

Kooperationsübungen

Schülerinnen bzw. Schüler sollen in erster Linie handelnd und kommunizierend zusammenarbeiten und anschließend in Reflexion einen Blick auf ihr Tun werfen sowie im Transfer mögliche Folgen für weiteres Handeln, Kooperieren und Kommunizieren entwickeln. Dabei geht es zu Beginn immer darum, Berührungspunkte abzubauen und Vertrauen zueinander aufzubauen.

Um der Forderung nach einem hohen Anteil effektiver Bewegungszeit gerecht zu werden, eignen sich folgende Übungen insbesondere für den Cool Down nach einem bewegungsintensiven Stundenhauptteil oder im Rahmen von Projekten, Schullandheimaufenthalten oder Sportwochen.

Seilknoten

Material: pro Person ein (Spring-)Seil (1,50-2 m)

Jeweils 5 bis 10 Schülerinnen bzw. Schüler stehen in einer Linie nebeneinander. Benachbarte Schülerinnen bzw. Schüler sind jeweils mit einem Seil verbunden. Die Seile dürfen nicht losgelassen werden. Die Lehrkraft zeigt mit einem Stück Seil nun einen Knoten (z. B. einfacher Knoten, Achterknoten), den die Schülerinnen bzw. Schüler – nach einer kurzen Beratung – in jedes einzelne Seilstück knüpfen sollen, ohne dass ein Seilende losgelassen wird.

Blinder Mathematiker

Material: Seil (20-30 m), pro Person eine Augenbinde

Im ersten Schritt stehen 10 bis 15 Schülerinnen bzw. Schüler in einer Linie und greifen ein langes Seil. Im zweiten Schritt verbinden sie sich die Augen. Erst nachdem die Augenbinden angelegt wurden, erfährt die Gruppe die Details der Aufgabe: Mit verbundenen Augen muss sie das Seil in eine Form bringen. Beispielsweise soll das Seil als gleichseitiges Dreieck auf dem Boden abgelegt werden. Dafür hat die Gruppe beliebig lange Zeit. Ob und wann das Seil in der verlangten Form liegt und die Aufgabe gelöst ist, wird von den Schülerinnen bzw. Schülern gemeinsam geklärt. Kein Mitglied der Gruppe darf zwischen Beginn und Ende der Übung das Seil loslassen. Verschiedene geometrische Formen (z. B. Quadrat, Dreieck, Stern mit 4 Zacken) auch in Anlehnung an den Mathematikunterricht sind denkbar.

Um Zusammenstöße zu vermeiden, werden vorher akustische Signale vereinbart.

Balltransport mit Bullring

Material: 6-12 (an einem Gummiring befestigte) Seile (jeweils 3-5 m Länge), Augenbinden (6-12), (Volley-)Ball, abgesteckter bzw. aufgebauter Parcours

Jeweils die Hälfte einer Schülergruppe bekommt die Augen verbunden. Die übrigen Schülerinnen bzw. Schüler lenken als Partner die „Blinden“ nur mit Worten. Die Gruppe hat die Aufgabe, mithilfe eines Gummiringes und daran befestigten Seilen einen Ball (der auf dem Gummiring liegt) durch einen abgesteckten bzw. gekennzeichneten Parcours zu balancieren. Am Ende des Parcours versucht die Gruppe, den Ball auf einer Pylone abzulegen. Dabei dürfen nur die Schülerinnen bzw. Schüler, deren Augen verbunden sind, die Seile an den nichtbefestigten Enden halten.

Fällt der Ball beim Transport herunter, beginnt die Gruppe wieder von vorne. Die blinden Schülerinnen oder Schüler brauchen dabei verbale Hilfe von sehenden, die aber ihrerseits die Seile sowie die blinden Mitschülerinnen bzw. Mitschüler nicht berühren dürfen.

Bei wenig Vorerfahrung kann auch mit den folgenden Übungen aus den Jahrgangsstufen 5 mit 7 begonnen werden:

Aufgestellt

Die Schülerinnen bzw. Schüler sortieren sich auf einer Bank (z. B. alphabetisch nach Vornamen, nach Geburtstagen etc.) in einer Reihe. Die Bank darf nicht verlassen werden. Das kann auch mit geschlossenen Augen, ohne Worte, auf einer Linie bzw. einem Seil oder einer umgedrehten Bank geschehen.

Platz ist auf dem kleinsten Kasten

Die Schülerinnen bzw. Schüler teilen sich in Gruppen auf. Jede Gruppe bekommt einen kleinen Kasten und versucht nach einer Planungs- und Testphase auf ihrem Kasten möglichst viele Gruppenmitglieder für 10 Sek. sicher zu platzieren. Welche Gruppe bringt die meisten Mitglieder auf ihren Kasten?

