

RAUF DICH GESUND- SPIELE ZUM AGGRESSIONSABBAU
Wie weit muß man gehen um zu wissen wie weit man gehen darf?
Daniel Gajdusek-Schuster
10 Jahre Bewegte Klasse Symposium 2004

Liebe Workshop Teilnehmerin! Lieber Workshop Teilnehmer!

Wahrscheinlich möchtest Du "Dein" Spiel gleich ausprobieren? Hier erhältst Du eine Zusammenfassung der Inhalte unseres "RAUF DICH GESUND" Workshops vom 10 Jahre Bewegte Klasse Symposium vom Jänner 2004! Gemeinsam beginnen wir mit dem Spruch:

**Nicht alle Aggression ist Gewalt,
aber alle Gewalt ist Aggression.**
(F.Hacker)

Paarweise suchen sich die TeilnehmerInnen ein Kärtchen von den im Raum liegenden aus. Auf diesen Kärtchen stehen Erscheinungsformen von Aggression. Jedes Paar einigt sich nun darauf, wo es Ihre Erscheinungsform auf der Achsen zwischen "VITALER AGGRESSION und DESTRUKTIVER GEWALT" im Raum zuordnen würde und legt es dort ab. Folgende Reihung wäre möglich:

AUF ETWAS ZUGEHEN
INITIATIVE ZEIGEN
SICH DURCHSETZEN
GRENZEN SUCHEN - KRÄFTE MESSEN
KONKURRIEREN - IMPONIEREN
SICH ABGRENZEN - WEHREN
WUT UND ÄRGER
FRUSTRATION - HASS
EXTREMER STRESS
FEINDBILDER AUFBAUEN
DIREKT SCHÄDIGEN
ZERSTÖREN - GEWALT

Die Kärtchen bringen wir dann auf der Flipchart an, und Daniel erläutert welchen Bereichen wir uns in diesem Workshop widmen werden (gekennzeichnet). Die Übungen und Spiele können und sollen zur Vorbeugung und zum "in Bahnen Lenken" der vitalen Aggression genutzt werden.

Didaktische Sicherheits Tips:

*Die **STOP Regel** kann - wenn konsequent eingeführt - eine persönliche Sicherheit für den einzelnen Schüler bieten.*

***Uhren, Schmuck** etc. selbstverständlich ablegen.*

***Rituale zur Begrüßung** der Spieler vor einem Spiel dienen zum Bewußtmachen der Sportlichkeit: ZB.: Haguh, Handschlag vor und nach der Übung, Verbeugung, etc... Vor und nach dem Kampf!*

*Bei diesen Objektkämpfen immer wieder darauf hinweisen, daß **keine beabsichtigten Körperberührungen** erlaubt sind - die Kraft auf den Gegenstand fokussieren!*

Zeitlimits** lenken vom reinen Sieg Gedanken ab-**Raubbegrenzungen** fördern die Energie. Der Spieler kann seinen **Gegner herausfordern**, dieser kann aber **auch ablehnen!

Wir spielen hart, fair und ohne zu verletzen!

Daniel Gajdusek-Schuster Vöslauerstraße 9/36 A-2500 Baden
T./F.: +43(0)2252/789 27 M.: +43(0)664/531 0 542 UID:ATU56325907
www.morelli.at morelli@utanet.at

RAUF DICH GESUND- SPIELE ZUM AGGRESSIONSABBAU
Wie weit muß man gehen um zu wissen wie weit man gehen darf?
Daniel Gajdusek-Schuster
10 Jahre Bewegte Klasse Symposium 2004

AUFMERKSAMKEITS- UND GESCHWINDIGKEITSSPIELE

Stop - Los

Die TeilnehmerInnen gehen locker durch den Raum. Wenn der Spielleiter STOP ruft, bleiben sie sofort stehen - Position halten, bis der Spielleiter LOS ruft. Nach einigen Durchgängen können alle Mitspieler ebenfalls STOP und Los rufen. Eine Übung zum Einführen der STOPREGEL!

Varianten: Die Spieler versuchen ohne STOP zu rufen stehen zu bleiben sobald eine Spielerin verharrt. Der Spieler der STOP macht gibt die Position vor die von allen eingenommen werden soll. Beim Weitergehen eine Bewegungsart vormachen (z.B.: Gefühle, Sportarten...) die von allen imitiert wird.

