

M-W 22

Kategorie	Auflockerung, Warming up, Körperübungen
Name	Vier Ecken im Seilkreis
Ziel	Spaß, Bewegung, Energiezuwachs, evtl. kreative Konfliktlösung
Dauer	5-15 Minuten
Material	ein ca. 10m langes Seil (1-2 TN/Seilmeter), stabil, nicht zu dünn, am besten ein Kletterseil oder Schiffstau.
Ablauf	Das Seil ist zu einem Kreis verknotet. Alle TN stehen im Kreis, halten das Seil. Dann wird 1 - 2 - 3 - 4 abgezählt. Ab jetzt nicht mehr miteinander reden. Danach werden die 4 Ecken im Raum mit den Nummern 1,2,3,4 gekennzeichnet. Auf Los soll jedeR TN versuchen in seine/ihre entsprechende Ecke zu kommen, ohne das Seil loszulassen.
Auswertung	Als wup nicht nötig; ansonsten: * Was ist geschehen? Was war der Plan? * Gab es verschiedene Lösungsideen? * Wie wurden sie umgesetzt?
Hinweise	Wenn die TN am Seil entlang wandern, bis sie in der Nähe "ihrer" Ecke sind, werden die Kräfte "sortiert". Es besteht jetzt die Möglichkeit ungefähr in der Raummitte - in relativer Nähe zur eigenen Ecke - stehen zu bleiben (Kompromiss für alle 4 Gruppen), oder ins Kräftemessen gehen (win-loose) und gemeinsam nacheinander die 4 Ecken zu "besuchen". Ab einer gewissen Zeit kann man das Redeverbot aufheben und schauen, ob sich etwas verändert.
Quelle	milan/rohanda