

▶ ÜBUNG „WIR GEHEN IN KONTAKT“

Ziel: Abbau von Berührungsscheu, Auflockerung

Zielgruppe: Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen

Alter: ab 14 Jahren

Anzahl: 6 - ca. 20 Personen

Ort: Genügend großer Raum

Tipps: Am Anfang der Übungen sollte mit einfacheren Berührungen (z.B. mit den Händen) begonnen werden, damit sich die Teilnehmer/innen langsam an den Körperkontakt gewöhnen können. Im weiteren Verlauf der Übung können auch engere Berührungen ausprobiert werden.

Durchführung:

Die Mitspielerinnen bewegen sich locker im Raum. Auf ein Kommando der Spielleitung (das kann auch ein/e Teilnehmer/in sein) berühren sich je zwei Mitspieler/innen mit dem gleichen Körperteil (laut Anweisung) und bewegen sich in dieser Haltung weiter durch den Raum.

Nach einer kurzen Weile trennen sich die Paare wieder, bei einer neuen Anweisung schließen sich neue Paare zusammen.

Diese Anweisungen können z.B. sein:

- ...mit dem linken Knie
- ...mit der rechten Hüfte
- ...mit dem Rücken
- ...mit dem rechten Ohr
- ...mit dem Po
- ...mit der Aussenseite der rechten Hand
- ...mit dem Daumen der linken Hand
- ...etc.

Auswertung: Die Übung kann, muss aber nicht ausgewertet werden.

Mögliche Frage: Welche Berührung war mir angenehm/ unangenehm?



Auf der Homepage des Amtes für Jugendarbeit findest Du verschiedene Spiel- und Methodenvorschläge. Einfach mal durchstöbern.