

## Erfassung Methoden für die Betreuer\*innenausbildung

Titel	<b>Fester Stand - Bäume im Sturm</b>
Themenbereich	Spiel und Spaß, Warm-up
Dauer	10 Minuten
Benötigte Materialien	keine
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>→ Anpassung und Flexibilität sind für Bäume wichtig, damit sie nicht entwurzelt werden und Stürmen widerstehen können – auch wir benötigen im Alltag diese Fähigkeit, um Schwierigkeiten widerstehen zu können, es sei denn wir wollen uns bewusst dem Sturm aussetzen...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsterfahrungsübung über Körperwahrnehmung: Wie stehe ich, stehe ich gut?</li> </ul> <p><i>Runde 1:</i> Alle stellen sich im Raum auf, so dass niemand berührt wird. Die Schüler:innen sollen sich so fest wie es geht, hinstellen, um sich von dem kommenden Sturm nicht um pusten zu lassen. Der Trainer:in geht dann als „Sturm“ los und schubst die Schüler:innen sanft an Schulter, Rücken, Bein, Knie, Arm an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer musste einen Ausfallschritt machen, wer war standhaft? Warum konntest du dem „Sturm“ widerstehen? Wie hast du gestanden?</li> </ul> <p><i>Runde 2:</i> Wiederholung der Übung, alle versuchen dem Wind zu widerstehen – in der zweiten Runde sollten die Schüler:innen Erfolgserlebnisse spüren und sehen.</p>
Weiterführendes Material/Literatur	/