

Spielform «Fairplay und Emotionen»



Zeit

10 Minuten

Material

Evtl. Markierungshüte als Begrenzung

Aktion

Je 2 3er-Teams (evtl. 4er-Teams) stehen sich als Menschenkette in einem Abstand von ca. 50 cm gegenüber (die sich direkt Gegenüberstehenden sind ungefähr gleich gross). Die Mitglieder jedes Teams haken sich gegenseitig mit den Armen ein. Die eigenen Hände sind vor der Brust ebenfalls «verkeilt».

Beim Kommando «Etes-vous prêts?» machen beide Teams einen Schritt vorwärts, sodass sich beide Ketten berühren. Nach dem Startkommando «Partez!» versuchen sich die Ketten gegenseitig (mit der Brust) nach hinten über eine vorher abgemachte Linie oder Markierung zu stossen.

Vor dem ersten Kampf erhalten die Teams 2 Minuten Zeit, um einen Kampfschrei zu kreieren, der vor den Duellen zum Einsatz kommt.

Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie verlief der Wettkampf?
- Wie reagierten die Gegner auf den Kampfschrei?
- Wie ging es euch selbst mit dem Kampfschrei?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Was war für euch angenehm/unangenehm an diesem Wettkampf?
- Welchen Einfluss hatte die körperliche Nähe bzw. der Körperkontakt mit den Gegnern?
- Warum fördert Körperkontakt die Emotionen?
- Was bewirkte der Kampfschrei beim eigenen Team und beim Gegner?
- Warum ist es wichtig, aufgebaute Aggressionen wieder bewusst abzubauen?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie kann ein Kampfschrei eure Kampfstimmung verbessern?
- Angenommen, ihr habt knapp verloren und seid noch völlig aufgewühlt. Wie könnt ihr aufgebaute Aggressionen wieder bewusst abbauen?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihr Handeln im Alltag aufgrund des Gespräches verändert haben. 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>