



Verband Katholischer Pfadi

VKP Modul Körperbewusstsein

Dieses Modul ist dem **Körperbewusstsein** gewidmet und bezieht sich insbesondere auf die Beziehung zum Körper der Pfadigrundlagen. Das Modul ist in drei Teilbereiche aufgeteilt: **Sinne, Wellness und körperliche Grenzen**. Ziel ist, sich und seine Umgebung mal anders wahrzunehmen, Körper und Geist etwas Gutes zu tun und sich spielerisch an seine eigenen körperlichen Grenzen heranzutasten.

Zu jedem Bereich bieten wir mehrere praktische Sequenzen an, wie Fussbäder, Massageanleitungen, Spiele zu verschiedenen Sinneswahrnehmungen und spezielle Parcours und Aktivitäten, bei denen man viel Energie loswerden kann. Die Sequenzen eignen sich ab der Wolfsstufe oder ab der Pfadistufe.

Das Modul ist erlebnisorientiert und **richtet sich an Leiterinnen, Leiter und Präses**, die ihren Pfadi etwas Neues bieten wollen. Quasi eine Ideenbörse zum Mitmachen und zum Geniessen.

Symbolerklärung:

Ab Wolfsstufe:



+

Ab Pfadistufe:



+

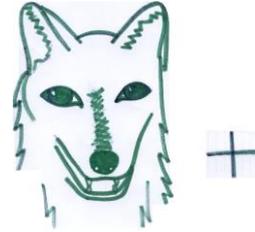
Draussen durchführbar:



Drinnen durchführbar:



Sinne



Blind kneten

Material:	weiche Knetmasse, Foulards
Anzahl TN:	unbeschränkt
Zeitraumen:	30 Minuten
Ziele:	Feinmotorik fördern, genaues Beobachten und das Vorstellungsvermögen fördern

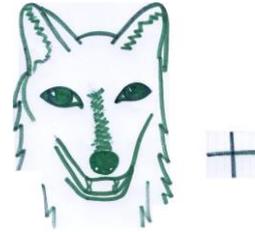
Ablauf

Jemand aus der Gruppe gibt vor, was geknetet werden soll, oder ein Bild dient als Vorlage. Allen Teilnehmenden werden die Augen verbunden. Dann versuchen alle diese Vorgabe blind zu formen. Am Ende werden die Skulpturen verglichen. Ist das Ergebnis so, wie du es dir vorgestellt hast? Sind die Skulpturen anders als sie in Wirklichkeit sind?

Bemerkung



Sinne



Foulard- Bilderrahmen

Material:	Foulards
Anzahl TN:	unbeschränkt
Zeitraumen:	10-15 Minuten
Ziele:	scheinbar „Unscheinbares“ wahrnehmen, Kreativität fördern

Ablauf

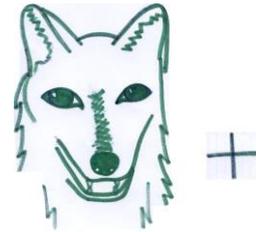
Jemand sucht sich im nahen Umfeld auf dem Boden einen markanten Ausschnitt. Um den ausgewählten Ausschnitt wird das Foulard wie ein Bilderrahmen gelegt. Dem anderen Mitspieler/der anderen Mitspielerin werden inzwischen die Augen verbunden. Blind wird er/sie zum Ausschnitt geführt und so positioniert, dass beim Öffnen der Augen nur der Ausschnitt sichtbar ist. Wenn das Bild eingepreßt ist, werden die Augen wieder verbunden und der Spieler/die Spielerin wieder zum Ausgangspunkt zurückgeführt und ein paar Mal um die eigene Achse gedreht. Der Bilderrahmen wird entfernt bevor sich der Spieler/die Spielerin sehend auf die Suche nach dem Ausschnitt macht.

Bemerkung

Am besten in Zweiergruppen, höchstens zu dritt. Um die Suche zu vereinfachen, kann das Spielfeld eingegrenzt werden.



