

DJO - Deutsche Jugend in Europa  
Landesverband Niedersachsen e.V.



Banat - JA



# Methodenhandbuch

Internationaler Fachkräfteaustausch  
13. bis 21. August 2016

Duderstadt, Deutschland

## Europa spielend verbinden



Erasmus+

## **Einleitung**

Dieses Handbuch wurde während des Internationalen Fachkräfteaustauschs „Europa spielend verbinden“ zwischen Verein für internationale Kinder- und Jugendarbeit - Die Umlandspringer e.V., Cercul cultural Banat-JA Romania und Landesrettungsverein Weißes Kreuz - Associazione provinciale di soccorso Croce Bianca im August 2016 in Duderstadt, Deutschland, gestaltet.

In diesem Handbuch findet sich eine Auswahl der beliebtesten Methoden. Eine vollständige Darstellung aller entwickelter und erprobter Methoden finden Sie auf den Homepages der beteiligten Vereine.

Das Projekt wird finanziell gefördert von dem Programm Erasmus+ JUGEND IN AKTION der Europäischen Union. Alle Beteiligten des Fachkräfteaustauschs brachten Ideen, Zeit und viel Arbeit in die Entwicklung des Handbuchs ein.

Mehr Informationen zu den beteiligten Vereinen finden Sie am Ende dieses Handbuchs.

## **Impressum**

Herausgeber:

DJO - Deutsche Jugend in Europa  
Landesverband Niedersachsen e.V.  
Innersteweg 7  
30419 Hannover

Erscheinungsjahr:

2016

<b>Inhalt:</b>	Ice-Breaker und Energizer	Seite 4
	Darstellende Methoden	Seite 7
	Kreative Methoden	Seite 10
	Erlebnispädagogische Methoden	Seite 12
	Informationen zu den beteiligten Vereinen	Seite 16

# Ice-Breaker und Energizer

Das sind Spiele und Übungen, die ihr am Anfang einer Einheit einsetzen könnt. Teilnehmende, die sich noch nicht gut kennen, kommen so ungezwungen in Kontakt miteinander. Die Atmosphäre wird aufgelockert und ihr bringt Bewegung in eure Gruppe.

## Henne, Küken und Fuchs

Teilnehmende:	mindestens 11, bestenfalls ungerade Zahl
Zeitaufwand:	10 Minuten, nach Belieben mehr
Material:	kein Material notwendig
Art der Übung:	Bewegungsspiel

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden bilden einen inneren und einen äußeren Kreis, wobei immer zwei Teilnehmende hintereinander stehen. Die Teilnehmenden im äußeren Kreis gehen in die Hocke – sie sind die Küken. Die Teilnehmenden im inneren Kreis stemmen ihre Hände als Flügel in die Hüften – sie sind die Hennen, die ihre Küken durch Flügelschlagen und lautes Gackern beschützen. Eine Person steht im Kreis – sie ist der Fuchs. Der Fuchs versucht an der Henne vorbei zu kommen und das Küken zu fangen. Gelingt dies dem Fuchs, wird er selbst zum Küken, das Küken zur Henne und die Henne zum Fuchs.

## Die Fliege sitzt...

Teilnehmende:	mindestens 8
Zeitaufwand:	etwa 10 Minuten
Material:	kein Material notwendig
Art der Übung:	Kennenlernspiel, Bewegungsspiel, Koordinationsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Eine Person steht in der Mitte, die restliche Gruppe steht im Kreis um sie herum. Zu Beginn nennt die Gruppenleitung den Namen einer Person im Kreis. Die Person in der Mitte versucht nun, die genannte Person durch Antippen zu fangen. Die genannte Person kann sich jedoch retten, indem sie sagt: „Die Fliege sitzt auf ...“ und einen Namen nennt. Nun muss die Person in der Mitte versuchen, diese Person zu fangen, bevor diese einen neuen Namen nennt usw. Wird eine Person gefangen, tauscht diese mit der Person in der Mitte den Platz und muss nun ihrerseits die Person fangen, „auf der die Fliege sitzt“.

## Badenudelspiel

Teilnehmende:	mindestens 10
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	Badenudel, Augenbinde evtl. Stühle für Stuhlkreis
Art der Übung:	Namensübung, Konzentrationsspiel



### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden bilden stehend oder sitzend einen Kreis, eine Person steht mit verbundenen Augen in der Mitte. Sie nennt die Namen zweier Gruppenmitglieder. Diese versuchen möglichst geräuschlos ihre Plätze zu tauschen, während die Person in der Mitte versucht, sie mit der Badenudel anzutippen. Schafft sie es, nimmt sie den Platz der getroffenen Person ein, die jetzt ihrerseits „blind“ wird und versucht, die von ihr genannten Personen zu treffen.

