

M-W 02

Kategorie Auflockerung, Warming up, Körperübungen

Name **Gordischer Knoten**

Ziel Auflockerung, Energie ins Fließen bringen, gutes Gruppengefühl

Dauer ca. 5-10'

Material -

Ablauf Alle TN stehen im Kreis, schliessen die Augen und strecken die Arme in die Mitte, einen Arm eher hoch, den anderen eher tief. Mit geschlossenen Augen greift sich jetzt jedeR TN auf jeder Höhe zwei Hände. Wenn jede Person 2 Hände gefunden hat - die Spielleitung achtet darauf, daß es keine 3er-Kombinationen gibt - machen alle die Augen auf und versuchen, den Knoten zu entwirren, so daß zum Schluss wieder alle in einem Kreis stehen.

Nicht immer gelingt es, sich zu einem gemeinsamen Kreis zu entwirren. Gelegentlich gibt es auch 2 Kreise, die ineinander verschlungen sind, manchmal ist ein Knoten auch nicht zu lösen - wie im richtigen Leben!

Variationen:

- * Wenn eine Gruppe die Übung schon kennt, kann sie versuchen, den Knoten zu lösen, ohne zu sprechen;
 - * eine Person bleibt draußen stehen, nur sie kann sehen und erklärt den anderen, was sie tun sollen, um sich zu entwirren;
 - * zu Anfang bekommt jede Person ein Tuch oder einen Schal in die Hand; jedeR greift jetzt mit der freien Hand bei geschlossenen Augen nach einem Tuchende. Der Kreis wird so etwas lockerer, auch angebracht, wenn große Scheu vor Körperkontakt besteht.
- *

Auswertung eigentlich nicht nötig, es geht um den Spaß an der Sache.

Hinweise

Quelle