

Exkurs: Teambuilding-Spiele¹

Der Gordische Knoten



Detaillierter Ablauf:

- Die Teilnehmer stellen sich in einem engen Kreis auf, Schulter an Schulter.
- Jede*r Spieler*in streckt beide Hände aus und greift willkürlich die Hände von zwei anderen Personen im Kreis, jedoch nicht die der direkten Nachbarn.
- Sobald alle Hände verbunden sind, hat die Gruppe die Aufgabe, sich so zu entwirren, dass sie einen oder mehrere Kreise bildet, ohne die Hände loszulassen. Dabei müssen die Sportler*innen miteinander reden, sich bewegen und gemeinsam Lösungen finden.
- Der »Gordische Knoten« ist aufgelöst, wenn die Gruppe entweder einen großen Kreis oder mehrere Kreise gebildet hat, ohne dass die Hände getrennt wurden.



Regeln:

- Die Hände dürfen während des gesamten Spiels nicht losgelassen werden.
- Kommunikation und Absprache sind der Schlüssel zum Erfolg, aber es ist wichtig, geduldig und achtsam miteinander umzugehen.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Unterhaltungen eingestellt werden, sodass man nur nonverbal kommunizieren kann.

Der magische Bambus



Materialien: Ein langer, gerader Stock, oder ein Zollstock mit einer Länge von 2-3 Metern (der »Bambus«)



Detaillierter Ablauf:

- Je nach Gruppengröße muss die Gruppe aufgeteilt werden (idealerweise 5-10 Personen pro Stock).
- Die Gruppe(n) erhalten jeweils einen »magischen Bambus«, den sie alle gemeinsam auf beiden ausgestreckten Zeigefingern balancieren sollen. Der Bambus sollte parallel zum Boden gehalten werden.
- Die Gruppen müssen dann gemeinsam versuchen, den Stock auf den Boden abzulegen, ohne dabei den Kontakt mit den Zeigefingern zu verlieren.
- Ziel des Spiels: Den Bambus kontrolliert absenken und auf dem Boden ablegen, indem die Sportler*innen sich koordinieren.
- Meist »schwebt« der Bambus unbeabsichtigt erst einmal nach oben – nun gilt es Strategien zur Zusammenarbeit zu finden, um das Ziel zu erreichen.



Regeln:

- Beide Zeigefinger müssen den Stock jederzeit berühren.
- Der Bambus darf nicht herunterfallen.



Variationen: Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können zusätzliche Herausforderungen eingebaut werden, wie das Absenken des Bambus, während die Gruppe sich gleichzeitig bewegt oder versucht, in verschiedene Positionen zu gelangen.

¹ Teambuilding Spiele nach Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Neuer Sportverlag.