## Original und Kopie

Teilnehmende:	mindestens 8
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	3 Seile
Art der Übung:	Bewegungsspiel, Auflockerungsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Drei Seile werden im Abstand von drei bis fünf Metern parallel auf den Boden gelegt. Entlang der beiden äußeren Seile stellen sich die Teilnehmenden in etwa gleich großen Gruppen auf. Die Person, die startet, denkt sich eine spezielle Gangart aus (laufen, springen, tanzen, .....), und begibt sich so zu einer beliebigen Person auf der anderen Seite. Diese kopiert nun die Gangart der vorigen Person bis zum mittleren Seil. Dann denkt sie sich eine neue Gangart aus und „übergibt“ sie an eine beliebige weitere Person. So kann es hin und her gehen, bis den Teilnehmenden keine Gangarten mehr einfallen.

## Riesen-Tic-Tac-Toe

Teilnehmende:	mindestens 6
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	Spielfeldmarkierung für 9 Felder (etwa ein Seil), je Team 6 gleichfarbige Bälle
Art der Übung:	Bewegungsspiel, Teamübung



### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden werden in zwei Teams geteilt und jedes Team erhält seine Bälle. Die Teams stehen in zwei Reihen in einiger Entfernung vom Spielfeld, so dass sie es kaum oder gar nicht sehen können. Jeweils eine Person aus jedem Team darf loslaufen und ihren Ball auf dem Spielfeld platzieren. Sobald sie zurück bei ihrem Team sind, darf die nächste Person loslaufen und den nächsten Ball platzieren. Dies geht so lange, bis ein Team mit den Bällen eine Reihe gelegt hat. Klappt das nicht auf Anhieb, werden die Bälle so lange umgelegt, bis eine Reihe entsteht. Gewonnen hat das Team, das zuerst eine waagerechte, senkrechte und diagonale Reihe gebildet hat.

## Ultimate Ninja

Teilnehmende:	mindestens 4
Zeitaufwand:	je nach Gruppengröße bis zu 15 Minuten
Material:	evtl. ein Seil
Art der Übung:	Bewegungsspiel, Konzentrationsübung, Koordinationsübung



### Beschreibung des Ablaufs:

Mit dem Seil kann ein Kreis markiert werden, in dem gespielt wird. Die Teilnehmenden stehen im Spielfeld in einem engen Kreis. Alle strecken eine Hand in die Mitte, so dass sich die Fingerspitzen berühren. Nun rufen sie laut „Hei-Ja“, wobei sich die Hände beim „Hei“ nach unten bewegen und beim „Ja“ alle einen Sprung nach hinten machen und eine Ninja-Pose einnehmen. Eine Person A beginnt und versucht, mit einer Bewegung jemand anderes zu berühren. Die Zielperson darf mit einer Bewegung ausweichen. Es ist wichtig, dass immer nur eine Bewegung gemacht und danach in der Pose verharrt wird. Nun ist die Person links oder rechts von Person A an der Reihe.

Ziel ist es alle „auszuschalten“. Wer berührt wird, muss den Kreis verlassen. Wer zuletzt noch nicht berührt wurde, hat gewonnen.

## Kissenschlacht

Teilnehmende:	mindestens 10
Zeitaufwand:	5 - 10 Minuten
Material:	2 Kissen
Art der Übung:	Teamübung, Koordinationsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Alle Teilnehmenden sitzen im Kreis. Durch Abzählen auf 1 und 2 werden zwei Gruppen gebildet, die also abwechselnd im Kreis sitzen. Je eine Person pro Gruppe erhält ein Kissen. Diese beiden sitzen sich im Kreis gegenüber. Dann geht es los – die Kissen werden so schnell wie möglich von einem Gruppenmitglied zum nächsten weitergereicht. Es gewinnt die Gruppe, deren Kissen das der anderen Gruppe überholt.

## Mein Dackel Waldemar

Teilnehmende:	mindestens 3
Zeitaufwand:	etwa 10 Minuten
Material:	kein Material notwendig
Art der Übung:	Koordinationsübung, Auflockerungsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Die Spielleitung singt folgendes Lied:

<b>„Mein Dackel Waldemar</b>	(pantomimisch Hund streicheln)
<b>und ich</b>	(auf sich selbst zeigen)
<b>wir zwei</b>	(zwei Finger hochhalten)
<b>wohnen in der Regenbogenstraße</b>	(mit beiden Händen Regenbogen zeigen)
<b>drei.</b>	(drei Finger hochhalten)
<b>Und wenn wir abends um die Häuser zieh'n</b>	(einmal um sich selbst drehen),
<b>kann man Dackelbeine wackeln sehen“</b>	(Knie zusammen und auseinander bewegen und die Hände dabei abwechselnd parallel und gekreuzt auf die Knie legen).

Die Teilnehmenden steigen in das Lied ein und machen die Bewegungen mit. Das Lied wird, wenn alle eingestiegen sind, mit jeder Runde schneller gesungen.

