

Adler und Hase

Übung zur Auflockerung

Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitspielen

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: nach eigenem Ermessen

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen stellen sich hintereinander auf und bilden so eine ‚Schlange‘. JedeR hält sich mit den Händen an den Schultern der Person davor fest (wie bei einer Polonaise). Die erste Person in der Reihe ist der Adler, die letzte Person in der Reihe ist der Hase. Die Aufgabe des Adlers ist es, den Hasen zu fangen – die Aufgabe des Hasen ist es, sich möglichst nicht fangen zu lassen. Die Schlange der TeilnehmerInnen darf dabei nicht abreißen. Wenn man weiterspielen will, sobald der Hase gefangen wurde, geht der Hase an die erste Stelle und wird zum neuen Adler, usw.