

Handtuch vergessen?



Wofür ist es gut?

- Energie erhöhen durch nach oben führende Bewegung
- Stimme dynamisch nutzen
- Durch Über-Kreuz-Schütteln das Gehirn anregen

Wie geht das?

 Im Plenum / im Kreis. Im Stehen.

Die Moderation stellt die Grundannahme vor:

Wir waren gerade im Meer baden und haben unsere Handtücher vergessen. Nun müssen wir uns trockenschütteln.

Die Moderation und die TN schütteln erst den rechten Arm achtmal kräftig nach oben aus, dann das linke Bein, dann den linken Arm, dann das rechte Bein. Dann das ganze siebenmal, sechsmal usw., bis sie bei eins angekommen und trocken sind. Dabei zählen alle laut mit - bei acht noch leise, dann immer lauter.

Introvert-Variante

-  Mit geschlossenen Augen, damit jede TN die Übung für sich machen kann.
- Die Bewegungen erst klein, dann mit jeder Zahl immer größer machen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mehr Raum zu nehmen.

Extrovert-Variante

-  Wählt eine Fremdsprache, in der ihr so gerade eben bis acht zählen könnt. Nehmt das Schütteln der Hüfte dazu.