

Abschlag am Seil

Ort: im Seminarraum oder draußen auf ebener Fläche

Schwerpunkt: Warm-up, Bewegung

Material: ein altes Kletterseil

Vorbereitung: Das Kletterseil an den Seilenden zusammenbinden und in einem Kreis ausgelegen.

Beschreibung: Alle Mitspieler, bis auf einen Freiwilligen, stellen sich um das Seil herum in einem Kreis auf und ergreifen das Seil. Ein Freiwilliger stellt sich in den Kreis. Seine Aufgabe ist es nun, die Hände der anderen, die das Seil halten mit seiner Hand abzuschlagen. Gelingt ihm dies oder berührt das Seil an irgendeiner Stelle den Boden, darf der Freiwillige aus dem Kreis. Derjenige, dessen Hand abgeschlagen worden ist oder an dessen Stelle das Seil den Boden berührt hat, muss in den Kreis. Dies wird umso schwieriger, je weniger Raum zur Verfügung steht, da dann das Seil nicht immer gut gespannt sein kann.

Kommentar / Diskussionsanregungen:

Nettes Warm-up besonders an kalten Wintertagen, das zum einen viel Bewegung verspricht und zum anderen bei größeren Gruppen -und damit mehreren Freiwilligen in der Mitte - auch eine strategische Komponente bekommt.

Variationen: Je nach Erfolg des Freiwilligen kann er mit zusätzlichen Freiwilligen verstärkt werden.