

# **Sensibilisierungsspiele**

## **1. Wahrnehmungsübungen ohne Partner**

### **Höhlenlabyrinth**

Eine lange Schnur wird so in einem Geräteraum verschlungen, dass die Teilnehmenden der Schnur mit verbundenen Augen und mit großer Vorsicht tastend folgen müssen, da sie ja nichts sehen können (Höhle).

### **Gewürzgarten**

In der Halle wird mit Klebebändern ein Parcours mit vielen sich kreuzenden Wegen angelegt. An jeder Kreuzung steht ein Gewürzkistchen, aus dem alle Teilnehmenden probieren müssen. Das Gewürz muss identifiziert werden; hat es in seinem Namen ein ‚R‘ muss die Kreuzung nach rechts verlassen werden, bei einem ‚L‘ nach links und sonst geradeaus.

## **2. Partnerübungen ohne Körperkontakt**

### **Tierorchester**

Die Gruppe teilt sich auf in Paare. Jedes Paar entscheidet sich für einen Tierlaut; eine Person verbindet sich die Augen, während die andere auf die gegenüberliegenden Hallenseite geht und von dort aus das vereinbarte Signal (Tierlaut) aussendet. Im so entstandenen Tierstimmengewirr versuchen diejenigen mit den verbundenen Augen, ihren Partner zu finden.

### **Verwandlung**

Zwei Personen sitzen sich gegenüber; Person A nimmt eine eingefrorene Position ein, Person B betrachtet den Partner genau. Nach einer Weile schließt Person B die Augen und Person A nimmt Veränderung an sich vor (z.B. Sitzhaltung, Gesichtsausdruck, Schmuck, Kleidungsstücke). Person B versucht anschließend die Veränderungen herauszufinden.

## **3. Partnerübungen mit Körperkontakt**

### **Roboter (zu dritt)**

Ein/e Ingenieur/in signalisiert durch Berührung den beiden Robotern, wohin sie gehen müssen, indem ihnen auf die rechte oder linke Schulter getippt wird. Zu Beginn des Spiels stehen beide Roboter Rücken an Rücken. Aufgabe des Ingenieurs / der Ingenieurin ist es, die entsprechende Steuerung zu erreichen, so dass beiden Roboter sich in die Arme laufen. Die Roboter dürfen nur geradeaus laufen und Richtungswechsel von 90 Grad vornehmen.

### **Schneblindheit**

Sehende führen Schneeblinde mittels Berühren durch das Gelände auf der Basis von zuvor vereinbarten Signalen (Wichtig: Eindeutiges Stoppzeichen vereinbaren)

## **4. Übungen in Kleingruppen**

### **Pendel**

Mehrere Spieler/innen bilden einen Kreis. In der Mitte steht ein/e Mitspieler/in, der/die mit gestrecktem Körper (Ganzkörperspannung) sich langsam in die Hände der anderen Teilnehm/innen fallen lässt und von diesen sanft im Kreis weitergereicht wird.

### **Der Vertrauensfall**

Ein/e Mitspieler/in lässt sich mit gestrecktem und angespanntem Körper vorwärts oder rückwärts in die Gasse der Mitspielenden fallen (z.B. von einem Kasten). Die auffangenden strecken ihre Arme im Reißverschlussystem waagrecht nach vorne, wobei die Handflächen nach oben zeigen und achten darauf, dass keine Lücken entstehen. Die Arme werden angespannt und bilden eine ebene Fläche, auf Handfassungen wird verzichtet.