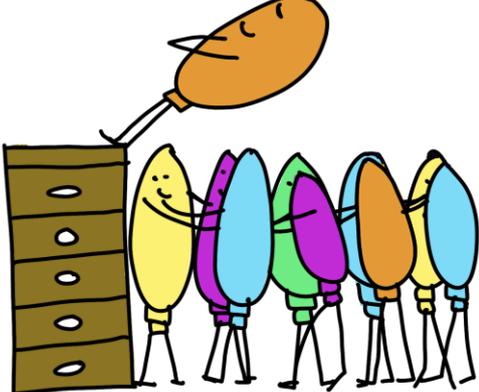


6 Vertrauens-Spiele

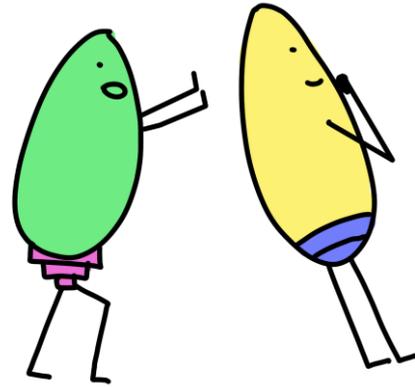
Zwischen 5-30 Min ohne Material für die ganze Klasse

<p>Anlehnendes Vertrauen Übung zur Entwicklung von Vertrauen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Spannend• Fördert Vertrauen & Empathie• Partneraktivität	
<p>Wehender Grashalm Kraftvolle vertrauensbildende Übung zur Unterstützung kleiner Gruppen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Aufregend• Fördert Vertrauen & Empathie• Fördert die Zusammenarbeit	
<p>Ich vertraue dir, aber... Dynamische Übung zum Kennenlernen und Aufbau des Vertrauens.</p> <ul style="list-style-type: none">• Taktile und unterhaltsam• Schärft die Beobachtungsgabe• Fördert kritisches Denken	
<p>Bistdu? Dynamische Übung zum Kennenlernen und Aufbau des Vertrauens.</p> <ul style="list-style-type: none">• Taktile und unterhaltsam• Konzentration aufs Hören• Fördert kritisches Denken	
<p>Blinder Kompass Spasige und vertrauensbildende Übung.</p> <ul style="list-style-type: none">• Herausfordernd• Schärft den Orientierungs-Sinn• Baut Vertrauen in der Gruppe auf• Fördert die Zusammenarbeit	
<p>Vertrauens-Fall Herausfordernde und Vertrauensbildende Übung.</p> <ul style="list-style-type: none">• Teambildungs-Klassiker• Spannend• Fördert das Vertrauen• Fördert die Zusammenarbeit• Verlangt gute Anleitung der Trainer	

Anlehndendes Vertrauen

Übung zur Entwicklung von Vertrauen.

- Spannend
- Fördert Vertrauen & Empathie
- Partneraktivität
- Keine Materialien



	5-10 Min		Ganze Klasse
	Kein Material		Grosser Raum

Anleitung:

1. Lasst die SuS Paare bilden.
2. Eine Person (die fallende Person) steht mit geschlossenen Füßen und dem Rücken zu ihrem Partner/ihrer Partnerin (Wächter:in).
3. Der/die fallende Person steht fest und legt die Arme vor die Brust.
4. Der/die wächter:in positioniert sich mit einem Fuß vor dem anderen, die Hände in Bereitschaftsposition hinter der fallenden Person.
5. Zuerst wird gefragt "bist du bereit?" danach, lehnt sich der/die fallende Person langsam zurück in die Hände der Wächter:in. Beim ersten Durchgang ist der Kontakt stets vorhanden, damit beide Parteien das Vertrauen aufbauen können.
6. Nachdem die Person etwas nach hinten gefallen ist und gestützt wurde, bringt die Wächter:in der/die Partner:in in die stehende Position zurück.
7. Wiederhole diese diese Schritte mehrmals und lasse die SuS bei jedem Versuch etwas weiter nach hinten fallen, soweit es für jede Person angenehm ist.
8. Nach fünf Minuten Rollen tauschen und dann Partner:in tauschen.