Sinne



Geschmacksverwirrung

Material:	Becher, Pfirsichnektar, Ananassaft
Anzahl TN:	unbeschränkt
Zeitraumen:	5 Minuten
Ziele:	Geschmäcke erkennen und unterscheiden können

Ablauf

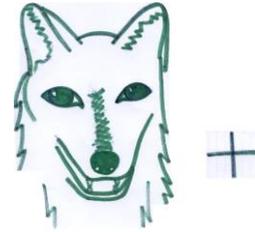
Fünf Becher werden mit einem Getränk gefüllt, beispielsweise mit Pfirsichnektar. Jemand lässt sich die Augen verbinden, während in einen der fünf Becher ein zusätzliches Getränk (Ananassaft) gemischt wird. Die Aufgabe ist nun, den Becher mit dem Mischgetränk aus den anderen heraus zu erkennen.

Bemerkung

Eignet sich als Einstiegsspiel zum Beispiel vor dem Fährlikochabend, um sicher zu gehen, dass die Geschmacksnerven aktiviert für die nachfolgende Aufgabe sind. Oder es kann in eine kleine Geschichte verpackt werden, in der der Vorkoster des Königs Schlafmittel herauschmecken muss, damit der König nicht einschläft und anschliessend ausgeraubt werden kann.



Sinne



Kalt und heiss hören

Material:	mehrere Krüge mit kaltem und heissem Wasser, Schüsseln, Foulards
Anzahl TN:	pro Gruppe höchstens 6
Zeitraumen:	5 Minuten
Ziele:	Geräusche wahrnehmen und Unterschiede erkennen

Ablauf

Die Teilnehmenden verbinden sich mit den Foulards die Augen. Nacheinander werden kaltes und kochendes Wasser aus einem Krug in eine Schüssel gegossen. Was ist wahrzunehmen? Heisses Wasser ist „weicher“, weil sich die Teilchen bewegen. Wenn man es in eine Schüssel giesst, ist auch das Geräusch gegenüber dem Wasser weicher.

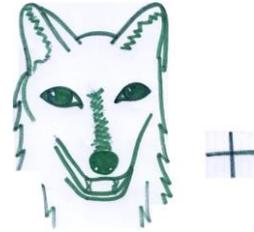
Variante: In eine Schüssel werden kleine Steine gefüllt und eine zweite Schüssel wird leer gelassen. Hört man hier einen Unterschied? In welcher Schüssel trifft das Wasser auf Steine, in welcher nicht?

Bemerkung

Vor der Hörübung sicher stellen, dass niemand der Teilnehmenden mit verbundenen Augen sich am heissen Wasser verbrennen kann. Erst beginnen, wenn alle Platz genommen haben.



Sinne



Lausch-Boccia

Material:	Steine
Anzahl TN:	ca. 20
Zeitraumen:	5 Minuten
Ziele:	feine Geräusche wahrnehmen und orten können, Gehör schulen

Ablauf

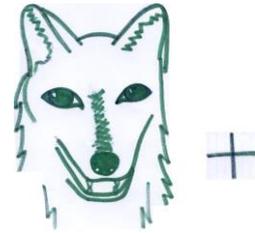
Die Teilnehmenden machen einen Kreis und schliessen die Augen. Jemand lässt innerhalb des Kreises einen Stein zu Boden fallen. Die Mitspielenden im Kreis nähern sich lautlos und so genau wie möglich dem Ort, wo das Geräusch entstanden ist. Stehen alle werden die Augen geöffnet. Wer die kleinste Entfernung zum Stein hat, darf in der nächsten Runde den Stein fallen lassen.

Bemerkung

Eignet sich gut als Einstieg für alle vorgeschlagenen Ateliers des Moduls Körperwahrnehmung oder um nach einer lauten, wilden Sequenz wieder ruhiger zu werden.



