



PRAXISELEMENTE ABENTEUER- UND ERLEBNISSPORT

Sinnesspiele



INHALTSANGABE

Blindschleiche

Gegenstände ertasten

Höhlenforschung

Modellieren

Sensitivity

Senso

Sinneslabyrinth

Sportartenraten



Blindschleiche

Beschreibung

Als „Blindschleiche“ die Natur einmal anders und in ruhiger Atmosphäre erleben. Die TN bilden Kleingruppen von ca. 5-6 Personen. Diese stellen sich hintereinander auf und legen die Hände jeweils auf die Schultern der Vorderfrau/des Vordermannes. Bis auf die 1. Person (der Kopf der Blindschleiche) haben alle die Augen geschlossen oder mit einer Augenbinde verbunden. Der „Kopf“ führt die Blindschleiche langsam kreuz und quer durch die Natur. Auf ein Zeichen der Übungsleiterin/des Übungsleiters wechselt nach einiger Zeit die letzte Person nach vorne und wird zum „Blindschleichen-Kopf“. Das Spiel sollte so lange gespielt werden, bis alle TN einmal „Kopf“ der Blindschleiche gewesen sind. Im Anschluss an dem Spiel tauschen sich die TN über ihre Erlebnisse als „Blindschleiche“ aus (erst in Kleingruppen, anschließend in der Gesamtgruppe).

Variation (auf der Wiese/in der Halle):

Der sehende Kopf der Blindschleiche begibt sich ans Ende der Schlange und führt die Schlange von hinten durch Antippen der rechten (rechtsrum) oder linken (linksrum) Schulter. Der Richtungsimpuls sollte dann so schnell wie möglich an den jeweiligen Vordermann/die jeweilige Vorderfrau weitergegeben werden, so dass der/die Erste die Richtungsänderung schnell umsetzen kann (besonders wichtig bei Hindernissen oder drohenden Kollisionen mit den anderen Gruppen). Nach einer gewissen Zeit wechselt der/die Erste nach hinten und übergibt die Augenbinde an den/die bisherige/n Letzte/n.

Materialbedarf

Pro TN eine Augenbinde.

Sicherheitshinweise

Es sollten Vorübungen in der Natur durchgeführt werden, so dass der/die Übungsleiter/in einschätzen kann, ob die Gruppe diese Aufgabe bewältigen kann.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Wenig
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Kein



Gegenstände tasten

Beschreibung

Auf eine Decke oder eine Matte werden verschiedene Gegenstände gelegt. Die TN sollen mit bloßen Füßen und geschlossenen Augen die Gegenstände auf der Decke/Matte ertasten.

Eine Steigerung:

Gegenstände unter eine dünne Matte oder Decke legen, dann die TN durch vorsichtiges Darübergehen herausfinden lassen, was unter der Oberfläche lauert.

Materialbedarf

1 Decke oder 1 Matte, mehrere verschiedene ertastbare Gegenstände.

Sicherheitshinweise

Keine Gegenstände mit scharfen und spitzen Kanten benutzen.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Höhlenforschung

Beschreibung

Erlaubt ist, was sonst verboten ist: Abenteuer im Geräteraum. Eine lange Schnur (Wäscheleine oder Bergsteigerseil) wird so durch den Geräteraum geführt, dass die an ihr vorsichtig entlangtastenden TN über, unter und durch die verschiedenen Geräte krabbeln, wobei sie das Seil nicht loslassen dürfen. Das alles natürlich, ohne etwas zu sehen (Augenbinden), denn in einer Höhle ist es dunkel. So kann das Seil zwischen zwei aufeinanderliegenden Weichböden hindurchgeführt und anschließend wieder über beide Weichböden zurückgeführt werden (was hier los ist, wenn sich mehrere Höhlenforscher/innen gleichzeitig in der Höhle aufhalten, kann man sich leicht vorstellen). Das Seil sollte auf keinen Fall nur lose durch den Geräteraum gelegt werden, sondern es muss an einigen Punkten befestigt werden, damit es nicht weggezogen werden kann. Man kann die Höhle auch bereichern, indem Luftballons auf den Weg gelegt werden, das Seil unter nassen Tüchern hergeführt wird, die Höhlenforscher/innen selbst einen aufgepusteten Luftballon unbeschädigt durch die Höhle bringen müssen und, und, und. Die Phantasie ist der größte Gestalter. Entsprechende Musik im Hintergrund kann eine zusätzliche spannende Atmosphäre schaffen. Da es eine Weile dauert, bis alle TN in die Höhle gekrochen sind, sollte für die Wartenden ein Zwischenprogramm organisiert werden.

