

Ballon-Tanz



Körperbewusstsein und Stressmanagement
Selbsteinschätzung und Lösungsorientierung
Soziale Kompetenzen und Beziehungen

27



Kommunikation



4–16 Personen; Gruppen- und Partner*innenarbeit



15–30 Minuten



- Körpergefühl entwickeln
- Gruppenkooperation stärken



✓ Luftballons



keine



1. Aufwärmphase: Bitten Sie die Teilnehmenden, sich im Kreis aufzustellen. Geben Sie nun einen Luftballon in die Runde und erklären Sie, dass dieser nicht den Boden berühren darf: Der Ballon soll durch entsprechenden Körpereinsatz (und ohne verbale Verständigung) in Bewegung gehalten werden. Bei Bedarf können weitere Luftballons hineingegeben werden.
2. Anschließend bitten Sie die Teilnehmenden, sich in Paaren zusammenzufinden. Die Aufgabenstellung bleibt gleich: Der Luftballon darf keinen Bodenkontakt haben, sondern soll mittels Körpereinsatz in der Luft gehalten werden – allerdings ist hier eine erschwerte Anforderung, dass die Hände nicht zur Hilfe genommen werden dürfen – jedes andere Körperteil ist zulässig.



3. Wenn die Teilnehmenden bereits etwas besser miteinander vertraut sind, kann zum Abschluss der Übung eine Luftballon-Massage durchgeführt werden. Dabei massieren sich die Partner*innen gegenseitig am ganzen Körper sanft mit dem Luftballon. Vorab sollte geklärt werden, welche Körperbereiche tabu sind und welche besonderer Aufmerksamkeit bedürfen.