Weitere Varianten:

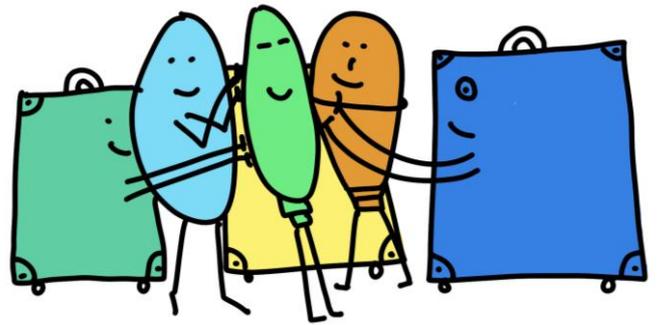
Vorwärts: Fordere die Stützende auf, sich nach vorne zu seinem Partner:in zu positionieren. Die Übung ist ähnlich wie auf dem Rücken. Der Wächter:in wird jedoch empfohlen, die gekreuzten Oberarme der Partner:in zu verwenden, um peinliche Probleme mit den Händen auf der Brust zu vermeiden.

Hin und Her: Beginne mit drei Personen, wobei zwei Wächter:innen jeweils einer dritten Person – der fallenden Person – gegenüberstehen, welche zwischen den Beiden steht. Diesmal kann sich die fallende Person jederzeit nach hinten oder nach vorne lehnen. Die Wächter:innen bringen die fallende Person jeweils in die Mitte zurück, und dieser Schwung bewirkt, dass die Gruppe eine schaukelnde Hin- und Herbewegung entwickeln. Leite dies als sanfte Schaukelbewegung und nicht als Ping-Pong Spiel an!

Wehender Grashalm

Kraftvolle vertrauensbildende Übung zur Unterstützung kleiner Gruppen.

- Aufregend
- Fördert Vertrauen & Empathie
- Fördert die Zusammenarbeit
- Keine Materialien



	20-30 Min		Ganze Klasse
	Kein Material		Grosser Raum

Anleitung:

1. Bilde eine Gruppe von 8 bis 12 Personen, welche sich im Kreis aufstellt.
2. Bitte eine Person (die fallende Person), sich in die Mitte des Kreises zu stellen, die Füße geschlossen und die Arme vor der Brust gekreuzt.
3. Die Wächter stellen sich mit einem Fuß vor dem anderen auf, die Hände in Bereitschaftsstellung in der Nähe der stürzenden Person.
4. Zuerst wird gefragt "bist du bereit?", danach darf sich der/die fallende Person in jede beliebige Richtung fallen lassen.
5. Bitte zu Beginn die Gruppe, das Gewicht der/die fallende Person rund um den Kreis abzustützen.
6. Fahre damit fort, der/die fallende Person für 15 bis 30 Sekunden in eine beliebige Richtung zu passieren, wobei du die Distanz der Stürze und Pässe allmählich vergrößerst.
7. Wiederholen diese Schritte mit so vielen Freiwilligen, die der/die fallende Person teilnehmen möchten.

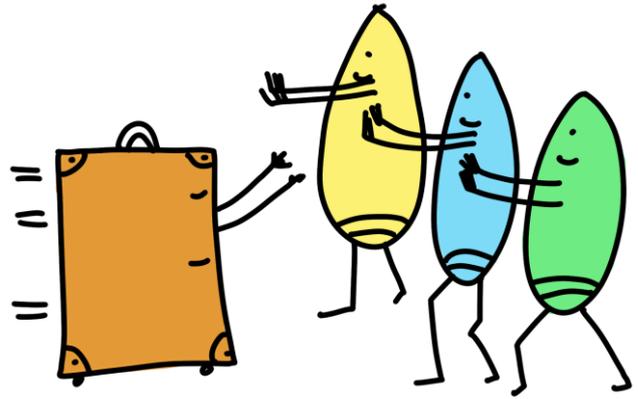
Weitere Varianten:

Herausforderung für Fortgeschrittene: Bitte die Personen im Kreis sich hinzusetzen und mit ihren Füßen und Beinen einen engen Kreis, um die Füße des Stürzenden zu bilden. So dass der/die fallende Person auf keine Seite fallen kann. Bei „LOS“ nimmt der/die fallende Person die Position von Punkt 2 ein. Die Wächter:innen heben ihre Arme über ihren Kopf, um die Stürze abzufedern. Hinweis: Diese Option ist wesentlich dynamischer und sollte nur ausgewählten Klassen präsentiert werden.

