



## RAUSCH & RISIKO - DIE MENSCHLICHE FEDER

Der Schwerpunkt liegt darauf, die Kulturtechnik des «Break» und des «look at your friends» zu üben und die Übungen anschließend zu reflektieren.

Weiter Informationen rund um Rausch und Risiko finden Sie hier: [www.feel-ok.at/rausch\\_risiko/](http://www.feel-ok.at/rausch_risiko/)

### Baum und Bär (Warm-up)

1. Die Schüler\*innen gehen paarweise zusammen. Eine Person ist der Bär, die andere der Baum.
2. Szenario: Der Bär erwacht aus dem Winterschlaf und sucht sich einen Baum, an dem er sein juckendes Fell reiben kann. Der Bär reibt seinen Rücken am Rücken des Baums. Der Baum versucht, sich so gut wie möglich zu verwurzeln und dem Bären Widerstand zu leisten. Anschließend wechseln die Schüler\*innen die Rollen.
3. Erweiterung: Eine Person stellt sich hinter die andere und legt der vorderen Person von außen die Hände auf die Ellbogen (die Hände der vorderen Person hängen locker nach unten). Die vordere Person drückt ihre Arme in die Waagrechte. Der Druck der hinteren Person soll die Bewegung nicht verhindern, sondern nur erschweren! Es ist kein Kampf! Wenn die vordere Person ihre Arme in der Waagrechten hat, legt die hintere Person ihre Hände von unten an ihre Ellbogen. Die vordere Person drückt ihre Arme nun nach unten. Die Personen wiederholen die Übung 10-mal und wechseln dann die Rollen.

### Hab dich!

1. Die Schüler\*innen gehen paarweise zusammen. Sie achten dabei auf ähnliche Körpergröße und Armlänge.
2. Sie stellen sich gegenüber mit einem Abstand von ca. einem Meter auf. Beide strecken ihre Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus. Die Handflächen zeigen zum Gegenüber. Nun lassen sich beide Partner\*innen mit stabilem Rumpf aufeinander zufallen. Sie "prallen" wieder zurück, indem sie sich von den Handflächen des anderen abstoßen (wenn zwei Partner\*innen ungleich groß sind, lässt sich der kleinere/kürzere Partner als erster fallen und das Gegenüber leicht verzögert).
3. Anschließend erweitert jedes Paar in gemeinsamer Absprache den Abstand um je einen Schritt. Die Partner\*innen testen die Entfernung, indem sie aufeinander zufallen, abprallen usw. Sie erweitern den Abstand so lange, bis einer der beiden für sich entscheidet, dass der größtmögliche Abstand erreicht ist, der für das Paar ohne sicherheitstechnische Gefahr machbar ist.



4. Sie sollen dabei nicht sprechen (nicht 1,2,3 zählen). Der Kontakt erfolgt ausschließlich nonverbal mit den Augen (look at your friends). Die Partner\*innen können das Risiko eines erweiterten Abstands abschätzen, indem sie mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen und ihre Arme vorstrecken. Wenn sie dann noch mit den Händen in der Mitte einen Druck aufbauen können, wird der Versuch wahrscheinlich glücken.
- 

**Reflexion zu «Hab dich!»**

5. Wie fiel die Entscheidung darüber, wann der Abstand ausreichend ist? (Break)
  6. Wie hat der Augenkontakt geklappt? (look at your friends)
  7. Wie bzw. wo spüre ich, wenn meine Grenze erreicht ist? (Adrenalin, Bauchgefühl)
  8. Wie leicht oder schwer fiel es demjenigen, der das Spiel beendete, das Spiel zu beenden?
- 

Quelle: Abgeändert nach dem Workshop von Michaelis, B., Laugh And Level with Me! (2000)