

Trainerbildung – Workshops: Teambuilding – Der Teambalken

Ziel dieser Teambuildings-Übung ist es, Berührungssängste zu verlieren, körperlich aktiv zu sein und eine gute Stimmung für das Teamtraining aufzubauen.

Vorbereitung

Der Seminarleiter fordert die Teilnehmer auf, sich auf einen ca. 2m langen, 10cm breiten und ca. 3cm hohen auf dem Boden liegenden Balken zu stellen. Die erste Person links trägt auf der Brust die Nummer 1 (Klebestreifen oder umgehängtes Schild), die zweite Person rechts davon trägt die Nummer 2 usw. bis zur letzten Person ganz rechts, die die Nummer 7 trägt.

Der Teambalken liegt während der Erläuterungen der Spielleitung auf dem Boden. Alle stellen sich mit dem Schild in numerischer Reihenfolge von links nach rechts zur Probe und zum besseren Verständnis einmal kurz drauf. Anschliessend beginnt die eigentliche Übung.

Übung

Die Teilnehmenden sollen ihre bisherige Position auf dem Balken so verändern, dass sie zum Schluss in numerisch spiegelbildlicher Form auf dem Balken stehen, nämlich von links nach rechts in der Reihenfolge 7,6,5,4,3,2,1.

Dabei dürfen sie alles machen: übereinander klettern, zwischen den Beinen durchschlüpfen, sich gegenseitig über andere heben usw. Nur eins dürfen sie nicht: den Balken verlassen oder den Boden ausserhalb des Balkens berühren, auch nicht mit den Händen. Bei nicht-befolgen werden Strafpunkte verteilt.

Variationen

- Bei mehr als 7 Personen muss der Balken länger sein und für den Transport evtl. mit einem Klappscharnier versehen werden.
- Sie können der Gruppe auch vorher einige Minuten Zeit zur Planung einer Strategie zugestehen.

Bemerkungen: Um das Ziel zu erreichen, kommt sich die Gruppe zwangsläufig mit Spass näher. Die vom Trainer gestoppte Zeit ist zweitrangig.

Manche Gruppen haben keine Skrupel, den Balken zu verlassen, um sich am Boden aufzustützen. Hier müssen Sie energisch durchgreifen, evtl. einen Teilnehmer sperren. Zudem muss beachtet werden, dass das Spiel sich eventuell nicht für alle Gruppen, z.B. Gruppen mit adipösen Mitgliedern, eignet.

Auswertung

Anschliessend sollen Erfahrungen und Strategien in einer Art und Weise ausgetauscht werden, dass sie dem Gruppenziel dienlich sind:

Ist das Team zusammengekommen, um ein zukünftiges Projekt gemeinsam anzugehen, so sollten Erfahrungen festgehalten werden, die auch im zukünftigen Projekt eine Rolle spielen könnten (sich gegenseitig helfen, Schwächen und Stärken der einzelnen Teammitglieder akzeptieren etc.).

Kommt das Team zusammen, um gemeinsam über ein Wertesystem nachzudenken, so können Erfahrungen in diesem Sinne ausgetauscht werden (Respektvoller Umgang, Gemeinsames Erleben, Spass, Erfolg etc.)

Nachbereitung

Wichtig ist, dass die gewonnenen Inputs auch nach dem Event sichtbar gehalten werden. Durch das Abfotografieren können diese per Mail verteilt und an jedem Arbeitsplatz aufgehängt werden. Eine Broschüre oder ein Beitrags auf der Team-Webseite können weiter helfen, das Teambuilding-Event zu einem Erfolg werden zu lassen, der noch lange nachwirkt.

Quelle: [Rachow, A. \(2004\). Spielbar II – 66 Trainer präsentieren 88 neue Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis \(2. Aufl.\). Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO