

Kissenrennen

Übung zur Auflockerung und Aktivierung

Voraussetzungen

TN-Zahl: unbegrenzt

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: 2 ca. gleich große und gleich schwere Kissen (am besten ungefähr 25x25cm)

Dauer: je nach Gruppengröße (max. 5-10 min.)

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf. In diesem Kreis befinden sich nun zwei Teams, die gegeneinander antreten. Jede zweite Person gehört jeweils zu einem Team. Man gibt einer Person aus Team 1 ein Kissen und einer Person gegenüber aus Team 2 ein zweites. Die Aufgabe der Teams ist es jetzt, das eigene Kissen so schnell wie möglich im eigenen Team im Kreis herumzugeben (also immer an einer Person des gegnerischen Teams vorbei) und das gegnerische Kissen zu überholen (dieses darf jedoch nicht behindert werden). Das Team, das es als erstes schafft, das andere Kissen zu überholen, hat gewonnen.

Die Übung hat den Vorteil, dass sie sehr schnell geht und die TeilnehmerInnen danach dennoch sowohl geistig als auch körperlich sehr wach sind, da sie sich konzentrieren und schnell arbeiten mussten.