## Riesen Schnick-Schnack-Schnuck

Teilnehmende:	mindestens 6
Zeitaufwand:	je nach Gruppengröße bis zu 15 Minuten
Material:	evtl. drei Seile, im Freien kann die Markierung mit Kreide erfolgen
Art der Übung:	Bewegungsspiel, Auflockerungsübung Teamübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Seile dienen zur Markierung des Spielfeldes und liegen in einiger Entfernung in drei parallelen Reihen auf dem Boden. Die zwei Teams stehen hinter den äußeren Seilen. Sie entscheiden sich, welche Figur sie darstellen – „Oma“, „Jäger“ oder „Wolf“. Wie die Figuren dargestellt werden, legt die Gruppe im Vorfeld fest. Die Regeln lauten wie folgt: „Oma“ schlägt „Jäger“, „Jäger“ schlägt „Wolf“, „Wolf“ schlägt „Oma“. Nun gehen beide Teams zur Mitte und zeigen auf ein Signal hin ihre Figur. Die Gruppe, die verliert, muss sich so schnell wie möglich hinter der eigenen Linie in Sicherheit bringen, während die siegreiche Gruppe versucht, sie zu fangen. Wer gefangen wird, muss sofort in das gegnerische Team wechseln. Ziel ist es, alle Teilnehmenden des gegnerischen Teams zu fangen.

# Darstellende Methoden

*Workshopleitung: Sabrina Caspary, Bachelor of Arts*

Das sind Methoden, die es ermöglichen in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen und gleichzeitig den Ausdruck zu erproben. Im Workshop wurde das Darstellen unterschiedlich interpretiert. So entstanden Methoden, die im Bereich Theater liegen, aber auch Methoden des musikalischen Ausdrucks.

## **Improvisationstheater**

Beim Improvisationstheater geht es darum, authentisch und spontan zu sein. Auf die Mitspielenden einzugehen ist für die Improvisation essentiell. Durch Improvisationsübungen können Blockaden gelöst und Hemmungen abgebaut werden.

## **Boden erspüren**

Teilnehmende:	mindestens 5
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	ggf. Musik
Art der Übung:	Auflockerungsübung

Beschreibung des Ablaufs:

Der Ort der Durchführung sollte allen Teilnehmenden genug Raum zum freien Bewegen lassen. Die Spielleitung bittet die Teilnehmenden in ihrem eigenen Tempo umherzugehen. Dabei sollten sie sich nicht berühren. Von der Spielleitung werden verschiedene Bodenbeläge vorgegeben, etwa Eis, Waldboden oder klebriger Untergrund. Die Teilnehmenden fühlen sich in die Situation ein und bewegen sich entsprechend des Untergrunds. Dabei kann Musik laufen. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden sich ganz auf sich selbst konzentrieren und Hemmungen abbauen. Je nach Alter der Teilnehmenden kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden mit anspruchsvolleren Bodenbelägen.

## **Mimik- und Gefühlskontrolle**

Teilnehmende:	mindestens 5
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	ggf. Stühle
Art der Übung:	Konzentrationsübung, Koordinationsübung

Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden sitzen in einem Kreis und schauen nach unten. Die Spielleitung gibt ein Gefühl vor, z.B. Glück, Erstaunen, Wut, Angst etc. Die Teilnehmenden bekommen nun einen Moment Zeit, sich in dieses Gefühl hineinzusetzen und es nur durch ihre Mimik auszudrücken. Auf ein Kommando der Spielleitung schauen die Teilnehmenden dann alle gleichzeitig hoch. Ziel ist es, die Mimik beizubehalten und das Gefühl möglichst realistisch nonverbal auszudrücken. Das Spiel kann variiert werden, indem jeweils die Person die Runde verlässt, die zuerst aus der Mimik ausbricht, etwa durch Lachen.

## Fahrkarte

Teilnehmende:	mindestens 6
Zeitaufwand:	etwa 30 Minuten
Material:	Stühle (weniger als Teilnehmende) 2 bis 5 „Fahrkarten“
Art der Übung:	Kooperationsübung, Improvisation



### Beschreibung des Ablaufs:

Abhängig von der Größe der Gruppe wird eine bestimmte Anzahl Freiwilliger gesucht, die vor die Tür gehen. Je mehr Teilnehmende den Raum verlassen, desto mehr Spielrunden gibt es. Es sollten jedoch immer mindestens 5 Personen im Raum bleiben. Die Stühle im Raum werden nun wie in einem Bus aufgestellt und die verbliebenen Teilnehmenden sitzen und stehen wie in einem vollen Bus. Es werden Fahrkarten ausgeteilt, jedoch deutlich weniger, als Fahrgäste im Bus sind. Die Personen, die vor der Tür gewartet haben, werden einzeln hereingeholt und ihnen wird die Rolle des Fahrkartenkontrolleurs aufgetragen. Die Fahrgäste im Bus haben nun die Aufgabe, die kontrollierende Person nicht merken zu lassen, dass nicht jeder Fahrgast ein eigenes Ticket hat. Je weniger Fahrkarten im Spiel sind, desto schwieriger ist die Aufgabe für die Fahrgäste und desto mehr Improvisation und Interaktion ist von ihnen gefordert.

## Alphabet-Impro

Teilnehmende:	mindestens 2
Zeitaufwand:	mindestens 5 Minuten pro Durchgang
Material:	für Kinder Visualisierung des Alphabets
Art der Übung:	Konzentrationsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen von mind. 2, und max. 4 Personen eingeteilt. Die Gruppen sind nacheinander an der Reihe. Jede Gruppe bekommt ein Thema vorgegeben, z.B. Ehegelöbnis, Streit, Einkauf etc. Die Gruppenmitglieder führen nun ein Gespräch zu diesem Thema. Die Herausforderung besteht darin, dass jede Person immer nur einen Satz sagen darf. Die Sätze wiederum müssen immer mit dem nächsten Buchstaben im Alphabet anfangen, d.h. der erste startet mit A, der nächste macht weiter mit B...C...D etc.

