

Hindernisparcours

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden sollen gemeinsam in zwei Gruppen an der Boulderwand einen Hindernisparcours mit verschiedenen Materialien wie Tüchern, Strohhalmen, Tape, Fähnchen, Pfeifenputzern, Seilen o.ä. aufbauen. Die Gruppen dürfen selber entscheiden, was bei den entsprechenden Hindernissen gemacht werden soll. Wichtig ist, dass jede*r in der Gruppe die Route auch klettern können sollte. Anschließend stellen die Teilnehmenden dem*r Therapeut*in und (falls vorhanden) der jeweils anderen Gruppe "ihren" Parcours vor.

Material/Wand

Objekte, mit denen ein Parcours gestaltet werden kann (Tücher, Strohhalme, Tape)
Traverse mit vielen Griffen und Tritten, die grundsätzlich von allen Teilnehmenden bewältigt werden kann

Therapeutische Themen

Gruppenkohäsion, Körpergefühl, Selbstwert/Stolz, Kooperation & Kommunikation, Leistungsfähigkeit

Leitfragen

Entsteht ein Gruppenprozess, in dem sich Kreativität entfalten kann? Wie werden Ideen ausgetauscht und angenommen? Was steht im Vordergrund - die Aufgabe oder der Spaß? Hat sich jemand geärgert, wenn er ein Hindernis berührt hat oder ist es allen gelungen, mit Spaß im Hier und Jetzt zu sein? Wie stellt die Gruppe den Parcours vor, sind alle stolz auf ihr Werk?

Variationen

Bei Zeitmangel kann der Hindernisparcours statt von den Teilnehmenden auch durch den*die Therapeut*in selbst vorab aufgebaut werden.

Schwerer wird es, wenn die Teilnehmenden zusätzlich einarmig, einbeinig oder rückwärts bouldern sollen oder beim Bouldern ein Auge verdecken (z.B. mit einer Piratenklappe).

Tipps

Den Parcours unbedingt von der Gruppe vorstellen lassen und gemeinsam "bewundern". Eventuell kann auch ein Thema gefunden werden, z.B. Urwald, Wellen, James Bond etc.