Die Sonnenexpedition

Zeit: 10 - 15 Minuten
Alter: 8 - 16 Jahre
Material: Stühle
Kategorie: Licht und Schatten

Vorbereitung

- Jede*r Teilnehmende braucht einen Stuhl.
- Jeweils sieben Stühle werden hintereinander aufgestellt. Daneben weitere sieben Stühle usw. - je nach Zahl der Teilnehmenden.
- Alle gucken sitzend nach vorne in eine Richtung.
- Die Stühle müssen so weit auseinander stehen, dass alle TN ohne Problem aufstehen und sich hinsetzen können.
- Alle Gegenstände im Umfeld aus dem Weg räumen – es wird gelaufen!
- Die Teilnehmenden sollten feste Schuhe tragen (z. B. Sneakers)
- Jeweils eine waagerechte Reihe bekommt den gleichen Charakter (siehe Abbildung): Expeditionsleiter*in, Expeditionsärzt*in, Praktikant*in, Expeditionshund Waldemar, Sonnenvogel, Sonnenhase, Sonnenfuchs.
- Die ersten vier sind gemeinsam das Expeditionsteam. Die unteren drei sind die Sonnentiere.

Durchführung

- Die Leitung erzählt – eher langsam als schnell – die Geschichte über eine Sonnenexpedition (Download).
- Immer wenn ein Charakter aufgerufen wird, müssen die jeweiligen Teilnehmenden einmal um die eigene 7er-Stuhlreihe laufen (auch vorn und hinten komplett rum!).
- Wenn die Leitung „Expeditionsteam“ sagt, müssen alle Mitglieder des Expeditionsteams laufen.
- Genau so, wenn die Leitung „Sonnentiere“ sagt: Dann müssen alle Sonnentiere laufen

Tipps für Mitarbeiter*innen

Um die Motivation zu steigen, kann eine zweite Leitung festhalten, welches Team jeweils am schnellsten war.

Hashtags

#Bewegung #warmup #Green Games