

Mond und Erde

Übung zur Aktivierung und Auflockerung

Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitspielen

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: wenige Minuten

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen verteilen sich gleichmäßig im Raum (oder auf einem abgegrenzten Platz im Freien) und bekommen folgende Instruktion: „Jede und jeder von euch ist nun ein Mond. Sucht euch eine Person aus der Gruppe aus, die eure Erde ist. Behaltet für euch, wen ihr ausgewählt habt. Sobald ich das Startsignal gebe, ist es eure Aufgabe, eure Erde drei Mal *(für eine längere Dauer fünf Mal)* zu umkreisen. Die/Der erste, die/der diese Aufgabe meistert, gewinnt.“

Diese Übung ist eine vereinfachte Variante von „[Feuer und Schild](#)“. Sie erfordert weniger Konzentration und bringt dafür mehr Bewegung mit.

Wichtig ist, dass ausreichend Platz zur Verfügung steht, damit sich die Erden und Monde gut bewegen können und sich nicht zu sehr blockieren.