Ich vertraue dir, aber...

Sehr dynamische Übung zum besseren Kennenlernen und Aufbau des Vertrauens.

- Taktil
- Unterhaltsam
- Schärft die Beobachtungsgabe
- Fördert kritisches Denken
- Keine Materialien



	15-20 Min		Ganze Klasse
	Kein Material		Draussen oder Turnhalle

Anleitung:

1. Bitte eine freiwillige Person, sich mindestens 25 Meter vom Rest der Gruppe zu entfernen.
2. Der Rest der Gruppe bildet eine Reihe von „Wächtern“, die der freiwilligen Person gegenüberstehen. Nebeneinander, Seite an Seite, etwa eine Armlänge voneinander entfernt.
3. Bevor die freiwillige Person die Augen schliesst, wird der Befehl „Bist du bereit?“ eingeführt. Nach dem Kommando schliesst die Person die Augen, streckt die Hände vor dem Gesicht aus und rennt mit geschlossenen Augen direkt auf die Wächter:innen zu.
4. Die freiwillige Person sollte möglichst ein konstantes Tempo halten und erst anhalten, wenn die Hände der Wächter:innen berührt werden.
5. Das Ziel der Wächter:innen ist es, die freiwillige Person daran zu hindern, ihre Linie zu überschreiten, indem sie die Hände der Person mit ihren eigenen berühren.
6. Wiederhole dies mit mehreren Freiwilligen.

Auswertung:

Was denkt ihr, wieso heisst das Spiel: „ich vertraue dir aber...?“. Meist steckt ja eine Absicht in einem Spielnamen. Du wirst sofort merken, wenn du die freiwillige Person befragst.

Weitere Variationen

Selber merken: Die freiwillige Personen werden aufgefordert, kurz vor dem Ende mit dem Laufen aufzuhören. Das wird bestimmt viel Spass auslösen, da viele Menschen feststellen, wie schlecht ihr Orientierungs- und Entfernungssinn ist.

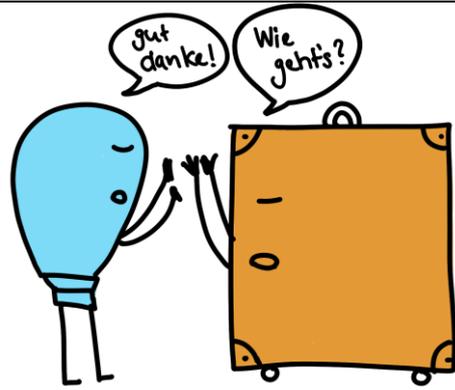
Nur zu Fuß: Gehen die Strecke zu Fuß, natürlich blind.

Paare: Lade zwei Personen ein, die sich an den Händen halten (immer noch mit geschlossenen Augen), um zusammen zu Laufen. Beachte das Zusammenspiel zwischen dem Paar, wenn eine Person anders auf die andere reagiert, und die Auswirkungen, welche dies auf die andere Person hat.

Bistdu?

Sehr dynamische Übung zum besseren Kennenlernen und Aufbau des Vertrauens.

- Taktil
- Unterhaltsam
- Konzentration aufs Hören
- Fördert kritisches Denken
- Keine Materialien



	10-15 Min		Ganze Klasse
	Kein Material		Draussen oder Turnhalle

Anleitung:

1. Bildet einen Kreis.
2. Alle wenden sich an die Person zu ihrer Linken und sagen: „Wie geht’s?“
3. Dann wenden sich alle an die Person zu ihrer Rechten und sagen: „gut danke?“
4. Wiederholt diese Begrüßung mehrmals gegenüber den jeweiligen Nachbarn.
5. Wenn ihr bereit seid, schließt die Augen, beide Hände sind zirka auf Schulterhöhe und dienen als Stoss-Stange. Jedes Mal, wenn jemand berührt wird fragt er/sie “Wie geht’s?“
6. Rufe nach 10 bis 15 Sekunden „STOP“ und erinnern Sie alle daran, die Augen geschlossen zu halten und lediglich „Wie geht’s?“ und „gut, danke“ zu sagen.
7. Die Gruppe wird aufgefordert, den Kreis neu zu bilden, sodass sie zwischen ihren beiden ursprünglichen Nachbarn stehen und nur anhand der Stimme zu erkennen, zwischen wem man sitzt.
8. Es darf nichts anderes gesagt oder mitgeteilt werden.
9. Versucht, den Kreis neu zu bilden, damit ihr wieder neben den gleichen Personen steht. Es wird natürlich nicht genau deinen regelmässigen Kreis am gleichen Ort geben.
10. Wenn die Gruppe denkt, dass sie die Aufgabe erledigt hat, können Sie sie bitten, ihre Augen zu öffnen. Der Rest der Gruppe bildet eine Reihe von „Wächtern“, die der freiwilligen Person gegenüberstehen. Nebeneinander, Seite an Seite, etwa eine Armlänge