Materialbedarf

Wäscheleine oder Bergsteigerseil, Augenbinden und Geräte nach Bedarf.

Sicherheitshinweise

Die TN müssen vorher sensibilisiert werden, d.h. sie müssen auf unterschiedliche Hindernisse vorbereitet sein (methodische Reihe). Die Leitung sollte auf die Gefahren in der Höhle hinweisen. An besonders schwierigen Passagen sollten Sicherungspersonen postiert werden.

Tipp!

Eine interessante Variante ist die Schaffung mehrerer Zugänge, d.h. mehrere Seile führen in die Höhle hinein, überkreuzen sich, und führen wieder hinaus.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Sehr hoch
ZEITAUFWAND	Sehr hoch



Modellieren

Beschreibung

Die zentrale Figur ist ein schneeblinde(r) Bildhauer. Dieser Bildhauer sucht sich noch sehend zwei TN. Ein/e TN ist das Modell und der/die andere ein Klumpen Ton. Bildhauer und „Ton“ verbinden sich die Augen, während das Modell eine phantasievolle Figur darstellt. Der Bildhauer tastet zunächst das Modell ab und versucht anschließend, aus dem „Ton“ ein gleiches Modell zu modellieren. Der „Ton“ ist passiv und versucht alle modellierten Gelenkstellungen einzuhalten.

Materialbedarf

Keiner.

Sicherheitshinweise

Keine.

Tipp!

Bei dieser Situation kommt es zu engem Körperkontakt. Gerade das kann bei einigen TN zu erheblichen Vorbehalten führen. Vor allem in der Pubertät ist der Körper etwas Geschütztes und es wird als peinlich empfunden, wenn er von anderen berührt wird. Daher sollte der/die Übungsleiter/in dieses Element nur bei Gruppen durchführen, die er/sie sehr gut kennt. Ebenso sollte die Wahl der Helfer/innen den TN überlassen bleiben.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 Personen
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Sensitivity

Beschreibung

Hierbei kommt es auf das „Feingefühl“ der TN an. Jeder Sportler und jede Sportlerin geht ständig mit Sportgeräten um. Doch wie fühlen sich diese Sportgeräte an? Welche Eigenschaften hat das Material? Ist es glatt, rau, weich oder hart? Wir machen die Probe aufs Exempel. Die TN finden sich zu zweit zusammen. TN 1 verbindet TN 2 die Augen.



Aufgabe ist es nun, ausschließlich mit der Fingerspitze verschiedene Bälle zu erkennen. Dabei darf TN 2 nur ca. 1cm der Balloberfläche berühren. Diese Fläche können Ventile, Nähte oder aber auch, was sehr schwierig ist, die eigentliche Hauptfläche der Bälle sein. TN 1 führt den Zeigefinger von TN 2 auf die zu ertastende Fläche. Wie viele Bälle erkennt TN 2?

Materialbedarf

Verschiedene Bälle: Gymnastikball, Volleyball, Hallenfußball, Tischtennisball, Tennisball, Medizinball, Lederfußball, Basketball, Handball.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Senso

Beschreibung

Ein Karton (Waschpulver, Windelkasten etc.) wird mit verschiedenen Bällen gefüllt (z.B. Tischtennisbälle, Tennisbälle, Squashbälle, Handbälle). Die TN versuchen, durch rütteln herauszufinden, wie viele Bälle im geschlossenen Kasten sind.

Variation:

Die Bälle werden aus dem Kasten genommen und auf einen Tisch gelegt. Können die TN mit geschlossenen Augen Leder-, Gummi-, Filz und Plastikbälle herausriechen?