Sinne



Sardinispiel

Material:	keines
Anzahl TN:	10-20
Zeitraumen:	30 Minuten
Ziele:	sich auf sein Gehör verlassen lernen, fördern des Gruppengefühls

Ablauf

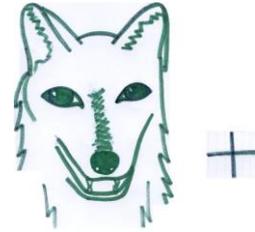
Die Teilnehmenden stehen im Kreis und schliessen die Augen. Die Spielleitung malt allen einen Strich auf den Rücken, nur jemand erhält einen Handabdruck und ist damit die Ölsardine, während die anderen als normale Sardinen starten. Sobald das Licht ausgeschaltet wurde, verteilen sich die Spielenden im Raum. Nach dem Startsignal bleibt die Ölsardine an selben Ort stehen. Die anderen Sardinen bewegen sich durch den dunklen Raum ohne zu sprechen. Treffen sie auf einen Mitspieler / eine Mitspielerin erfragen sie mit „Blubb“ ob es sich beim Gegenüber um eine normale Sardine handelt. Ertönt ein „Blubb“ zur Antwort, könne beide Sardinen weiter ihres Weges schwimmen. Gibt das Gegenüber aber keine Antwort, ist es die Ölsardine. Die normale Sardine wird durch dieses Treffen ebenfalls zur Ölsardine und bleibt bei ihrer Kollegin stehen. Ab jetzt gibt sie auch kein „Blubb“ mehr von sich und ist ebenfalls ansteckend stumm und reglos. Das Spiel wird so lange gespielt bis alle Sardinen zu Ölsardinen geworden sind.

Bemerkung

Die Spielleitung schaltet das Licht an bevor sich die Gruppe bewegt. So können sich die Teilnehmenden die Situation, die sich in Dunkelheit ergeben hat, bei Licht ansehen.



Sinne



Variante „Das Eisige“

Material:	ev. Windlichter oder Petrollampen
Anzahl TN:	bis 20
Zeitraumen:	30-50 Minuten
Ziele:	mutig sein, den Wald und Geräusche darin mit dem Gehör wahrnehmen, stärken des Gruppengefühls

Ablauf

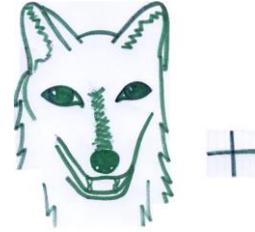
Wieder versammelt sich die Gruppe im Kreis und „das Eisige“ wird im Geheimen mit einem Handabdruck auf dem Rücken bestimmt. Die Gruppe verteilt sich im Wald und wartet auf den Startpfeiff. Darauf bewegen sich die Spielerinnen und Spieler möglichst unauffällig und alleine durch den Wald, verstecken sich immer wieder hinter Bäumen und halten gelegentlich inne um zu lauschen. Das „Eisige“ hingegen sucht sich einen Platz im Wald, wo es nicht auf Anhieb sichtbar ist, zum Beispiel setzt es sich hinter einen Baum und bewegt sich nicht mehr von der Stelle. Treffen zwei Spielende aufeinander reichen sie sich die Hand zur Begrüssung. Wird der Gruss erwidert, waren beide „normale“ Spieler. Trifft man hingegen auf das „Eisige“ wird dies nicht reagieren. Das Gegenüber erstarrt dadurch augenblicklich zu einer Eissäule und gesellt sich zum „Eisigen“ ins Versteck. Ziel des Spiels ist es, dass alle das „Eisige“ finden. Es werden sich also im Verlauf des Spiel immer mehr Spielende schweigend zum „Eisigen“ gesellen und hören, wie sich die verbleibenden Spielenden nähern oder entfernen. Diese werden bemerken, dass es im Wald immer ruhiger wird...

Bemerkung

Am witzigsten ist das Spiel beim Eindunkeln und ohne zusätzliche Lichtquelle. Wenn es in der Nacht gespielt wird, werden am besten Windlichter oder Petrollampen verteilt (keine Taschenlampen) damit die anderen durch den Schein der Taschenlampe nicht aus weiter Entfernung gesehen werden können.



