

## 8. Spiele des Gegeneinander, Miteinander, Vertrauens - Ringen, Rangeln, Raufen -

### 8.1. Ziele

- Archaische Bewegungswünsche und –bedürfnisse sowie das Gefühl von Lust wecken;
- Natürliche, lustbetonte, animalisch-menschliche, körperbezogene Auseinandersetzung spielerisch erleben;
- Den eigenen sowie den Körper des anderen kennenlernen;
- Kräfte mobilisieren, sich spüren und seine eigenen Grenzen erkennen;
- Spannungsaufbau und –abbau, Kraftentwicklung und –rücknahme spüren;
- Herzschlag, Atmung, Körpergeruch, beschleunigte oder verzögerte Bewegungsausführungen, Impulssteuerungen, Bewegungspausen erfahren und erleben;
- Tonischen, intimen Dialog erfahren und erleben;
- Bedürfnisse nach Nähe zu Anderen befriedigen;
- Regelbetonte, empathiegeladene Interaktion über unmittelbaren Körperkontakt erleben;
- Einfühlsames Miteinander und Steigerung der sozialen Integration im Gegeneinander entwickeln und Vertrauen aufbauen;
- Sorge um die körperliche Unversehrtheit der Partnerinnen aufbauen;
- Durchsetzungsvermögen, reale Selbsteinschätzung, Durchhaltevermögen, Ausdauer, Frustrationstoleranz und Widerstandskraft entwickeln

Qualität von

- |                          |                            |                               |
|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| • Über-, Unterlegenheit, | • Angreifen, Niederringen, | • Festhalten, Demobilisieren, |
| • Ausweichen, Entziehen, | • Stand halten, Position   | • Gegenwehr leisten,          |
| Flüchten,                | beziehen,                  | Widerstand leisten,           |
| • Fesseln,               | • Fallen,                  | • Aufstehen                   |

erfahren und erleben

Die Transferleistungen für die Entwicklung von Lebenskompetenzen können sein, dass

- Stärke verpflichtet und mit Verantwortung einhergeht;
- Unterlegenheit eine Waffe sein kann;
- aus einem Mitmenschen ein Feind werden kann und Strategien entwickelt werden können, diese Sichtweise zu ändern bzw. nicht geschehen zu lassen;
- dass Widerstehen sich lohnt;
- Nachgeben klug sein kann;
- Gemeinheit zum Erfolg aber nicht zur Befriedigung eines höheren Anspruches führt;
- dass Kompetenzen zur Verfügung stehen, angemessen zu handeln, wenn man unter Druck gesetzt wird;
- das Gefühl, eingeschnürt bzw. seiner Freiheit beraubt zu sein, ertragen werden kann;
- der Drang zur Freiheit entwickelt und freigesetzt werden kann;
- die Ausübung von Herrschaft von Menschen über Menschen thematisiert wird;
- Gewaltpräventionen eingeleitet werden können.

### 8.2. Methodische Gesichtspunkte

Die Entwicklung von Kompetenzen, im körperbezogenen Gegen- und Miteinander gegenseitiges Vertrauen aufzubauen kann über vier Phasen erfolgen:

1. Phase: Die eigenen Kräfte spüren über das taktile und kinästhetische Wahrnehmungserleben;
2. Phase: Personale Kontakte über Materialien anbahnen (keine Körperberührung);
3. Phase: Personale Kontakte über direkten Körperkontakt anbahnen;  
zunächst Kontakte mit dem Rumpf, dann Kontakte mit den Armen-Händen, Beinen-Füßen, d.h. von proximal nach distal.
4. Phase: Kampfspiele;  
der Aufbau der Kontaktgestaltung erfolgt
  - von der Bodennähe zur Aufrichtung;
  - von festen zu schwankenden Untergründen;
  - von der Partnerarbeit zu Gruppenarbeit.

Die Bewegungsthemen beinhalten zunächst das „Gegeneinander“ und die „Abgrenzung“. Sie ermöglichen Lernerfahrungen, die zur Entwicklung des Körperkonzeptes und Selbstkonzeptes beitragen. Der Raum, in dem die Auseinandersetzung stattfindet ist klar und für die Beteiligten deutlich sichtbar abgegrenzt.

Dann folgen Themen des „Miteinander“ und „Vertrauen aufbauen“.

