

Exemplarische Übungen



Niedrigseilgarten

Zwischen mehrere Bäumen werden auf Kniehöhe LKW-Spanngurte bzw. Seile gespannt, die einen Parcours mit unterschiedlichen Abständen (1-4 Meter) und Hindernissen darstellen. Die Teilnehmenden sollen als gesamte Gruppe bis ans Ende des Parcours balancieren. Wer den Boden berührt, muss wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Zielaspekte: Einsatz von Stärken, Kommunikation, Kooperation.

Zauberstab

Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, mit ihren Zeigefingern einen Reifen auf den Boden zu legen, ohne den Kontakt zum Reifen zu verlieren. Doch statt nach unten gleitet der Reifen wie von selbst nach oben.

Zielaspekte: Kommunikation und Kooperation.

Pipeline

Jeder Teilnehmer erhält eine ca. 60 cm lange Kunststoffrinne, mit der es gilt, zusammen mit den anderen Gruppenmitgliedern, einen kleinen Tennisball von einer Startlinie bis zu einem 20 m entfernten definierten Ziel zu transportieren und ihn in einem Becher zu versenken. Der Ball darf sich dabei nur in eine Richtung bewegen und darf nicht herunter fallen.

Zielaspekte: Koordination, klare Absprachen, Moderation.



String Ball

Die Teilnehmenden sollen mit Hilfe von an einem Ring befestigten Schnüren einen Ball (Produkt) über einen bestimmten Parcours transportieren und am Ziel ablegen (Kunde), ohne dass der Ball herunter fällt. Eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades lässt sich noch dadurch erzielen, dass die Akteure „blind“ sind (Augenbinde) und nur durch bestimmte „sehende“ Personen Anweisungen erhalten. Durch den äußerst verantwortungsvollen Umgang wird hier der Transfer zum Arbeitsalltag besonders deutlich.

Kugelbahn

Wer baut die längste Kugelbahn? Aus Materialien wie Bambusstäben, Rohren und Schläuchen soll eine Kugelbahn gebaut werden, wobei die Kugel möglichst lange rollt. Als besondere Herausforderung sollen zusätzlich ein „looping“ und/oder ein „freier Fall“ in die Kugelbahn integriert werden. Eine schöne Konstruktionsaufgabe, die vor allem klare Absprachen erfordert und die Kommunikation untereinander fördert.

Spinnennetz

Die Aufgabe ist als gesamte Gruppe ein zwischen zwei Bäumen gespanntes Spinnennetz zu passieren, wobei jede Öffnung nur einmal benutzt werden darf. Bei einer Netzberührung müssen alle Teilnehmer wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Zielaspekte: Teamfähigkeit, Vertrauensaufbau, Kooperation, Moderation.



Klettern auf Hochseilelementen

Es werden mobile Hochseilelemente installiert werden, die von den Personen beklettert werden können. Nach einer Einweisung in die Sicherheitstechnik durch ausgebildete Trainer erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich gegenseitig selbst zu sichern, natürlich unter fachkundiger Aufsicht durch die Trainer.

Zielaspekte: Ausbau von Vertrauen, Übernahme von Verantwortung, körperliche Wahrnehmung steigern.

Mögliche Kletterelemente: Leitersprung, Kistenklettern, Himmelsleiter, Risenschaukel.

Bogenschießen

Zielen, loslassen, treffen. Hier können Ihre Schüler mit echtem Pfeil und Bogen schießen. Nach einer kurzen Einweisung in die Sicherheits- und Schießtechnik können sie relativ schnell mit Bogenschießen „loslegen“. Aufgrund der zunehmenden Treffsicherheit werden beim Bogenschießen in der Regel schnell Lernerfolge erzielt, die sich außerdem motivierend auf die Teilnehmenden auswirken.

Zielaspekte: Konzentration, Erfolgserlebnisse erleben.

Floßbau

Die Teilnehmer erhalten die Aufgabe, aus Materialien, wie z.B. Bambusstämmen, LKW-Reifen und Seilen schwimmfähige Flöße zu bauen. Allein das Bauen der Flöße stellt eine besondere Gruppenleistung dar und fordert planerische Fähigkeiten, Kreativität und Kooperation heraus. Erst nach einer „Präsentation“ und „Abnahme“ der Flöße erfolgt die belohnende Floßfahrt, die Spaß macht und den Teamgeist der ganzen Gruppe stärkt.