

Kurzbeschreibung der praktischen Übungen aus dem Workshop:

Drei-zwei-eins: Los!

Fachtag „Fremd sein“ 10.06.2016

### **Namen & Bewegung**

Wir stehen im Kreis und treten nacheinander einen Schritt in den Kreis, sagen unseren Namen in die Runde in Verbindung mit Bewegung. Die anderen wiederholen ihn mit der Bewegung.

### **Soziometrische Aufstellungen / Sozial Mapping: Alle**

Von wo bist Du heute gekommen? TN stellen sich als Landkarte auf.

Wer kennt sich aus Beruflichen zusammenhängen? Aufstellung nah beieinander.

Wer arbeitet ehrenamtlich, wer hauptamtlich. Aufstellung in zwei Polen.

Wer hat einen Wunsch an den Workshop? Aufstellung in zwei Polen.

Nach jeder Aufstellung kann ein mündlicher Beitrag der TN abgefragt werden, oder ein Kommentar abgegeben werden.

### **Spiegelübung: zu zweit**

Auf entspannende und ruhige Musik spiegelt ein Partner die Bewegungen des anderen.

Nach einiger Zeit findet ein Wechsel statt, die andere Person führt die Bewegungen an.

Später können die Paare ihre Übergänge selbst und fließend wechseln.

### **Stimme bewegt Körper: zu zweit**

Ein Partner bewegt den oder die anderen nur durch Laute seiner Stimme. Dabei reagiert er oder sie auf die Tonlage, den Rhythmus und den Klang. Nach einiger Zeit findet ein Wechsel statt, die andere Person führt durch Ihre Stimme.

### **Scharade mit Postkarten oder Bilder: Großgruppe**

Ein TN bekommt ein Bild gezeigt (z.B. ein Tier) und spielt es den anderen vor. Die anderen raten, was er oder sie darstellt.

### **Ball ablegen: zu zweit, zu dritt, alle**

JedeR TN erhält einen kleinen Jonglageball. Ausprobieren wo man selbst den Ball auf dem eigenen Körper platzieren kann, ohne dass er herunterfällt.

Zu zweit im Wechsel beim Partner oder der Partnerin den Ball den Ball auf dem Körper ablegen. Dabei kann die Körperhaltung jedes mal eine andere sein. Zu dritt zwei Bälle auf einem Körper platzieren.

Am Ende legen Ihre Bälle auf einem TN ab.

### **Zwei Bälle Kreisen: Alle, gerade TN Anzahl**

Im Kreis werden zwei Bälle immer an den übernächsten TN weitergegeben. Die Richtung ist dabei immer einheitlich entweder links oder rechts herum? Die Gruppe die den anderen Ball einholt hat gewonnen.

### **Ballstafette: Großgruppe**

Die Gruppe sitzt sich in zwei Hälften in beinlangem Abstand gegenüber. In jeder Reihe wird ein Ball weitergegeben und am anderen Ende in einem Zielbehältnis abgelegt . Falls er herunterfällt muß die Gruppe wieder von vorne beginnen. Möglichkeiten, wie der Ball

Markus Hühn M.A. - mail to [projektpurpur@gmx.de](mailto:projektpurpur@gmx.de) – fon 0178.3749569 – Schocketal 9 - 34233 Fuldataal

transportiert werden muß: Mit den Händen, zwischen den Armen, auf den Beinen, ...

### **Tüchertanz: Großgruppe**

Die TN erhalten ein kleines Jonglaletuch mit dem sie sich zu Musik bewegen. Nach einer Weile gehen sie in Zweiergruppen zusammen und experimentieren mit den Tüchern. Danach bilden sich kaskadenartig immer Größere Gruppen und erhalten pro Gruppe jeweils größere Tücher, bis alle an einem großen Tuch sind.

### **Hüte: Großgruppe**

Alle suchen sich einen Hut aus. Probieren einen Gang und in welcher Rolle sie sich begeben. Durch ein Spalier gehen alle in Ihrer Rolle und werden von den anderen durch einen geschrippsten Rhythmus unterstützt. Ein Auftakt für ein freies Spiel in unterschiedlichen Rollen.

Markus Hühn

Markus Hühn arbeitet als selbstständiger Pädagoge in unterschiedlichen Lern- und Weiterbildungskontexten.



Qualifikation	M.A. Erziehungswissenschaft Diplom der School of Playback Theatre N.Y.	
Spezielle Methodenkompetenz	Erlebnispädagogik, Biographiearbeit, Theaterpädagogik, Streßbewältigung, Playback Theater, Zirkensische Zirkustechniken, Suchtprävention	
Schwerpunkte	Sozialkompetenz	Teambuilding Konfliktmanagement Diversity
	Persönlichkeitsentwicklung	Biographisches Arbeiten Berufsfindung & Lebensplanung Stressbewältigung Suchtprävention Moderations- und Leitungstechniken
	Kreativ	Playback Theater Inklusive Theaterarbeit Zirkensische Zirkustechniken
	Train the Trainer	Fachkräfte Weiterbildung

mail to [projektpurpur@gmx.de](mailto:projektpurpur@gmx.de)