4 Hände 3 Füße

Eine Gruppe (z. B. 7 Schüler) versucht, sich auf einer für die Gruppengröße herausfordernden Zahl an Händen und Füßen (z. B. 4 Hände 3 Füße) zu halten. Nur die angesagte Anzahl von Händen und Füßen darf den Boden berühren.

Murmeltransport

Material: Gymnastikstäbe oder schmale Kunststoffregenrinnen, Kugeln (z. B. Glasmurmeln, Tennis-, Tischtennis- oder Golfball)

Die Schülerinnen bzw. Schüler versuchen, eine Kugel von einem Ausgangspunkt zu einem entfernt gelegenen Ziel rollen zu lassen. Als Transportwege stehen nur drei bis vier schmale PVC-Regenrinnenstücke (s. Abb. 1) aus dem Baumarkt oder parallel gehaltene Gymnastikstäbe (s. Abb. 2) zur Verfügung. Die Kugel darf nicht berührt

werden und muss sich immer vorwärts bewegen. Die Rinne, in der sich die Kugel befindet, darf sich nicht vorwärts bewegen und muss von mind. fünf Schülerinnen bzw. Schülern berührt werden. Durch das wiederkehrende Setzen von Rinne an Rinne kann die Strecke überbrückt werden. Die Kugel darf nicht aus den Rinnen fallen.

Spinnennetz

Zwischen zwei Pfosten oder Bäumen wird z. B. mit einem Kletterseil und einigen Springseilen ein Netz gespannt, das mindestens so viele Löcher hat, wie Schülerinnen bzw. Schüler an der Übung teilnehmen.



Abb. 1: Murmeltransport mit PVC-Regenrinne



Abb. 2: Murmeltransport mit Gymnastikstäben

Aufgabe ist es, ohne Netzberührung durch die Löcher im Netz sicher auf die andere Seite zu gelangen . Jedes Loch darf nur einmal benutzt werden. Das Netz darf weder unterkrochen noch überstiegen werden.

Bankplatzwechsel

Die Schülerinnen und Schüler versuchen, auf einer umgedrehten Bank oder auf dem Schwebebalken (mit Matten abgesichert) ihre Position zu tauschen.

Stab ablegen

Material: möglichst leichter 2-3 m langer Stab (z. B. Zeltstange, Lawinensonde, Bambusstab)

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich in zwei Reihen – mit dem Gesicht zueinander – im Abstand von ca. 1 m so auf, dass eine Gasse entsteht. Alle strecken einen Arm etwa in Brusthöhe vor sich und spreizen dabei den Zeigefinger nach vorne (Handrücken zeigt nach oben). Die Lehrkraft legt einen Stab auf die Zeigefinger der Schülerinnen und Schüler. Die Gruppe verteilt sich auf die gesamte Länge des Stabes.

Sobald der Stab auf den Fingern der Schülerinnen und Schüler ruht, versuchen sie, diesen am Boden abzulegen, ohne dabei den Zeigefinger vom Stab zu lösen.

Diese einfach klingende Aufgabe wird einige Zeit zur Durchführung benötigen. Da alle Schülerinnen bzw. Schüler immer einen leichten Druck von unten auf den Stab ausüben müssen, wird dieser zumindest beim ersten Versuch meist innerhalb kürzester Zeit nach oben weggedrückt. Es benötigt ein großes Maß an Gruppenkoordination, um den Stab tatsächlich am Boden abzulegen.

Diamantenmine

Material: schmales Kunststoffrohr aus dem Baumarkt (mind. 1 m lang, unten geschlossen) mit kleinen gebohrten Löchern (ca. 5 mm) auf einer Seite, alte Fotofilmdose/Überraschungsei-Kapsel, kleine Wassertransportmöglichkeiten (z. B. ebenfalls Film Dosen, Überraschungsei-Kapseln)

Die Lehrkraft versenkt vor den Augen der Schülerinnen bzw. Schüler einen Diamanten (Filmdose) in einer Mine (das Kunststoffrohr mit Löchern ist senkrecht an einer Dachrinne, einer Hauswand oder an einem Baum befestigt). Die Schülerinnen bzw. Schüler versuchen nun, den versenkten Diamanten zu bergen, ohne dabei die Position und Lage der Mine zu verändern. Erst, wenn die Schülerinnen und Schüler versuchen, den Diamanten nach oben zu bringen, indem sie Wasser mit den Transportmöglichkeiten in das Rohr kippen, bemerken sie, dass die Mine „hinten“ leckt. Auf der den Schülerinnen bzw. Schülern abgewandten Rohrseite tropft es aus den Bohrlöchern. In Zusammenarbeit müssen nun die Löcher gestopft und zugleich Wasserbehältnisse zum Befüllen herangebracht werden, um den Schatz erfolgreich zu bergen.



Abb. 3: Wassertransport und Befüllen der „Mine“



Abb. 4: Erkennen und Zuhalten der Löcher



Abb. 5: „Heben“ des Diamanten (Filmdose)