## Materialimprovisation

Teilnehmende:	mindestens 5
Zeitaufwand:	ca. 1 Minute pro Person und Gegenstand
Material:	mindestens 5 Alltagsgegenstände, ein Gegenstand steht für eine Runde
Art der Übung:	Spontaneitätsförderung, Kreativitätsförderung

### Beschreibung des Ablaufs:

Alle Teilnehmenden stehen auf einer Seite einer festgelegten Spielfläche. Etwa fünf Meter von der Gruppe entfernt legt die Spielleitung den ersten Gegenstand auf den Boden. Die Teilnehmenden gehen einzeln nacheinander zu dem Gegenstand hin und interagieren einige Sekunden mit ihm. Der Gegenstand soll dabei jedoch nicht als das benutzt werden, was er ist. Ist die Interaktion beendet, wird der Gegenstand zurückgelegt und die Person geht auf die andere Seite der Spielfläche. Ziel ist es, dass alle auf unterschiedliche Weise mit dem Gegenstand interagieren.

## Boomwhacker

Boomwhacker sind Musikinstrumente, die aus unterschiedlich langen Plastikröhren bestehen. Sie sind harmonisch aufeinander abgestimmt und erzeugen beim Schlagen auf unterschiedliche Gegenstände unterschiedlich klingende Töne.

## Freie Rhythmen

Teilnehmende:	mindestens 5
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	Boomwhacker für alle Teilnehmenden
Art der Übung:	Einstiegsübung, Auflockerungsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Alle Teilnehmenden nehmen sich einen Boomwhacker und erzeugen damit einen Rhythmus, so dass alle durcheinander spielen. Sie erproben in dieser Übung, auf welche Gegenstände oder Flächen etc. sie die Boomwhacker schlagen können und welche Ton- und Lautstärkeunterschiede dadurch erzeugt werden. Bei älteren Teilnehmenden kann die Spielleitung nach einer Weile die Anweisung geben, dass alle Teilnehmenden versuchen sollen aufeinander zu hören, sodass am Ende zwar unterschiedliche Töne und Rhythmen gespielt werden, aber ein Tempo eingehalten wird.

## Stille Post

Teilnehmende:	mindestens 5
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	Boomwhacker für alle Teilnehmenden
Art der Übung:	Konzentrationsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Alle Teilnehmenden stellen sich hintereinander in einem Kreis auf. Eine Person fängt an und schlägt leise und vorsichtig mit ihrem Boomwhacker einen Rhythmus auf den Rücken der Person vor sich. Diese gibt den Rhythmus wieder weiter, bis er schließlich wieder bei der Person angekommen ist, die ihn vorgegeben hat. Nun kann überprüft werden, ob der Rhythmus richtig weitergegeben wurde.

## Gruppen finden

Teilnehmende:	mindestens 6
Zeitaufwand:	etwa 10 Minuten
Material:	Boomwhacker für alle Teilnehmenden
Art der Übung:	Konzentrationsübung, Gruppeneinteilung

### Beschreibung des Ablaufs:

Alle Teilnehmenden stellen sich in einer Reihe auf. Die Spielleitung geht nun zu jeder Person und klopft ihr mit einem Boomwhacker vorsichtig einen Rhythmus auf den Rücken. Insgesamt sollten so viele Rhythmen im Spiel sein, wie Gruppen entstehen sollen. Indem sie sich gegenseitig vorspielen, versuchen die Teilnehmenden die Personen zu finden, die den gleichen Rhythmus bekommen haben wie sie selbst. Mit diesen Gruppen kann nun weiter gearbeitet werden.



# Kreative Methoden

Workshopleitung: Helmut Bistika, Künstler

Die hier entstandenen Methoden ermöglichen eine kreative Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und der Umgebung.

## Röntgenbild

Teilnehmende:	beliebige Zahl
Zeitaufwand:	mind. 30 Minuten
Material:	große Papierbögen (z.B. alte Tapetenrolle oder Flipchart-Papier) Kreppband, Stifte, Pinsel, Farben, Wachsmalstifte, Sticker, Scheren, Kleber, alte Zeitschriften etc.
Art der Übung:	Kennenlernen, sich selbst entdecken



### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden zeichnen gegenseitig den Umriss des Körpers auf den an einer Wand befestigten Papierbogen. Nun bearbeiten alle Teilnehmenden den eigenen Umriss mit den verschiedenen Materialien. Ziel ist es, ein „Röntgenbild“ von sich zu erstellen, das darstellt, welche Werte, Eigenschaften aber auch Dinge der Person wichtig sind. So könnten etwa in der Herzgegend Dinge platziert werden, die der Person am Herzen liegen, in Ohrennähe beispielsweise die Lieblingsmusik und so weiter. Abhängig davon, wie intensiv die Teilnehmenden sich mit sich selbst beschäftigen sollen bzw. wie bunt und kreativ die Röntgenbilder gestaltet werden sollen, kann die Zeit für die Übung variiert werden. Abschließend können die Teilnehmenden die Bilder in einer Galerie zusammenführen und sich so gegenseitig präsentieren.