Autoritäten Spiel

Die Spieler finden sich paarweise zusammen. Es wird vereinbart wer A (Autorität) und wer B (Betreuter) ist. Später wird auch gewechselt. Der Betreute möchte die Umgebung erforschen, und beginnt zielgerichtet auf Gegenstände im Raum zuzugehen ("Neugieriges Kind"). Die Autorität sagt/ruft jedoch irgendwann bevor der Gegenstand erreicht wurde "STOP". Der Betreute sucht sich sogleich ein anderes Objekt der Neugierde. Die Spannung entsteht durch den Wechsel des "STOP" sagen - einmal streng, einmal rasch, einmal kurz vor dem Ziel, etc.

Varianten: Die Paare wechseln, Rollen wechseln, die Autoritäten bleiben in der Mitte des Raumes stehen und befehlen aus dieser Distanz,...Nachbesprechung eventuell ermöglichen.

SPIELE ZUM ERBEUTEN VON GEGENSTÄNDEN

Kluppenarena

Zwei Spieler stellen sich in der Arena (Aufwurfkreis) ihrem Kluppenkampf. Ein Spieler klammert sich zwei (3 oder auch 4) Kluppen an seine Kleidung - nicht in Gesichtnähe anbringen! Bei LOS versucht der zweite Spieler die Kluppen zu pflücken. Zeitlimit (ca. 30 Sek.) vereinbaren und Fair bleiben!

Varianten: Angreifer wechseln, beide Spieler haben Kluppen an ihre Kleidung geklammert,...

Polsterschatz

Der Klassiker unter den Objekt Kämpfen! In der Mitte der Arena (zwei Matten - ca. 3x3 Meter) liegt ein Polster der den Schatz darstellt. Die beiden Spieler kauern, stehen oder liegen ein Stück entfernt - und stürzen auf Kommando des Schiedsrichters (Zeitnehmers) zum Polster. Wer kann den Polster in seine Gewalt bringen ohne den Mitspieler körperlich zu umklammern, weg zudrücken oder ihm die Arme zu verbiegen - STOP REGEL! Nach 45 Sekunden steht der Sieger vielleicht fest. Für Anfänger: NUR auf den Knien um den Polster kämpfen.

Varianten: Ein Ball ist das umkämpfte Objekt, ein Tuch etc.,...

RAUF DICH GESUND- SPIELE ZUM AGGRESSIONSABBAU
Wie weit muß man gehen um zu wissen wie weit man gehen darf?
Daniel Gajdusek-Schuster
10 Jahre Bewegte Klasse Symposium 2004

So ein Mist!

Die Spieler haben sich Hüte aufgesetzt oder ein Tuch auf die Schultern gelegt... Nun gehen alle Spielerinnen und Spieler herum und beginnen den anderen die Hüte/Tücher vom Körper zu ziehen/schupfen. Wenn ein Mitspieler seinen Hut verliert reagiert er in folgender Reihenfolge: Den Hut aufheben, noch einmal auf den Boden werfen und dabei rufen: "So ein Mist!". Dann den Hut aufsetzen und sich auf die "Jagd" nach einem anderen Objekt begeben.

Varianten: Jacken auf den Schultern, Tuch im Hosenbund, andere Schimpfwörter "ausspielen",.

SPIELE ZUM EROBERN- & VERTEIDIGEN EINES TERRITORIUM

Nein - Doch

Paarweise stellen sich die Mitspielerinnen in zwei Kreisen auf. Innenkreis blickt nach außen, Außenkreis blickt nach innen. Alle Mitspielerinnen im Außenkreis sind die "Doch" - Sager, jene im Innenkreis die "Nein" - Sager. Nun hat jedes Paar 1 Minute Zeit den anderen zu überzeugen. Dann wechselt der Außenkreis um einen Partner weiter, um auch andere Streitkulturen kennen zu lernen. Nein und Doch werden nach zwei Partnern getauscht.

Varianten: In zwei Reihen gegenüber stehen und sich während der "Diskussion" näher kommen - wieder zurück in die Ausgangsposition nach dem "Höhepunkt".

