



## Warm Up – Abschlagen am Seil

Ort	Drinne oder draußen
Schwerpunkt	Warm Up, Bewegung
Teilnehmendenzahl	Ab 6
Alter	Ab 8
Material	Ein altes Kletterseil
Vorbereitung	Das Kletterseil an den Seilenden zusammenbinden und in einem Kreis auslegen
Beschreibung	Alle Mitspielende, bis auf eine/n Freiwillige/n, stellen sich um das Seil herum in einem Kreis auf und ergreifen das Seil. Der/die Freiwillige stellt sich in den Kreis. Die Aufgabe ist es nun, die Hände der anderen, die das Seil halten, mit der Hand abzuschlagen. Gelingt dies oder berührt das Seil an irgendeiner Stelle den Boden, darf der/die Freiwillige aus dem Kreis. Der-/diejenige, dessen Hand abgeschlagen wurde oder an dessen Stelle das Seil den Boden berührt hat, muss in den Kreis. Dies wird umso schwieriger, je weniger Raum zur Verfügung steht, da dann das Seil nicht immer gut gespannt sein kann.
Anmerkung	Nettes Warm Up besonders an kalten Wintertagen, das zum einen viel Bewegung verspricht und zum anderen bei größeren Gruppen - und damit mehreren Freiwilligen in der Mitte - auch eine strategische Komponente bekommt.
Variation	Je nach Erfolg des/ der Freiwilligen kann er/ sie mit zusätzlichen Freiwilligen verstärkt werden.
Quelle	In Anlehnung an Reiners, A. (2009): Praktische Erlebnispädagogik 2, S. 72