## Profilbilder

Teilnehmende:	beliebige Zahl
Zeitaufwand:	mind. 2 Stunden
Material:	Karton, Bleistift, Tischleuchte oder Taschenlampe, gerahmte Leinwand, Stifte, Pinsel, Farben, Wachsmalstifte, Sticker, Scheren, Kleber, alte Zeitschriften etc.
Art der Übung:	Kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper



### Beschreibung des Ablaufs:

Mit Hilfe von Licht und Schatten wird in 2er-Teams der eigene Kopfumriss auf Karton projiziert und nachgezeichnet. Der so entstandene Umriss kann gegebenenfalls nachbearbeitet werden. Anschließend wird er ausgeschnitten und mit einem Bleistift auf die bereits grundrierte Leinwand übertragen. Mit Materialien der Wahl wird der Umriss nun gestaltet. Der Kreativität der Teilnehmenden sind dabei keine Grenzen gesetzt. Anstelle des Kopfumrisses können die Teilnehmenden beispielsweise auch ihren Handumriss gestalten.

## Oberflächen der Stadt

Teilnehmende:	beliebige Zahl
Zeitaufwand:	mind. 2 Stunden
Material:	Papier, Wachsmalstifte
Art der Übung:	eine Stadt/einen Ort mit einem speziellen Fokus entdecken



### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden begeben sich mit den Materialien ausgestattet auf den Weg in die Stadt. Mit Hilfe der Wachsmalstifte übertragen sie interessante Texturen und Oberflächen der Stadt, die sie entdecken, auf Papier. Durch den fokussierten Blick können die Teilnehmenden viele interessante Dinge entdecken, an denen sie im Alltag möglicherweise ohne große Beachtung vorbei gehen würden wie etwa Inschriften, Kanaldeckel oder Hauswände. Die einzelnen Bilder werden im Anschluss zu einem großen Mosaik zusammengeführt. Die Verwendung unterschiedlicher Farben erzielt dabei zusätzlich einen tollen Effekt.

## Gipsmodellage

Teilnehmende:	beliebige Zahl
Zeitaufwand:	mind. 2 Stunden 2 Tage inklusive Trocknungszeit
Material:	Gipsbinden, Wasser, Schere, Vaseline, evtl. Pinsel, Modelliergips, flüssige Seife, Nadeln oder Küchenspieße, Schleifpapier
Art der Übung:	Kreative Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper



### Beschreibung des Ablaufs:

In 2er-Gruppen nehmen die Teilnehmenden mit Gipsbinden Abdrücke einer beliebigen Körperstelle, etwa Gesicht oder Handinnen-/außenseite. Die betreffende Stelle wird vor Beginn großzügig mit Vaseline eingecremt, um später ein leichtes Ablösen des Abdrucks zu ermöglichen. Mit einem Pinsel oder den Fingern werden die nassen Gipsbinden aufgebracht. Die Gipsbinden werden bestenfalls gut in die Struktur eingearbeitet, um möglichst viele Details zu übertragen. Wenn sich der Gips trocken anfühlt, kann die Form vorsichtig abgelöst werden. Die Abdrücke müssen einen bis zwei Tage trocknen. Dann werden die Negativformen mit flüssiger Seife bestrichen und mit dickflüssiger angerührtem Modelliergips befüllt. Dieser wird in mehreren Schichten aufgetragen und muss zwischen den Schritten jeweils trocknen. Wenn die gewünschte Materialstärke erreicht ist, müssen die Objekte mehrere Stunden aushärten, bevor die Negativform entfernt werden kann. Das nun zum Vorschein kommende Modell wird mit Nadeln und Schleifpapier nachbearbeitet, bis die Teilnehmenden mit dem jeweiligen Ergebnis zufrieden sind. In einer Ausstellung können die Modelle anschließend präsentiert werden. Für die Teilnehmenden ist es etwas Besonderes, eigene Körperteile – besonders das Gesicht - als dreidimensionales Modell von allen Seiten betrachten zu können. Zudem können die Teilnehmenden untereinander erraten oder erkennen, welcher Körperteil zu welcher Person gehört.

## Kinderschminken

Teilnehmende:	mindestens 2
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten pro Person
Material:	Gesichtsmalfarben, Glitzerpulver, verschiedene Pinsel, verschiedene Schwämme, Wasser, Handtücher, Abschminktücher, ggf. Vorlagen

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden teilen sich in 2er-Teams auf und einigen sich, wer zuerst schminkt. Mit Schwämmen wird zuerst die Grundierung aufgetragen. Wenn diese etwas getrocknet ist, können mit Pinseln kleine Flächen und Linien geschminkt werden. Die Kinderschminke darf im Augenbereich angewendet werden. Es ist aber darauf zu achten, ob es dem Modell eventuell unangenehm ist, dass der Pinsel so nah an das Auge kommt. In jedem Fall ist es bei Arbeiten unter dem Auge ratsam, das Modell nach oben schauen zu lassen. Bei Arbeiten über dem Auge kann das Modell entspannt die Augen schließen. Auch Haare und Augenbrauen können mit der Kinderschminke eingefärbt werden. Dazu eignet sich besonders gut eine Zahnbürste.

