

## Gruppenübung „Sich aus dem Gleichgewicht bringen“

- Ziel:** Hier geht's um Kräfteressen. Mit wie viel Kraft und List kann ich eine Gegnerin aus dem Gleichgewicht bringen?
- Dauer:** 10 Minuten
- Zielgruppe:** Mädchen und Frauen, Jungen und Männer, geschlechtshomogene oder gemischtgeschlechtliche Gruppen
- Alter:** ab 14 Jahren (auch für jüngere, besonders Mädchengruppen)
- Anzahl:** Die Gruppe muss sich zu Paaren zusammenschließen können
- Ort:** rutschfester Fußboden
- Tipps:** Kann gut als Auflockerungsübung für zwischendurch genommen werden

### Durchführung:

Du forderst die Gruppe auf, Paare zu bilden. Jedes Paar stellt sich Rücken an Rücken und versucht, sich gegenseitig über eine gedachte Linie zu drücken (Du kannst auch eine Linie mit Tesa-Krepp oder Kreide markieren). Anschließend finden sich neue Paare, die ihr Glück versuchen.

### Auswertung:

- Waren immer nur Kraft und Größe ausschlaggebend?
- Habe ich meine ganze Kraft eingesetzt, oder habe ich mich zurückgehalten?
- Gab es „unfaire“ Methoden?
- Wann habe ich das letzte Mal mit jemandem körperlich gerangelt?

*Aus: BDKJ Mainz/BDKJ Limburg (Hg.): Tu was! Eine Praxismappe für die Jugendarbeit, Mainz 1997*