SPIELE ZUM AUS DEM GLEICHGEWICHT BRINGEN

Rücken an Rücken

Zwei Spieler stellen sich Rücken an Rücken. Nun spüren sie zunächst den Rücken des Partners..ist er weich oder fest, wo sind aufliegende Stellen, etc.. Dann beginnen sich die Partner gegenseitig an den Rückenflächen zu reiben und so zu massieren. Mitzuteilen ob es angenehm ist oder nicht ist wichtig! Dies soll eine angenehme Rückenentspannung sein. Anschließend stellen sich die Paare an einer Linie auf, die Ziellinien werden vereinbart und auf LOS versucht jeder Spieler den zweiten zur Ziellinie zu drücken! 30 Sekunden Zeitlimit vereinbaren.

Varianten: Partner wechseln, Diesen Kampf in Reihen (einhaken) durchführen, ...

Zehengehten

Die Spielerinnen halten sich an den Händen. Nun versucht jede der anderen möglichst oft auf die Zehen zu steigen...Bitte Schuhe ausziehen!

Varianten: Die Paare vereinbaren wer den Angreifer und wer der Verteidiger ist....

Sockeln

Benötigt werden für dieses Geschicklichkeitsspiel Seile von etwa 5 Meter Länge. Zwei Spieler stehen sich auf zwei kleinen Podesten oder umgedrehten Langbänken in der Entfernung von etwa 3 Meter gegenüber. Nun versuchen Sie gleichzeitig sich von den "Sockeln" zu ziehen.

Varianten: In Gymnastikreifen stehend, auf Kastenteilen und mit Weichböden gesichert, etc.,...

RAUF DICH GESUND- SPIELE ZUM AGGRESSIONSABBAU
Wie weit muß man gehen um zu wissen wie weit man gehen darf?
Daniel Gajdusek-Schuster
10 Jahre Bewegte Klasse Symposium 2004

SPIELE ZUM FESTHALTEN, UNBEWEGLICH MACHEN UND KAMPFSPIELE

Bluthunde

Die Gruppe befindet sich an der einen Seite des Spielfeldes. Auf der anderen Seite wartet bereits ein "Bluthund". Wenn dieser ruft "Bluthunde sollen länger leben!" laufen die Hunde zur anderen Seite los. Wenn der Bluthund erwischt - dh.: Hochhebt und einmal in der Luft im Kreis dreht - wird ebenfalls zum Bluthund. Diese dürfen natürlich auch zusammen helfen!

Gemetzel

Auf einer vereinbarten Spielfläche (ZB: Fallschirm oder 4 Matten) findet dieser Kampf statt. Alle Mitspielerinnen legen gefährdende Objekte (Uhren usw.) ab. Die Spieler befinden sich in Bankstellung, Knie und Hände bleiben während des Spieles auf der Spielfläche am Boden. Ziel ist möglichst lange auf dem Tuch zu verbleiben, obwohl alle versuchen sich gegenseitig vom Tuch zu drängen, schieben und drücken. Wer mit zwei Kontaktpunkten den Boden außerhalb berührt, darf von außen ebenfalls Spieler schnappen und vom Tuch ziehen! Niemand scheidet aus - aber wer bleibt am längsten am Tuch?

Varianten: Als 2er Kampf auf 2 Matten, Sockenraub - alle Spieler am Tuch versammeln und möglichst vielen Spielern die Socken vom Fuß streifen - wer keine Socken mehr anhat muß das Spielfeld verlassen und darf von außen klauen,..

Ringeln

Auf einer beschränkten weichen Fläche treffen die zwei Gegner aufeinander. Durchmesser etwa 3 Meter. Auf den Knien beginnen - und fürs erste auch in dieser Ebene weiter kämpfen. Zeitlimit ZB.: 50 Sekunden. Sieger dieser Runde ist, wer den Partner für 5 Sek. mit beiden Schultern immobil halten kann. Der Kopf ist Tabuzone und die Knie am Boden lassen!