Es gibt unzählige Motive, die in Gesichtern geschminkt werden können, etwa saisonale Favoriten wie zu Halloween oder Karneval. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

## Erlebnispädagogische Methoden

*Workshopleitung: Lars Senska, Erlebnispädagoge*

Erlebnispädagogische Methoden bieten Gruppen die Möglichkeit, mit Bewegung und Spaß die eigene Persönlichkeit und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Die Übungen finden meist im Freien statt, können mit wenigen Modifikationen aber auch in Sporthallen oder großen Räumen durchgeführt werden.

## Rasende Reporter

Teilnehmende:	mindestens 5
Zeitaufwand:	etwa 10 Minuten, länger je größer die Gruppe
Material:	Papier, Stifte
Art der Übung:	Kennenlernübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden haben drei Minuten Zeit durch den Raum zu laufen und den Gruppenmitgliedern bis zu drei Fragen zu stellen. Die Informationen sammeln sie auf ihrem Zettel. Ist die Zeit abgelaufen, werden die Informationen ausgetauscht, indem gefragt wird, wer etwas über diese oder jene Person weiß.

## Alaska

Teilnehmende:	mindestens 8
Zeitaufwand:	max. 30 Minuten
Material:	1 Klobürste
Art der Übung:	Geländespiel, Bewegungsspiel, Teamübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen geteilt. Die startende Gruppe erhält die Klobürste, wirft sie weg und ruft dabei laut „Alaska“. Dann stellt sich die Gruppe nah zusammen, damit die werfende Person möglichst schnell ihre Gruppe umrunden kann. Für jede Runde erhält die Gruppe einen Punkt. Zum Umrunden hat die werfende/laufende Person so lange Zeit, wie die zweite Gruppe braucht, die Klobürste einzusammeln, sich in einer Reihe aufzustellen, dann die Bürste von hinten nach vorn durch die Beine zu geben und sie mit einem lauten „Alaska“-Ruf wegzuerwerfen. Nun tauschen die Gruppen die Rollen: die erste Gruppe muss nun die Bürste einsammeln, während Gruppe zwei von ihrer werfenden Person umrundet wird. Die Gruppe, die zuerst 30 Punkte gesammelt hat, gewinnt.

## Bierdeckeltransport

Teilnehmende:	mindestens 8, etwa 4 - 6 Leute pro Gruppe
Zeitaufwand:	etwa 20 Minuten (inkl. Vorbereitung, Erklärung und Auswertung)
Material:	viele Bierdeckel, zwei Eimer pro Gruppe
Art der Übung:	Bewegungsspiel, Koordinationsübung



### Beschreibung des Ablaufs:

Die Spielenden werden in Gruppen eingeteilt. Jedes Team stellt sich in einer Reihe hinter seinen Starteimer. Die jeweils beginnende Person klemmt sich einen Bierdeckel zwischen die Knie und läuft oder hüpfet zum etwa fünf Meter entfernten Zieleimer. Ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen, muss der Bierdeckel transportiert und in dem Eimer platziert werden. Die Person läuft zu ihrem Team zurück, klatscht die nächste Person ab, so dass diese sofort loslaufen kann. Das Team, das in einer festgelegten Zeit die meisten Bierdeckel in seinem Zieleimer gesammelt hat, gewinnt das Spiel.

## Raumschiff

Teilnehmende:	mindestens 10
Zeitaufwand:	mindestens 15 Minuten
Material:	1 Seil, 1 Verbandskasten, 1 „Notruftelefon“, 1 „Ration Nahrung“
Art der Übung:	Kooperationsübung, Kommunikationsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Das Seil liegt kreisförmig auf dem Boden und symbolisiert das Raumschiff, in dem die Gruppe durch das Weltall fliegt. Die rettenden Gegenstände werden in drei sich steigernden Entfernungen vom Raumschiff platziert. Die Gruppe hat die Aufgabe, die Gegenstände nacheinander in das Raumschiff zu holen. Dabei ist es wichtig, die Verbindung zum Raumschiff nicht abreißen zu lassen. Das bedeutet, eine Person muss immer das Raumschiff (das Seil) berühren. Die Gruppe bildet eine Kette und kann dafür auch alles verwenden, was sie bei sich hat, um die Kette ausreichend lang zu machen. Wird die Kette unterbrochen, beginnt die Gruppe von vorn.

