

Zusammen aufstehen

Darum geht's

Eine einfache, aber effektive Kooperationsübung, die sich gut als Icebreaker oder Aufwärmer für ein ganzes Trainingsset eignet

Ziele

Kommunikation und Kooperation, sich aufeinander verlassen, gegenseitiges Unterstützen, Körpergefühl

Durchführung

Alle Teilnehmer sitzen in einem Kreis mit Blick nach außen. Dabei haken sie sich ganz eng mit den Armen ein. Die Aufgabe lautet, gemeinsam aufzustehen, ohne dabei den Kreis zu lösen.

Auswertung

- Was war schwierig? Warum?
 - Was war leicht? Warum?
 - Was ist der Lerneffekt dieser Übung?
 - Wie kann das ins Team übertragen werden?
-

Material

Kein Material notwendig