

Kategorie	Auflockerung, Warming up, Körperübungen
Name	Den Aufstand üben
Ziel	Auflockerung, Energie ins Fließen bringen, gutes Gruppengefühl
Dauer	ca. 5-10'
Material	-
Ablauf	<p>Die TN stehen paarweise Rücken an Rücken; sie spüren einander und können jetzt langsam - während sie mit den Schultern in Kontakt bleiben - mit beiden Füßen einen kleinen Schritt vorwärts gehen. Sie geben sich jetzt gegenseitig Halt und stabilisieren einander. Wenn sie wollen können sie sich auch unterhaken, um sich noch besser zu halten.</p> <p>Dann gehen sie gleichmäßig, gut auf einander achtend, in die Knie, vielleicht bis zum Sitzen. Dann stehen sie zusammen wieder auf, möglichst ohne sich mit den Händen am Boden abzustützen, indem sie die Rücken gegen einander drücken.</p> <p>Wenn das gut gelingt - man kann es auch mehrmals wiederholen - gehen jeweils zwei Paare zusammen und versuchen es zu viert, danach gehen zwei Vierergruppen zusammen ... bis die gesamte Gruppe (in einer Linie, Rücken an Rücken!) zusammensteht und sich gemeinsam hinsetzt und dann "den Aufstand probt".</p>
Auswertung	eigentlich nicht nötig, es geht um den Spaß an der Sache.
Hinweise	<p>Bei der Gruppenübung ist darauf zu achten, dass die TN wirklich Rücken an Rücken stehen, um sich gegenseitig per Druck Halt zu geben.</p> <p>Wenn einzelne TN bei der Großgruppe nicht mitmachen können (z.B. wg. Knieproblemen), können sie anderweitig in die Aufgabe eingebunden werden, z.B. von außen das Tempo koordinieren oder auf glattem Boden die Füße der TN abstützen, dass sie nicht wegrutschen können ...</p>
Quelle	