## Parcours

Teilnehmende:	mindestens 10
Zeitaufwand:	mind. 20 Minuten
Material:	viele weiche Bälle (mind. 30 Stück), viele Bierdeckel, Reifen, Bänke, Hütchen etc.
Art der Übung:	Bewegungsspiel, Teamübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Der Parcours wird aus Bänken (drüber springen), Hütchen (Slalomlaufen) und weiteren Hürden aufgebaut. Dabei können sich die Spielleiter\_innen kreativ ausleben, sollten aber die Sicherheit der Teilnehmenden immer beachten. In regelmäßigen Abständen platzieren sie Reifen, die als „Sicherheitsstelle“ dienen. Die Teilnehmenden werden in zwei Teams eingeteilt. Team A läuft den Parcours (einzeln, zusammen, in Kleingruppen). Team B erhält die Bälle, mit denen es die Personen aus Team A abwirft. Die Personen, die nicht getroffen wurden, erhalten am Ende des Parcours einen Bierdeckel als Punkt. Personen, die sich in einem Reifen befinden, können nicht abgeworfen werden. Auch getroffene Personen müssen den Parcours beenden, erhalten dann aber keinen Bierdeckel. Alle Personen laufen den Parcours so oft sie es schaffen. Nach einer festgelegten Zeit tauschen die Teams die Rollen. Am Ende gewinnt das Team, das die meisten Bierdeckel gesammelt hat.

## Lauf- und Merkspiel

Teilnehmende:	mindestens 10
Zeitaufwand:	etwa 15 Minuten
Material:	je Team eine Tabelle mit Buchstaben, Zahlen und Symbolen sowie eine leere Tabelle, 1 Stift je Team
Art der Übung:	Konzentrationsübung, Bewegungsübung



### Beschreibung des Ablaufs:

Die Teilnehmenden werden in Teams von etwa 5 Personen eingeteilt. Jedes Team erhält einen Stift und die leere Tabelle. Zwischen der ausgefüllten Tabelle und der leeren sollte eine Distanz von etwa zehn Metern liegen. Pro Gruppe läuft eine Person zur ausgefüllten Tabelle, merkt sich einige Zeichen, läuft zurück zur leeren Tabelle und fügt die Zeichen ein. Dann läuft die nächste Person los. Es gibt zwei Gewinne – für das schnellste Team und für das Team mit den meisten richtig eingetragenen Symbolen, Zahlen und Buchstaben.

## Labyrinth

Teilnehmende:	mindestens 5
Zeitaufwand:	etwa 30 Minuten
Material:	etwa 25 Felder (mindestens A4 groß)
Art der Übung:	Konzentrationsübung, Kommunikationsübung

### Beschreibung des Ablaufs:

Die Spielleitung platziert die 25 Felder in 5 Reihen mit 5 Feldern und überlegt sich einen Weg durch das Labyrinth und notiert diesen auf einem Zettel. Die Teilnehmenden stehen in einiger Entfernung zum Labyrinth, so dass sie es nicht sehen können. Sie senden eine Person zur Spielleitung, die das Labyrinth sehen darf und die Spielregeln erfährt. Sie gibt die Regeln an das Team weiter.

Ziel ist es einen Weg durch das Labyrinth zu finden. Dazu darf eine Person nach der anderen an das Labyrinth kommen und auf eines der Felder treten. Liegt die Person richtig, darf sie so lange weiter machen, bis ihr ein Fehler passiert. Dann kehrt sie zur Gruppe zurück und vermittelt der Gruppe, welche Felder zum Weg gehören und welche falsch sind. Dabei darf die Gruppe keinerlei Aufzeichnungen machen. Nacheinander kommen alle Teilnehmenden so lange an die Reihe, bis das Labyrinth durchquert ist. Das Labyrinth ist überwunden, wenn alle Teilnehmenden den Weg einmal fehlerfrei gegangen sind.

## Balltransport

Teilnehmende:	mindestens
Zeitaufwand:	mindestens 30 Minuten
Material:	2 Wasserflaschen, Tennisball, runde Platte mit daran befestigten Schnüren und einem Loch in der Mitte
Art der Übung:	Kooperationsübung, Kommunikationsübung



### Beschreibung des Ablaufs:

Die runde Platte mit den Schnüren, die zum Transport dient, wird in der Mitte des Raums über den Flaschenhals gelegt. Auf der Flaschenöffnung sitzt der Tennisball. Alle Teilnehmenden haben eine Schnur in der Hand. Ihre Augen sind verbunden. Nur eine Person darf sehen und führt die Gruppe durch mündliche Anweisungen an. Die Gruppe hat die Aufgabe, den Ball von Punkt A zu Punkt B (kann je nach Schwierigkeitsgrad eine kurze Distanz sein, in einem anderen Raum oder gar anderen Gebäude liegen) zu transportieren, ohne dass dieser herunterfällt. Zwischenzeitlich kann die Spielleitung einzelne Teilnehmende von der Augenbinde befreien. Das sollte aber nicht die gegebenen Anweisungen beeinflussen.