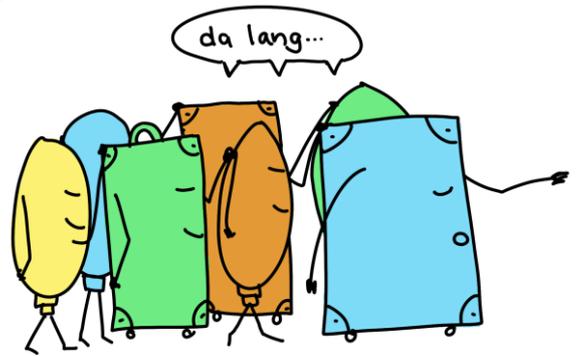
Weitere Varianten:

Kontinuierliche Verbesserung: Führe die Aufgabe mehrmals durch und fordere die Gruppe auf, Strategien zu entwickeln, um die Zeit zwischen den Runden zu verkürzen.

Blinder Kompass

Spasige und vertrauensbildende Übung.

- Herausfordernd
- Schärft den Orientierungs-Sinn
- Baut Vertrauen in der Gruppe auf
- Fördert die Zusammenarbeit
- Kein Material benötigt



	15-20 Min		Ganze Klasse
	Kein Material		Draussen oder Turnhalle

Anleitung:

1. Positioniere deine Gruppe an einem Ende oder Rand einer weiten, offenen Fläche. Eventuell geht es auch in der Turnhalle.
2. Benennen Sie ein bestimmtes Objekt am gegenüberliegenden Ende des Raums, etwa 50 bis 100 Meter entfernt, z.B. einen Baum, eine Tür.
3. Die Gruppe versucht, mit geschlossenen Augen in einer geraden Linie zu diesem Objekt zu gehen und kurz vor dem Objekt anzuhalten.
4. Die Gruppe muss jederzeit in vollständigem körperlichem Kontakt miteinander bleiben.
5. Die Gruppe kann auf ihrer Reise beliebig oft anhalten und starten und kann jederzeit (mit geschlossenen Augen) kommunizieren.
6. Wenn die Gruppe das Ziel erreicht hat, soll die Gruppe die Augen geschlossen zu halten und jede Person zeigt für sich in die Richtung, in der sich das Objekt ihrer Meinung nach befindet.
7. Bitte schließlich alle, die Augen zu öffnen.
8. Lade die Gruppe ein über das Ergebnis und den Prozess nachzudenken, den sie unternommen haben. Wie habt ihr eure Reise geplant und durchgeführt?

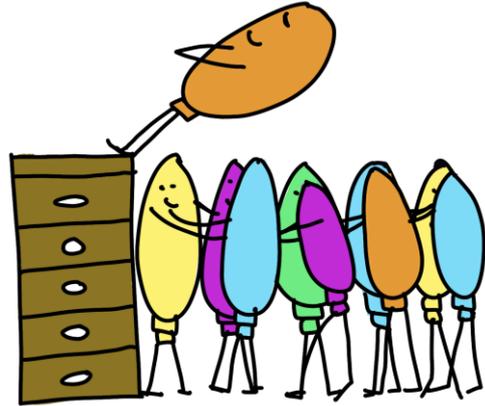
Weitere Variante:

Hänsel & Gretel: Während die Gruppe läuft, lasse hinter ihnen möglichst leise Gegenstände fallen. Diese sollten aus der Ferne möglichst sichtbar sein. Nachdem alle die Augen geöffnet haben, wird die Gruppe überrascht sein, wie sie den Weg zusammen gegangen sind.

