

Teilnehmer	Politiker Gymnastik	Aufmerksamkeit / Konzentration
Im Kreis oder in zwei Reihen gegenüber	<p>Grundübung: Eine Grundübung für jeden Politiker (und solche, die es werden möchten) Die TN stehen mit Sicherheitsabstand und Mund-Nasen Schutz im Raum. Sie führen nach Ansage der folgenden Zahl die Übungen aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) auf der Stelle treten > ordentlich mit beiden Füßen auftreten 2) sich im Kreis drehen > mal links herum, mal rechts herumdrehen 3) in die Knie gehen - und wieder aufrichten > eine Kniebeuge 4) schwanken, die Seite wechseln > nach links und rechts schwanken <p>Übung 1: Das Bewegungsrepertoire der Politiker wird erweitert. Es kommen vier Übungen hinzu: Diese vier Übungen müssen erst noch gelernt werden. Daher einmal Ansagen und ausführen lassen und anschließend diese Übungen durcheinander ansagen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) abwinken > kräftig mit den Armen und Händen abwinken 6) sich wie ein Fähnlein im Wind drehen > Hände an ausgestreckten Armen drehen 7) „Ja/Nein/Keine Ahnung“ > nicken und Schultern hochziehen 8) vor's Schienbein treten > kräftig mit dem Fuß kicken 	
Material		
-	<p>Übung 2: Um das Denkvermögen der Politiker anzustoßen, werden die Übungen noch erweitert: Für die Übungen 1 bis 4 werden Städtenamen vergeben und ausgeführt.</p> <p>1 = Aachen; B = Berlin, C = Cottbus; D = Düsseldorf. Diese werden einmal angesagt. Anschließend werden die Zahlen 1 bis 8 und die Städtenamen durcheinander angesagt und ausgeführt.</p>	
Zeit		
Ca. 10 Minuten		

Klassenstufe	1 bis 13
Fach	Alle
Tipp	Dieses Spiel dann auch gerne im Freien durchgeführt werden! Die Übung 2 könnte noch um vier weitere Städte oder auch Länder erweitert werden (Zahlen 5 bis 8)
Quelle	https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=2ahUKEwi3woOjorPpAhWzolzKHxfJD34QFjACegQIBhAB&url=https%3A%2F%2Fwww.berufsbildung.nrw.de%2Fcms%2Fupload%2F_download%2Fqigs%2Fqigs-uebungssammlung.pdf&usq=AOvVaw1-mGpw4elnFvyAc5iVMi0C
Persönliche Anmerkungen	