

Wohin-Genau?

Aktivierung durch Bewegung

Darum geht es

Aktivierung durch Bewegung

Dauer

5–10 Minuten (variabel)

Material/Vorbereitung

- rote und gelbe Karte (wahlweise zwei andere Farben)
- ausreichend Platz

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe

Vorgehen

Alle stehen auf, es reicht, vor/hinter dem eigenen Tisch zu stehen.

Eine Person (Lehrkraft, Jugendlicher) wird ausgewählt, die Bewegungen vorne vorzutragen

Die Bewegungen werden ein Mal mit allen eingeübt:

- **Links:** nach links drehen (mit gesamtem Körper),
- **Rechts:** nach rechts drehen (mit gesamtem Körper),
- **Oben:** Hände nach oben ausstrecken,
- **Runter:** Hände nach unten ausstrecken.
- Wenn die gelbe Karte gezeigt wird: Alle Ausführungen wie genannt in Reihenfolge durchführen
- Wenn die rote Karte gezeigt wird: Alle Ausführungen gegenteilig durchführen (aus oben wird unten aus links wird rechts, etc.)
- Personen, die einen Bewegungsfehler machen, müssen sich zurück an ihren Platz setzen.

Variante

Bewegungsvarianten:

- **Links:** Nach links springen / hüpfend nach links drehen
- **Rechts:** Nach rechts springen / hüpfend nach rechts drehen
- **Oben:** nach oben springen / Hände ausstrecken und hochspringen
- **Unten:** in die Knie gehen / in die Knie und Hände auf den Boden