

Das 57er Seil



Wofür ist es gut?

- ➔ Energie ins Meeting bringen
- ➔ Schultergürtel lockern
- ➔ Kognitive Forderung durch ungewöhnliches Zählen

Wie geht das?

 Kameras an, TN-Mikrofone an. Im Stehen.

Die Moderation macht die Bewegung des Seilziehens vor: Mittig vor dem Körper hängt ein imaginäres Seil. Der linke Arm greift so weit wie möglich nach oben und zieht dann kräftig nach unten, während der rechte Arm nach oben greift. Dieser Bewegungsablauf wird nun 57mal zügig durchgeführt. Dabei zählen alle laut mit. Aber nicht von 1 bis 57, sondern von 1 bis 8, dann wieder rückwärts bis 1, dann hoch bis 7, wieder rückwärts bis 1, dann hoch bis 6 und so weiter.

Es kommt nicht darauf an, alles richtig zu machen oder zeitgleich fertig zu werden. Genießt die Überforderung, die sich beim ungewohnten Rückwärtszählen einstellt - und das akustische Chaos im Online-Meeting. Das sorgt nämlich dafür, dass ihr nicht synchron zählen und euch nicht an den Rhythmus von jemand anderem dranhängen könnt.

Introvert-Variante

 Die Kameras der TN bleiben ausgeschaltet, um bei der ausholenden Bewegung unbeobachtet zu bleiben. Die Mikros sollten an sein.

Extrovert-Variante

 Du kannst deine TN in einer Fremdsprache zählen lassen.

Das ist schwieriger als es klingt - vor allem rückwärts... RICHTIG komplex wird es, wenn du eine Zahl durch ein Wort ersetzt. Zum Beispiel können die TN statt der 5 eine Obstsorte sagen. Das ist aber echt fortgeschritten.