

Trainings-Programm

Europa und einander besser kennenlernen

Tag **1**

4 1-2-3

Aufwärmübung

20 Min

Ziel:

Fokus und Konzentration, Arbeit in Zweiergruppen, diszipliniertes und dauerhaftes Arbeiten, Testen der Hemmungskontrolle (eine der „exekutiven Gehirnfunktionen“).

Material:

Keines

Räumlichkeit:

Offener Raum, in dem Stühle und Tische beiseite geräumt wurden

Ablauf:

Die Teilnehmer*innen arbeiten in Zweiergruppen, sie stehen auf und sehen sich an.

Person A sagt die Zahl 1

Person B sagt 2

Person A sagt 3

Person B sagt 1, usw.

Sie wiederholen dies immer wieder, bis sie die Aufgabe flüssig ausführen können.

Dann wird die Zahl 2 durch ein Schnippen der Finger ersetzt, d.h.:

Person A sagt 1
Person B schnippt mit den Fingern
Person A sagt 3

Person B sagt 1, usw. usf.

Dies wird immer wieder wiederholt.

Dann ersetzen Sie die 3 durch ein Stampfen mit dem Fuß auf den Boden:

Person A sagt 1
Person B schnippt mit den Fingern
Person A stampft mit dem Fuß auf den Boden

Person B sagt 1, usw. usf.

Dies wird immer wieder wiederholt.

Schließlich ersetzen sie die Zahl 1 durch ein Ausbreiten der Arme, bei dem sie „Woo“ rufen.

Person A breitet ihre Arme aus und ruft laut „Woo“
Person B schnippt mit den Fingern
Person A stampft mit dem Fuß auf den Boden

Person B breitet ihre Arme aus und ruft laut „Woo“ usw.

Dies wird immer wieder wiederholt.

In der Reflexion zu dieser Übung sollen sich die Teilnehmer*innen folgende Gedanken machen:

- Warum ist diese Übung so schwierig? Für sich allein ist es einfach, in einen Rhythmus aus 1, 2, 3 zu kommen. Warum also ist es so schwierig, wenn man diese Sequenz zusammen mit anderen ausführt?
- War es nur mit Worten oder nur mit Bewegungen schwieriger oder war es die Kombination aus beiden Komponenten?
- War es möglich, einen Rhythmus zu finden oder ist diese Aktivität von sich aus arrhythmisch?

Hinweis für Trainer*innen:

Zusätzliche Details zu den „exekutiven Gehirnfunktionen“: Die Übung ist deshalb schwierig, weil man sich selbst im Tun beschränken muss. Dies erfordert eine Hemmungskontrolle, die eine der drei Hauptarten exekutiver Gehirnfunktionen darstellt; das Arbeitsgedächtnis und die Flexibilität des Verstandes stellen die

anderen beiden dar. Exekutive Funktionen unterstützen das Lernvermögen. Weitere Informationen dazu werden in einer Präsentation nach der Übung gegeben.

»Das hat mir sehr gut gefallen! Wir treffen uns, haben alle eine akademische Ausbildung und tun uns doch extrem schwer, unsere Bewegungen zu koordinieren. Manches ist nicht so offensichtlich oder einfach wie es auf den ersten Blick erscheint.«

Gerda Maiwald, Bundesakademie für Kulturelle Bildung Wolfenbüttel, Deutschland



Erstellt von der Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V. (BKJ) und der internationalen Stiftung Creativity, Culture and Education (CCE) in Zusammenarbeit mit zahlreichen europäischen Partnern. Finanziert durch die Stiftung Mercator und unterstützt durch die Europäische Union im Rahmen des Aktionsprogramms Erasmus+ Youth in Action.

Diese Arbeit gibt lediglich die Meinung der Autor*innen wieder. Die Europäische Kommission ist nicht für die Verwendung der Informationen verantwortlich, die diese Arbeit umfasst.

Freie Verwendung als Open Educational Resource (OER) gestattet und empfohlen.



Diese Arbeit ist durch die Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 Lizenz geschützt (CC BY-SA 4.0).

Bitte wie folgt zitieren: "Europe in Perspective. Transnational Training on Diversity in Cultural Learning" by German Federation for Arts Education and Cultural Learning (BKJ) and Creativity, Culture and Education (CCE), Lizenz: CC BY-SA 4.0.

Kontakt: info@bkj.de

Die Lizenzvereinbarung kann unter folgendem Link abgerufen werden:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> | Diese Arbeit ist online abrufbar unter: <https://europe-in-perspective.eu>