

Vollkontaktspiele

Das erste Mal habe ich diesen Beitrag im Mai 2020 geschrieben – während wir alle uns im Corona-Lockdown befanden. Wer von uns sehnte sich damals nicht nach mehr Kontakt? Heute können wir hier wieder etwas mehr Nähe wagen – ggf. draußen und mit Maske. Hier sind einige Methoden, mit der ihr eure Kontaktdefizite im Handumdrehen wieder so richtig auffüllen könnt!

Generelle Vorüberlegungen

Diese Spiele werden v. a. gespielt, um eine Gruppe auszupowern. Trotzdem geht es hier nicht (nur) um Kraft oder Masse! Je nach Spiel sind Schnelligkeit und Technik wichtige Fähigkeiten, um sich zu behaupten. Für Kinder mit übermäßigem Ehrgeiz sind diese Spiele nicht geeignet – ein gesundes Maß aus Ehrgeiz und Rücksichtnahme sollte schon möglich sein. WICHTIG: Es geht nie darum, sich zu schlagen/ treten oder sich gegenseitig zu verletzen. Leichte Blessuren oder kaputte Kleidung sind aber oftmals nicht ganz auszuschließen. Auch hier gilt immer: Spiele fair! Zeige Respekt vor den anderen Mitspielenden – und ihren Grenzen. Es muss immer eine Stopp-Regel bzw. Exit-Möglichkeit geben, wenn einem Spielenden das Spiel zu heikel wird.

Die meisten Spiele dieser Kategorie machen draußen deutlich mehr Spaß als drinnen. In jedem Fall muss das Spielfeld ausreichend klar begrenzt sein, z. B. mit Seilen. Wer drinnen spielt, sollte sich dringend Gedanken um das Schuhwerk bzw. die Bodenhaftung machen – Latschen und Socken sind eher schwierig.

Zur Gruppe:

Die Gruppe sollte aus Kindern bzw. Jugendlichen bestehen, die schon etwas älter sind. Sie sollten sich und ihre Kräfte einschätzen können, sich für Fehler entschuldigen können und einsehen, wenn ein_e Gegenspieler_in „STOPP!“ sagt bzw. sich trauen selbst „STOPP!“ zu sagen. Die Spiele lassen vielleicht den Eindruck entstehen, dass sie nur für Jungs mit hohem Kraftüberschuss geeignet sind. Meine Erfahrung hat mir genügend – erfolgreiche – weibliche Gegenbeispiele gezeigt.

Das Wort der Spielleitung/ der Schiedsrichter_innen muss ohne Einschränkungen gelten! Je nachdem, wie die Kräfteverhältnisse der Spielenden beschaffen sind, ist darauf zu achten, dass einer Mannschaft (wenn man in Mannschaften spielt) kein Vorteil erwächst. Diese Spiele werden oft schnell langweilig, wenn ein_e Spieler_in oder eine Mannschaft einen uneinholbaren (körperlichen) Vorsprung hat, daher muss versucht werden diese Spiele möglichst vielseitig zu gestalten.

Zur Gruppensituation:

Für Gruppen, die sich gerade am selben oder vorigen Tag kennengelernt haben, ist diese Spielmethode schwierig, da die Spielenden sich in jedem Fall sehr nahe kommen – Vollkontaktspiel... Ebenfalls ist eine Gruppe, in der gerade Konflikte ausgetragen werden, nicht die richtige Adresse für diese Spiele.

Weitere Gedanken zur Gruppe bzw. ihrer Situation kannst du auch unserem [Reader „Tatort Gruppe“](#) entnehmen.



Beispiele

Inhalt/ Ablauf

Bayrisch Bulldog

Eine Person steht alleine den anderen Teilnehmenden gegenüber. Die einzelne Person ruft laut „Bayrisch“, die anderen schreien „Bulldog“ und laufen los. Die einzelne Person muss nun versuchen, eine der anderen zu fangen und hochzuheben, so dass diese überhaupt keinen Bodenkontakt mehr hat. Gelingt das, hat sie eine_n Helfer_in. Das Spiel ist beendet, wenn alle anderen auf diese Art und Weise gefangen wurden. Alle Tricks und Hebegriffe sind erlaubt!

(s. auch unseren Reader „Spieledatei“, S. 23)

Ein „**Stopp!**“ gilt immer! Wer sich z. B. fangen und hochheben lässt, hat direkt eine Möglichkeit des Exits.

