

# EINSTIMMEN 4



Material:

-

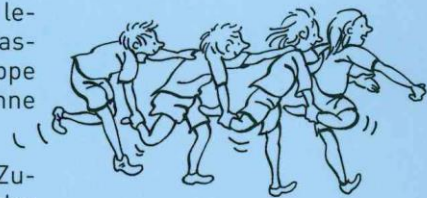
## Organisation und Beschreibung

Gruppen mit 4–6 Spielern.

*Kreishüpfen:* Kreisaufstellung, Blick zur Mitte. Alle rücken so nahe zusammen, bis sich die Schultern berühren. Nun folgt eine 90°-Drehung nach rechts. Alle Gruppenmitglieder müssen mit der linken Hand die Schulter der vordern Person halten und mit der rechten Hand deren rechten Fuss. Gelingt es der Gruppe bis zu einem bestimmten Ort zu hüpfen, ohne dass sie auseinanderbricht? Variation: Als Gruppenwettkampf.

*Hüpfstafette:* Kolonnenaufstellung. Alle Gruppenmitglieder legen ihre linke Hand auf die Schulter der vordern Person und fassen mit der rechten Hand deren rechten Fuss. Welche Gruppe kann so von einer Linie zur andern hüpfen, ohne dass die Kolonne auseinanderfällt? Variation: Als Gruppenwettkampf.

*Amöbenrennen:* Amöben bewegen sich durch Strecken und Zusammenziehen vorwärts. Das Amöbenrennen ahmt diese Art der Fortbewegung nach. Die Gruppen stellen sich im Kreis auf, mit dem Rücken zur Kreismitte. Die Gruppenmitglieder halten sich an den Händen oder haken die Arme unter. Dann geht es auf Kommando los. Welche Gruppe kommt als Erste ins Ziel ohne auseinanderzubrechen?



## Coaching / Beobachtungen

Team	
Spieler	

## Variationen

Eigene weitere Formen möglich.