

Ankommen

Auswählen

Planen

Sammeln

Bearbeiten

Abschließen

Name und Bewegung

Kurzbeschreibung

Diese Körperübung dient einem ersten Kennenlernen und dem Abbau von Hemmungen in einer Gruppe.

Zeitfaktor

- Je nach Gruppengröße 5-10 Minuten
- Anzahl der Durchläufe: 1

Gruppengröße

- Zwischen 6 und 25 Personen

Material -

Zielsetzung

- Lockerer Aktivieren und Kennenlernen aller Teilnehmenden zu Beginn
- Abbau von Hemmungen bei Darstellung vor einer Gruppe

Ablauf

Die Moderatorin/der Moderator bittet die Teilnehmenden sich in einem Kreis mit ca. einer Armlänge Abstand auf jeder Seite aufzustellen.

Den Anfang macht die Moderatorin/der Moderator, indem sie/er ihren Namen nennt und dazu eine passende Bewegung durchführt. Z. B. „Einen schönen Nachmittag, mein Name ist xy.“ (Dazu Bewegung, z. B. Kniebeuge oder Verbeugung etc.)

Die Gruppe wiederholt daraufhin gemeinsam den Namen und die Bewegung (Einsatz ergibt sich aus Gruppendynamik). Im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn stellt sich jeder auf diese Weise vor.

Weiterführende Links/Literatur: Funcke, Amelie (2006): Vorstellbar. Methoden von Schauspielern und Regisseuren für den ganz normalen Trainer, Bonn (managerSeminare).