

KINDERTURNEN  
TURNEN!  
GYMWELT  
SPORTARTEN  
VERBAND

AA A+

Presse | Newsletter | Vermarktung | Facebook | Login ▼ | Startseite |

**Teambuilding mit Spaß - Koordinations- und Kooperationsspiele für Sport & Seminar**  
von Jörn Rühl, Diplom-Sportwissenschaftler



Eine zentrale Rolle bei der Entwicklung sozialer Gruppen nimmt der Aspekt der Kooperation ein. Kooperation ist von Nutzen für alle Beteiligten, da diese miteinander agieren, eigene, aber auch fremde individuelle Ziele berücksichtigen und sich gegenseitig helfen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Zur Unterstützung entsprechender Gruppenprozesse eignen sich insbesondere gruppenspezifische Koordinations-, Kooperations- und Vertrauensspiele, bei denen komplexe Aufgaben im Team gelöst werden müssen. Solche Spiele zeichnen sich insbesondere aus durch:

- Vermittlung von Spaß, Spannung und Überraschungen,
- Förderung von Kreativität, Originalität und Fantasie,
- Schaffung von Vertrauen, Integration und Erfolgserlebnissen sowie
- flexible Variation von Anforderungen und Einsatzmöglichkeiten.

Einige der nachfolgend aufgeführten Spiele können auch mit „Wettkampfcharakter“ ausgeführt werden, indem mehrere Gruppen versuchen, schnellstmöglich bestimmte Aufgabenstellungen zu lösen. Jedoch ist der Sieg bei einem solch spielerischen Kräftemessen nicht von Bedeutung, sondern der Spaß, das Miteinander-Agieren sowie die Erzeugung eines besseren Gruppenklimas stehen im Vordergrund.

**Fingerspitzengefühl**

Die Gruppe teilt sich in Teams von 2-5 Personen. Die Teams klemmen einen Würfel zwischen die Fingerspitzen des jeweils linken Zeigefingers. Nun versuchen die Teams, eine vorgegebene Strecke, z. B. eine Runde in der Halle, zurückzulegen, ohne dass der Würfel auf den Boden fällt.



**Sortieren**

Die Gruppenmitglieder stehen hintereinander auf einer Turnbank. Es ist die Aufgabe der Gruppe, sich nach vorgegebenen Kriterien (z. B. Größe, Alter, Haarfarbe, Schuhgröße, ...) auf der Bank zu sortieren, ohne dabei von der Turnbank herunterzufallen. Beim Wechseln der Plätze müssen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig unterstützen.



**Reifentransport**

Die Gruppe steht im Kreis oder in einer Linie nebeneinander und die Gruppenmitglieder fassen sich an den Händen. Beim ersten in der Reihe bzw. irgendwo im Kreis wird ein Gymnastikreifen eingehängt. Aufgabe der Gruppe ist es nun, den Reifen zum anderen Ende bzw. 1 x im Kreis herumwandern zu lassen, ohne die Hände der Nachbarn loszulassen.



DTB-SHOP

Die Spiele und Übungen sind entnommen aus:  
**Rücken aktiv – bewegen statt schonen**  
(Kursmanual)

Jörn Rühl, Sandra Goebel & Vanessa Laubach, Meyer & Meyer Verlag  
240 Seiten, in Farbe, 562 Abb., 11 Tab.  
Klappenbroschur, DIN A4  
ISBN: 978-3-89899-762-1, Preis 19,95 €  
[Kursmanual jetzt bestellen](#)



Einweisung in das standardisierte Programm "Rücken Aktiv"

[Weiter zur Ausbildung zum DTB-Rückentrainer](#)

[Weiter zur Fortbildung "Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen"](#)

**Massenaufstand**

Mehrere Personen hocken sich Rücken an Rücken und möglichst dicht aneinander auf den Boden und haken die Arme ein. Ziel der Gruppe und aller Spieler ist es, genau zum gleichen Zeitpunkt rasch gemeinsam aufzustehen. Je höher die Personenanzahl, desto schwieriger ist die Aufgabe.

**Pendel des Vertrauens**

Die Gruppe bildet um einen Gruppenteilnehmer herum einen dichten Kreis. Die Person in der Mitte des Kreises schließt die Augen, baut Körperspannung auf und lässt sich dann steif vor, zurück oder zur Seite fallen. Die Gruppenmitglieder im Kreis fangen den Fall ab und drücken das Pendel wieder in die Mitte des Kreises.

**Der schwebende Zollstock**

Die Gruppenmitglieder stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf, die Gesichter zueinander gewandt. Die Teilnehmenden winkeln nun die rechten Arme an und strecken ihre Zeigefinger aus. Der Abstand der zwei Reihen ist so groß, dass sich die Zeigefinger nun wie im Reißverschlussverfahren verzahnen. Ein Zollstock oder ein Stab wird nun auf die ausgestreckten Zeigefinger gelegt und soll von der Gruppe auf den Boden gelegt werden. Dabei darf der Zollstock nie festgehalten werden und gleichzeitig darf der Kontakt der Finger zum Zollstock nie abreißen. Die Aufgabe erweist sich spätestens dann als gar nicht leicht, wenn der Zollstock zu schweben beginnt.

**Stabwandern**

Jeder TN bekommt einen Stab. Die Teilnehmer stellen sich mit 1 m Abstand im Kreis auf und stellen ihren Stab vor sich hin. Beim Kommando „Rechts!“ lässt jeder Teilnehmer seinen Stab am Platz stehen und geht nach rechts zum nächsten Stab. Beim Kommando „Links!“ geht jeder Teilnehmer entsprechend nach links. Es ist das Ziel, dass kein Stab zu Boden fällt.

**Flussüberquerung**

Jedes Gruppenmitglied erhält ein DIN-A4-Papier. Aufgabe eines bzw. aller Gruppenmitglieder (Staffel) ist es, auf allen vieren eine vorgegebene Strecke zurückzulegen, wobei Hände und Füße des „Flussüberquerers“ nie den Boden (Fluss) berühren dürfen, sondern sich nur von Blatt zu Blatt (Stein zu Stein) weiterbewegen dürfen. Alle anderen Gruppenmitglieder sind dabei gefordert, da sie die Blätter stets hinter dem „Flussüberquerer“ holen und wieder vor ihm platzieren müssen, um ihm den Weg zu bereiten.

**Hopp oder zack**

Zu Beginn des Spiels hält jeder Teilnehmer seinen Stab in der Hand des vor dem Körper ausgestreckten rechten Armes. Bei „hopp“ wechselt der Stab im Flug von einer Hand zur anderen. Bei „zack“ wechselt der Stab im Flug zum nächststehenden Teilnehmer. Das Ziel lautet, dass kein Stab zu Boden fällt.

**Hindernisparcours**

Eine Hälfte der Gruppe baut einen „menschlichen Hindernisparcours“ (z. B. sich als „Hürde“ auf den Boden legen oder mit den Armen einen „Tunnel“ bilden) auf. Die anderen Teilnehmer stellen sich hintereinander auf, legen sich die Hände auf die Schultern und schließen bis auf den ersten in ihrer Reihe die Augen. Ziel ist es, mithilfe des Führenden gemeinsam durch den Parcours zu kommen, ohne diesen zu berühren.

