

Warm Up: Ha- He- Hu

Stellt euch in einem Kreis auf. Ihr könnt eine Person bestimmen, die das Spiel beginnen darf. Dabei legt sie die Handflächen aufeinander, schwingt diese (wie ein Schwert) von oberhalb des Kopfes nach unten, sagt dabei „HI“ und zeigt dabei auf eine beliebige Person im Kreis. Diesenimmt nun ihre Hände (ebenfalls die Handflächen aufeinander) mit Schwung von unten nach oben und ruft dabei „HU“. Nun müssen die beiden Personen links und rechts von der „HI-sagenden“ Person ihre Hände (auch mit den Handflächen zusammen) in Richtung Bauch der „HU-sagenden“ Person schwingen und dazu „HA“ schreien. Jetzt beginnt das Spiel von vorne und die „HU-sagenden“ Person kann mit dem „HI“ Schrei eine neue Person bestimmen... und so weiter! Ihr könnt dabei immer schneller und lauter werden. Wenn eine Person einen Fehler macht, muss diese euren Spielkreis verlassen. Bemerkungen Die Spielgeschwindigkeit kann der Altersgruppe angepasst werden. Dieses Spiel eignet sich sehr gut als Einstieg/Ausklang einer Gruppenstunde oder um warm zu werden.

1. Übung Untertanen und Könige

Paare werden gebildet durch Karten ziehen

Paarübung:

A verbaut B – zu einem Tiefstatus und schmücken / kurz umschauen

B verbaut A – zu einem Hochstatus und schmücken / Kurz umschauen A & B stellen sich gemeinsam Kurze Präsentation der Standbilder

Übung 2: Das Urteil

- ♣ neue Paare werden gebildet
- ♣ 5 min –allgemeines Urteil wird überlegt und aufgeschrieben
- ♣ Das Urteil wird ausgesprochen
A zu B Im Sitzen, Stehen und auf Augenhöhe, dabei wird der Focus nach Innen gerichtet.
Wie wird das Urteil ausgesprochen: Wie habe ich mich gefühlt? Was macht das mit mir?
Was löst es in mir aus?
- ♣ Reaktion mit Körpersprache
- ♣ Dann wird gewechselt B zu A
- ♣ Sammeln der Ergebnisse an der Pinnwand

Übung 3: Auf Augenhöhe kommen

- ♣ Annehmen & Ablehnen
- ♣ sich tief in die Augen schauen – optimal Zustand erreicht! Wir befinden uns in der reinsten Form der Augenhöhe
- ♣ Der Stock wird zwischen den flachen Händen aufgelegt und geführt Als Gruppe gemeinsam / Verwurschtelt Ablegen und Kontakt / Druck spüren – nochmal führen und Druck spüren