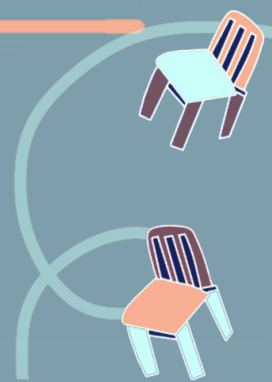


# SITZEN UND STEHEN



## ZIELE

- Energizer
- Konzentration
- Gruppendynamik

## ZIELGRUPPE

Alle Gruppen

## ANZAHL DER TN

6-25 Personen

## DAUER

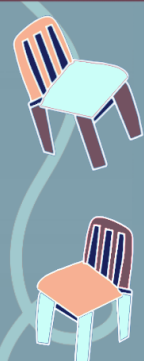
Maximum 5 min

## MATERIAL

Kein Material

## TECHNISCHE EINZELHEITEN

Es ist ratsam, das Spiel mit einem Computer und in Galerieansicht zu spielen, da die Teilnehmenden sich sehen sollten.



## SPIELBESCHREIBUNG

Teilnehmende und Teammitglieder sitzen. Sie brauchen etwas Platz zwischen dem Tisch und dem Stuhl, damit sie leichter aufstehen können.

Auf das Signal der Spielleitung hin stehen 3 Personen auf. Ziel ist es, dass immer genau 3 Personen stehen (nicht 2, auch nicht 4).

Wenn eine stehende Person sich hinsetzt, muss eine andere aufstehen; wenn eine sitzende Person aufsteht, muss sich jemand hinsetzen, so dass immer 3 Personen stehen.

Aus unterschiedlichen Gründen können vielleicht nicht alle Teilnehmenden stehen. Daher ist es wichtig, eine alternative Bewegung vorzuschlagen, welche als Synonym für Stehen gilt. So können alle mitspielen.

Man kann zum Beispiel

vorschlagen, dass, wenn beide Arme vor sein Gesicht hält, bedeutet dies, dass man steht.

## VARIANTEN

Die Spielleitung kann die Anzahl der stehenden Personen ändern. Je höher die Zahl, desto schwieriger wird es.

Eine Variante mit einem anderen Ziel könnte sein, dass immer 3 Personen im Bildschirm zu sehen sein sollen, nicht mehr und nicht weniger. Die Teilnehmenden sollen dann immer aus ihrem eigenen Bildschirmrahmen verschwinden und wiederauftauchen, die Kameras sollen dabei die ganze Zeit anbleiben.