

# Eisbär und Pinguin

*(Manchen ist diese Übung vielleicht auch als Drache und Prinzessin bekannt)*

*Übung zur Auflockerung*

## Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitspielen – allerdings muss die Anzahl der teilnehmenden Personen gerade sein

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: nach eigenem Ermessen

## Beschreibung

Jeweils zwei TeilnehmerInnen stellen sich hintereinander auf, die so gebildeten Pärchen verteilen sich im Raum. Zwei werden ausgewählt (oder melden sich freiwillig) und werden nun zum Eisbär und zum Pinguin. Der Eisbär hat die Aufgabe, den Pinguin zu fangen – der Pinguin flüchtet vor dem Eisbär. Erwischt der Eisbär den Pinguin (eine kurze Berührung reicht) werden die Rollen getauscht und der alte Eisbär wird der neue Pinguin und umgekehrt. Der Pinguin kann sich retten, indem er sich vor ein bestehendes Pärchen stellt. In diesem Fall wird die hintere Person dieses Pärchens zum neuen Eisbär und der bisherige Eisbär wird zum Pinguin und damit vom Jäger zum Gejagten.

**Vorsicht:** Die Verletzungsgefahr ist bei dieser Übung sehr hoch! Unbedingt alle Tische, Stühle und sonstigen Gegenstände, über die man stolpern oder auf denen man ausrutschen kann, außer Reichweite platzieren.