Wellness



3 Fussbäder mit Naturmaterialien, dazu Maloney hören

Material:	Wasser, Kessel oder Schalen, Camille, Grüntee, Salz, Salbei, Apfelessig, Honig, Handtuch, Niveacreme
Anzahl TN:	5-7
Zeitraumen:	pro Bad 5-10 Minuten
Ziele:	Die Füße, die uns tragen, erhalten besondere Beachtung.

Ablauf

Salzwasserbad: Das einfachste, aber sehr wohltuende Fußbad ist das Salzwasserbad. Nehmt dazu eine Schüssel mit warmem Wasser und gebt 2 EL Salz hinein.

Essig-Honig-Bad: Gebt in eine Schüssel warmes Wasser, 2 EL Salz und 2 EL Apfelessig hinein. Hinzukommt noch ein TL Honig, dann alles einmal kräftig umrühren. Dieses Fußbad hat nicht nur eine durchblutungsfördernde Wirkung, es stärkt auch den hauteigenen Säureschutzmantel.

Kräuterbad: Brüht zunächst einen Tee aus zwei Litern Wasser mit 4 EL grünen Teeblättern und 2 EL Salbei. Lasst den Tee drei Minuten ziehen und gebt ihn dann in eine Schüssel mit warmem Wasser. Dieses wohlriechende Fußbad wirkt gegen Pilze und macht die Haut widerstandsfähiger.

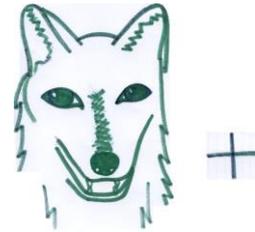
Jede darf sich ein Fussbad aussuchen. Nach dem Aussuchen setzt man sich bequem hin und hört den Geschichten von Maloney zu. Maloney geht immer zu Fuss wohin aber seinen Füßen gönnt er nichts. Wer will, kann sich nach dem Fussbad die Haut eincremen.

Bemerkung

Wichtig ist, dass das Wasser nicht zu heiss gemacht wird, und immer wieder ein wenig Wasser nachgegeben wird, damit man nicht an die Füße friert.



Wellness



Gartenmassage

Material:	Woldecke, ev. Massageöl oder Handcreme
Anzahl TN:	unbegrenzt, aber wenn möglich eine gerade Zahl
Zeitraumen:	je 10-15 Minuten
Ziele:	dem anderen etwas Gutes tun, achtsam mit anderen umgehen, lernen, was gut tut und was nicht

Ablauf

Die Teilnehmenden stellen sich paarweise zusammen. Der „Garten“ legt sich auf eine Woldecke, die „Gärtnerin“ kniet daneben. Eine Leiterin erzählt, was die Gärtnerin alles zu tun hat. Die Teilnehmenden empfinden mit Fingern und Handflächen diese Tätigkeiten nach: Umstechen, Beete einteilen, regnen, Wege stampfen, rechen, hacken, Sonnenschein (Hände aneinander reiben bis sie warm sind, dann auf den Rücken legen), ernten, einwintern und so weiter. Die Teilnehmenden tauschen ihre Rollen und führen die Massage wie oben beschrieben erneut durch.

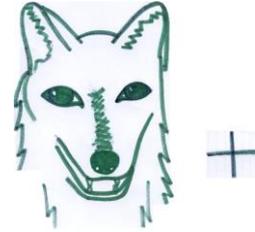
Variante: Man kann immer neue Massagegeschichten erfinden. Die Teilnehmenden geben der erzählten Geschichte mit Berührungen eine sinnliche Erweiterung.

Bemerkung

Massagen fördern die Durchblutung im Haut- und Muskelbereich, sie bauen Verspannungen und Verhärtungen ab und haben eine entspannende Wirkung. Massagen können auch das seelische Befinden eines Menschen positiv beeinflussen. Das gelingt aber nur, wenn zwischen zwei Menschen ein Verhältnis gegenseitigen Vertrauens besteht. Nicht alle Menschen sind den körperlichen Kontakt mit andern gewöhnt. Möglicherweise treten bei Teilnehmenden vereinzelt Berührungsängste und Skepsis auf. Niemand soll zu etwas Unangenehmen gezwungen werden, daher sollen solche Gefühle respektiert werden. Verlegenheitsreaktionen soll man soweit nicht störend zulassen. Es soll auf Techniken verzichtet werden, die spezielle Kenntnisse voraussetzen, da ansonsten mehr Schaden als Nutzen herbeigeführt wird.