Theoretische und Praktische Anmerkungen zur angewandten Erlebnispädagogik

Hier möchte ich einen kurzen Einblick in die Wirkungsbereiche der Erlebnispädagogik geben. Anschließend werde ich Gedanken zum Umgang mit „Aktionsenergie“ einbringen die für Sie als Anleiter oder Anleiterin sicher von Interesse sind. Abschließend erfolgt die Erläuterung einiger Erlebnisbereiche (Gleichgewicht, Körperspannung,...) auf die erlebnispädagogische Übungen ebenso wirken, und die wir im Seminar ja auch persönlich erfahren haben.

Für jene die sich intensiver mit dieser Materie auseinandersetzen möchten, schließe ich einige Literaturhinweise an.

Im Schulalltag stellt die angewandte Erlebnispädagogik eine Möglichkeit zur Schaffung von Erprobungsmöglichkeiten für Verhaltensweisen dar. Der pädagogisch geplante Rahmen ermöglicht im besten Falle selbstverantwortliches Lernen, das Ausloten von Handlungsgrenzen, das Erfahren von Sozialkontakten, körperliche Neu- oder Grenzerfahrungen, ... Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit der Lehrperson „sich zurückzunehmen“ oder gegebenenfalls ein „mit mach

RAUF DICH GESUND- SPIELE ZUM AGGRESSIONSABBAU
Wie weit muß man gehen um zu wissen wie weit man gehen darf?
Daniel Gajdusek-Schuster

10 Jahre Beweigte Klasse Symposium 2004

Vorbild“ zu sein. Ein weiterer positiver Faktor ist die Sanktionsarmut von Spielhandlungen die das Ausloten von Handlungsgrenzen im Spiel möglich macht.

Die Rolle des Anleiters / der Anleiterin wurde vorher bereits angesprochen, jedoch...“erfordert erlebnispädagogische Arbeit, auch bei den spielerischen Methoden, eine sorgfältige Abschätzung möglicher Risiken und ein Gespür dafür, welche Herausforderungen gestellt werden können, ohne die TeilnehmerInnen zu über- oder unterfordern...“ (vgl. ebd., 14 f). Die Abfolge von Übungen ergibt sich u.a. aus der körperlichen Leistungsbereitschaft der Schüler – physisch anstrengende Aufgaben sollten mit weniger anstrengenden wechseln – andererseits auch aus einem methodischen Aufbau. Zum Beispiel wird der Fokus zunächst auf das Wegnehmen der Kluppe gelegt und dann erst folgt der "Kampf" um den Polster

Die STOP Regel dient bei allen Übungen als Notsignal – gut üben kann man diese zum Beispiel anhand des Stop - Los Spieles. das Prinzip der Freiwilligkeit daher Priorität haben. Freiwilligkeit als Voraussetzung für produktive und positive Lernprozesse und Lernerfahrungen stellt in diesem Bereich an sich eine wichtige Grundlage dar.

LITERATUR:

- Olivier, J. C.: Wohin mit den Aggressionen? Veritas Verlag 1995.
Reichel, A. und R.: Mit Angst, Lust und Aggression leben. Ökotopia Verlag 1997
Reichel, A.: Lebendig statt brav. Ökotopia Verlag 1988.
Zimmer, R.: Handbuch der Bewegungserziehung. Herder Verlag 1993

RAUF DICH GESUND- SPIELE ZUM AGGRESSIONSABBAU
Wie weit muß man gehen um zu wissen wie weit man gehen darf?
Daniel Gajdusek-Schuster
10 Jahre Bewegte Klasse Symposium 2004

WORKSHOPZUSAMMENFASSUNG FRÜHJAHRSSYMPIOSIUM 2001
TURNUNTERRICHT – GEMEINSAM STATT FEINDSAM

Die Rolle des Anleiters / der Anleiterin erschöpft sich jedoch noch nicht in den angeführten Punkten, denn auch der Prozeß der Reflexion sollte gut durchdacht sein. Ob nun das Augenmerk auf dem individuellen Erlebnis- oder Wahrnehmungsbereich abzielt, oder die Reflexion von Gruppenprozessen oder anderen Bereichen im Vordergrund ist, liegt im Ermessen der Lehrperson. Jedenfalls können auftauchende Konflikte viel zum Lernprozeß der Gruppe beitragen und sollten als anregende Gesprächsthemen angenommen werden.