

<b>Teilnehmer</b>	<b>Fünferzählen</b>	<b>Aufmerksamkeit / Konzentration</b>
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p>Grundübung: Sie stehen Ihrem Partner im Sicherheitsabstand und Mund-Nasen-Schutz <b>gegenüber</b>. Nun zählen Sie <b>STETIG, ABWECHSELND</b> und <b>SCHNELL</b> von EINS bis FÜNF. Wiederholen Sie diese Übung bis Sie ungefähr <b>achtmal</b> von EINS bis FÜNF gezählt haben.</p> <p>Nun <b>ERSETZEN</b> Sie z. B. die Zahl „2“ durch eine <b>beliebige Bewegung (z. B. Hochspringen mit Armstreckung)</b>. Diese Zahl - im Beispiel die Zahl „2“, darf nicht mehr angesagt werden – sie wird durch die <b>Bewegung</b> (Hochspringen mit Armstreckung) <b>ersetzt!</b></p>	
<b>Material</b>	So fahren Sie fort, bis <b>alle Zahlen durch eine Bewegung ersetzt</b> worden sind.	
-		
<b>Zeit</b>		
Ca. 10 Minuten		

<b>Klassenstufe</b>	4 bis 13
<b>Fach</b>	alle
<b>Tipp</b>	<p>Diese Übung kann auch im Freien durchgeführt werden!</p> <p>a) Die Zahlen können auch durch Tiernamen und deren typische Bewegungen ersetzt werden (Beispiel: Hund, Katze, Maus, Elefant, Känguru oder ähnliche Tiere ...)</p> <p>b) Ersetzen der Zahlen (1 bis 5) durch kleines Einmaleins (z. B. 3er Reihe)</p> <p>c) Ersetzen der Zahlen durch englische, spanische oder sonstige fremdsprachige Zahlen oder Begriffe</p> <p>d) Alphabet in einer Fremdsprache usw.</p> <p>Diese Übung kann bei ungerader TN-zahl auch zu Dritt durchgeführt werden.</p>
<b>Quelle</b>	Eigene
<b>Persönliche Anmerkungen</b>	