Wellness



Handpeeling mit Salz und Öl

Material:	Kochsalz, Handtuch, Wasser, verschiedene Duftöle und Handcremen, die gut riechen
Anzahl TN:	unbegrenzt, die Gruppe aber nur so gross halten, wie sie noch ruhig und konzentriert arbeiten kann
Zeitrahmen:	15 Minuten
Ziele:	den Händen etwas Gutes tun, sich im eigenen Körper wohl fühlen, mit den Händen verschiedene Materialien wahrnehmen

Ablauf

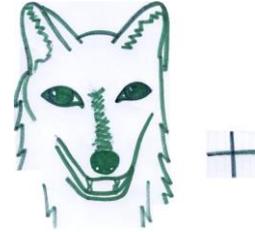
Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf. Sie haben saubere Hände. Jeder taucht seine Hände in einen Topf mit Wasser, der herumgegeben wird. Danach bekommt jeder Salz auf die Hände (nicht zuviel). Das Salz wird nun sanft in der ganzen Hand verrieben, so wie wenn man ausgiebig Hände mit Seife waschen würde. Danach werden die Hände noch mal in dem Wasserkübel gereinigt. Jetzt haben alle Teilnehmenden sehr empfindliche Hände. Sie spüren Wärme und Kälte viel mehr als vorher, die Hautporen haben sich geöffnet und sind gereinigt. Nun darf sich jeder ein Öl oder eine Creme nach seinem Geschmack (Riechprobe) aussuchen. Und diese auf seine „neuen“ Hände auftragen.

Bemerkung

Mit dem Salz vorsichtig umgehen, kleine Schnitte können schnell zu brennen beginnen. Das Salz desinfiziert zwar, aber es ist nicht geeignet bei Wunden die Pflastergrösse haben. Dann ist der Leidenseffekt grösser als der Nutzen der Massage. Gut schauen, dass die Hände vom Salz gereinigt sind, damit kein Salz in die Augen gelangt!



Wellness



Körperreise

Material:	Mätteli oder Wolldecke
Anzahl:	höchstens 20, da es sonst zu unruhig wird
Zeitraumen:	ca. 20 Minuten
Ziele:	den eigenen Körper besser kennen lernen, sich wohlfühlen im eigenen Körper, sich entspannen

Ablauf

Die Teilnehmenden legen sich flach auf den Rücken und schliessen ihre Augen. Eine Person leitet die Wanderung durch den Körper mit ruhiger aber deutlicher Stimme. Die Teilnehmenden versuchen, die benannten Körperteile wahrzunehmen oder an sie zu denken. Für die einzelnen Körperstellen sollte man genügend Zeit einräumen, damit eine entspannende Wirkung eintreten kann.

Die Wanderung beginnt bei den Zehen des rechten Fusses, Fussballen, Ferse, Wade, Schienbein, Knie, Oberschenkel bis zu Hüfte. Anschliessend beim linken Bein dasselbe.

Danach weiter über Bauch und Brust und Wirbelsäule entlang zur Schulter der rechten Körperhälfte. Von da den Arm hinunter über die Hand bis zu den einzelnen Fingern. Anschliessend von der linken Schulter ausgehend dasselbe.

Zum Schluss Nacken, Hals und Kopf. So bleiben die Teilnehmenden noch ein wenig liegen und können den eigenen Gedanken nachhängen.

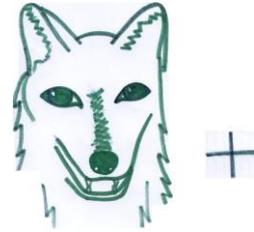
Vor dem Abschluss der Übung müssen alle Teilnehmenden darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie sich gedanklich wieder ans Bewegen und Aufstehen vorbereiten sollen. Am Boden strecken sie sich kräftig, gähnen, bewegen sich leicht und öffnen dann die Augen. Danach können sie langsam aufstehen.

