

Spots in Movement

Übung zur Auflockerung

Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitmachen

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: nach eigenem Ermessen

Beschreibung

Alle TeilnehmerInnen bewegen sich zu Musik durch den Raum. Die Trainerin/der Trainer unterbricht die Musik und ruft einen Impuls – darauf reagieren die TeilnehmerInnen so lange, bis die Musik wieder angeht. Die Impulse können so gewählt werden, dass sie ein bestimmtes Ziel verfolgen. Einige Beispiele:

Begrüßung/Kennenlernen (Hände schütteln, sich voreinander verbeugen, sich zuwinken, etc.)

Auflockern (schnell die vier Wände des Raumes berühren, möglichst vielen Menschen auf die Schulter klopfen, möglichst viele Gegenstände im Raum aufsammeln, durch den Raum hüpfen, im Kreis laufen, ‚fliegen‘, etc.)

Gemeinsamkeiten hervorheben (möglichst viele Menschen mit gleichen Eigenschaften finden: Augenfarbe, Schuhgröße, Größe, Kleidungsfarbe, Sternzeichen, etc.)

Abreagieren (laut schreiben, stampfen, auf einen Gegenstand – z.B. Stuhl – trommeln, etc.)