

Bedarf:

- Datei „Lärmstress.mp3“ (PC und Boxen)
- Trillerpfeife
- Softball
- Quietsche-Ente (oder Ähnliches)
- Wasserbecher mit Wasser gefüllt

Es wird empfohlen, die Übung vor dem ersten „scharfen Einsatz“ mit einer Testgruppe zu üben.

Die Seminargruppe sitzt in zwei Gruppen gegenüber auf den Tischen oder auf Stühlen. Den Aufbau bezüglich der Sitzordnung, der Durchzählreihenfolge und der Wurfpartner ist am Ende des Dokumentes dargestellt.

Die Regeln werden der Gruppe vorher nicht komplett erläutert, sondern erst jeweils wenn die nächste Teilübung eingeführt wird.

Alle Teilaufgaben werden unvermindert fortgesetzt, neue Teilaufgaben kommen kontinuierlich hinzu.

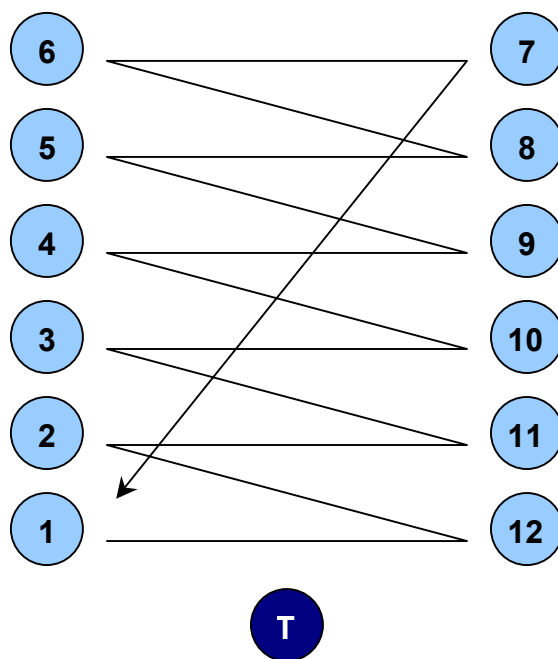
Jede Teilaufgabe etwas (ca. 20 – 30 s) praktizieren lassen, bevor die nächste Steigerung gegeben wird.

- Durchzählen lassen zu zweien.
- Alle Seminarteilnehmer klatschen leise und im gleichen, langsamen Takt („We will rock you“ – zweimal auf den Tisch - bzw. die Oberschenkel, wenn auf Stühlen sitzend - dann einmal in die Hände)
- Lärmstress.mp3 starten (nicht zu leise)

- Einweisen der Gruppe in die nächste Teilaufgabe:
Auf Kommando des Trainers „*Gruppe Eins – Pfiff (mit der Trillerpfeife)*“ stehen die Betreffenden auf, bzw. setzen sie sich wieder hin (mit Ankündigungs- und Ausführungskommando – also mit kurzer Pause zwischen z. B. „*Gruppe Eins*“ und dem Pfiff).
- Nun ab und zu die Gruppen aufstehen und wieder setzen lassen. Dabei nicht abwechselnd zwischen der Gruppe Eins und Gruppe zwei vorgehen.
- Nun einen ziemlich vollen Wasserbecher (Kunststoff) in die Runde geben. Dieser soll nun von Person zu Person im Uhrzeigersinn ohne Hektik, aber verzugslos weitergegeben werden - natürlich ohne dabei Wasser zu verschütten. Die jeweils am Ende der Reihe befindlichen Personen müssen den Becher vorsichtig zum Gegenüber hinübertragen und dann sich dann schnell wieder zurück auf ihren Platz begeben.
- Als nächstes einen kleinen Softball (z. B. einen Spielball aus Plüsch für Kleinkinder) ins Spiel bringen. Jeder Person wird ein Wurfpartner zugewiesen, d. h. eine Person, der er nur den Ball zuwerfen darf. Fällt der Ball zu Boden, dann muss ihn derjenige aufheben, der ihn geworfen hat, auch dann wenn der Fänger zu ungeschickt war.
- Zum Schluss kommt noch eine Quietsche-Ente hinzu, diese muss so schnell wie möglich einer beliebigen Person zugeworfen werden, unmittelbar vor dem Wurf muss es zweimal kurz durch kräftiges Zusammendrücken zum Quietschen gebracht werden.
- Zur Steigerung können dann noch einzelnen Gruppenmitgliedern nicht zu einfache Mathematikaufgaben gestellt werden, die sie so schnell wie möglich lösen und beantworten müssen. Wählen Sie hierzu nur Additionsaufgaben mit zweistelligen Zahlen, ohne Zehner, deren Summe unter 100 bleibt (z. B. $23 + 18$, $49 + 36$ etc).

Softballwerfen mit festem Wurfpartner.

Gruppe mit gerade Mitgliederzahl:



Gruppe mit ungerader Mitgliederzahl.

Das letzte Gruppenmitglied (hier Nr. 11) hat zwei Wurfpartner.

Je nachdem von wem es den Ball erhält, wirft er den Ball weiter zum entsprechenden Wurfpartner (hier: von 1 weiter nach 2 oder von 6 weiter nach 1). Das bedeutet auch, dass am Ende einer Wurfrunde dieses Gruppenmitglied den zweimal hintereinander bekommt (hier: erst von 6 nach 11, dann Abgabe von 11 nach 1 – eine Wurfrunde ist zu Ende, eine neue beginnt, dann also von 1 nach 11, dann wieder von 11 nach 2, usw.).

