

VARIADU / METHODENSEITE

# Seitenansagen

## Acht Ansagen ganz ohne links und rechts

Für Bewegungspausen frontal, im Kreis und online

So setzt du das Material ein: Lies vor der Bewegungspause die drei Schritte auf Seite 2. Leg dir dann die Karten hin, die du brauchst, und ersetze jede Links-Rechts-Ansage durch die Fassung auf der Karte.

# Der Check vor der Bewegungspause

Eine Minute vorher reicht. Danach musst du während der Übung nicht mehr nachdenken.

1

## Aufstellung klären

Stehst du frontal vor der Gruppe, sitzt du im Kreis oder bist du online? Davon hängt ab, welcher Bezugspunkt trägt.



2

## Bezugspunkt wählen

Frontal spiegeln, in der Reihe den Raum nehmen, im Kreis den Kreis selbst, online einen Anker in die Hand geben. Braucht die Übung keine feste Seite, gib die Seite frei.



3

## Erste Ansage testen

Sag die erste Ansage und schau, wohin die Arme gehen. Gehen sie auseinander, wechsle den Bezugspunkt, nicht die Lautstärke.



### Online

Dein eigenes Kamerabild ist oft gespiegelt, deine Teilnehmenden sehen dich ungespiegelt. Schau beim Vormachen in die Kamera, nicht auf dich.

# Ansagen für Arme und Hände

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Statt rechter Arm hoch

## STIFTHAND

Heben Sie die Hand, in der Sie den Stift halten.

Karte 2 · Statt rechte Hand zum linken Knie

## ÜBERKREUZ

Führen Sie eine Hand zum gegenüberliegenden Knie. Welche zuerst, ist egal.

Karte 3 · Statt mit rechts den linken Arm klopfen

## MAUSHAND

Klopfen Sie mit der Hand an Maus oder Touchpad den anderen Arm aus.

Karte 4 · Statt im Kreis Arme nach rechts

## WEITERGEBEN

Ich schwinge zu meiner Nachbarin. Geben Sie den Schwung weiter.

# Ansagen für Kopf, Beine und Schritte

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 5 · Statt Kopf nach links drehen

## SEITE FREI

Drehen Sie den Kopf zu einer Seite Ihrer Wahl. Dann zur anderen.

Karte 6 · Statt in der Reihe Schritt nach rechts

## TÜR

Machen Sie einen Schritt Richtung Tür. Dann zurück.

Karte 7 · Statt im Kreis nach rechts gehen

## MIR NACH

Ich zeige die Richtung und gehe los. Folgen Sie der Person vor sich.

Karte 8 · Statt mit rechts anfangen

## ERST STUMM

Ich mache es dreimal ohne Worte vor. Machen Sie mit, dann wechseln wir.