

Schnapp das Tuch

Übung zur Auflockerung

Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitspielen – Die Anzahl muss gerade sein

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: 1 Tuch, zwei Schnüre oder Klebeband (Linienmarkierung)

Dauer: nach eigenem Ermessen

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen werden in zwei gleich große Gruppen geteilt. In beiden Gruppen wird durchnummeriert, so dass jede Zahl in jeder Gruppe einmalig ist (in jeder Gruppe gibt es eine 1, eine 2, eine 3, usw.).

Die Teams stellen sich einander gegenüber auf (jeweils hinter einer Linie – mit so viel Abstand, wie es der Raum zulässt; also am besten nah an der jeweiligen Wand). Die Trainerin/der Trainer legt ein Tuch in die Mitte und nennt eine Zahl. Die betreffenden Personen müssen nun rennen und versuchen das Tuch zu erwischen und schnellstmöglich zur eigenen Gruppe zurück zu kommen. Wenn das gelingt, bekommt die Gruppe einen Punkt. Wer das Tuch hat, kann allerdings von der anderen Person mit derselben Zahl erwischt werden (Berührung reicht) – dann geht der Punkt an die jeweils andere Gruppe.

Variante: Man kann auch zwei oder drei Zahlen gleichzeitig nennen und/oder das Tuch ‚zurückfangen‘ lassen (eine Gruppe hat das Tuch, die andere Gruppe erwischt die Person mit dem Tuch, die erste Gruppe kann das Tuch wieder zurückholen, ...) – so wird das Spiel laufintensiver.