Materialbedarf

1 Kasten, mehrere verschiedene Bälle.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

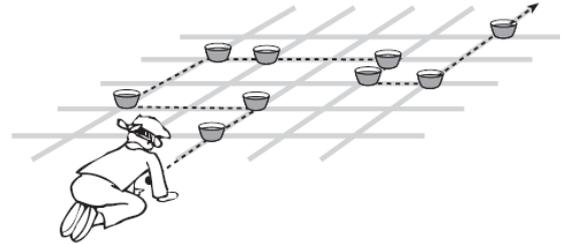
ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Wenig
ZEITAUFWAND	Wenig



Sinneslabyrinth

Beschreibung

Ziel ist es, mit verbundenen Augen (oder in einem völlig abgedunkelten Raum) einen bestimmten Weg auf „allen Vieren“ zurückzulegen. Für dieses Spiel wird mit Kreppband ein Gitterraster auf den Boden (nicht nur der Turnhalle) geklebt. Auf den Kreuzungspunkten (Mindestabstand 1 Meter) werden Sinnesproben (Fühl-, Riech-, Tast-, Geschmacksproben) verteilt. Die Teilnehmenden tasten sich mit verbundenen Augen entlang ihrer Führungslinie (Kreppband) und kommen zu den Proben. Nach der „blinden“ Untersuchung der Proben, entscheiden sich die Teilnehmenden an Hand des Lösungswortes (Name der Sinnesprobe) für den weiteren Weg von der Kreuzung aus. Ein leichter Weg ist zum Beispiel: befindet sich im Lösungswort ein „L“, geht es nach links weiter. Befindet sich kein „L“ im Lösungswort, geht es nach rechts weiter, steht nichts auf einem Kreuzungspunkt geht es geradeaus weiter.



Materialbedarf

Ausreichend unterschiedliche Sinnesproben, 3 Rollen Malerkrepp,

Sicherheitshinweise

Kleinere Kinder können kleine Materialproben verschlucken!

Tipp

Je nach Gruppe können die Anforderungen zum Lösungsweg angepasst werden. Schwer wird es, wenn alle Kreuzungspunkte besetzt sind und das Lösungswort alle Richtungen (rechts, links und geradeaus) vorgibt. TN, die den Parcours bereits durchlaufen haben, helfen still beim Ausrichten der Proben auf die Kreuzungspunkte, die von den TN öfters unabsichtlich verschoben werden. Die Gruppe sollte auch dem letzten TN ein ruhiges bespielen des Parcours ermöglichen, evtl. fertige TN wieder nach draußen schicken. Als Behälter für Gewürzproben haben sich leere Filmdöschen bewährt.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein



Sportartenraten

Beschreibung

Während alle TN wegschauen, wird über eine/n TN ein Fallschirm gelegt. Nun hat diese/r die Aufgabe, eine Sportart als Statue darzustellen. Ist die Statue fertig, begeben sich alle anderen TN mit geschlossenen Augen zu ihr hin. Durch Abtasten sollen sie versuchen, die dargestellte Sportart zu erkennen. Wird die Sportart erkannt, darf ein/e andere/r TN eine weitere Sportart darstellen. Der Fallschirm dient in diesem Falle zur Herstellung eines Minimalabstandes zwischen den tastenden Händen und dem Körper des/der darstellenden TN. Gerade bei dieser Situation muss extrem auf die Gruppe geachtet werden. Wenn ein/e TN es nicht mag, sich von den anderen abtasten zu lassen, darf es zu keinem Gruppendruck kommen, dieses nun doch tun zu müssen. Nicht jede/r ist in der Lage, sich von teilweise fremden Menschen anfassen zu lassen, zumal der Abstand zwischen den tastenden Händen und dem eigenen Körper nur eine dünne Seidenhaut ist. Behutsam mit den Empfindungen der TN umzugehen, ist hier oberstes Ziel.

Materialbedarf

Fallschirm.

Sicherheitshinweise

Keine.

Anwendung

ZIELGRUPPE	Kinder Jugendliche Erwachsene
GRUPPENGROSSE	Über 25 TN
SPEZIALWISSEN	Kein
MATERIALAUFWAND	Kein
ZEITAUFWAND	Kein