

VERTRAUENSSPIEL



Material:
Stuhl



Ziel:
In diesem UGA-Tipp geht es um Teamwork und interpersonale Beziehungsfertigkeiten.
Das Ziel ist es, einander zu vertrauen und zusammen den bestmöglichen Weg zum Ziel zu finden.



So geht's:

Step 1 – Vertrauen gewinnen

- Bildet Zweiergruppen.
- Stellt euch gegenüber voneinander hin, sodass ca. ein halber Meter zwischen euch ist.
- Haltet euch an den Armen fest (vgl. Bild) und lehnt nun gleichzeitig zurück, sodass eure Arme gestreckt werden. Achtet darauf, dass die Unterarme nicht mit Kleidung bedeckt sind, da der Stoff auf der Haut sonst rutscht.
- Versucht nun beide langsam abzusitzen, indem ihr euch weiterhin an den gestreckten Armen und zurückgelehnt festhaltet. Achtet dabei darauf, dass ihr die Balance nicht verliert und ihr mit euren Füßen fest an Ort und Stelle bleibt. Klappt's?



Step 2 – Challenge ([Video 1](#))

- Sobald ihr gegenseitiges Vertrauen geübt habt, darf sich eine Person auf einen Stuhl setzen und die zweite Person gegenüber hinstellen. Haltet euch wieder an den **gestreckten** Armen fest und achtet darauf, dass die Unterarme nicht mit Kleidung bedeckt sind, da der Stoff auf der Haut sonst rutscht.
- Nun steigt die stehende Person vorsichtig mit den Füßen auf die Oberschenkel der sitzenden Person. Bei Bedarf könnt ihr auch weitere Personen um Unterstützung bitten.
- Wiederholt diesen Schritt, bis ihr gegenseitiges Vertrauen gewonnen habt.
- Wenn ihr euch sicherfühlt, kann die sitzende Person nun aufstehen (Beine bleiben dabei leicht angewinkelt, dass die darauf stehende Person guten Halt hat).
- Schafft ihr es eine Hand loszulassen und zu winken?



Varianten:



- Gleich im Stehen beginnen (Video 2).
- Ein Bein hinter den Nacken der stehenden Person bringen und unter dem Bein einander festhalten (Video 3).



Reflexionsfragen:

- Welche Stärken habt ihr beim Lösen der Übung genutzt?
- An welchem Punkt wärest du froh um Unterstützung von weiteren Klassenkolleg*innen gewesen?
- Auf was hast du dich geachtet resp. dich konzentriert bei der Übung?
- Wie ist das Gefühl, dass ihr diese Übung zusammen geschafft habt?

Sozialform: Zweiergruppen, ev. Unterstützung von weiterer Person

Ort: Schulzimmer, Turnhalle, Pausenplatz



Verknüpfung:

- GORILLA UGA-Tipp: Blindes Vertrauen
- GORILLA UGA-Tipps: Clean up, Fuss bis Kopf, Emotionen Freeze, Erdbeer-Challenge, Klassen-Tasse

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

