

## Ebbe und Flut

### Ablauf

1. Die Teilnehmenden (TN) sitzen in einem Stuhlkreis, ein Teilnehmender steht in der Mitte.
2. Diese Person sagt den Wasserbericht an.
  - Flut bedeutet: alle TN bewegen sich im Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter
  - Ebbe bedeutet: alle TN bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn einen Stuhl weiter
  - Sturmflut bedeutet: alle TN wechseln die Plätze
3. Die in der Mitte befindliche Person versucht einen freien Platz zu besetzen.

Wichtig: Frühestens nach 5x „Ebbe“ und „Flut“ darf „Sturmflut“ angesagt werden.

*Quelle: LandesSportBund NRW, „Bewegungspausen“*

### Ebbe und Flut

Ziel:	Konzentration und Reaktion verbessern
Dauer:	5-10 Minuten
Vorbereitung:	Stuhlkreis
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	im Klassenraum
Jahrgangsstufe:	Jahrgangsstufe 5-7
Gruppengröße:	variabel

