

<b>Teilnehmer</b>	<b>Elements</b>	Aufmerksamkeit / Konzentration
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p><b>Vorbereitung:</b> Die Teilnehmer haben ein Punktekonto zu Spielbeginn mit zehn Punkten, die sie im Verlauf des Spiels verteidigen müssen. Die Teilnehmer stehen im Sicherheitsabstand und mit Mund-Nasen-Schutz im Raum.</p> <p>Auf ein Kommando des Spielleiters müssen die Teilnehmer nun eine Bewegung ausführen und darauf reagieren. Führen drei / fünf Teilnehmer die Bewegung zu spät aus, so wird ihnen vom eigenen Punktekonto ein Punkt abgezogen.</p>	
<b>Material</b>	<p><b>Kommandos:</b></p> <p>Feuer: sich auf ein Bein stellen Wasser: beide Arme hoch über den Kopf strecken Luft: einmal hochspringen mit weit gesteckten Armen Erde: sich einmal um die eigene Achse drehen</p>	
-		
<b>Zeit</b>	Dauer des Einstiegs in dieses Spiel max. drei Minuten. Dann wird die unten beschriebene <b>Variante 1</b> (Tipp) mit in das Spiel einbezogen.	
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	1 bis 13
<b>Fach</b>	Alle
<b>Tipp</b>	<p><b>Variante 1:</b> den Kommandos Feuer, Wasser, Erde und Luft wird nun das <i>entgegengesetzte Kommando</i> zugeordnet. Die TN führen aber <i>nur dann</i> das entgegengesetzte Kommando aus, wenn der Spielleiter <b>VORHER</b> klatscht (oder ähnliches ausführt wie pfeifen etc. ...)</p> <p>Zusätzliche Kommandos mit vorherigem Zeichen:</p> <p>Feuer: beide Arme hoch über den Kopf strecken Wasser: sich auf ein Bein stellen Luft: sich einmal um die eigene Achse drehen Erde: einmal hochspringen mit weit gesteckten Armen</p>
<b>Quelle</b>	<a href="https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/65/o-u-v?start=0">https://fit-lernen-leben.ssids.de/wbt-sport-selbstregulation/praxis/uebungen-und-spiele/details/3/65/o-u-v?start=0</a>
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	