Material/ Setting

- Draußen: Zeltlager, Freizeit, Gruppenstunde
- Rasenplatz: komplett einsehbar, mit Hütchen/ Fähnchen o. Ä. abgrenzen, die Größe des Spielfelds auf die Gruppengröße anpassen (nicht zu groß, dass man keinen Platz zum Laufen hat, nicht zu klein, dass man keinen Platz zum manövrieren hat)

Schweinetreiben

Eine Person, der Bauer, steht alleine den anderen Teilnehmenden,– den ausgebrochenen Schweinen,– gegenüber. Der Bauer ruft laut „Wo sind´se denn?!“, die anderen „oinken“ oder grunzen und laufen los und versuchen das gegenüberliegende Ende des Spielfelds zu erreichen – die Geräuschkulisse ist für die Atmosphäre und den Atem der Schweine elementar! Der Bauer versucht, eine_n der anderen zu fangen und mit den Schultern auf den Boden zu drücken. Gelingt das, hat der Bauer eine_n Helfer_in. Wenn alle Schweine in Sicherheit sind, zieht sich auch der Bauer an den nun für ihn/ sie gegenüberliegenden Spielfeldrand zurück. Das Spiel ist beendet, wenn alle (ehemaligen) Schweine auf diese Art und Weise gefangen wurden.

Ein „**Stopp!**“ gilt immer! Wer sich z. B. auf den Rücken dreht/ sich fangen lässt, hat direkt eine Möglichkeit des Exits.

- Draußen: Zeltlager, Freizeit, Gruppenstunde
- Rasenplatz: wenig Steine oder Stöcker auf dem Boden, komplett einsehbar, mit Hütchen/ Fähnchen o. Ä. abgrenzen, die Größe des Spielfelds auf die Gruppengröße anpassen (nicht zu groß, dass man keinen Platz zum Laufen hat, nicht zu klein, dass man keinen Platz zum manövrieren hat)

Tipp: Es ist wichtig zu jeder Zeit den Überblick zu behalten. Teilnehmende, die von vornherein nicht mitspielen möchten, gerne als Schiedsrichter verpflichten. Daher auch die Gruppe (und damit das Spielfeld) nicht zu groß wählen.

Variante 1: Das Spielfeld für den Bauer verkürzen – z. B. wenn er/ sie außer Atem oder zu Anfang erfolglos ist – in dem er/ sie sich beim Start-Ruf nur bis zur Mittellinie zurückziehen muss.

Variante 2: Nur eins zu eins erlaubt und nicht zwei oder mehr Bauern auf ein Schwein.

Buddha stürzen

Eine Person spielt den Buddha. Er/ sie positioniert sich sitzend oder z. B. im Vierfüßlerstand in der Mitte des Raumes (ggf. auf einer Decke/ Polsterung). Nun können die anderen Mitspieler_innen versuchen, den Buddha zu stürzen – indem sie ihn auf den Rücken drehen. Dabei dürfen auch die Stürzer sich nur auf allen Vieren fortbewegen. Zunächst versucht es am besten nur eine Person, wenn das sichtbar nicht klappt, darf er/ sie sich Unterstützung dazu holen. Der Buddha darf nur ausweichen, sich aber sonst nicht wehren – ein Buddha ist friedfertig und eher schwerfällig.

In der Regel entwickelt sich so ein Gerangel, das an Ringen erinnert. Wie beim olympischen Ringen kommt es hier nicht nur auf Masse, sondern vor allem auf die Technik an.

Auch hier: Ein „**Stopp!**“ gilt immer! Wer sich als Buddha auf den Rücken dreht, hat direkt eine Möglichkeit des Exits.

- Drinnen: Teppich, Matten oder Decken auf dem Boden



Durch leichte Variationen ist es in der Regel möglich einem Spiel mehr oder weniger Kontakt zwischen den Spielenden zu geben. Spätestens wenn eine Gruppe ein Spiel schon des Öfteren gespielt hat, werden Variationen noch sinnvoller.

Mein persönliches Lieblingsspiel findet ihr im [Reader „Spieledatei“](#) auf S. 21 unten. Dieses Spiel macht auch als Mannschafts- oder Großgruppenspiel riesen Spaß! **Tipp:** Kühlpacks bereitlegen...

Zuletzt: Traut euch! Probiert es und euch aus!

Und wenn ihr Fragen habt, schreibt uns einfach an bildung@jugend-erzbistum-hamburg.de

Beste Grüße

Roland Lammers

