

Ablauf

1. Alle Teilnehmenden bilden einen geschlossenen Kreis, stehen Schulter an Schulter.
2. Der Spielleiter gibt folgende Anweisungen:

Kommando	Ausführung
Linke Schulter!	Linke Hand geht zur linken Schulter des rechten Kreispartners
Rechte Schulter!	Rechte Hand geht zur rechten Schulter des linken Kreispartners
Linkes Knie!	Linke Hand geht zum linken Knie des rechten Kreispartners
Rechtes Knie!	Rechte Hand geht zum rechten Knie des linken Kreispartners
Linker Fuß!	Linke Hand geht zum linken Fuß des rechten Kreispartners
Rechter Fuß!	Rechte Hand geht zum rechten Fuß des linken Kreispartners

3. Tempo steigern - schafft Verwirrung und ist sehr lustig!

Quelle: LandesSportBund NRW, „Bewegungspausen“

Linke Schulter, rechte Schulter

Ziel:	Konzentrationsfähigkeit erhöhen und in Bewegung kommen
Dauer:	5 Minuten
Vorbereitung:	keine
Material:	kein Material notwendig
Räumlichkeiten:	variabel: freies Gelände, Turnhalle oder Klassenraum
Jahrgangsstufe:	für alle geeignet
Gruppengröße:	variabel
Anmerkung:	Achten Sie darauf, dass Körpertabus respektiert werden. Es reicht, die Berührung der Körperteile beim Nachbarn/bei der Nachbarin anzudeuten.

