

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Sich aus dem Gleichgewicht bringen
Themenbereich	Prävention & Sensibilisierung Kräftemessen. Mit wie viel Kraft und List kann ich jemanden aus dem Gleichgewicht bringen?
Dauer	10 Minuten
Benötigte Materialien	Keine Diese Übung ist gut als Auflockerungsübung für zwischendurch einsetzbar.
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	ca. 5 – 20 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Durchführung: Du forderst die Gruppe auf, Paare zu bilden. Jedes Paar stellt sich Rücken an Rücken und versucht, sich gegenseitig über eine gedachte Linie zu drücken (Du kannst auch eine Linie mit Tesakrepp oder Kreide markieren). Anschließend finden sich neue Paare, die ihr Glück versuchen.</p> <p>Auswertung: Die Erfahrungen können am besten im Sitzkreis besprochen werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waren immer nur Kraft und Größe ausschlaggebend? • Habe ich meine ganze Kraft eingesetzt, oder habe ich mich zurückgehalten? • Gab es „unfaire“ Methoden? • Wann habe ich das letzte Mal mit jemandem körperlich gerangelt? • Wie ging es mir in dieser Situation mit der sehr unmittelbaren körperlichen Nähe?
Weiterführendes Material/Literatur	Weitere Informationen zur Spielepädagogik unter: http://www.bjr.de/themen/praevention-sexueller-gewalt/material
Quellenangabe	DLRGJugendHessen Methodenkoffer Webversion v1.0-fin.pdf (dlrg-jugend.de)