Bemerkung

Eine Körperreise kann sehr entspannend sein, aber nur wenn die Gruppe bereit ist, sich darauf einzulassen und wenn die Stimmung nicht zu unruhig ist.



Körperliche Grenzen



Körperwahrnehmung

Material:	keines
Anzahl TN:	4-16
Zeitraumen:	15 Minuten
Ziele:	den eigenen Körper wahrnehmen, erfahren, wie die Sinne in speziellen Situationen reagieren

Ablauf

Eine Person hält die Arme seitlich am Körper. Während sie nun versucht, die Arme seitlich zu heben, hält eine zweite Person deren Arme unten am Körper fest. Nach zirka 30 Sekunden lockern beide Personen ihre Arme. Und wie durch Zauberhand heben sich nun die Arme der ersten Person.

Eine Person steht mit verbundenen Augen da und wird von einer anderen Person ein paar Mal um sich selbst gedreht. Anschliessend muss die Person mit verbundenen Augen in eine zuvor abgemachte Richtung zeigen.

Bemerkung



Körperliche Grenzen



Englische Bulldogge

Material:	keines
Anzahl TN:	20-40
Zeitraumen:	30 Minuten
Ziele:	körperliche Grenzen erfahren, sich mit anderen im Spiel messen, sich austoben

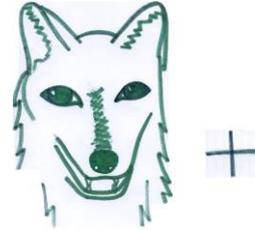
Ablauf

Zuerst werden ein oder mehrere Fänger – die Bulldoggen – bestimmt. Nun stellt sich die grosse Gruppe auf die eine Seite der Wiese und die Bulldoggen auf die andere. Dann gehen beide Gruppen aufeinander zu. Die grosse Gruppe muss versuchen, auf die andere Seite des Spielfeldes zu gelangen, ohne sich von den Bulldoggen fangen zu lassen. Die Bulldoggen versuchen, ihre Gruppe zu vergrössern, indem sie eine gegnerische Person fangen, hochheben und rufen: "1,2,3, Bulldogge!" Wenn die Bulldogge dies rufen kann, ohne dass der Gegenspieler den Boden berührt, hat sie ihn gefangen und er muss bei der nächsten Runde mitfangen. Der Gegenspieler kann sich natürlich dabei mit allen Mitteln wehren. Die anderen Mitspielenden können der gefangenen Person jedoch helfen, in dem sie versuchen sie zu befreien oder am Boden zu halten. Sind sie allerdings schon weiter gelaufen, als der Gefangene, dann dürfen sie nicht mehr umkehren. Dies dürfen nur die Bulldoggen. Wenn alle gefangen sind und nur noch eine oder zwei Personen übrig sind, dann sind diese die neuen Bulldoggen.

Bemerkung



Körperliche Grenzen



Hindernisparcours

Material:	Steine, Holz, Seile, Bäume, Sträucher etc. als Hindernisse, Esslöffel, Tischtennis-Ball oder kleine Gummibälle
Anzahl TN:	8-16
Zeitrahmen:	30 Minuten
Ziele:	Beweglichkeit wird gefördert, sich spielerisch mit anderen messen, Gruppengefühl fördern, sich einer körperlichen Herausforderung stellen

Ablauf

Draussen wird in einem geeigneten Gebiet eine Hindernisroute gebaut, unter quer gelegten Ästen oder Seilen durch und über Steine hinweg. Die Teilnehmenden werden in zwei Gruppen eingeteilt und absolvieren in Stafettenform die Hindernisroute, jeweils mit einem Tischtennisball oder einem kleinen Gummiball auf einem Löffel, den sie im Mund halten. Erschwerend kann der Hindernislauf auch rückwärts absolviert werden.

