

Toaster – Affe – Hund

Übung zur Auflockerung und zum Aufwachen

Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitspielen

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: nach eigenem Ermessen

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis. Eine Person wird ausgewählt oder meldet sich freiwillig und geht in die Mitte. Diese Person darf nun auf eine Person im Kreis zeigen und eine Figur nennen. Die so angesprochene Person hat dann die Aufgabe, diese Figur zu spielen (man einigt sich vorher darauf, wie die Figuren aussehen sollen). Die Personen links und rechts neben der angesprochenen Person gehören ebenfalls zur Figur und müssen mitspielen. Die Figuren aus dem Titel sind folgende: **Toaster** – die angesprochene Person (sie ist immer die mittlere der Figur) hüpfert wie ein Toast auf und ab, die Personen links und rechts bilden mit den Armen den Toaster rund um diesen Toast. **Affe** – Damit sind die drei Affen basierend auf dem japanischen Sprichwort gemeint: nichts hören (Ohren zuhalten), nichts sehen (Augen zuhalten), nichts sagen (Mund zuhalten); die angesprochene Person ist wieder die mittlere (Augen zuhalten) – diese Figur ist eine der schwierigsten für diese Übung und nicht unbedingt für den Anfang geeignet. **Hund** – Die Person in der Mitte ist ein Baum (und hebt die Arme zu einer Krone), die Personen links und rechts sind die Hunde, die den Baum markieren (und jeweils das Bein in Richtung Baum heben). Es gibt noch unzählige weitere Figuren – der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Sobald eine Person einen Fehler in der Darstellung macht oder zu langsam reagiert, kommt sie in die Mitte. Weitere Beispiele: **James Bond** (typische Bond-Pose mit Waffe in der Hand, links und rechts jeweils ein Bond-Girl), **Pilot** (bildet mit den Händen eine Fliegerbrille, links und rechts sind die Flügel der Maschine), **Waschmaschine** (die Person in der Mitte schleudert, die beiden links und rechts bilden mit den Händen die Maschine), **Elefant** (Rüssel in der Mitte, schlackernde Ohren links und rechts), etc.