



Kreise laufen

Bewegungszentriertes Warm-up, bei dem die Teilnehmenden die Aufgabe haben, einen Kreis (oder eine Acht) um andere Teilnehmenden zu laufen.

Ziele

- „wach werden“
- Spaß haben
- durch Bewegung aktivieren

Rahmenbedingungen

Material: ggf. Musik

Zeit: 5–10 Minuten

Gruppengröße: beliebig

Raum: ein großer Raum, am besten draußen

Ablauf der Übung

Jede Person sucht sich – ohne es zu verraten – eine andere Person aus. Um diese Person muss sie nach dem Startsignal einen oder mehrere Kreise laufen. Da alle Teilnehmenden dieselbe Aufgabe bekommen, ist dies schwieriger als gedacht, weil alle ständig in Bewegung sind. Hat jemand es geschafft, reißt er_sie die Arme in die Höhe oder springt in die Luft und ruft „Hurra“ oder Ähnliches (gern auch etwas Absurdes wie „Erdbeerkuchen“).

Variante

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann den Teilnehmenden die Aufgabe gestellt werden, sich zwei Personen auszusuchen, um die sie dann eine oder mehrere Achten laufen sollen.

Hinweis zur Durchführung

Wie bei allen bewegungsorientierten WUPs ist darauf zu achten, dass Teilnehmenden, die in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind, nicht ausgeschlossen oder gedemütigt werden.



Quelle

Ursprung nicht bekannt, in verschiedenen Formen abgewandelt vom Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V.