

Ducken und klatschen

Zeit 5-10 Minuten

Alter ab 6

Kategorie: Warm Up

Charakter: Bewegung

Vorbereitung/Material:

drinnen/draußen drinnen & draussen

Teilnehmer: alle

Teilnehmer von: 6 bis 50

Alle stehen im Kreis. Person A duckt sich und die beiden nebenstehenden klatschen sich über dem geduckten Körper mit beiden Händen ab.

Nun geht die rechts neben A stehende Person (B) in die Hocke, während A und C sich abklatschen.

So geht es wie eine Laola rundherum - erst langsam, dann schneller.

Bei größeren Gruppen können auch zwei oder mehr Wellen an unterschiedlichen Stellen der Runde in Gang gebracht werden.

Quelle:

233

Sonntag, 26. Juli 2026