

Kettenfangen

Thema

- Bewegung
- Kooperation
- Reaktion

Zeitaufwand

ca. 15 Minuten

Gruppengröße

ab 6 Personen, mittlere
und große Gruppen

Kurzbeschreibung

Beim Kettenfangen beginnt eine Person als Fänger*in. Wird jemand gefangen, haken sich beide unter und bilden eine Kette. Diese Kette versucht gemeinsam weitere Personen zu fangen. Die Kette wird immer länger, bis alle Teilnehmenden Teil der Bewegung sind.

Barrierefreiheit

- Sehr niedrige kognitive Einstiegsschwelle: Die Regeln sind einfach, wiederholen sich ständig und sind schnell verständlich.
- Kaum sprachliche Anforderungen: Das Spiel funktioniert fast vollständig nonverbal – geeignet für mehrsprachige Gruppen oder bei eingeschränkter Lautsprache.
- Soziale Integration durch Kettenbildung: Niemand scheidet aus. Gefangene werden Teil der wachsenden Gruppe – das reduziert Ausschluss.
- Kooperationsmoment im Bewegungsprozess: Ab zwei Personen muss gemeinsam koordiniert werden – Abstimmung entsteht durch Bewegung, nicht durch Sprache.
- Hoher Motivationsfaktor durch Dynamik: Besonders geeignet für Gruppen mit starkem Bewegungsdrang.

Benötigtes Material

- kein Material erforderlich
- freie, sichere Spielfläche

Ziel: Bewegung fördern, Gruppendynamik stärken, Reaktionsfähigkeit trainieren

Die Methode unterstützt die Teilnehmenden dabei:

- sich körperlich zu aktivieren
- aufeinander zu reagieren
- als Team zu handeln
- Spielregeln gemeinsam einzuhalten

Der Spaß an Bewegung steht im Vordergrund.

Zielgruppe

Die Methode ist vielseitig einsetzbar und eignet sich für:

- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Gruppen

Die Inhalte und die Tiefe der Reflexion können alters- und gruppenspezifisch angepasst werden.

Ablauf

1. Start

Eine Person beginnt als Fänger*in.

2. Fangen

Wird eine Person berührt, haken sich beide unter.

3. Kettenbildung

Die Kette darf nur gemeinsam weitere Personen fangen. Die Kette darf sich nicht lösen.

4. Variationen

- Zwei Start-Fänger*innen
- Zeitbegrenzung
- Spiel mit Sicherheitszonen

Pädagogische Hinweise

- Auf sichere Spielfläche achten
- Stolperquellen entfernen
- Auf körperliche Nähe sensibel reagieren
- Spiel abbrechen, wenn Tempo zu hoch wird
- Alternativspiele bereithalten