Bemerkung



Körperliche Grenzen



Pyramide

Material:	/
Anzahl TN:	10-20
Zeitraumen:	30 Minuten
Ziele:	Körpergefühl erfahren, Gruppengefühl fördern, sich mit anderen im Spiel messen

Ablauf

Zwei Gruppen probieren auf einer vorgegebenen Fläche eine Menschenpyramide zu bauen. Bei der Pyramide sollen nicht mehr als beispielsweise drei oder vier Arme oder Beine den Boden berühren, je nach dem was die Spielleitung vorgibt. Zusätzliche Hilfsmittel können erlaubt sein oder nicht. Wer als erstes die Pyramide erfolgreich gebaut hat und diese eine Zeit lang halten kann, gewinnt.

Bemerkung



Körperliche Grenzen



Seilparcours

Material:	Seile und Stricke
Anzahl TN:	4-8
Zeitraumen:	15 Minuten
Ziele:	den eigenen Körper und sein Gewicht wahrnehmen, koordinative Fähigkeiten und Beweglichkeit werden gefördert, etwas Neues mutig angehen, sich mit anderen im Spiel messen

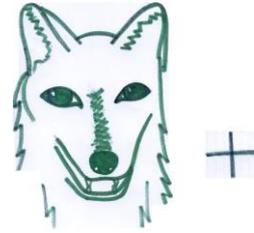
Ablauf

In einem kleinen Waldstück werden zwischen starken Bäumen auf Kopfhöhe mehrere Seile gespannt. Die Teilnehmenden hangeln sich nun mit Händen und Füßen von einem Ende der Seilstrecke zum anderen. Dabei bleiben sie ohne Bodenkontakt und benutzen nur die Seile zum Vorwärtskommen. Wer legt die Strecke am schnellsten zurück, oder wer bleibt am Längsten ohne Bodenkontakt?

Bemerkung



Körperliche Grenzen



Sich in der Natur austoben – Baum schütteln

Material: Bäume
Anzahl TN: 8-12
Zeitraumen: 10 Minuten
Ziele: körperliche Grenzen erforschen, sich mit anderen im Spiel messen, sich austoben

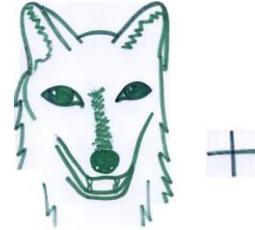
Ablauf

Die Teilnehmenden suchen sich einen möglichst grossen und dicken Baum und probieren ihn auf Kommando so fest zu schütteln wie möglich. Wer schüttelt am meisten Laub von den Bäumen, oder im Winter den Schnee?

Bemerkung



Körperliche Grenzen



Sich in der Natur austoben – Steine anschreien

Material:	Steine, Bach, Schutzbrillen (z.B. Skibrille)
Anzahl TN:	8-12
Zeitraumen:	10 Minuten
Ziele:	körperliche Grenzen erforschen, sich mit anderen im Spiel messen, sich austoben

Ablauf

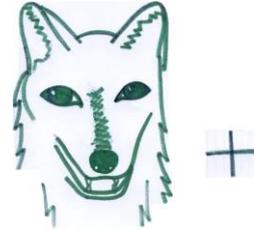
Die Teilnehmenden suchen sich einen Stein ihrer Wahl und beschreien ihn. Die Steine können auch mit Geschrei in ein Bachbett geworfen werden oder mit einem anderen Stein zu Sand oder kleinen Steinen verklopft werden.

Bemerkung

Beim Verklopfen von Steinen eine Schutzbrille tragen



Körperliche Grenzen



Sich austoben – Holz werfen

Material:	Holzstämmе, trockenes Feuerholz
Anzahl TN:	4-12
Zeitraumen:	15 Minuten
Ziele:	körperliche Grenzen erforschen, sich mit anderen im Spiel messen, sich austoben

Ablauf

Ein geeigneter Holzstamm wird gesucht zum Weitwerfen. Der Holzstamm wird senkrecht in die Höhe gehalten und von einer Linie aus mit Schwung in die Höhe und nach vorne geworfen. Wer kann ihn am weitesten werfen?

Variante: Trockenes Feuerholz wird mit blossen Händen zu Kleinholz verarbeitet.

Bemerkung

