

## 7 Warm-up

### Gordischer Knoten

<b>Beschreibung</b>	<p>Alle stehen im lockeren Kreis, Hände nach vorn-oben und schließen die Augen. Dann geben Sie die Anweisung, auf einander zu zugehen, sodass man sich in der Mitte trifft. Mit immer noch geschlossenen Augen soll jeder sich pro Hand eine Hand einer anderen TNin suchen und festhalten. So entsteht der gordische Knoten.</p> <p>Nun sollen die TNinnen den Knoten entwirren, ohne dabei die Hände loszulassen. Das erreichen sie, indem sie sich durch die Arme der anderen bewegen und sich entsprechend winden.</p> <p>Perfekter Weise entsteht am Ende einer oder mehrere Kreise.</p> <p>Reflektieren Sie anschließend über die Empfindungen während der Übung.</p>
<b>Material</b>	-
<b>Hintergrund</b>	Bringt die TNinnen in körperlichen Kontakt, fördert kooperatives Handeln. Die Aufgabe kann nur gemeinsam gelöst werden.
<b>Zeitaufwand</b>	15 Minuten
<b>Tipp</b>	Das „Entknoten“ kann auch mal stocken oder falsch verstanden werden. Zögern Sie nicht, bei Bedarf einfach noch einmal neu anzufangen.

---

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---