

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

