

Schwankende Birke

Durchführung:

- 1) Es wird ein enger Kreis von max. 10 Personen gebildet (Schulter an Schulter)
- 2) Danach werden die Hände nach vorne ausgestreckt und die Fingerspitzen zeigen nach oben
- 3) In der Mitte steht eine weitere Person mit geschlossenen Augen und lässt sich mit Spannung im Körper zu einer Seite fallen.
- 4) Die SchülerInnen im Außenkreis fangen sie sanft auf und geben sie zu einer anderen Seite weiter, sodass die Person in der Mitte durchgehend in verschiedene Richtungen schaukelt.
- 5) Diese Übung bringt die SchülerInnen näher aneinander und baut Vertrauen auf.

Dauer:

Ca. 1-2 Minuten pro Person

Tipp:

Sollten die Schülerinnen im Außenkreis zu „schupsen“ beginnen, so sollen sich diese vorstellen, selbst in dieser Situation zu sein.