

Siebener

✓ Checkliste

- **Personen**
5-20
- **Zeit**
5 Minuten
- **Material**
kein Material benötigt
- **Vorbereitung**
Überlegt euch vorher ein Motto für eure Gruppe.
Und: Probiert die Übung vorher am besten selbst schon einmal aus!

♥ So geht's

- Stellt euch in einem großen Kreis auf – mit genug Platz für Bewegung. Erklärt den folgenden Ablauf.
- Erste Runde: Ihr klatscht alle gleichzeitig sieben Mal so schnell wie möglich auf eure Oberschenkel. Zählt dabei laut mit. Dann klatscht ihr sieben Mal in die Hände und zählt auch dabei gemeinsam laut mit.
- Zweite Runde: Nun klatscht ihr fünf Mal auf eure Oberschenkel und fünf Mal in die Hände. Laut mitzählen.
- Dritte Runde: Ihr klatscht jeweils drei Mal auf die Oberschenkel und in die Hände. Laut mitzählen.
- Letzte Runde: Jetzt klatscht ihr nur noch jeweils einmal – auf die Oberschenkel und in die Hände. Zum Abschluss ruft ihr laut euer Motto, z. B.: „Wir sind ein Team!“



🔍 Das bringt's

- Mit dieser Übung könnt ihr eure Konzentration und eure Reaktionsfähigkeit trainieren.
- Die Übung macht in der Gruppe viel Spaß.
- Ihr werdet wach und erlebt ein gutes Gruppengefühl.

+ Mehr davon

- Ihr könnt die Schwierigkeit dieser Übung erhöhen, indem ihr sie mehrmals durchführt und dabei immer schneller werdet.
- Ihr könnt die Übung mit zusätzlichen Aufgaben kombinieren, zum Beispiel mit Hüpfen oder anderen Bewegungen, die ihr euch ausdenkt.
- Überlegt euch eine lustige Gruppenpose zum Abschluss.