

Spiegeln

Zeit 5 Minuten

Alter ab 6

drinnen/draußen drinnen & draussen

Teilnehmer: alle

Teilnehmer von: 4 bis 40

Kategorie: Warm Up

Charakter: Paarübung

Vorbereitung/Material:

Zwei Personen stehen sich gegenüber.

Sie klatschen sich gleichzeitig selber auf die Schenkel.

Dann strecken sie beide Arme entweder nach links, nach rechts oder nach oben.

Dann schlagen sie sich wieder auf die Schenkel und so fort.

Zunächst nur Takt einüben: Schnekl - Arme hoch, Schnkel, Arme hoch.

Dann mit allen 3 Varianten Die Teilnehmenden merken: Manchmal strecken sie zufällig die Arme in die gleiche Richtung (gespiegelt) wie das Gegenüber. Immer wenn das passiert schlagen sie sich wieder auf die Schenkel, dann klatschen sich beide einmal mit beiden Händen ab und schlagen sich wieder auf die Schenkel.

Immer im gleichen Takt bleiben.

Quelle:

45

Sonntag, 26. Juli 2026