

# Gruppenübung

Stand 02/2023



## Wir gehen in Kontakt

**Ziel:** Aufwärmen und Einstieg, Auflockerung  
**Dauer:** 10 - 15 Minuten  
**Zielgruppe:** Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppen

**Alter:** ab 12 Jahren  
**Anzahl:** 6 – ca. 20 Personen (gerade Anzahl für Paarbildung)  
**Ort:** Genügend großer Raum  
**Materialien:** ---  
**Tipps:** Am Anfang der Übung sollte mit einfacheren Berührungen (z.B. mit den Händen) begonnen werden. Je nach Gruppe und Verlauf der Übung können auch engere Berührungen ausprobiert werden.

### Durchführung:

Die Mitspieler:innen bewegen sich locker im Raum. Auf ein Kommando der Spielleitung (das kann auch ein:e Teilnehmer:in sein) berühren sich je zwei Mitspieler:innen mit dem gleichen Körperteil (laut Anweisung) und bewegen sich in dieser Haltung weiter durch den Raum.

Diese Anweisungen können z.B. sein:

Schließt Euch zu zweit zusammen...

- ... mit der Außenseite der rechten Hand
- ... mit dem Daumen der linken Hand
- ... mit dem linken Knie
- ... mit der rechten Hüfte
- ... mit dem Rücken
- ... mit dem rechten Ohr
- ... mit dem Po
- ... usw.

Nach einer kurzen Weile trennen sich die Paare wieder, bei einer neuen Anweisung schließen sich neue Paare zusammen.

### Auswertung:

Die Übung kann, muss aber nicht ausgewertet werden. Mögliche Frage: „Welche Berührung war mir angenehm/unangenehm“.