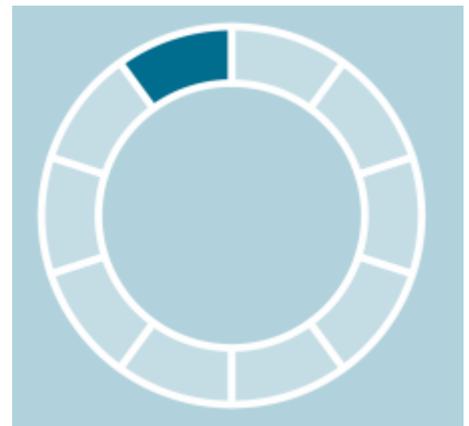


# Good Practice – Spielgrundformen: Weitere Formen – Gordischer Knoten

Diese Übung dient zum Entspannen und beruhigen. Dies wird durch die starke Konzentration auf die zu lösende Aufgabe gefördert.

Fünf bis acht Kinder stehen eng in einem Kreis zusammen. Jedes gibt seine Hände einem anderen Kind, aber nicht beide Hände dem gleichen.

Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und in Teamarbeit – mit Drehen, Übersteigen und unten durchkriechen – den Knoten zu lösen, ohne dabei die Hände loszulassen.



Spielgrundform: Weitere Formen

## einfacher

- Statt sich die Hände direkt zu geben, halten alle ein Spielband in der rechten Hand. Mit der leeren linken Hand wird ein Spielband von irgendeiner Person aus der Gruppe gefasst. Nun wird das Spiel genau gleich, wie oben beschrieben, durchgeführt.

## schwieriger

- Alle Schülerinnen stehen im Kreis. Ein Schüler steht daneben. Ein Wollknäuel wird im Kreis hin- und hergeworfen, bis alle den Wollfaden in der Hand halten. Dann muss der Schüler die Gruppen anleiten, damit das Geflecht wieder entflochten wird (Platz tauschen, über/unter den Faden durch, ...). Dabei darf der Faden nicht losgelassen werden. Ziel ist, dass sich der Faden am Schluss nicht mehr überkreuzt.

**Material:** Spielband, Wollknäuel (Variation)

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**