

# Der Bewegungskanon

## Eine Aktivierungsübung für Körper und Geist

Damit bringst du deine Teilnehmer zum Lachen und lockerst augenblicklich die Stimmung auf. Darüber hinaus steigerst du die Konzentrationsfähigkeit, besonders bei schwierigen Themen.

### So funktioniert's:

- ★ Bitte alle Teilnehmer aufzustehen und deine Bewegungen nachzumachen:
  - 3 x in die Hände klatschen
  - 3 x auf die Oberschenkel schlagen
  - 3 x die Hände in die Luft strecken
  - 3 x mit den Füßen auf den Boden stampfen
- ★ Sobald dieser Grundablauf sitzt, erhöhst du nach und nach den Schwierigkeitsgrad:
  - Stufe 1: Teile die Gruppe in 2 Hälften. Gruppe 1 beginnt den Kanon. Wenn sie sich zum ersten mal auf die Oberschenkel schlagen, beginnt Gruppe 2
  - Stufe 2: Teile deine Teilnehmer in insgesamt vier Gruppen und dirigiere erneut



**Dauer:** ca. 10 Minuten

**Materialien:** keine

**Thema:** kein direkter Bezug nötig, deshalb vielfältig und spontan einsetzbar

**Teilnehmeranzahl:** mindestens 8 TN

Vielen Dank liebes Carpe verba Team!

[www.carpe-verba.de](http://www.carpe-verba.de)