Vertrauens-Fall

Herausfordernde und Vertrauensbildende Übung.

- Teambildungs-Klassiker
- Spannend
- Fördert das Vertrauen
- Fördert die Zusammenarbeit
- Verlangt gute Anleitung der Trainer



20-30 Min



Ganze Klasse



Kein Material



Draussen oder Turnhalle

Anleitung:

1. Schätze im Voraus die für diese Übung erforderlichen körperlichen und emotionalen Fähigkeiten deiner Gruppe ein.
2. Aus Sicherheitsgründen müssen bei dieser Übung mindestens neun Personen teilnehmen, d.h. eine fallende Person und acht „Fänger:innen“.
3. Ziel: Deine Gruppe soll ein Teammitglied fangen, wenn es rückwärts von einer Plattform fällt.
4. Leite zuerst die Gruppe, danach die fallende Person an, welche Vorkehrungen zu treffen sind. Siehe Vorbereitung und Instruktion fallende Person.
5. Befolge vor jedem Versuch die die Instruktionen.
6. Nachdem jeden Sturz aufgefangen wurde, senke die Füße der fallenden Person vorsichtig auf den Boden, um ihm/ihr zu helfen, in eine stehende Position zurückzukehren.
7. Feiere den unglaublichen Mut und lade alle ein, die fallen wollen, es ebenfalls zu versuchen.
8. Verarbeite die Erfahrungen Ihrer Gruppe am Ende jedes Sturzes und am Ende der Aktivität.

Die Vorbereitung

- Du bist jederzeit ein aktiver und wachsamer „Fänger“.
- Biete allen Gruppenmitgliedern emotionale Unterstützung an.
- Entferne Handys, Schmuck, Sonnenbrillen, Uhren, klobige Ringe, Gürtelschnallen, Mützen und alle Gegenstände, welche aus den Taschen der fallen Person fallen könnten.
- Bilde direkt vor der Plattform zwei Linien, die sich gegenüberstehen.
- Die Personen stehen Schulter an Schulter mit schulterbreit auseinanderstehenden Füßen, d.h. dies verhindert Lücken und bezieht mehr Personen in den eigentlichen Fang ein.
- Richte die Schulter-/Körperebene so aus, dass sie der fallenden Person zugewandt ist.
- Stehe mit gebeugten Knien, ausgestreckten und an den Ellbogen gebeugten Armen mit den Handflächen nach oben.

- Erstelle eine Reißverschlussartige Formation von Armen, die sich mit den gegenüberliegenden Fängern abwechseln, wobei die Fingerspitzen nahe an den Ellbogen ihrer Fänger ausgerichtet sind.
- Konzentriere dich immer auf die stürzende Person, d.h. vor und während des Sturzes.
- Erlaube einander zugewandten Fängern nicht, sich an den Händen zu halten. Sonst werden sie sich die Köpfe einschlagen.
- Beachten, dass die fallende Person - selbst bei guter Vorbereitung - nicht immer perfekt in Ausrichtung mit den Fängern nach hinten fallen. Daher ist es wichtig, dass die Fänger ihre Position nach Bedarf anpassen.

Instruktion für die fallende Person

- Warte bis die Fänger dir mitgeteilt haben, dass sie bereit sind. Frage und warte auf die Antwort.
- Behalte während des Sturzes immer eine starre Position mit leicht nach vorne gerichtetem Kopf (Kinn auf der Brust) bei. Das bedeutet nicht, dass du steif wie ein Brett sein sollst. Stürze sind viel leichter zu fangen, wenn eine gerade Körperposition beibehalten wird.
- Schütze Arme und Hände vor Verletzungen, indem du sie an der Brust befestigst. Wir empfehlen die Finger zu verschränken und die Arme nahe an der Brust zu verschränken. Beachte, dass diese Technik das Schlagen der Arme nicht verhindert, aber für viele Teilnehmende hilfreich ist.
- Beginne mit den Fersen (oder der Rückseite der Schuhe) etwas über den Rand der Plattform hinaus, d.h. um sicherzustellen, dass Füße und Beine die Plattform während des Sturzes frei haben. Fallen, ohne dich in der Mitte zu beugen.