

Gruppenübung



Stand 02/2023



Sich aus dem Gleichgewicht bringen

- Ziel:** Hier geht's um Kräfteressen. Mit wie viel Kraft und List kann ich eine:n Gegner:in aus dem Gleichgewicht bringen?
- Dauer:** 10 Minuten
- Zielgruppe:** Alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppen
- Alter:** ab 12 Jahren (auch für jüngere, besonders Mädchengruppen)
- Anzahl:** Die Gruppe muss sich zu Paaren zusammenschließen können
- Ort:** rutschfester Fußboden
- Tipps:** Kann gut als Auflockerungsübung für zwischendurch genommen werden

Durchführung:

Du forderst die Gruppe auf, Paare zu bilden. Jedes Paar stellt sich Rücken an Rücken und versucht, sich gegenseitig über eine gedachte Linie zu drücken (oder eine Linie mit Tesa-Krepp oder Kreide markieren). Anschließend finden sich neue Paare, die ihr Glück versuchen.

Auswertung:

- Waren immer nur Kraft und Größe ausschlaggebend?
- Habe ich meine ganze Kraft eingesetzt, oder habe ich mich zurückgehalten?
- Gab es „unfaire“ Methoden?
- Wann habe ich das letzte Mal mit jemandem körperlich gerangelt?