### 8.3. Praxis

#### 8.3.1. Wehren, Behaupten – Gegeneinander, Abgrenzung

##### *Die eigenen Kräfte spüren*

- Nach Musik stampfen.
- Auf Gummiblase, Autoschlauch mit verschiedenen Körperteilen drücken, diese verformen.
- Auf eine Personenwaage mit verschiedenen Körperteilen drücken.
- Einzelne Körperteile gegeneinanderdrücken.
- Liegeposition: Einzelne Körperteile so weit anheben, dass sie gerade noch / gerade nicht mehr den Boden berühren. Angehobene Körperteile anschließend wieder absenken.
- Im Stehen Arme langsam anheben und in Vorhalte bringen.
- Auf dem Boden liegen und auf ein vereinbartes Geräusch hin aufspringen und langsam wieder zu Boden sinken.

Mit Materialien

- Bälle wegtreten.
- Mit dem Stab Bälle weg schlagen.
- Gegen Weichbodenmatte treten.
- Gegen Sandsack boxen, schlagen
- Ball auf einer schiefen Ebene herunterrollen lassen und mit den Beinen, Armen wegstoßen.

##### *Personaler Kontakt über Materialien – Gegeneinander*

- Pezzi- / Medizinball derart auf die Person werfen, dass diese ihn mit den Händen, Füßen, dem Gesäß, dem Rücken abwehren, d.h. wegstoßen, -treten, -schlagen können.
- Pezziball vor den Körper halten und mit dem Partner "zusammenstoßen".
- Nach Musik durch den Raum laufen. Es befinden sich halb so viele Matten wie Kinder im Raum verteilt. Auf jeder Matte liegt ein Pezzi- / Medizinball. Bei Musikstopp versucht Jeder sich auf einen Ball zu werfen/legen. Diejenigen, die keinen Ball bekommen haben, versuchen, den Anderen den Ball zu entreißen.
- Ziehen, Wegdrücken
  - Über Rundseil, Reifen, die jeweils am Becken anliegen wegdrücken bzw. wegziehen. Das Becken führt die Bewegung an und die Kraft entfaltet sich aus dem Rumpf.
  - Zwischen den sich wegdrückenden Personen befindet sich ein Pezziball, eine Weichbodenmatte, ein rollender Kasten.
  - Über ein Tau, ein Seil, ein Stab sich gegenseitig wegziehen, wegdrücken,
  - sich von einer kleinen Standfläche (z.B. Kasten, Bank) herunterziehen,
  - sich gegenseitig aus einem markierten Feld herausdrücken, -ziehen bzw. in ein Feld hinbefördern.
- Zwei Personen stehen sich auf einer Bank gegenüber und versuchen sich gegenseitig mit den Schaumstoffblöcken von der Bank herunterzuschlagen.
- Schaumstoff-, Kissenschlachten, Sackdreschen.
- Die Socken der anderen Teilnehmer „klauen“, ausziehen

##### *Personale Kontakte über direkten Körperkontakt - Gegeneinander*

- Personen versuchen sich mit Rücken, Kreuzbein, Becken, Händen, Füßen wegzudrücken.
- Zu zweit Rücken an Rücken auf dem Rollbrett sitzen und sich gegenseitig wegdrücken.
- In der Gruppe: die Personen sitzen je auf einem Rollbrett und fassen sich an den Händen. Sie ziehen, drücken sich gegenseitig weg.
- Armdrücken.
- Den Partner, der sich wahlweise in den Positionen Hand-Kniestütz, Bärenstellung, Kniestand etc. befindet, umwerfen bzw. aus dem Gleichgewicht bringen.
- Beide Partner befinden sich wahlweise in den Positionen Hand-Kniestütz, Bärenstellung, Kniestand etc. und versuchen, sich umzuwerfen.

- Beide Partner fassen sich an den Händen und versuchen, sich auf die Füße zu treten.

