

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	slow – speed
Themenbereich	Gruppendynamik Bewegungsgeschwindigkeiten einschätzen, variieren, eigenen Weg bestimmen und trotzdem auf Andere achten.
Dauer	5 Minuten
Benötigte Materialien	keine
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	Die Teilnehmenden laufen zielstrebig durch die Gruppe auf einen von ihnen fixierten Punkt zu. Bevor dieser Punkt jedoch erreicht wird, findet ein Richtungswechsel statt wodurch ein neuer Punkt anvisiert wird. Die Bewegungsgeschwindigkeit wird von der Leitung durch Zahlen vorgegeben. Die Zahl 1 steht für Zeitlupe. Umso größer die Zahl ist, umso schneller bewegen sich die Schüler. Wie groß das Zahlenspektrum (1-5, 1-10) ausfällt, entscheidet die Lehrkraft. Sie sollte allerdings am Anfang der Übung die beiden Extreme nennen.
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)