



## RAUSCH & RISIKO - LOOK AT YOUR FRIENDS

Für die Warm-up Übung benötigt jede\*r Schüler\*in einen Sessel.

Beide Varianten erfordern eine hohe Konzentration der ganzen Gruppe und fördern ein starkes Gruppengefühl. Noch intensiver verläuft die Übung, wenn niemand ein Zeichen für den Beginn der Bewegung gibt, sondern die Spieler\*innen dies intuitiv erspüren müssen.

Weitere Informationen rund um Rausch und Risiko finden Sie hier: [www.feel-ok.at/rausch\\_risiko/](http://www.feel-ok.at/rausch_risiko/)

### Warm-up

1. Die Spieler\*innen bilden einen Sesselkreis und stellen sich außerhalb des Kreises mit Blick zur Sessellehne hin (die Sessel sollen knapp nebeneinander stehen, sodass jede\*r Schüler\*in mit einem Schritt zum nächsten Sessel gelangen kann. Dann kippen sie ihren Sessel mit einer Hand so zu sich, sodass dieser auf zwei Beinen balanciert.
2. Geben Sie ein Kommando wie «Los» oder «Jetzt» vor. Wenn Sie dieses Kommando ausrufen, dann lassen alle ihre Sessel los und gehen schnell einen Schritt zum nächsten Sessel und versuchen dessen Lehne zu fassen, bevor er umfällt.
3. Wenn sich die Gruppe nach ein paar Wiederholungen sicher fühlt, kann das Tempo erhöht werden.
4. Erhöhung des Schwierigkeitslevels  
-Die Gruppe übernimmt selbst das Kommando (jede\*r kann den Impuls geben).  
-Das Kommando wird weggelassen. Wenn eine\*r losgeht, gehen alle mit.

### Jurtenkreis

1. Die Schüler\*innen stehen im Kreis und zählen reihum durch (1, 2, 1, 2 etc.). Die Spieler\*innen geben sich fest die Hände, die Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden.
2. Auf Ihr Zeichen hin, lassen sich alle «Einser» mit geradem Körper nach vorne und alle «Zweier» nach hinten sinken, sodass eine Art Zick-Zack-Muster entsteht.
3. Die Gruppe kann anschließend versuchen, in ein dynamisches Vor- und Zurückkippen zu kommen, ohne dabei die Füße zu bewegen.
4. Nach zwei bis drei Wippbewegungen eine Pause mit Hände ausschütteln einlegen.

Quelle: Gilsdorf, R. & Kistner, G., Kooperative Abenteuerspiele.