



„ZAHLENSCHNIPPEN“ - eine Übung für TrainerInnen

Bei dieser Übung - die sich gut einsetzen lässt z. B. nach der Mittagspause oder am Ende einer anstrengenden Seminareinheit - geht es um Rhythmus, um Reaktionsschnelligkeit, um Fehlertoleranz - und natürlich um Spaß!
Dauer: 5 - 10 Minuten.

1. Schritt:

Die TeilnehmerInnen inkl. TrainerIn durchzählen lassen - jeder merkt sich seine Zahl.

2. Schritt:

Grundrhythmus (gemeinsam - mit moderatem Tempo beginnen):

Auf Schenkel klopfen - in die Hände klatschen - mit rechter Hand schnippen - mit linker Hand schnippen, auf Schenkel klopfen usw.

Diesen Grundrhythmus gemeinsam einige Zeit halten (ohne schneller zu werden!).

3. Schritt:

Immer im Grundrhythmus bleiben. TrainerIn beginnt nun: bei Schnippen mit der rechten Hand nennt er laut seine eigene Zahl, anschl. bei Schnippen mit der linken Hand eine andere beliebige Zahl, also die eines Teilnehmers - der setzt dann im selben Schema fort, nennt also wieder bei Schnippen mit der linken Hand seine eigene Nummer, bei Schnippen mit der rechten Hand die Zahl eines anderen Teilnehmers, welcher dann fortsetzt usw.

Die gesamte Gruppe bleibt ständig im Grundrhythmus!

Wenn es „sitzt“, kann auch das Tempo gesteigert werden.

Hinweis:

Für manche Menschen kann diese Übung zu Beginn ziemlich stressig sein, es empfiehlt sich daher, Fehler zuzulassen und nach Möglichkeit über Fehlertoleranz und eigene Perfektionsansprüche zu reflektieren. Der Spaß soll letztlich im Vordergrund stehen!