

1, 2, 3

✓ Checkliste

- **Personen**
2-20
- **Zeit**
5 Minuten
- **Material**
kein Material benötigt
- **Vorbereitung**
keine

♥ So geht's

- Bildet Teams mit je 2 Personen und stellt euch einander gegenüber.
- Zählt abwechselnd bis 3. Beispiel: Person A sagt „1“, Person B sagt „2“, Person A sagt „3“, Person B sagt „1“, usw.
- Die Zahlen werden nach und nach durch Bewegungen (Klatschen, Stampfen, Schnipsen, im Kreis Drehen) ersetzt.
- Beispiel: Person A sagt „1“, Person B sagt „2“, Person A klatscht, Person B sagt „1“, Person A sagt „2“, Person B klatscht. Hier wurde die 3 durch das Klatschen ersetzt.
- Nach einigen Runden ersetzt ihr die nächste Zahl und dann die letzte.
- Bei Fehlern oder Verzögerungen beginnt ihr neu.



🔍 Das bringt's

- Mit Hilfe dieser Übung könnt ihr eure Aufmerksamkeit trainieren.
- Die Übung fördert eure Zusammenarbeit und Kommunikation.
- Sie stärkt außerdem eure Reaktionsfähigkeit.

+ Mehr davon

- Verändert die Geschwindigkeit und die Reihenfolge der Bewegungen.
- Spielt in einer großen Gruppe im Kreis.