

Vertrauensspiele

Hände die Tragen

Die Gruppe steht in 2 Reihen sich gegenüber. Die sich jeweils gegenüberstehenden Personen halten ihre Hände zusammen. Ein Freiwilliger legt sich nun über diese tragenden Hände. Die Gruppe hebt diese Person hoch, versucht diese hin- und her zu rollen, zu transportieren wie ein Förderband, hochzuwerfen wie auf einem Trampolin usw.

Die Gruppe soll merken wie wichtig es ist zusammen zu halten, sich zu koordinieren. Der Getragene soll spüren wie wichtig es ist, sich auf die anderen verlassen zu können und getragen zu werden.



Vertrauensspiele

Fallen und aufgefangen werden

Ein freiwilliger Mitspieler stellt sich steif in die Mitte, verschränkt die Arme, schließt die Augen und lässt sich fallen. Die anderen Gruppenmitglieder fangen ihn auf und lassen ihn wie einen Kegel im Kreis umherkreisen. Der Kreis um den Freiwilligen muss dabei sehr eng sein.



Vertrauensspiele

Blind

Immer 2 Personen bilden ein Team. Der einen Person werden die Augen verbunden. Die andere Person führt nun den Blinden durch den Wald oder durch ein sonstiges Gebiet.



Vertrauensspiele

Katz und Maus

Eine Person ist die Maus, die andere die Katze. Beide bekommen die Augen verbunden. Die Katze hat einen Trainer, die Maus hatte einen Trainer. Aufgabe ist es nun, dass die Maus rechtzeitig ihr Mauseloch findet bevor die Katze sie schnappt. Als Spielfeld dient eine markierte Fläche. Die Trainer dürfen nicht reden, sondern geben ihre Anweisungen nur per Fingerschnippen oder in die Hände klatschen. Die Anweisungen können zuvor vereinbart werden .

(Gehen, Stopp, Rechts, Links - 1x,2x schnippen oder klatschen)



Vertrauensspiele

Quark

Material: Musik

Alle stellen sich irgendwo in den Raum und gehen langsam und vorsichtig rückwärts. Immer wenn sich zwei begegnen bleiben sich Rücken an Rücken stehen, grätschen die Beine, beugen sich vor und begrüßen sich durch die Beine hindurch mit dem Ruf „Quark“. Dann richtet man sich wieder auf und geht weiter bis man auf den nächsten Mitspieler trifft.



Vertrauensspiele

Walzwerk - Nordseewellenreiten

Die Spieler liegen nebeneinander mit dem Kopf in einer Richtung auf dem Bauch. Der letzte Spieler legt sich quer, also rechtwinklig zu den Liegenden auf die Pos der letzten 3 oder 4 Spieler und streckt seine Arme nach vorn. Jetzt drehen sich die Liegenden um die eigene Achse, sodass der Oberliegende wie auf Walzen weitertransportiert wird. Wenn es die Raumgröße erlaubt, können sich die letzten Walzen wieder vorn hinlegen, sodass der Transport länger wird.

Variante: Die Spieler bleiben liegen, ein Spieler wälzt sich über die anderen hinweg. Also parallel zu den Liegenden.