# Kasino

Teilnehmende:	mindestens 12
Zeitaufwand:	etwa 45 Minuten
Material:	Pokerchips, Flipchart mit Tabelle, Stifte, Material für die Minispiele
Art der Übung:	Teamübung

## Beschreibung des Ablaufs:

Es werden etwa 4 Teams gebildet. Vor jeder Aufgabe gibt die Spielleitung bekannt, ob die Aufgabe von einer Person oder dem gesamten Team gelöst wird. Spielt eine Person pro Team wird vor Bekanntgabe der Aufgabe festgelegt, wer spielt. Jedes Team erhält eine bestimmte Anzahl von Chips, die es einsetzen kann. Der Mindesteinsatz wird vorgegeben, die Teams entscheiden selbst, ob sie höher setzen möchten. Sie können auf das je eigene Team setzen aber auch auf eines der anderen Teams (sogar auf mehrere). Erst jetzt wird die Aufgabe bekannt gegeben, die es zu lösen gilt. Wer auf das siegreiche Team gesetzt hat, erhält das Doppelte des ursprünglichen Einsatzes zurück. Die restlichen Einsätze gehen verloren. Bei Bedarf kann zur Beschleunigung der Mindesteinsatz von der Spielleitung stufenweise erhöht werden.

## Mögliche Aufgaben:

- **Längster Papierstreifen:** Eine Person pro Team tritt an. Es gewinnt, wer innerhalb einer Minute den längsten Papierstreifen aus einem Stück Papier reißen kann.
- **Papierflieger:** Eine Person bastelt, die anderen Teammitglieder dürfen Hinweise geben. Sie haben eine Minute Zeit. Es gewinnt das Team, dessen Papierflieger die größte Distanz überwinden kann.
- **Teebeutelweitwurf:** Pro Gruppe tritt eine Person an. Der Teebeutel wird dabei am Papierstück am Faden im Mund gehalten und rückwärts über den Kopf geschleudert. Das Team, das am weitesten schleudert, gewinnt.
- **Karten werfen:** Je eine Person pro Team tritt an. Sie erhält ein Kartendeck und die Aufgabe, die Karten nacheinander in einen Eimer zu werfen, der in einiger Entfernung steht. Wer die meisten Karten in den Eimer werfen kann, gewinnt.
- **Balltransport:** Das gesamte Team spielt. Alle erhalten einen Esslöffel, den sie mit dem Stiel im Mund halten, um vorn einen Tischtennisball zu transportieren. Der Ball muss einmal komplett herum gereicht werden. Das Team, welches das als erstes schafft, gewinnt.

Für das Kasino eignen sich alle kleinen Aufgaben und Spiele, die wenig Material benötigen und maximal fünf Minuten dauern.

# Balllabyrinth / Teambalance

Teilnehmende:	mindestens 4
Zeitaufwand:	etwa 10 Minuten, 1 Stunde inkl. Basteln
Material:	1 große Plastikplane (mind. 3m x 3m), starkes Klebeband (mind. 1 Rolle), Schere, 1 Ball
Art der Übung:	Kommunikationsübung, Koordinationsübung, Kooperationsübung



## Beschreibung des Ablaufs:

Die Plane wird ausgebreitet und darauf ein Weg mit dem Klebeband markiert. Mit der Schere können Löcher in die Plane geschnitten werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Nach den Vorbereitungen greifen die Teilnehmenden die Ecken und Ränder der Plane. Die Spielleitung legt den Ball an den festgelegten Startpunkt. Die Gruppe hat nun die Aufgabe den Ball durch das Labyrinth zu bringen, ohne ihn herunterfallen zu lassen. Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads können einzelnen Teilnehmenden die Augen verbunden werden.



## Verein für internationale Kinder- und Jugendarbeit - Die Umlandspringer e.V.

Gruppenleiter Frank Winkler und sein Team motivierter Jugendleiter\_innen engagieren sich seit vielen Jahren in den Bereichen Kinder- und Jugendfreizeiten, Jugendleiterausbildung und internationale Begegnungen. Sie arbeiten erlebnis- und gemeinschaftsorientiert mit den ihnen anvertrauten Kindern und Jugendlichen und halten ihren Kreis offen für neue Jugendleiter\_innen.

Der Verein ist Mitglied der DJO - Deutsche Jugend in Europa, Landesverband Niedersachsen e.V.

Kontakt unter:

[www.umlandspringer.eu](http://www.umlandspringer.eu)

[www.djo-niedersachsen.de](http://www.djo-niedersachsen.de)

## Cercul cultural Banat-JA Romania

Der Verein um Adelheid Simon bringt Angehörige der deutschen Minderheit in Rumänien und an der deutschen Sprache und Kultur interessierte Jugendliche zusammen. Kultur- und Traditionspflege sowie jugendrelevante Themen stehen in der Vereinsarbeit im Vordergrund. Die breit gefächerten Tätigkeiten reichen von Jugendbegegnungen über kulturelle Angebote bis zu Jugendleiterausbildungen.

Kontakt unter:

[www.banat-ja.ro](http://www.banat-ja.ro)

## Weisses Kreuz - Croce Bianca

Jugendleiter Anselm Mair und sein Team ehrenamtlicher Jugendleiter\_innen bringen Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren grundlegende Kenntnisse in Erster Hilfe bei. Aber auch die Vermittlung von Werten wie Zusammenhalt und Gemeinschaft spielt eine große Rolle. Ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm beispielsweise mit Zeltlagern im Sommer zeigt den Teilnehmenden, wie sie ihre Freizeit sinnvoll gestalten können.

Kontakt:

<http://jugend.wk-cb.bz.it/de/>



**Banat-JA**

