



RAUSCH & RISIKO - VERTRAUENSLAUF

Der Schwerpunkt liegt darauf, die Kulturtechnik des «Break» und des «look at your friends» zu üben und Gruppenvertrauen zu fördern.

Weiter Informationen rund um Rausch und Risiko finden Sie hier: www.feel-ok.at/rausch_risiko/

Spießrutenlauf

1. Die Schüler*innen bilden eine Gasse. Die Hälfte der Gruppe steht der anderen Hälfte im Abstand einer Armlänge gegenüber. Sie schließen die Gasse, indem sie ihre Arme nach vorne ausstrecken.
2. Der Reihe nach dürfen alle, die möchten, einmal durch die Gasse laufen. Dazu stellen sie sich einige Meter entfernt von der Gasse auf. Bevor nun eine Person losläuft, führt die Gruppe ein klares Ritual durch, bei dem sie ihre Bereitschaft signalisiert und die Person, die läuft, den Start ihres Laufes laut ankündigt.
3. Erreicht die laufende Person die Gasse, reißen die Mitspieler*innen nacheinander ihre Arme kurz in die Höhe und geben dadurch die Passage frei. Unmittelbar danach senken sie ihre Arme wieder, sodass eine Art Wellenbewegung entsteht. Wichtig für die Laufenden ist, den Kopf oben und die Augen geöffnet zu lassen.
4. Wichtige Hinweise: Die Mitspieler*innen müssen ihre Arme rechtzeitig hochreißen, um die laufende Person nicht zu treffen. Gleichzeitig zögern sie es so lange hinaus, wie es ihnen sicher erscheint. Für die Person, die läuft, entsteht so der Eindruck, dass sie auf eine geschlossene Wand zuläuft.

Die Person, die läuft, kann ihre Geschwindigkeit selbst bestimmen. Sie kann gehen oder sprinten. Aus Sicherheitsgründen sollte sie ihr Tempo jedoch nicht erhöhen, während sie läuft.

Es kann sinnvoll sein, bei dieser Übung einen zweiten Versuch zuzulassen. Bei diesem können die Schüler*innen das Risiko steigern.

Achten Sie bei größeren Gruppen darauf, dass auch die Schüler*innen, die sich weiter hinten in der Gasse befinden, voll auf die Ankunft der laufenden Person konzentrieren.

5. Variante: Statt mit ihren Armen versperren die Mitspieler*innen mit jeweils einem Schaumstoffschläger den Weg. Diese Variante kann als Vorbereitung gespielt werden.



**Blinder
Vertrauenslauf**

- 1. Die Übung verläuft in zwei Teilen:**
Im ersten Teil laufen die Schüler*innen nacheinander mit offenen Augen auf ein Ziel zu. In der Halle oder am Sportplatz können das Hochsprungmatten sein. Stellen Sie diese wie eine Mauer auf. Die Schüler*innen laufen in die Matte hinein, werfen sie um und fallen in die Matte.
- 2.** In einer zweiten Variante bildet die Gruppe selbst das Ziel, indem sie sich wie eine gebogene Mauer aufstellt. In diese läuft die laufende Person hinein. Die anderen Schüler*innen bremsen sie möglichst sanft und fangen sie auf. Wichtig ist, dass die Schüler*innen auf einen achtsamen und sensiblen Umgang achten, damit nicht rugbyartige Szenen entstehen.
- 3.** Wenn dieser Übungsteil funktioniert und die Gruppe gut aufeinander eingeht, kann sie als Steigerung den Vertrauenslauf blind bzw. mit Augenbinde durchführen. Hierbei laufen die Schüler*innen blind auf ihr Ziel zu. Sie haben einen Scout neben sich, der achtet, dass nichts schiefgeht. Er greift ein, wenn die blinde Person desorientiert ist. Zur Erleichterung kann die Gruppe zwei Meter, bevor die oder der laufende Schüler*in das Ziel erreicht, ein vereinbartes akustisches Signal rufen.
- 4.** Bei dieser Übung ist es wichtig, ausreichend Zeit zum Reflektieren einzuplanen. Es bedarf großer Überwindung, blind loszulaufen.

Quelle: Gilsdorf, R. & Kistner, G., Kooperative Abenteuerspiele.