#### Spiele

- Felder freihalten. Bälle aus dem eigenen Spielfeld in das gegnerische Feld befördern.
- Abwurfspiel mit Pezziball, dabei Schutzräume schaffen, in denen nicht abgeworfen werden darf.
- Pezziball auf Matte bringen
  - Jeder gegen Jeden – eine Matte, ein Pezziball  
Jede Person der Gruppe versucht, den Pezziball auf eine Matte zu bringen, was die anderen verhindern, um selbst den Ball auf die Matte zu legen.
  - Zwei Mannschaften gegeneinander – zwei Matten, ein Pezziball  
Jede Mannschaft versucht, den Pezziball auf die Matte der gegnerischen Gruppe zu bringen

### 8.3.2. Miteinander, Vertrauen aufbauen

#### **Personale Kontakte über direkten Körperkontakt – Miteinander**

- Es sind halb so viele Fliesen wie Personen im Raum verteilt. Die Musik spielt. Beim Anhalten laufen die Personen auf eine Fliese. Im Laufe der Zeit werden mehr und mehr Fliesen reduziert bis nur noch eine Fliese übrig bleibt. Wie ist es möglich, dass alle Personen auf einer Fliese Platz finden?
- Luftballon wird auf der Spitze eines Bleistiftes, Nagels weitergereicht. Der Luftballon darf nicht zerplatzen.
- In der Gruppe wird ein Wattebausch durch gemeinsames Pusten in der Luft gehalten.
- Foto-Mixmax  
Bilder von Personen werden zerschnitten. Jeder Teilnehmer bekommt einen Kopf und eine gleich Anzahl von restlichen Teilen, die gemischt sind. Über Tausch versucht jede Person Teile zu bekommen, die zu dem Kopf passen.
- Partner stehen gegenüber, fallen aufeinander zu und drücken sich mit den Händen weg.
- Partner stehen hintereinander. Die vordere Person lässt sich rückwärts fallen und wird von dem hinter ihr stehenden Partner aufgefangen.
- Rücken an Rücken stehen und gemeinsam aufstehen und setzen.
- *Gordischer Knoten:*  
Teilnehmer stehen im Kreis mit dem Gesicht zueinander, fassen sich willkürlich an den Händen und versuchen sich anschließend zu entknoten.
- *Siamesischer Fußball:*  
Zwei Personen. verbinden sich mit je einem Körperteil und spielen mit den anderen gebildeten Paaren Fußball.
- *Schlangenhäuten:*  
Teilnehmer stehen in einer Reihe hintereinander, fassen mit ihren überkreuzten Händen durch die Beine die Hände des hinteren Partners. Der Letzte der Reihe legt sich rückwärts hin, der davorstehende steigt rückwärts drüber und legt sich ebenfalls rückwärts hin usw.
- *Tausendfüßler:*  
Teilnehmer stehen Rücken an Rücken, fassen mit ihren Händen durch die Beine die Hände eines Partners und versuchen, sich gegenseitig wegzuziehen.
- Gruppe hält Weichbodenmatte, auf die eine Person klettert.
- Gruppe rollt einen Kasten, auf dem eine Person steht.
- Sich mit dem Partner in verschiedenen Positionen halten.
- Den Partner abstützen, dass er nicht fällt, stürzt.
- Sich im Kreis einhaken und abwechselnd nach innen und außen lehnen.
- Schoßsitzen: Teilnehmer stehen hintereinander. Sie gehen in die Kniebeuge und setzen sich jeweils auf die Oberschenkel der hinter ihnen sich befindenden Person.
- Menschenpyramide: Personen türmen sich, klettern aufeinander
- Mit verschränkten Armen gegenüberstehen und Leute, die auf den Armen liegen, weiterreichen. Die Arme/Hände dabei drehen.
- Baumstammrollen: Personen liegen nebeneinander in der Reihe auf dem Bauch. Eine Person liegt auf den Rücken der Teilnehmer und wird über das gemeinsame Drehen weiterbefördert.
- Baum im Wind: eine Person steht in der Mitte eines Kreises und wird von den Tln. sanft hin- und herbewegt.

- Person steht auf einer Erhöhung (Kasten), lässt sich fallen und wird von den TIn. in den Armen aufgefangen.
- Person A steht auf den Fußballen. Person B schiebt ihre Hände unter die Fersen von Person A. Person A senkt die Fersen langsam ab und gibt Gewicht an Person B ab.

### 8.3.3. Ringen Rangeln Raufen

*Alles ist erlaubt, was nicht weh tut  
Friedliches Gegeneinander und kämpferisches Miteinander  
Entwicklung von Partnerschaft – Abbau von Gegnerschaft*

#### Geflügelte Worte

*Aufs Kreuz legen      In die Knie zwingen      Einen Standpunkt vertreten      Position beziehen*

*Ver-treten      Den Buckel runterrutschen      Sich querstellen      Auf den Arm nehmen*