

Partnerakrobatik III – Einsteigen: The Human Knot

In dieser Gruppen-Übung bilden die SuS in einer vorgegebenen Zeit einen menschlichen Knopf und lösen ihn wieder auf.

Eine Gruppe von mindestens 6 Personen steht in einem Kreis. Alle Lernenden schauen zur Mitte. Jede/-r von ihnen greift zuerst mit der rechten Hand eine andere rechte Hand, wobei diejenige der direkten Nachbarn nicht gehalten werden darf.

Das Gleiche wird mit der linken Hand gemacht, so dass alle Personen zwei andere Hände halten und einen Knopf bilden. Nun müssen sich alle bemühen, den Knopf zu lösen indem sie übereinander steigen, sich untendurch bewegen usw. Der Knopf ist gelöst, sobald alle nebeneinander im Kreis stehen.



Es kann aber auch vorkommen, dass die Aufgabe nicht aufgeht. Deshalb empfiehlt es sich für die Aufgabe ein zeitliches Limit zu geben (z.B. maximal 4 Minuten).

Quelle: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO