

7 Warm-up

Balance-Kreis

| | |
|---------------------|--|
| Beschreibung | <p>Die TNinnen stellen sich im Kreis auf, jeweils einen Stuhl vor sich. Nun werden die Stühle jeweils auf die gleiche Weise auf zwei Beine zur Mitte hin gekippt, sodass sie sich gerade so in Balance befinden. Auf ein gemeinsames Zeichen hin lässt jede TNin ihren Stuhl los und greift sich den der vorderen TNin. Nachdem alle ihren Stuhl wieder sicher in Balance haben, geht es auf ein gemeinsames Zeichen hin wieder weiter.</p> <p>Reflektieren Sie anschließend gemeinsam, wie und warum es geklappt hat.</p> |
| Material | Soviele Stühle wie TNinnen |
| Hintergrund | Förderung der körperlich Koordination und der Gruppendynamik |
| Zeitaufwand | Wenige Minuten |
| Zielgruppe | Ab 14 Jahre |
| Tipp | <p>Meist entwickeln sich aus der Gruppe heraus TNinnen, die von sich aus die Startzeichen geben. Lassen Sie dies unbedingt zu. Auch die Geschwindigkeit (und deren Erhöhung) regeln sich oftmals selbst.</p> <p>Wenn es gut klappt, können Sie auch die Richtung umdrehen. Dann gehen alle auf das Zeichen einen Schritt rückwärts und greifen den Stuhl der vorherigen TNin.</p> |

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...
