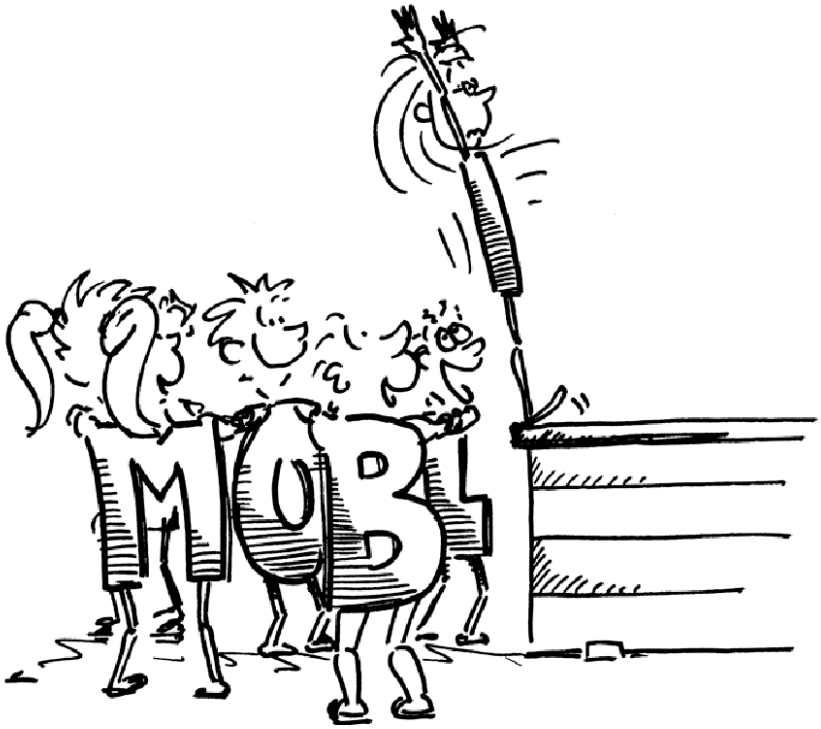
Kooperation – Vertrauensspiele: Rückwärtsfall

Für diese Übung braucht es viel Mut und Vertrauen in die Mitschüler. Man soll sich rückwärts in ihre Arme fallen lassen und ist dadurch gezwungen, persönliche Entscheidungen pro oder kontra zu treffen.



Auf einem stabilen Podest (Schwedenkasten) von ca.100 cm Höhe stellt sich eine Person mit dem Rücken zu den sich vor der Plattform aufbauenden Fängern (mindestens acht Personen). Diese stehen sich in zwei Reihen gegenüber (Gasse bilden), etwa 60 bis 80 cm voneinander und halten sich im Reisverschlusssystem gegenseitig die ausgestreckten Arme.

Die auf dem Podest stehende Person kann sich nach einem festgelegten Ritual rückwärts in die Arme der Fangenden fallen lassen. Ritual: Nach einer Konzentrationsphase sagt die stehende Person «Fertig». Die fangende Gruppe antwortet: «Bereit!». Vor dem Fall sagt der Fallende «Ich falle» oder «Ich steige hinunter», falls diese Person die Übung abbrechen will.

Vor dem Podest Matten unterlegen.

Variation

einfacher

Zu zweit: Gleiche Übung am Boden machen: Die Schüler lassen sich ganz sachte in die Arme ihres Mitschülers fallen.

Material: Schwedenkasten, Matten

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO