

## Erfassung Methoden für die Betreuer\*innenausbildung

Titel	<b>Ballschlange</b>
Themenbereich	Gruppendynamik Förderung von Geschmeidigkeit und Flexibilität
Dauer	5 - 10 Minuten
Benötigte Materialien	Bälle
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	Alle stellen sich in einen Kreis hintereinander: der erste Ball muss durch die Beine weitergegeben werden, der zweite Ball wird kurz danach über dem Kopf weitergegeben und der dritte Ball abwechselnd über die Seite von rechts nach links, so dass die drei Bälle gleichzeitig im Umlauf sind. Wird ein Ball den anderen überholen können? Kann man das auch nur mit einer Hand? Wie schnell ist die Gruppe?  → diese Übung lebt von Schnelligkeit und „Druck machen“
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	<a href="http://transfer-ev.de">gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</a>