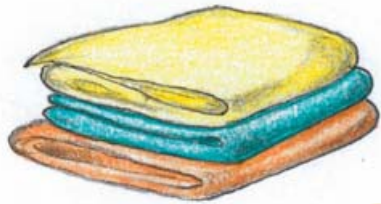


# BETTLAKEN



## Blitzwerfen

Hängt ein altes Bettlaken über eine Leine. Eine/r stellt sich auf die andere Seite und wirft einen Ball hoch über das Laken. Schafft ihr es, den Ball auf der anderen Seite aufzufangen? (Für Jüngere: Schafft ihr es, den Ball zu berühren, bevor er auf dem Boden aufkommt?)



## Torwand

Bastelt euch eure eigene Torwand, indem ihr Löcher in ein altes Bettlaken schneidet und dieses z.B. zwischen zwei Bäumen festbindet. In die Löcher könnt ihr schießen oder werfen. Bei der kreativen Gestaltung der Torwand sind euch keine Grenzen gesetzt!



## Laken umdrehen

Die ganze Gruppe stellt sich auf ein altes Bettlaken. Schafft ihr es, das Laken umzudrehen, ohne dass einer von euch das Laken verlässt?



## TIPP

### Hemmungen abbauen

Spiele, in denen ein enger Körperkontakt vonnöten ist, stellen häufig eine Überwindung für manche Mitspieler dar. Sie sollten erst nach einer ausführlichen Kennenlernphase durchgeführt werden, können dann aber entscheidend zum Abbau von Berührungsängsten beitragen.