

RAKFUNDUS/Methoden



STAGE DIVING 1/2

Zeit: 10–20 Minuten

Einsatzmöglichkeit: Warming up, Zwischenspiel

Ziel: Stärkung des individuellen Körper- Bewusstseins/ Selbstwertgefühles, Stärkung des Gruppenzusammenhaltes, Aktivierung & Anregung, Abbau von Berührungshängsten

Teilnehmende: flexibel, mindestens 8 TN

Medien, Materialien: Tisch, Leiter oder Podest > Höhe ca. 120 cm, Moderationskoffer

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
2 min	MO bereitet vor den Augen der TN den Übungsaufbau vor. Im Anschluss erläutert der MO den TN die Aufgabe.	
5 min	„Du stehst auf der Bühne eines coolen Konzertes und springst voller Adrenalin in die tobende Menge. Wer hat das schon einmal erlebt? Wie war das? ...“	U. U. Hinweis: Adrenalin kann hier angesprochen werden > Adrenalin ist ein Stresshormon, das eine Aktivierung der Körpereigenschaften bewirkt > Hormonausschüttung Bei Drogen: Dopamin („Glückshormon“) Aber Achtung: bei Dauerausschüttung wirkt beides gesundheitsschädigend!

STAGE DIVING 2/2

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
5–10 min	<p>Leider haben wir keine tragende Menschenmenge hier, aber: Wir können das sehr gut simulieren: TN (Stage diver) stellt sich mit dem Rücken zur Gruppe auf einen Tisch,...</p> <p>Die restlichen TN (Fänger) stehen in zwei Reihen vor dem Tisch, Schulter an Schulter.</p> <p>Die Reihen stehen ca. 60–80 cm entfernt voneinander. Die „Fänger“ strecken die Hände aus. Dabei greifen sie die Hände der jeweils gegenüber stehenden Reihe und gehen leicht in die Knie. Es bildet sich eine „tragende“ Menschenbrücke. Nun schließt der Stage diver die Augen und lässt sich auf ein zuvor vereinbartes Kommando fallen. Die „Träger“ reichen den „Stage diver“ weiter bis zum Ende der Menschengruppe. Jeder darf sich einmal fallen lassen.“</p>	<p>Bitte darauf hinweisen, dass sich nicht jeder fallen lassen muss. Fangen muss jedoch jeder, der körperlich dazu in der Lage ist. Ganz wichtig ist die Konzentration innerhalb der Gruppe</p>
5 min	<p>Im Anschluss erfolgt eine kurze Reflexion. Wie war es? Was hast du erlebt? Dein Gefühl beim „Stage diving“? Was hat das mit Sucht zu tun?</p>	<p>Auswertung kurz fassen. Ergebnisse evtl. notieren</p>

Bemerkungen: