

BRONX ROCK KLETTERHALLE

Teamtraining/Teamevent einer Sportmannschaft



Erlebnispädagogik Klettern

Teamübungen und Kooperationsaufgaben

Ansprechpartner:

Bronx Rock Kletterhalle
Vorgebirgsstraße 5 | 50389 Wesseling
Telefon 02236 890570
info@bronxrock.de
www.bronxrock.de

Follow us



Dauer: 4 Stunden

Gruppengröße: max. 25 Teilnehmer

Preis: 39,95 € pro Person



KLETTERHALLE

Grundidee:

Um als Sportmannschaft erfolgreich zu sein, ist ein gutes Mannschaftsgefüge unablässig, d.h. die Mannschaft muss sich als Team begreifen. Zu den sportlichen Aspekten zählen auch die sozialen Fähigkeiten der einzelnen Spieler. Hierzu zählen vor allem kommunikative und empathische Kompetenzen.

Die Erlebnispädagogik bietet hier zahlreiche Möglichkeiten diese Kompetenzen zu fordern und zu fördern.

Ablauf

Sicherheitseinweisung

Zeitraumen: 45 Minuten

Ablauf: Zunächst werden die Teilnehmer in die Sicherungstechniken des Sportkletterns eingeführt.

Ziele: Anlegen des Klettergurtes, knüpfen und Kontrolle des einfachen und doppelten Achterknotens, durchführen des Partnerchecks, Partnersicherung mit der TopStop-Seilbremse.

Freies Klettern

Zeitraumen: 30 Minuten

Ablauf: Die Teilnehmer machen ihre ersten Kletterversuche in der Halle und sichern sich gegenseitig.

Ziele: Verantwortung übernehmen und abgeben. (klettern/sichern). Umgang mit eigenen Ängsten und Ängsten der Teamkollegen.

Gesprächsrunde

Zeitraumen: 15 Minuten

Ablauf: Jeder Teilnehmer soll benennen was seiner Meinung nach ein gutes Team, bzw. eine gute Mannschaft ausmacht. Schwerpunkt liegt hierbei nicht auf der sportlichen Ebene, sondern auf der sozialen und kommunikativen Ebene. Die Ergebnisse werden auf einer Moderationswand festgehalten.

Ziele: Die einzelnen Teilnehmer sollen sich bewusst machen, was ein Team benötigt, um erfolgreich zu sein. Die Teilnehmer sollen sich ihrer eigenen Bedürfnisse und die ihrer Teammitglieder bewusst werden. Zusätzlich sollen die theoretischen Ergebnisse den praktischen Erfahrungen bei den Teamaufgaben gegenübergestellt werden.

Teamaufgaben

Gemeinsam lösen



Wo stehe ich mit meiner Mannschaft?

Ziele: Die Teilnehmer sollen sich ihrer Rolle in der Mannschaft bewusst werden. (Bin ich Teil dieser Mannschaft, fühle ich mich eher als Außenseiter, etc.) Diese Übung soll der Mannschaft und auch den Trainern ein Bild des Teamgefüges mit ihren einzelnen Rollen vermitteln.

Teamübungen

Ziele: Diese Aufgaben sind nur im Team zu bewältigen. Die Teilnehmer sind oft der Meinung, dass sie keine Hilfe von den anderen Teammitgliedern benötigen, um zum Erfolg zu gelangen. Bei diesen Aufgaben scheitern die meisten Gruppen im ersten Versuch, aufgrund mangelnder Kooperation. Die Teilnehmer erfahren in dieser Übung, dass sich die Aufgabe nur gemeinsam bewältigen lässt.

Abschlussreflektion

Zum Abschluss des Teamtrainings wird mit allen Teilnehmern eine Abschlussreflektion durchgeführt. Insbesondere werden hier die aufgeschriebenen Merkmale erfolgreicher Teamarbeit der Teilnehmer aus der Gesprächsrunde mit den praktischen Erfahrungen aus den Teamübungen verglichen. Folgende Fragestellungen sollen hierbei reflektiert werden:

- Sind die gewünschten Merkmale praktisch umgesetzt worden?
- Welche Erfahrungen habe ich beim Teamtraining gemacht, einmal im Bezug auf mich selbst und im Bezug auf das Team?
- Sind Probleme oder Konflikte aufgetreten, wenn ja wie bin ich damit umgegangen?
- Waren alle Teammitglieder eingebunden?
- Wie sind die Entscheidungen innerhalb des Teams getroffen worden?
- Gab es im Teamtraining Parallelen zum Spiel?
- Gibt es Vorschläge für die zukünftige Zusammenarbeit der Teilnehmer?