

# Verbundene Traversen

---

## Partnerübung

### Beschreibung

In dieser Übung klettern immer zwei Teilnehmende eine gemeinsame Route, während sie über ein Band miteinander verbunden sind, das lose in die Hosentasche oder den Hosenbund gesteckt wird. Das Band sollte leicht rausrutschen können, also auf keinen Fall irgendwo festgeknotet werden. Am Ende der Übung sollen die Teilnehmenden einen kurzen Moment nachspüren. Danach wird die Position getauscht.

### Material/Wand

Ca. 2m langes Seil/Band

Traverse mit ausreichend Griffen und Tritten, sodass diese von zwei Personen, die miteinander verbunden sind, bewältigt werden kann

### Therapeutische Themen

Empathie, Erwartungen und Ansprüche, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Kooperation, Kommunikation, Sozialer Vergleich, Umgang mit Erfolg/Misserfolg, Verantwortung/Abhängigkeit

### Leitfragen

*Wie geht ihr beide miteinander um? Kommuniziert ihr und wenn ja wie? Wie fühlt es sich an, in der führenden/folgenden Rolle zu sein? Wer übernimmt die "Verantwortung" für das Gelingen der Aufgabe? Wie?*

### Variationen

In einer schwierigeren Variation wird das Seil in die Schuhe geklemmt, anstatt in die Hose.

### Tipps

Wichtig ist es, darauf zu achten, dass das Band/Seil nicht zu fest ist und leicht rausrutschen kann.

Die Übung eignet sich besonders gut (aber nicht nur) für Personen, die schon miteinander in Beziehung stehen).