

BAMBUSSPIEL 1/2

Zeit: 10 Minuten

Einsatzmöglichkeit: Alt. Vorstellungsrunde (Jugendgruppen), Warming Up, Zwischenspiel

Ziel: Namen lernen, Situations-Lockerung, Aktivierung, Allgemeines Kennenlernen

Teilnehmende: mind. 5 Personen, max. 25 Personen

Medien, Materialien: an den Enden gepolsterter Bambusstab o. ä. (Länge ca. 180 cm)

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
0 min	Keine Vorbereitung notwendig	Ein Stab eignet sich gut für diese Übung > Konzentration mehr gefordert als bei einem Ball, o.ä. > wirkt dynamisch. Immer auf ausreichend Polsterung und die Deckenhöhe, ... achten.
3 min	MO bittet die TN sich im geschlossenen (!) Kreis aufzustellen. MO, den Stab festhaltend, erklärt den Ablauf: „Jeder, der den Bambus in der Hand hat, sagt seinen Namen und wirft den Stab so zu einem TN seiner Wahl, dass der Stab vertikal fliegt. Dann sagt der Fänger seinen Namen und wirft den Bambus weiter.“	Auf eine kurze Aufwärmphase ist zu achten (Schultern kreisen,...). Der Kreis sollte nicht zu groß sein, da der Stab sonst einen zu hohen und unkontrollierten „Flug“ hat. Die meisten Gruppen beginnen recht langsam. Nach einem kompletten Durchgang: „schneller werden!“
5 min	Sobald der MO den Bambus wieder hat, folgt die zweite Runde: „Wenn Ihr den Bambus gefangen habt, ruft Ihr den Namen des Fängers, zu dem Ihr den Stab werfen werdet!“ Diese Übung kann vielfältig weitergeführt werden (Nenne Dein Alter, Hobbys,...)	Die TN haben nun Gefühl für den Bambus aufgebaut > kognitive Steigerung möglich! Achtung: die TN wollen nun in der gleichen Geschwindigkeit werfen > Auf Konzentration hinweisen. Die Verletzungsgefahr steigt an!

BAMBUSSPIEL 2/2

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
2 min	Sobald der MO das Spiel für beendet erklärt, sollen die TN sich noch kurz „entspannen“ und wieder Platz nehmen. „Nun haben wir uns etwas aktiviert; ich kenne einige, wenn auch nicht alle Namen / Ihr habt alle Namen gehört. Jetzt können alle wieder Platz nehmen.“	Während der abschließenden Worte lockert der MO die Schulter,... Die TN machen dies in der Regel ohne Ansage nach. Die TN sind nun wieder aufnahmefähig. Kurze Pause einräumen. Evtl. Atemübung,...

Bemerkungen:

Quelle: Diese Methode gehört zu dem suchtpreventiven Programm: Schülermultiplikatorenseminar „Auf der Suche nach...“.
Eine ausführliche Beschreibung findet sich in dem gleichnamigen Heft der LZG-Schriftenreihe Nr. 46, www.lzg-rlp.de
Methodenbeschreibung entstand in Zusammenarbeit mit „AG Konzept“ der Präventionsfachkräfte des Landes Rheinland-Pfalz.