

## 1 Kurzbeschreibung

Diese Konzentrationsübung mit ein bis drei Bällen hat sehr viel mit gelungener Kommunikation zu tun.

Die Lerner\*innen stellen sich in regelmäßigen Abständen (die ausgestreckten Arme sollen sich gerade nicht berühren) im Kreis auf (Durchmesser ca. 5 bis 6 Meter). Die/der Lernbegleiter\*in erklärt, was beim Werfen und Fangen eines Balles wichtig ist: Die/der Werfer\*in muss sich bei der/dem Fänger\*in durch Augenkontakt rückversichern, dass diese/r zum Fangen des Balles bereit ist. Es entsteht so ein unsichtbares Band zwischen Werfer\*in und Fänger\*in, nur so kann die Aktion gelingen. Wichtig ist auch, dass die/der Werfer\*in beim Schießen sachte von unten nach oben wirft und gut zielt. Die/der Fänger\*in hingegen darf keinen Augenblick in ihrer/seiner Konzentration nachlassen.

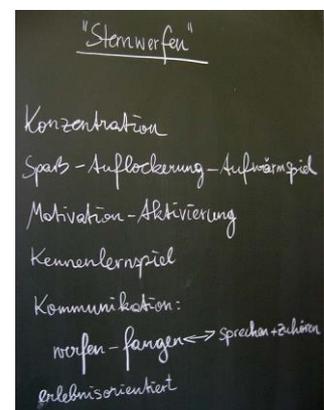


Nun wirft die/der Lernbegleiter\*in, die/der mitspielt, jener/m Mitspieler\*in, die/der direkt im Kreis gegenübersteht, den ersten Ball zu (z.B. 1 wirft zu 13, 13 wirft zu 2, 2 wirft zu 14, 14 wirft zu 3, ... bis der Ball wieder bei 1 angekommen ist. Die Herausforderung besteht darin, dass der Ball nicht zu Boden fällt, bis die erste Runde erfolgreich durchgeworfen wurde. Wenn der Ball runterfällt, muss ganz von vorne begonnen werden. Wird die Runde mit dem ersten Ball bewältigt, kommt ein zweiter Ball ins Spiel, dann ein dritter Ball. Meistens braucht es mehrere Durchgänge. Diese Übung kann zu einem beliebigen späteren Zeitpunkt wiederholt werden.

Nun wirft die/der Lernbegleiter\*in, die/der mitspielt, jener/m Mitspieler\*in, die/der direkt im Kreis gegenübersteht, den ersten Ball zu (z.B. 1 wirft zu 13, 13 wirft zu 2, 2 wirft zu 14, 14 wirft zu 3, ... bis der Ball wieder bei 1 angekommen ist. Die Herausforderung besteht darin, dass der Ball nicht zu Boden fällt, bis die erste Runde erfolgreich durchgeworfen wurde. Wenn der Ball runterfällt, muss ganz von vorne begonnen werden. Wird die Runde mit dem ersten Ball bewältigt, kommt ein zweiter Ball ins Spiel, dann ein dritter Ball. Meistens braucht es mehrere Durchgänge. Diese Übung kann zu einem beliebigen späteren Zeitpunkt wiederholt werden.

## 2 Praxiserfahrungen

Diese Übung eignet sich sehr gut für Lerngruppen, die sich noch nicht gut kennen und sich „kommunikativ“ aufeinander einstimmen können sollen. Man kann die erste Runde beim Werfen und Fangen auch damit verbinden, dass die/der Werfer\*in den Vornamen der/des Fänger\*in vorher laut nennt. Bei der Nachbesprechung wird darauf hingewiesen, dass „werfen und fangen“ viel zu tun hat mit „sprechen und zuhören“.



## 3 Info + Material

Material: Drei Tennisbälle oder verschiedenfarbige Schaumstoffbälle. Ein grafisches Schema steht unter „Phase 1: Aktivierung“ bereit