

Gruppenübung

Stand 02/2023



Bodyguard

Ziel: Abbau von Berührungsscheu, Auflockerung

Zielgruppe: Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen

Alter: ab 12 Jahren

Anzahl: 4 – ca. 20 Personen (Bildung von Vierergruppen)

Dauer: 10 - 15 Minuten

Ort: Genügend großer Raum

Materialien: ---

Tipps: Darauf achten, dass sich niemand verletzt

Durchführung:

Aufteilung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Vierergruppen. Ein:e Teilnehmer:in ist der Superstar, zwei sind Bodyguards und der:die Übrige ein Fan. Superstar und Bodyguards halten sich an den Händen und bilden so einen Kreis. Der Fan versucht den Superstar zu berühren. Die Bodyguards sollen dies verhindern, indem sie sich mit dem Star im Kreis drehen. Gelingt es dem Fan, den Star zu berühren, können die Rollen neu verteilt werden.

Variation: Gruppe der Bodyguards/Fans vergrößern

Auswertung:

Folgende Leitfragen können helfen:

- Was ist das Positive daran, ein Superstar zu sein?
- Was ist negativ?
- Hast du einen Superstar?
- Wenn ja, wer ist es und was macht ihn/sie zum Star